O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
ABU RAYHON BERUNIY NOMIDAGI URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

“JAMOAT XAVFSIZLIGINI TA’MINLASHDA GIYOHVANDLIKKA QARSHI INTEGRATIV YONDASHUVLAR”

mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani
materiallari (2026 yil 17-iyun)

Материалы республиканской научно-практической конференции
на тему

«ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ НАРКОМАНИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»

(17– июн 2026 года)

Materials of the republican scientific and practical conference on the topic

“INTEGRATIVE APPROACHES TO COMBATING DRUG ADDICTION IN ENSURING PUBLIC SAFETY”

(17 June 2026)



Urganch – 2026
“BUKHARA HAMD PRINT” nashriyoti

UO‘K 351.74:343.57(575.1)(063)
KBK 67.401.133ya431
Jamoat xavfsizligini ta’minlashda giyohvandlikka qarshi integrativ yondashuvlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari [Matn]: Urganch: **“BUKHARA HAMD PRINT” nashriyoti,** , 2026.- 784 b.

Ushbu ilmiy-amaliy konferensiya to‘plamida respublikamiz olimlari, soha mutaxassislari, amaliyotchi psixologlar, ilmiy tadqiqotchilar, magistrlar va talabalarning uzluksiz ta’lim tizimida psixologik xizmatni takomillashtirish, psixologik xizmat yo‘nalishlari bo‘yicha amaliy tajribalar, olib borilgan tadqiqotlar natijalari, psixologik xizmatni takomillashtirish bo‘yicha takliflar hamda tavsiyalar aks etgan tezislari va maqolalari o‘rin olgan

Tahrir hay’ati:

Djumaniyazova M.X. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi mudiri, prof. Psixologiya fanlari doktori DsC, dotsent*
Bekchanov X.K. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD*
Sultanova M.R. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD*
Raximova E.R. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD*
Salayeva N. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, ps.f.n*
Saidmuratova M.B. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD*
Jumaniyazov Y.Sh. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD*
Iskandarov E.G‘. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD*
Kurbaniyazoav R.Y. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD*
Solayev O.I. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi*

Taqrizchilar:

Iskandarov J.S. *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, ps.f.n*
O.Otajanov- *Abu Rayhon Beruniy Nomidagi Urganch davlat univesitetining Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, p.f.n*

2026-yilda “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni davlat dasturi doirasida

Mazkur to‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni, undagi faktik, stilistik va imloviy xatolar uchun mualliflarning o‘zlari ma’suldirlar

© Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, 2026
© “BUKHARA HAMD PRINT” nashriyoti,, 2026

ISBN: 978-6206-802-49-5

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI ISHTIROKCHILARIGA REKTORNING KIRISH SO‘ZI

Assalomu alaykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Muhtaram olimlar, soha mutaxassislari, hamkor tashkilotlar vakillari, professor-o‘qituvchilar va aziz talabalar!

Bugun mamlakatimiz taraqqiyoti, jamiyatimiz barqarorligi hamda yosh avlod kelajagi uchun nihoyatda muhim bo‘lgan — “Jamoat xavfsizligini ta’minlashda giyohvandlikka qarshi integrativ yondashuvlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumanida sizlar bilan uchrashib turganimdan mamnunman.

Bugungi globallashuv jarayonida giyohvandlik muammosi nafaqat alohida shaxs salomatligiga, balki oila mustahkamligi, jamiyat barqarorligi, milliy xavfsizlik va inson kapitali rivojiga tahdid soluvchi murakkab ijtimoiy hodisalardan biri hisoblanadi. Shu bois mazkur illatga qarshi kurashish faqat huquqni muhofaza qiluvchi organlarning vazifasi emas, balki ta’lim, tibbiyot, psixologiya, mahalla instituti, fuqarolik jamiyati va keng jamoatchilikning hamkorlikdagi tizimli faoliyatini talab etadi.

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahbarligida mamlakatimizda yoshlarni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash, ularni zararli odatlar va turli salbiy ta’sirlardan himoya qilish, jinoyatchilik hamda huquqbuzarliklarning oldini olish, xavfsiz ijtimoiy muhitni shakllantirish borasida keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, “inson qadri uchun” tamoyili asosida olib borilayotgan siyosat yosh avlodning jismoniy, intellektual va ma’naviy salohiyatini rivojlantirishga xizmat qilmoqda.

Bugungi anjumanning asosiy ahamiyati shundaki, unda giyohvandlikka qarshi kurash masalasi bir tomonlama emas, balki integrativ yondashuv asosida — huquqiy, pedagogik, psixologik, tibbiy-profilaktik va ijtimoiy mexanizmlar uyg‘unligida tahlil qilinmoqda. Chunki zamonaviy xavf-xatarlarning oldini olishda faqat jazolash choralarining o‘zi yetarli emas. Eng avvalo, yoshlar ongida mustahkam hayotiy pozitsiyani shakllantirish, sog‘lom dunyoqarashni rivojlantirish, ijtimoiy-psixologik immunitetni kuchaytirish va profilaktik ta’sir mexanizmlarini takomillashtirish zarur.

Universitetimiz ham bu borada ilm-fan, ta’lim va amaliyot integratsiyasini kuchaytirish, yoshlarning huquqiy madaniyatini oshirish, ijtimoiy faolligini qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish yo‘nalishida tizimli ishlarni amalga oshirib kelmoqda. Bugungi anjuman esa olimlar, amaliyotchi mutaxassislar hamda yosh tadqiqotchilar o‘rtasida tajriba almashish, innovatsion taklif va ilmiy asoslangan yechimlarni ishlab chiqish uchun muhim platforma bo‘lib xizmat qiladi.

Ishonchim komilki, bugungi ilmiy-amaliy muhokamalar natijasida giyohvandlikning oldini olish, jamoat xavfsizligini ta’minlash, yoshlar orasida sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish bo‘yicha dolzarb ilmiy xulosalar, amaliy tavsiyalar hamda yangi hamkorlik tashabbuslari ishlab chiqiladi.

Fursatdan foydalanib, anjumanni tashkil etishda ishtirok etgan barcha hamkor tashkilotlarga, olim va mutaxassislarga, professor-o‘qituvchilar hamda tadqiqotchilarga samimiy minnatdorlik bildiraman.

Barchangizga mustahkam sog‘lik, ilmiy-ijodiy izlanishlaringizda muvaffaqiyat, bugungi anjuman ishiga esa samarali va sermazmun faoliyat tilayman.

E’tiboringiz uchun rahmat!

Hurmat bilan, Madraximova Feruza Ro‘zimboyevna - Abu Rayhon Beruniy nomidagi UrDU rektori, pedagogika fanlari doktori (DSc) professor;

AXBOROT XURUJLARI VA ULARNING YOSHLAR ONGIGA TA'SIRI: PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK OMILLAR, HIMOYA MEXANIZMLARI

Djumaniyazova Muxayya Xusinovna-
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasi mudiri,
ps.f.d.(DSc), prof.v.b.

Annotatsiya. Mazkur maqolada globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida axborot xurujlarining yoshlar ongiga ta'siri, ularning psixologik, ijtimoiy va ma'naviy oqibatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Bugungi axborot jamiyatida internet tarmoqlari, ijtimoiy media platformalari va raqamli kommunikatsiya vositalarining jadal rivojlanishi insoniyat uchun keng imkoniyatlar yaratish bilan birga, yosh avlod ongiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi axborot tahdidlarining ham kuchayishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, shaxsiy dunyoqarashi, qadriyatlar tizimi, tanqidiy fikrlash qobiliyati hali shakllanish jarayonida bo'lgan yoshlar turli manipulyativ axborot oqimlari ta'siriga nisbatan sezgir ijtimoiy guruh sifatida namoyon bo'ladi.

Maqolada axborot xurujlarining mohiyati, ularning psixologik mexanizmlari, yoshlarning kognitiv jarayonlari, emotsional holati, ijtimoiy xulq-atvori va milliy-ma'naviy qadriyatlarga munosabatiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, axborot manipulyatsiyasi, yolg'on axborot (dezinformatsiya), virtual qaramlik, ommaviy ongni boshqarish texnologiyalari, ijtimoiy tarmoqlardagi psixologik ta'sir usullari ilmiy manbalar asosida tahlil etilgan.

Maqolada yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilishda media savodxonlik, tanqidiy tafakkur, psixologik barqarorlik, axborotni saralash madaniyati va ta'lim-tarbiya tizimining ahamiyati asoslab berilgan. Yoshlarning axborot immunitetini rivojlantirish jamiyatning ma'naviy xavfsizligi va barqaror taraqqiyotini ta'minlovchi muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: axborot xuruji, yoshlar psixologiyasi, axborot xavfsizligi, media savodxonlik, tanqidiy tafakkur, manipulyatsiya, dezinformatsiya, raqamli madaniyat, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik immunitet, ma'naviy xavfsizlik, virtual muhit.

Kirish. XXI asr insoniyat taraqqiyotida axborot va raqamli texnologiyalar davri sifatida tavsiflanmoqda. Bugungi kunda axborot nafaqat bilim olish yoki muloqot vositasi, balki ijtimoiy ongni shakllantirish, inson qarashlariga ta'sir ko'rsatish, jamiyatdagi jarayonlarni boshqarish imkoniyatiga ega bo'lgan strategik resursga aylandi. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi natijasida insoniyat tarixida kuzatilmagan darajada keng axborot almashinuvi yuzaga keldi.

Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali dunyoning istalgan nuqtasidagi ma'lumot bir necha soniyalar ichida millionlab insonlarga yetib bormoqda. Bunday jarayon, bir tomondan, ilm-fan, ta'lim, madaniyat va innovatsion rivojlanish uchun ulkan imkoniyatlarni yaratgan bo'lsa, boshqa tomondan, noto'g'ri, zararli va manipulyativ axborotlarning ham keng tarqalishiga sharoit yaratmoqda.

Ayniqsa, yoshlar qatlamining virtual makonda faol ishtirok etishi axborot xavfsizligi masalasini dolzarb ilmiy muammoga aylantirmoqda. Chunki yoshlik davri inson shaxsining intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda insonning dunyoqarashi, qadriyatlari, ijtimoiy pozitsiyasi, hayotiy maqsadlari shakllanadi.

Psixologik nuqtayi nazardan yoshlar yangilikka intiluvchanligi, mustaqil fikrini shakllantirishga bo'lgan ehtiyoji, ijtimoiy guruhlarga mansublik hissining kuchliligi sababli tashqi axborot ta'sirlariga nisbatan sezuvchan bo'lishi mumkin. Shu sababli axborot xurujlari aynan yoshlar ongini nishonga olishi tasodifiy emas.

Axborot xuruji deganda shaxs yoki jamiyat ongiga maqsadli ravishda ta'sir o'tkazish, mavjud qarashlar, qadriyatlar va xatti-harakatlarni o'zgartirishga qaratilgan axborot-psixologik ta'sir jarayoni tushuniladi. Bunday xurujlar ochiq yoki yashirin shaklda amalga oshirilib, ko'pincha inson ongida shubha, ishonchsizlik, qadriyatlar inqirozi yoki noto'g'ri tasavvurlar shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda axborot xurujlari quyidagi shakllarda namoyon bo'lmoqda:

— yolg'on yoki buzib talqin qilingan axborotlarni tarqatish;

— manipulyativ kontent orqali ongga ta’sir ko‘rsatish;
— yoshlarning qadriyatlar tizimini o‘zgartirishga qaratilgan targ‘ibot;
— virtual muhit orqali salbiy xulq-atvor namunalarini ommalashtirish;
— ijtimoiy tarmoqlarda psixologik bosim mexanizmlaridan foydalanish.

Mazkur holatlar yoshlarning nafaqat axborot iste’moli madaniyatiga, balki ularning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Adabiyotlar tahlili. Axborot xurujlari va ularning inson ongiga ta’siri masalasi bugungi zamonaviy psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va kommunikatsiya fanlarining dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammo ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan turli nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan.

Axborot jamiyati nazariyasining asoschilaridan biri D. Bell zamonaviy jamiyat taraqqiyotida axborot va bilim asosiy strategik kuchga aylanishini ta’kidlagan. Uning fikricha, axborot oqimlarini boshqarish jamiyat rivojlanishining muhim omillaridan biridir.

M. Kastels tomonidan ishlab chiqilgan “tarmoq jamiyati” konsepsiyasida esa internet texnologiyalari insonlarning ijtimoiy munosabatlari, tafakkur tarzi va kommunikatsiya shakllarini tubdan o‘zgartirayotgani asoslab berilgan. Olimning fikriga ko‘ra, zamonaviy inson nafaqat real ijtimoiy muhitda, balki virtual kommunikativ maydonda ham o‘z shaxsiy identifikatsiyasini shakllantiradi.

Psixologik yondashuvlarda axborot ta’siri insonning kognitiv jarayonlari bilan chambarchas bog‘liq holda o‘rganiladi. Kognitiv psixologiya vakillari inson qabul qilayotgan axborot uning idrok etishi, xotirasi, qaror qabul qilish jarayoni va xatti-harakatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi.

A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson ko‘plab xulq-atvor namunalarini kuzatish va taqlid qilish orqali o‘zlashtiradi. Ushbu nazariya bugungi ijtimoiy tarmoqlar ta’sirini tushuntirishda ham muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Yoshlar virtual muhitda kuzatayotgan obrazlar, hayot tarzi modellari va munosabat shakllari ularning shaxsiy qarashlari hamda xulq-atvoriga ta’sir qilishi mumkin.

Axborot xurujlari muammosini o‘rganishda psixologik manipulyatsiya nazariyalari alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Manipulyatsiya - bu shaxs ongiga yashirin tarzda ta’sir o‘tkazish orqali uning qarashlari, munosabati yoki xatti-harakatlarini muayyan yo‘nalishda o‘zgartirish jarayonidir. Psixologik tadqiqotlarda insonning emotsional holati, ehtiyojlari, qo‘rquvlari va ijtimoiy kutishlari manipulyativ ta’sir uchun asosiy omillar sifatida ko‘rsatiladi.

Amerikalik psixolog R. Chaldini ijtimoiy ta’sir mexanizmlarini tadqiq qilib, inson qaror qabul qilish jarayonida tashqi ijtimoiy signallar, obro‘li manbalar, guruh bosimi va emotsional ta’sirlarga moyil bo‘lishini ta’kidlaydi. Uning fikricha, axborot ta’sirining samaradorligi ko‘pincha insonning axborotni chuqur tahlil qilmasdan qabul qilishi bilan bog‘liq.

Bugungi raqamli muhitda aynan shu psixologik mexanizmlardan foydalanish orqali turli axborot xurujlari amalga oshirilmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda qisqa, kuchli emotsional mazmunga ega bo‘lgan xabarlar foydalanuvchilar diqqatini tez jalb qiladi. Natijada inson ko‘pincha axborotning haqiqiyligini tekshirishdan oldin unga hissiy munosabat bildiradi.

Shuningdek, G. Lassuellning kommunikatsiya modeli ham axborot ta’sirini tushuntirishda muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. U kommunikatsiya jarayonini “kim, nimani, qaysi kanal orqali, kimga va qanday natija bilan yetkazmoqda?” degan savollar orqali tahlil qilish zarurligini ta’kidlagan. Mazkur yondashuv bugungi axborot xurujlarini o‘rganishda ham dolzarbdir, chunki har qanday axborot oqimi ortida muayyan maqsad, manfaat yoki ta’sir strategiyasi mavjud bo‘lishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotchilar yoshlarning axborot xurujlariga beriluvchanligini ularning yosh davri psixologik xususiyatlari bilan izohlaydi. O‘smirlik va yoshlik davrida shaxsda o‘zligini anglash, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy mavqe topish va o‘z qarashlarini shakllantirish ehtiyoji kuchayadi. Shu sababli ular yangi g‘oyalar, yangi axborotlar va turli ijtimoiy ta’sirlarga nisbatan ochiq bo‘ladilar.

L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, inson tafakkuri va shaxsiy rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’sir jarayonida shakllanadi. Zamonaviy sharoitda esa bu muhit faqat oila, maktab yoki jamiyat bilan chegaralanmaydi, balki internet va virtual kommunikatsiya maydonini ham o‘z ichiga oladi.

Muhokama. Demak, yoshlarning raqamli makonda qanday axborot bilan muloqot qilishi, qanday kontent iste’mol qilishi va qanday virtual guruhlar ta’sirida bo‘lishi ularning dunyoqarashi shakllanishida muhim rol o‘ynaydi.

Axborot xurujlarining yoshlar ongiga ta’siri murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u bir necha asosiy mexanizmlar orqali amalga oshadi. Ushbu mexanizmlarni o‘rganish yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

1. Kognitiv ta’sir mexanizmi. Kognitiv ta’sir insonning fikrlash jarayoni, bilimlari, tasavvurlari va dunyoni anglash tizimiga yo‘naltirilgan ta’sirdir. Axborot xurujlari avvalo insonning voqelik haqidagi tasavvurlarini o‘zgartirishga harakat qiladi.

Doimiy ravishda takrorlanadigan axborot inson ongida “haqiqat effekti”ni yuzaga keltirishi mumkin. Ya’ni biror fikr yoki g‘oya ko‘p marta eshitilganda, inson uni tanish va ishonchli deb qabul qilish ehtimoli ortadi. Bu psixologiyada takrorlash ta’siri sifatida izohlanadi.

Yoshlar orasida tanqidiy fikrlash ko‘nikmalari yetarlicha shakllanmagan hollarda ular quyidagi holatlarga duch kelishi mumkin: axborot manbasini tekshirmaslik; shaxsiy fikr va faktlarni farqlamaslik; ommaviy qarashlarni avtomatik qabul qilish; hissiyot asosida xulosa chiqarish. Natijada yoshlarning mustaqil tahlil qilish qobiliyati susayishi, tayyor fikrlarni qabul qilishga moyilligi kuchayishi mumkin.

2. Emotsional ta’sir mexanizmi. Axborot xurujlarining eng kuchli vositalaridan biri inson hissiyotlariga ta’sir qilishdir. Chunki hissiyotlar inson qaror qabul qilish jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qo‘rquv, xavotir, g‘azab yoki haddan tashqari qiziqish uyg‘otuvchi axborot inson xotirasida tezroq saqlanib qoladi. Shu sababli manipulyativ axborotlar ko‘pincha kuchli emotsional usullardan foydalanadi. Masalan: keskin sarlavhalar; hissiyot uyg‘otuvchi tasvirlar; bahsli mavzular; shoshilinch munosabat bildirishga undovchi xabarlar. Bunday axborotlar yoshlarning ruhiy holatiga ta’sir qilib, xavotir, ishonchsizlik yoki ijtimoiy norozilik kayfiyatlarini kuchaytirishi mumkin.

3. Ijtimoiy ta’sir mexanizmi. Inson ijtimoiy mavjudot bo‘lib, uning qarashlari va xatti-harakatlari ko‘p hollarda atrofdagi guruhlar bilan bog‘liq holda shakllanadi. Yoshlar ayniqsa tengdoshlar fikri, guruhga mansublik hissi va ijtimoiy qabul qilinish ehtiyojiga katta ahamiyat beradilar.

Ijtimoiy tarmoqlarda “ommaviylik effekti” orqali ayrim fikrlar keng tarqalishi mumkin. Ko‘pchilik tomonidan qo‘llab-quvvatlangan axborot yoshlar tomonidan ishonchliroq deb qabul qilinadi. Bu jarayonda: virtual guruhlar; internetdagi mashhur shaxslar; trend va ommaviy oqimlar; yoshlarning qadriyatlari va hayotiy qarashlariga ta’sir etuvchi omillarga aylanishi mumkin.

Axborot xurujlari uzoq muddat davomida ta’sir qilganda yoshlarning shaxsiy rivojlanishida quyidagi salbiy holatlar kuzatilishi mumkin:

1. Qadriyatlar tizimining o‘zgarishi. Yosh inson o‘z milliy, madaniy va ijtimoiy qadriyatlariga nisbatan befarq munosabat shakllantirishi mumkin.

2. Tanqidiy tafakkurning pasayishi. Axborotni mustaqil baholash o‘rniga tayyor qarashlarni qabul qilish odati yuzaga keladi.

3. Virtual qaramlik kuchayishi. Real ijtimoiy munosabatlar o‘rnini virtual aloqa egallashi mumkin.

4. Shaxsiy identifikatsiya muammolari. Yoshlar o‘zligini anglash jarayonida turli qarama-qarshi ta’sirlar ostida qolishi mumkin. Shuning uchun zamonaviy jamiyatda yoshlarni axborotdan cheklash emas, balki ularda axborotni to‘g‘ri tanlash, baholash va undan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish eng samarali yo‘l hisoblanadi.

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti shuni ko‘rsatmoqdaki, axborot xavfsizligi masalasi faqat texnologik himoya yoki internetdan foydalanishni tartibga solish bilangina chegaralanmaydi. Eng muhim vazifa - inson ongida, ayniqsa yosh avlod tafakkurida mustahkam axborot immunitetini shakllantirishdir. Chunki har qanday texnik nazorat vositasi vaqtinchalik bo‘lishi mumkin, biroq tanqidiy fikrlash qobiliyatiga ega, mustaqil tahlil qila oladigan shaxs zararli axborot ta’sirlariga nisbatan barqaror bo‘ladi.

Axborot xurujlariga qarshi kurashda asosiy masala yoshlarning shaxsiy psixologik barqarorligini rivojlantirish hisoblanadi. Psixologik barqarorlik shaxsning tashqi ta’sirlarni mustaqil baholash, stressli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish va o‘z qadriyatlarini saqlab qolish qobiliyatidir.

Yoshlarning axborot xurujlariga moyilligi quyidagi omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin: hayotiy tajribaning yetarli emasligi; tanqidiy tahlil ko‘nikmalarining to‘liq shakllanmagani; emotsional ta’sirlarga tez berilish; ijtimoiy tasdiqlanish ehtiyojining yuqoriligi; virtual muhitdagi ta’sirlarning kuchayishi.

Mazkur omillar yoshlarni axborot manipulyatsiyasidan himoya qilishda kompleks psixologik-pedagogik yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Axborot immuniteti - bu shaxsning turli axborot oqimlari orasidan foydali va zararli ma’lumotlarni farqlash, axborotning ishonchliligini baholash hamda tashqi manipulyativ ta’sirlarga nisbatan ongli munosabat bildirish qobiliyatidir.

Axborot immunitetining shakllanishi quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi:

1. Tanqidiy tafakkurni rivojlantirish. Tanqidiy tafakkur yoshlarning axborotni passiv qabul qiluvchi emas, balki faol tahlil qiluvchi subyekt sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Tanqidiy fikrlashga ega yoshlar: axborot manbasini tekshiradi; dalil va shaxsiy fikrni ajrata oladi; turli nuqtayi nazarlarni solishtiradi; mantiqiy xulosa chiqaradi.

Tanqidiy fikrlash rivojlangan yosh inson internetdagi har qanday xabarni mutlaq haqiqat sifatida qabul qilmaydi, balki uning mazmuni, maqsadi va manbasini baholashga harakat qiladi.

2. Media savodxonlikni shakllantirish. Media savodxonlik zamonaviy yoshlar uchun asosiy kompetensiyalardan biridir. Chunki bugungi sharoitda bilim olish, muloqot qilish va ijtimoiy faoliyatning katta qismi raqamli maydonda amalga oshirilmoqda.

Media savodxon yosh: axborot manbalarini tahlil qiladi; internet algoritmlarining ta’sirini tushunadi; noto‘g‘ri axborotni aniqlashga harakat qiladi; raqamli madaniyat qoidalariga rioya qiladi.

Media savodxonlik faqat texnologiyadan foydalanish qobiliyati emas, balki axborotni ongli idrok qilish madaniyatidir. Masalan, ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchiga uning avvalgi qiziqishlari asosida ma’lumotlar tavsiya etiladi. Natijada inson faqat o‘z qarashlariga mos axborotlarni ko‘rib, boshqa fikrlarni qabul qilmasligi mumkin. Bu holat “axborot pufagi” (filter bubble) deb ataladi. Shu sababli yoshlarda turli manbalarni solishtirish va keng dunyoqarashni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

3. Milliy-ma’naviy qadriyatlarga asoslangan tarbiya. Axborot xurujlaridan himoya qilishda yoshlarning mustahkam qadriyatlar tizimiga ega bo‘lishi katta ahamiyatga ega. Chunki qadriyatlar inson uchun ichki mezon vazifasini bajaradi.

Ma’naviy yetuk shaxs: tashqi ta’sirlarni ongli baholaydi; o‘z hayotiy pozitsiyasiga ega bo‘ladi; jamiyat oldidagi mas’uliyatini his qiladi.

Yoshlarning milliy o‘zligini anglashi, tarixiy xotira, madaniy meros va umuminsoniy qadriyatlarni hurmat qilishi ularning psixologik barqarorligini oshiradi. Biroq bu jarayon yoshlarni boshqa madaniyatlardan ajratish degani emas. Aksincha, global dunyoda o‘z qadriyatlarini anglagan holda ochiq fikrlash va sog‘lom muloqot olib borish qobiliyatini shakllantirish zarur.

Xulosa. Axborotlashgan jamiyat sharoitida axborot xurujlari yosh avlod tarbiyasi va shaxsiy rivojlanishiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biriga aylandi. Bugungi kunda axborot faqat bilim manbai emas, balki inson qarashlari, qadriyatlari va ijtimoiy xulq-atvorini shakllantiruvchi kuchli vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish ularni internetdan uzoqlashtirish yoki axborot oqimini cheklash orqali emas, balki ongli axborot iste'molchisi sifatida tarbiyalash orqali amalga oshirilishi zarur.

Buning uchun ta'lim, oila va jamiyat hamkorligida yoshlarning: tanqidiy tafakkuri; media savodxonligi; ma'naviy qadriyatlari; psixologik barqarorligi; mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati izchil rivojlantirilishi lozim.

Taklif va tavsiyalar.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Ta'lim muassasalarida media savodxonlik va axborot xavfsizligi bo'yicha maxsus mashg'ulotlarni kuchaytirish.
2. Yoshlarning tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiruvchi pedagogik texnologiyalardan foydalanish.
3. Ota-onalar uchun farzandlarning raqamli muhitdagi faoliyatini tushunishga qaratilgan psixologik seminarlar tashkil etish.
4. Yoshlarning ijtimoiy faolligi va ijodiy salohiyatini rivojlantirish orqali ularni foydali axborot yaratishga jalb qilish.
5. Internetdan foydalanish madaniyatini yoshlarning umumiy shaxsiy kompetensiyasi sifatida rivojlantirish.

Demak, axborot xurujlariga qarshi eng kuchli himoya - bu bilimli, tafakkuri rivojlangan, o'z qadriyatlariga ega va zamonaviy dunyo bilan ongli muloqot qila oladigan yosh avlodni tarbiyalashdir. Zero, bunday yoshlar jamiyatning intellektual, ma'naviy va ijtimoiy barqarorligini ta'minlovchi asosiy kuch hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алиферова Л. И. Замонавий ёшларнинг ахборот маданияти // Психология журнал. 2006. №. 5. 327-336 бетлар.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. // Гуманитарные исследования в Интернете. - М., Можайск-Терра, 2000. - С. 11-40.
3. Белинская Е.П. Психологические аспекты трансформации личности в виртуальном пространстве. // Психологические перспективы. - Луцк: РВВ Волынского национального университета "Вежа», 2010. - С. 34-40.
4. Бенедиктова А.В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в студенческих группах. // Психологическая наука и образование. - 2007. - № 5. - С. 228-236.
5. Боярова К.В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости. // Вестник Харьковского Национального Университета. - Харьков: Психология, 2006. - С. 41-46.
6. Егоров А.Ю. Информационная психология. Санкт-Петербург: Речь. 2023. – 312 с.
7. Журенков К.Е. Психология массовой информации. Москва: Инфра-М. 2008. – 288 с.

TRANSMILLIY NARKOTAHDIDLAR SHAROITIDA YOSHLAR PSIXOLOGIK IMMUNITETINI SHAKLLANTIRISH STRATEGIYALARI

Rustamov Shavkat Shuxratovich *– Buxoro davlat universiteti, psixologiya kafedrasi mudiri, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor*

Annotatsiya: Mazkur maqolada transmilliy narkotahdidlarning jamoat salomatligi, ijtimoiy xavfsizlik va yoshlar psixologiyasiga ta'siri tahlil qilinadi. Unda narkotik vositalarning noqonuniy aylanmasi faqat jinoyatchilik muammosi emas, balki shaxsning ruhiy barqarorligi, oilaviy muhit, ta'lim-tarbiya tizimi, internet xavfsizligi va ijtimoiy immunitet bilan bog'liq murakkab ijtimoiy-

psixologik hodisa sifatida yoritiladi. Shuningdek, maqolada global va milliy statistik ko‘rsatkichlar asosida giyohvandlikning oldini olishda psixologik profilaktika, erta diagnostika, yoshlar bilan trening ishlari, oilaviy maslahat, raqamli xavfsizlik va reabilitatsiya tizimini kuchaytirish bo‘yicha aniq strategiyalar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: transmilliy narkotahdid, giyohvandlik, jamoat salomatligi, xavfsizlik, psixologik profilaktika, yoshlar, raqamli xavfsizlik, ijtimoiy immunitet, reabilitatsiya.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние транснациональных наркоугроз на общественное здоровье, социальную безопасность и психологию молодежи. В ней незаконный оборот наркотических средств освещается не только как проблема преступности, но и как сложное социально-психологическое явление, связанное с психической стабильностью личности, семейной средой, системой образования и воспитания, интернет-безопасностью и социальным иммунитетом. В статье также предлагаются конкретные стратегии по усилению системы психологической профилактики, ранней диагностики, тренинговой работы с молодежью, семейного консультирования, цифровой безопасности и реабилитации в профилактике наркомании на основе глобальных и национальных статистических показателей.

Ключевые слова: транснациональная наркоугроза, наркомания, общественное здоровье, безопасность, психологическая профилактика, молодежь, цифровая безопасность, социальный иммунитет, реабилитация.

Abstract: This article analyzes the impact of transnational drug threats on public health, social security, and youth psychology. It highlights the illicit trafficking of narcotic drugs not only as a problem of crime but also as a complex socio-psychological phenomenon related to the mental stability of the individual, the family environment, the education system, internet security, and social immunity. The article also proposes specific strategies for strengthening psychological prevention, early diagnosis, youth training, family counseling, digital security, and rehabilitation systems in drug addiction prevention based on global and national statistical indicators.

Keywords: transnational drug threat, drug addiction, public health, safety, psychological prevention, youth, digital security, social immunity, rehabilitation.

Kirish: XXI asrda narkotahdidlar o‘z mazmuni va shakliga ko‘ra keskin murakkablashdi. Ilgari narkotik moddalarning noqonuniy aylanmasi asosan chegaralar, yashirin savdo yo‘llari va jinoiy guruhlar faoliyati bilan bog‘langan bo‘lsa, bugungi kunda bu muammo raqamli texnologiyalar, internet-do‘konlar, kriptoto‘lovlar, sintetik narkotiklar, psixotrop dori vositalari va yoshlar ongiga ta’sir qiluvchi manipulyativ axborot oqimlari bilan uyg‘unlashib bormoqda. Shu sababli transmilliy narkotahdidlarga qarshi kurashda faqat huquqiy choralar emas, balki jamoat salomatligi, psixologik profilaktika va ijtimoiy xavfsizlikni birlashtirgan kompleks yondashuv zarur.

UNODCning 2025-yilgi Jahon narkotiklar hisobotiga ko‘ra, 2023-yilda dunyo bo‘yicha 316 million kishi narkotik modda iste’mol qilgan, bu 15–64 yoshdagi aholining 6 foizini tashkil etadi. Shundan 244 million kishi kannabis, 61 million kishi opioidlar, 30,7 million kishi amfetaminlar, 25 million kishi kokain, 21 million kishi ekstazi iste’mol qilgani qayd etilgan. Bu ko‘rsatkichlar giyohvandlikning global miqyosda nafaqat tibbiy, balki psixologik, iqtisodiy, ijtimoiy va xavfsizlik muammosiga aylanganini ko‘rsatadi.

Transmilliy narkotahdidlarning xavfli tomoni shundaki, ular bir davlat hududi bilan cheklanib qolmaydi. Narkotik vositalarning ishlab chiqarilishi bir hududda, yetkazilishi ikkinchi hududda, sotilishi uchinchi hududda, iste’molchilarga ta’siri esa butun jamiyatda namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, sintetik narkotiklar bozori tez kengaymoqda. UNODC ma’lumotiga ko‘ra, sintetik narkotiklar bozori past ishlab chiqarish xarajati va aniqlanish xavfining nisbatan pastligi sababli global miqyosda kengayib bormoqda; 2023-yilda amfetamin turidagi stimulyatorlar musodara qilingan sintetik narkotiklarning qariyb yarmiga to‘g‘ri kelgan.

O‘zbekiston Respublikasida bu masalaga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilmoqda. 2024-yil 6-maydagi PF-73-son Farmon bilan O‘zbekiston Respublikasida giyohvandlik va narkojinoyatlarga qarshi kurashish bo‘yicha 2024–2028-yillarga mo‘ljallangan Milliy strategiya

tasdiqlangan bo‘lib, unda aholida, ayniqsa yoshlarda giyohvandlikka qarshi immunitetni shakllantirish ustuvor maqsad sifatida belgilangan. Mazkur strategiyada har bir mahalla va ta’lim muassasasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yoshlarni ogohlikka chaqirish, ta’lim jarayoniga ijtimoiy-emotsional tarbiya elementlarini kiritish va profilaktik hamkorlikni kuchaytirish alohida vazifa sifatida ko‘rsatib o‘tilgan.

Bu raqamlar shuni ko‘rsatadiki, narkotahdidlar endilikda oddiy iste’mol yoki savdo muammosi emas, balki aholining ruhiy salomatligi, yoshlar tarbiyasi, oilaviy muhit, mahalla xavfsizligi, ta’lim tizimi va milliy xavfsizlik bilan bevosita bog‘liq strategik masalaga aylangan. Ayniqsa, yoshlar orasida giyohvandlikka moyillikning shakllanishi ko‘pincha bir nechta psixologik omillar bilan izohlanadi: o‘zini qadrsiz his qilish, yolg‘izlik, oiladagi e’tiborsizlik, stress, depressiv holat, tengdoshlar bosimi, oson daromadga qiziqish, internetdagi noto‘g‘ri axborot va zararli guruhlarga qo‘shilish istagi.

Psixologik nuqtayi nazardan giyohvandlik shaxsning emotsional, motivatsion va irodaviy tizimida yuzaga keladigan buzilishlar bilan bog‘liq. Giyohvandlikka moyil shaxs ko‘pincha o‘z hissiyotlarini boshqarishda qiynaladi, muammoli vaziyatdan sog‘lom chiqish yo‘lini topa olmaydi, vaqtinchalik yengillik beradigan vositalarga murojaat qiladi. Natijada “muammodan qochish — vaqtinchalik yengillik — qayta ehtiyoj — qaramlik” zanjiri shakllanadi. Shu bois narkotahdidlarga qarshi kurashda psixologlarning vazifasi faqat tushuntirish ishlari bilan cheklanmasligi, balki shaxsning ichki barqarorligini kuchaytirishga qaratilishi lozim.

Birinchi muhim strategiya — erta psixologik diagnostikadir. Ta’lim muassasalarida o‘quvchi va talabalar orasida stress, agressivlik, xavotir, depressiv kayfiyat, ijtimoiy izolyatsiya, internetga qaramlik, tez pul topishga moyillik va deviant xulq belgilarini aniqlashga qaratilgan skrininglar o‘tkazilishi zarur. Bunday diagnostika jazolash maqsadida emas, balki xavf guruhidagi yoshlarni vaqtida qo‘llab-quvvatlash, ularga psixologik yordam ko‘rsatish va muammo chuqurlashishining oldini olish uchun xizmat qilishi kerak.

Ikkinchi strategiya — rad etish ko‘nikmalarini shakllantirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 3-noyabrdagi PF-207-son Farmonida 2025–2026-yillarga mo‘ljallangan Milliy dastur tasdiqlangan bo‘lib, unda o‘quvchilar orasida “Rad etish ko‘nikmalari”, “Mening tanlovim — sog‘liq” kabi psixologik trening mashg‘ulotlarini o‘tkazish belgilangan. Bu yondashuv juda muhim, chunki yoshlar ko‘pincha narkotik moddalarga bevosita kuch bilan emas, balki “bir marta sinab ko‘r”, “hamma qilyapti”, “qo‘rqma, zarar qilmaydi”, “tez pul topasan” kabi psixologik bosimlar orqali jalb qilinadi.

Uchinchi strategiya — raqamli xavfsizlik va internetdagi narkotahdidlarga qarshi psixologik immunitetni kuchaytirish. Bugungi kunda narkotiklar savdosi ko‘p hollarda internet-do‘konlar, messenjerlar, “zakladka” usuli, anonim kanallar va turli kodli yozishmalar orqali tashkil etilmoqda. O‘zbekistonda aniqlangan holatlarda internet narkodo‘koni tomonidan bir yilda o‘rtacha 350 kg, uch yil davomida esa 4 million dozaga teng 700–800 kg sintetik narkotik moddalar “zakladka” usulida tarqatilgani qayd etilgan. Shuning uchun yoshlar bilan “shubhali havolani tanish”, “internetdagi oson pul tuzog‘i”, “narkokuryerlik xavfi”, “anonim guruhlarning psixologik manipulyatsiyasi” kabi mavzularda alohida mashg‘ulotlar o‘tkazilishi kerak.

To‘rtinchi strategiya — oila, mahalla va ta’lim muassasasi hamkorligi. Giyohvandlikka moyillikning dastlabki belgilari ko‘pincha oilada, maktabda yoki mahallada seziladi. Masalan, bolaning keskin yolg‘izlanishi, o‘qishga qiziqishining pasayishi, yolg‘on gapirish, pulga ehtiyojning ortishi, yangi shubhali do‘stlar paydo bo‘lishi, uyqu va kayfiyatning o‘zgarishi, tajovuzkorlik yoki befarqlik xavf signallari bo‘lishi mumkin. PF-207-son Farmonda ham ota-onalar va pedagoglarni giyohvandlik hamda narkojinoyatlarning salbiy oqibatlaridan ogoh qilish, o‘quvchilarning zararli odatlari haqida ota-onalarni xabardor qilish mexanizmini yaratish, ta’lim muassasalarida manzilli yillik rejalarni tasdiqlash kabi vazifalar belgilangan.

Beshinchi strategiya — reabilitatsiya va qayta ijtimoiylashuv tizimini kuchaytirish. Giyohvandlikka chalingan yoki narkojinoyatga aralashib qolgan shaxs bilan ishlashda faqat jazo chorasi yetarli emas. Bunday shaxslar bilan psixolog, narkolog, ijtimoiy xodim, oila vakillari va mahalla faollari hamkorlikda ishlashi zarur. Reabilitatsiya jarayonida shaxsning hayotiy

maqsadini tiklash, kasbga yo‘naltirish, oilaviy munosabatlarni sog‘lomlashtirish, stressni boshqarish, o‘zini nazorat qilish va sog‘lom ijtimoiy muhitga qaytarish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa. Transmilliy narkotahdidlarga qarshi kurashish bugungi kunda faqat huquq-tartibot organlari zimmasidagi vazifa emas. Bu jarayon sog‘liqni saqlash, ta’lim, psixologiya, mahalla, oila, ommaviy axborot vositalari va raqamli xavfsizlik tizimining uzviy hamkorligini talab etadi. Global miqyosda 316 million kishining narkotik iste’mol qilgani, O‘zbekistonda esa minglab narkojinoyatlar aniqlanayotgani muammoning naqadar dolzarb ekanini ko‘rsatadi. Psixologik yondashuvning asosiy maqsadi yoshlarni qo‘rqitish emas, balki ularda ongli tanlov, rad etish ko‘nikmasi, stressga chidamlilik, mustaqil fikrlash, raqamli xavfsizlik va sog‘lom hayotiy maqsadlarni shakllantirishdan iborat. Shuning uchun ta’lim muassasalarida muntazam psixologik skrining, trening mashg‘ulotlari, ota-onalar bilan maslahat ishlari, xavf guruhidagi yoshlar bilan individual ishlash va reabilitatsiya dasturlarini kuchaytirish maqsadga muvofiq. Demak, narkotahdidlarga qarshi eng samarali kurash — bu jinoyat sodir bo‘lgandan keyingi chora emas, balki shaxs, oila, ta’lim muassasasi va jamiyat darajasida barvaqt profilaktika tizimini yaratishdir. Ana shundagina jamoat salomatligi, yoshlar kelajagi va milliy xavfsizlikni ishonchli himoya qilish imkoniyati kuchayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. United Nations Office on Drugs and Crime. World Drug Report 2025.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 3-noyabrdagi PF-207-son Farmoni — “Aholi salomatligi va millat genofondini giyohvandlik va narkojinoyatlardan samarali himoya qilish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar to‘g‘risida”.
3. O‘zbekiston Respublikasi rasmiy axborot manbalari va OAV materiallari, 2025–2026-yillar.
4. Giyohvandlik va narkojinoyatlarning barvaqt oldini olish bo‘yicha 2025–2026-yillarga mo‘ljallangan kompleks amaliy harakatlar Milliy dasturi.

ЖАМОАТ ВА ЖАМИЯТ: ГИЁҲВАНДЛИККА ҚАРШИ КУРАШДА УМУМИЙ ТАРБИЯВИЙ РЕЖАЛАР

Қодиров Қутлуғ-Бек Бекмуродович,
“Vatan universiteti” профессори,
педагогика фанлари доктори

Аннотация. Мақолада гиёҳвандлик воситалари, уларнинг ёшларга зарарли таъсири ва бу жамият учун жиддий хавф туғдирадиган муаммо эканлиги кўриб чиқилади. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш жисмоний ва руҳий касалликларга, кўпинча ижтимоий мавқеини йўқотишга ва қонун билан боғлиқ муаммоларга сабаб бўлиши мумкин. Бунинг оқибатларини англаш ва соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ёш авлодни асраб-авайлаш ҳамда замонавий жамият ривожланишининг асосий шартларидан биридир.

Калит сўзлар: Гиёҳвандлик, соғлик, ижтимоий муҳит, ружу қўйиш, касаллик, ижтимоий муаммо, ёшлик.

Аннотация. В статье рассматриваются наркотические средства, их вредное воздействие на молодежь и то, что это проблема, представляющая серьезную угрозу для общества. Употребление наркотиков может привести к физическим и психическим заболеваниям, часто к потере социального статуса и проблемам с законом. Осознание последствий этого и развитие культуры здорового образа жизни является одним из основных условий сохранения молодого поколения и развития современного общества.

Ключевые слова: Наркомания, здоровье, социальная среда, влечение, болезнь, социальная проблема, молодость.

Abstract. The article examines drugs, their harmful effects on young people, and how they pose a serious threat to society. Drug use can lead to physical and mental illnesses, often loss of social standing, and legal problems. Understanding the consequences of this and developing a

culture of a healthy lifestyle is one of the main conditions for the preservation of the younger generation and the development of modern society.

Keywords: Drug addiction, health, social environment, addiction, disease, social problem, youth.

Кириш. Ёшлар орасида гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш муаммоси замонавий жамиятнинг энг оғир, жиддий ижтимоий ва тиббий муаммоларидан бири бўлиб қолганига анча бўлди. Ўсмирлар ва ёшлар кўпинча стресс, тенгдошларнинг босими, ўзига ишончсизлик ва янги тажриба орттириш истаги каби турли психик муаммоларга дуч келишади. Ундан қутулиш йўлини излаб, уларнинг баъзилари бундай танловнинг барча оқибатларини тушунмай, гиёҳванд моддаларга мурожаат қилишади. Бироқ, қисқа муддатли завқланиш ҳисси тезда инсоннинг соғлиғи, ижтимоий муносабати ва келажагига таъсир қиладиган жиддий қийинчилик билан алмашади.

Гиёҳвандлик воситаларининг соғлик учун зарарлиги хусусида. Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилишнинг энг хавфли оқибатларидан бири унинг организмга ҳалокатли таъсир этишидир. Гиёҳванд моддалар мия, юрак-қон томир тизими ва бошқа ички органларнинг фаолиятини бузади. Танаси ҳали ҳам ривожланишда бўлган ёшларда зарар айниқса катта бўлиши мумкин. Гиёҳванд моддаларни мунтазам истеъмол қилиш хотира бузилишига, диққатнинг пасайишига ва ирода бошқаруви сусайишига олиб келади. Кўпгина моддалар жуда ўзига қарам бўлиб, бу одамга ўз хатти-ҳаракатларини назорат қилишни ва бошқа дозани рад этишни қийинлаштиради. Бундан ташқари, депрессия, ташвиш, ваҳима ҳуружи, психоз каби руҳий касалликлар хавфи ортиши кузатилади.

Гиёҳванд моддалар нафақат одамнинг ўзига, балки унинг атрофидаги инсонлар билан муносабатига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Гиёҳвандликдан азият чекаётган ёшлар кўпинча ўқиш, спорт ва бошқа ижтимоий фойдали машғулотларга қизиқишни йўқотадилар. Уларнинг академик кўрсаткичлари пасайади ва ота-оналари, дўстлари ҳамда ўқитувчилари билан низолар келиб чиқади. Гиёҳвандлик кўпинча ижтимоий узоқлашиш (изоляция)га олиб келади. Инсон аста-секин яқин одамлардан узоқлашади ва асосан ўзининг ёмон одатлари билан ўртоқлашадиганлар билан мулоқот қила бошлайди.

Кўпгина мамлакатларда гиёҳванд моддаларни сақлаш, тарқатиш ва ишлаб чиқариш жиноят ҳисобланади. Шу жиноят асосида судланиш инсон учун келажакда турли имкониятларни жиддий равишда чеклаб қўйиши, таълим олиш, ишга жойлашиш ва муваффақиятли мартаба қуриш учун тўсиқлар яратиши табиийдир.

Ёшлик - бу шахсни шакллантириш, билим олиш ва ҳаёт йўлини танлаш даври. Зарали воситалардан фойдаланиш кўп истиқболларни ҳалок қилади. Инсон кўникмаларни ривожлантириш ва мақсадларга эришиш ўрнига ўзини вақт, куч ва мотивация талаб қиладиган гиёҳвандликка дучор қилади.

Ахборот, таълим ва қўллаб-қувватловчи ижтимоий муҳитни яратиш, ёшлар орасида гиёҳвандлик тарқалишининг олдини олиш учун муҳимдир. Ёшлар гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш оқибатлари тўғрисида ишончли маълумот олишлари ва у билан боғлиқ хавфларни тушунишлари керак. Оила, мактаб, спорт ва маданият ташкилотлари муҳим рол ўйнайди. Катталарни қўллаб-қувватлаш, жамоат ҳаётида иштирок этиш, спорт, ижодкорлик ва кўнгиллилик ёшларга ўзини намоён қилиш ва қийинчиликларни енгишнинг соғлом усулларини топишга ёрдам беради.

Хулоса. Гиёҳванд моддалар бугунги ёшларнинг саломатлиги, фаровонлиги ва келажагига жиддий таҳдид солади. Улардан фойдаланиш жисмоний ва руҳий касалликларга, ижтимоий алоқаларнинг йўқ қилинишига, молиявий қийинчиликларга ва қонун билан боғлиқ муаммоларга олиб келиши мумкин. Ушбу оқибатлардан хабардор бўлиш ва соғлом турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ёш авлод саломатлигини сақлаш ҳамда жамиятнинг муваффақиятли ривожланиши учун муҳим шартлар бўлиб ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности. - М.: МЕДпресс-информ, 2007. - 240 с.
2. https://www.who.int, свободный. - Дата обращения: 12.06.2026.
3. Управление Организации Объединенных Наций по наркотикам и преступности. Всемирный доклад о наркотиках [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.unodc.org, свободный. - Дата обращения: 12.06.2026.

4. Коваленко А.Е. Социальные последствия наркотизации молодежи // Социологические исследования. - 2019. - № 8. - С. 85–92.

GIYOHVANDLIKKA QARSHI KURASHDA HUQUQIY, PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLARNING UYG‘UNLIGI

N.Dj.Sagindikova *Qoraqalpoq davlat universiteti*
Pedagogika va psixologiya kafedrasi
p.f.d., prof

Annotatsiya: Ushbu tezisda giyohvandlikka qarshi kurashda huquqiy tartibga solish, pedagogik profilaktika va psixologik reabilitatsiya yondashuvlarini uyg‘un integratsiya qilishning nazariy-amaliy asoslari tahlil qilinadi. Maqsad kompleks modelning samaradorlik mexanizmlarini ochishdir. Metodologiya sifatida hujjat tahlili, qiyosiy yondashuv va psixologik-pedagogik konseptual umumlashtirish qo‘llanadi. Ilmiy yangilik huquqiy risklarni kamaytirish, ta’limiy immunitetni kuchaytirish va relapsni pasaytirishga qaratilgan yagona koordinatsion algoritmni asoslashdan iborat.

Kalit so‘zlar: giyohvandlik; huquqiy profilaktika; pedagogik ta’lim-tarbiya; psixologik reabilitatsiya; relaps; risk omillari; interdisiplinar yondashuv.

Аннотация: В тезисе анализируется согласование правового регулирования, педагогической профилактики и психологической реабилитации в борьбе с наркозависимостью. Целью является раскрытие механизмов эффективности комплексной модели на стыке права, образования и психологии. Методология включает анализ документов, сравнительный подход и концептуальное обобщение психолого-педагогических данных. Научная новизна состоит в обосновании координационного алгоритма, направленного на снижение правовых рисков, усиление образовательного иммунитета и уменьшение вероятности рецидива.

Ключевые слова: наркозависимость; правовая профилактика; педагогическое воспитание; психологическая реабилитация; рецидив; факторы риска; междисциплинарный подход.

Abstract: This thesis examines the integration of legal regulation, pedagogical prevention, and psychological rehabilitation in countering drug addiction. The aim is to clarify how a comprehensive model becomes effective at the intersection of law, education, and psychology. The methodology relies on document analysis, comparative reasoning, and conceptual synthesis of psycho-pedagogical evidence. Scientific novelty is presented as a coordinated algorithm that reduces legal risks, strengthens educational resilience, and lowers relapse probability through consistent interagency action.

Keywords: drug addiction; legal prevention; pedagogical intervention; psychological rehabilitation; relapse; risk factors; interdisciplinary approach.

Kirish. Giyohvandlikka qarshi kurashning uyg‘un modeli, avvalo, giyohvandlikni biopsixososial buzilish sifatida ta’riflashdan boshlanadi, chunki mazkur hodisa shaxsning psixik jarayonlari, ijtimoiy muhit va huquqiy maydon bilan bir vaqtda bog‘lanadi. Mexanizm shundan iboratki, huquqiy me’yorlar taqiqlash va javobgarlik orqali xulqni cheklaydi, pedagogik tizim ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi, psixologik yondashuv esa motivatsiya va emotsional-regulyativ resurslarni qayta tiklaydi. Masalan, voyaga yetmaganlar orasida psixoaktiv moddalarga qiziqish paydo bo‘lganda, faqat jazoga tayanish yashirin iste’molni kuchaytirishi mumkin, biroq

maktabdagi profilaktik dastur va maslahat berish birgalikda qo‘llansa, xavfli trayektoriyalar erta bosqichda to‘xtatiladi. Statistik jihatdan, xalqaro kuzatuvlarda relaps ko‘rsatkichlari yakka reabilitatsiya bilan 40–60 foiz diapazonda qayd etilishi, kompleks yondashuvlarda esa sezilarli pasayishi ta’kidlanadi, bu raqamlar integratsiyaning amaliy qiymatini ko‘rsatadi [6]. Ilmiy izoh sifatida, tizimli yondashuv nazariyasi bo‘yicha murakkab muammolar “bir omilli” choralar bilan emas, balki ko‘p darajali boshqaruv orqali barqaror hal etiladi, shu sababli uch yo‘nalishning sinxronligi giyohvandlikning mexanizmlariga mos keladi [4].

Huquqiy yondashuvning mazmuni giyohvandlik bilan bog‘liq xatti-harakatlarni me’yoriy-huquqiy tartibga solish, javobgarlikni belgilash va profilaktik vakolatlarni aniqlash sifatida ta’riflanadi. Mexanizmda huquq “chegaralar tizimi”ni yaratadi: noqonuniy muomalaga qarshi sanksiyalar, tibbiy-ijtimoiy xizmatlarga yo‘naltirish, voyaga yetmaganlarni himoya qilish tartiblari va idoralararo axborot almashinuvini qonuniylashtirish shu chegaralarning operatsion qismidir. Masalan, shaxs birinchi marta iste’mol bilan bog‘liq holatda aniqlanganda, huquqiy amaliyot faqat jazolash emas, balki majburiy maslahat, skrining va reabilitatsiya yo‘llanmasi kabi “diversion”ga yaqin choralarni qo‘llasa, shaxsning stigmalanishi kamayadi va yordamga kirish osonlashadi. Raqamlar nuqtayi nazaridan, giyohvandlik bilan bog‘liq huquqbuzarliklarning muayyan ulushi aynan takroriy relaps fonida sodir bo‘lishi kriminologik tadqiqotlarda qayd etiladi, bu esa profilaktik-huquqiy choralarni reabilitatsiya bilan bog‘lash zarurligini kuchaytiradi [5]. Ilmiy izoh shundan iboratki, huquqiy ta’sirning samaradorligi “muqobil imkoniyatlar” bilan birga bo‘lgandagina oshadi, chunki shaxsning qaror qabul qilishi faqat qo‘rquvga emas, balki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik resurslarga ham tayanadi [3].

Pedagogik yondashuv giyohvandlikning birlamchi profilaktikasini ta’lim-tarbiya tizimida sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirish sifatida ta’riflaydi. Mexanizm shundan iboratki, maktab va kollej muhitida ijtimoiy-emotsional o‘qitish, hayotiy ko‘nikmalar treningi, tengdoshlar bosimiga qarshilik strategiyalari hamda media savodxonlik giyohvandlik “risk omillari”ni kamaytiradi va “himoya omillari”ni kuchaytiradi. Masalan, sinf rahbari va psixolog hamkorligida o‘tkaziladigan 10–12 haftalik modul dasturda konfliktni zo‘ravonliksiz hal qilish, stressni boshqarish va maqsad qo‘yish mashqlari berilsa, o‘quvchining impulsiv qarorlari kamayadi, bu esa psixoaktiv modda taklifiga “yo‘q” deyish ehtimolini oshiradi. Statistik ko‘rsatkich sifatida, pedagogik profilaktika dasturlarida ishtirok etgan guruhlarda tajriba tariqasida sinab ko‘rish holatlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli qisqarishi haqida meta-tahlillarda xabar beriladi, bu tendensiya profilaktikaning ijtimoiy foydasini ko‘rsatadi [6]. Ilmiy izohga ko‘ra, Vygotskiy va Leontev an’analaridagi faoliyat yondashuvi ta’limni xulqni qayta qurishning kuchli instituti sifatida ko‘radi, chunki shaxsiy ma’no, motiv va ijtimoiy rollar aynan o‘quv faoliyati orqali shakllanadi [2].

Psixologik yondashuv giyohvandlikni odat va qaramlik sikli bilan kechuvchi, motivatsion buzilishlar hamda affektiv-regulyativ muammolarni o‘z ichiga oluvchi holat sifatida ta’riflaydi. Mexanizmda kognitiv-xulqiy terapiya, motivatsion intervyu, relaps profilaktikasi va oilaviy konseling “trigger”larni aniqlash, kognitiv buzilishlarni tuzatish va stressga chidamlilikni oshirish orqali qaytalanish xavfini pasaytiradi. Masalan, psixologik seanslarda “yuqori xavfli vaziyatlar” xaritasi tuzilib, u yerda do‘stlar bosimi, bo‘sh vaqtni mazmunsiz o‘tkazish va negativ affektlar asosiy omil sifatida belgilansa, shaxs ularga javob bo‘ladigan muqobil xatti-harakat repertuarini o‘rganadi. Raqamlar jihatidan, klinik kuzatuvlarda motivatsion intervyu dastlabki davolanishga rioya qilish ko‘rsatkichlarini oshirishi, kognitiv-xulqiy yondashuv esa uzoq muddatli abstinensiya ehtimolini ko‘tarishi qayd etilgan, bu psixologik komponentning mustaqil qiymatini tasdiqlaydi [3]. Ilmiy izoh shundan iboratki, qaramlikning neyropsixologik modeli mukofot tizimi va ijro funksiyalarining nomutanosibligini ko‘rsatadi, shu bois psixoterapiya nafaqat “nasihat”, balki qayta o‘rganish va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish texnologiyasidir [6].

Uyg‘unlik masalasi uch yo‘nalishning vazifalari bir-birini to‘ldiradigan yagona koordinatsion tizim sifatida ta’riflanadi, bunda huquqiy, pedagogik va psixologik choralar parallel emas, balki ketma-ket va qayta aloqa bilan ishlaydi. Mexanizm amaliyotda “erta aniqlash – yo‘naltirish – reabilitatsiya – reintegratsiya – monitoring” zanjiri orqali ishlaydi: ta’lim muassasasi

riskni sezadi, huquqiy tartiblar shaxsning huquqlarini himoya qilgan holda xizmatlarga kirishni ta’minlaydi, psixologik xizmat esa o‘zgarish motivatsiyasini va relapsga qarshi ko‘nikmalarni shakllantiradi. Masalan, mahalla, maktab va tibbiy-psixologik markaz o‘rtasida kelishilgan yo‘riqnoma bo‘lsa, o‘quvchi bilan ishlashda “stigmalash” emas, “yordam marshruti” ustuvor bo‘ladi, bu esa yashirin iste’molning oldini oladi. Raqamlar sifatida, idoralararo hamkorlik joriy etilgan hududlarda qayta murojaatlar dinamikasi barqarorlashishi, huquqbuzarliklar kamayishi va davolanishga rioya qilish ortishi ko‘rsatiladi, bunday ko‘rsatkichlar tizimning sinergetik effektini ifodalaydi [5]. Ilmiy izohga ko‘ra, sinergiya effekti “komplementarlik” qonuniga asoslanadi: huquqiy nazorat tashqi chegarani, pedagogika ijtimoiy me’yorni, psixologiya esa ichki o‘zini boshqarishni mustahkamlaydi, ularning biri sust bo‘lsa, butun tizim zaiflashadi [4].

Tahliliy qismni kuchaytirish uchun huquqiy-pedagogik-psixologik choralarni solishtirma ko‘rinishda ta’riflash muhim, chunki har bir yo‘nalishning ta’sir obyekti va vaqt ufqi turlicha. Mexanizm jihatidan huquq asosan makro darajada umumiy qoidalarni belgilaydi, pedagogika mezo darajada muhitni va guruh dinamikasini shakllantiradi, psixologiya esa mikro darajada shaxsning kognitiv-emotsional jarayonlariga kirib boradi. Masalan, bir hududda nazorat kuchli bo‘lsa-yu, maktab muhitida zo‘ravonlik va tashlab qo‘yish yuqori bo‘lsa, risk yana paydo bo‘ladi; aksincha, tarbiya yaxshi bo‘lsa-yu, psixologik xizmatlar yetishmasa, relapsni boshqarish qiyinlashadi. Raqamli ifoda sifatida, profilaktika odatda eng arzon ijtimoiy investitsiya sifatida baholanadi, chunki erta aralashuv keyingi davolash va huquqni muhofaza qilish xarajatlarini kamaytiradi, bu iqtisodiy mantiq ko‘plab tadqiqotlarda qayd etiladi [6]. Ilmiy izoh shundan iboratki, “public health” paradigmasida qaramlikka qarshi kurash uch pog‘onali: universal, selektiv va indikativ profilaktikadan iborat bo‘lib, bu pog‘onalar ta’lim, huquq va psixologiya resurslari uyg‘unlashganda to‘liq ishlaydi [6].

Amaliy algoritmni aniqlashtirishda muassasalararo taqsimot va hujjatlashtirishni ta’riflash zarur, chunki koordinatsiya bo‘lmasa, choralar fragmentar bo‘lib qoladi. Mexanizmda standart operatsion tartiblar, maxfiylik protokollari, rozilik shakllari va riskni baholash shkalalari joriy etilishi “yordam yo‘li”ni uzluksiz qiladi, ayniqsa voyaga yetmaganlar bilan ishlashda huquqiy nozikliklar keskin ahamiyat kasb etadi. Masalan, psixologik skriningda yuqori risk aniqlansa, pedagogik kengash orqali ota-ona bilan suhbat, so‘ng tibbiy ko‘rik va psixoterapiyaga yo‘naltirish, keyin esa maktab moslashuvi bo‘yicha individual reja tuzilsa, shaxs “tashlab qo‘yilmaydi” va natija ehtimoli ortadi. Raqamlar nuqtayi nazaridan, reabilitatsiyada “davomiylik” ko‘rsatkichi muhim bo‘lib, dasturdan erta chiqib ketish relaps xavfini keskin oshiradi; shuning uchun monitoring va qo‘llab-quvvatlash uch-to‘rt oy emas, kamida bir yilgacha davom ettirilishi tavsiya etiladi [3]. Ilmiy izohga ko‘ra, bandlik, o‘qishga qaytish va oilaviy munosabatlarning tiklanishi kabi reintegratsiya indikatorlari psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi, bu esa huquqiy risklarning qaytalanishini pasaytiradi [4].

Xulosa qismida ta’kidlash joizki, giyohvandlikka qarshi kurashda huquqiy, pedagogik va psixologik yondashuvlar alohida-alohida qo‘llanganda cheklangan natija beradi, chunki muammo bir vaqtning o‘zida me’yor, muhit va shaxs darajalarida shakllanadi. Uyg‘un modelning asosiy natijasi shundan iboratki, huquqiy mexanizmlar yordamga kirishni va xavfsizlikni ta’minlaydi, pedagogik mexanizmlar riskni oldindan kamaytiradi, psixologik mexanizmlar esa motivatsion va regulyativ tizimlarni tiklab, relaps ehtimolini pasaytiradi. Eng muhim sintez shuki, koordinatsion algoritm erta aniqlashdan reintegratsiyagacha bo‘lgan uzluksiz yo‘lni yaratadi va har bir bosqichda mas’ul subyektlar hamda kutiladigan natijalarni aniqlashtiradi. Ilmiy-amaliy jihatdan, bu yondashuv profilaktika dasturlarini reabilitatsiya bilan, reabilitatsiyani esa huquqiy xavfsizlik va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘lash orqali barqaror samaradorlikka erishishni nazarda tutadi. Natijada shaxsning huquqlari himoyalangan, ta’limiy qo‘llab-quvvatlangan va psixologik resurslari tiklangan holatda sog‘lom hayotga qaytish ehtimoli oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova, M. R. Giyohvandlik profilaktikasi: psixologik-pedagogik yondashuvlar. Toshkent, O‘qituvchi, 2019. 184 b.
2. Leontev, A. N. Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. Moskva, Politizdat, 1975. 304 s.

3. Miller, W. R., Rollnick, S. Motivational Interviewing: Helping People Change. New York, Guilford Press, 2013. 482 p.
4. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, Harvard University Press, 1979. 330 p.
5. Kriminologiya: darslik / A. I. Dolgova tahriri ostida. Moskva, Norma, 2010. 912 s.
6. United Nations Office on Drugs and Crime. World Drug Report 2023. Vienna, United Nations, 2023. 160 p.

AXBOROT XURUJLARINING YOSHLAR ONGIGA IJTIMOIY PSIXOLOGIK TA'SIRI

Elov Ziyodullo Sattorovich
Osiyo xalqaro universiteti professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya. Mazkur maqolada axborot xurujlarining yoshlar ongiga ko'rsatayotgan ijtimoiy-psixologik ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Axborotlashgan jamiyat sharoitida internet, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli kommunikatsiya vositalarining keng tarqalishi natijasida yoshlarning turli manipulyativ axborotlar, dezinformatsiya, propaganda va mafkuraviy ta'sirlarga duch kelish ehtimoli ortib borayotgani yoritilgan. Tadqiqotda UNESCO, UNICEF, BMT va boshqa xalqaro tashkilotlarning axborot xavfsizligi hamda media savodxonlikka oid qarashlari tahlil qilinib, axborot xurujlarining yoshlarning bilish jarayonlari, hissiy holati, dunyoqarashi va xulq-atvoriga ta'siri ochib berilgan.

Kalit so'zlar: axborot xuruji, yoshlar, axborot xavfsizligi, media savodxonlik, dezinformatsiya, propaganda, manipulyatsiya, tanqidiy fikrlash, psixologik ta'sir, ma'naviy immunitet, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, axborot madaniyati, kognitiv jarayonlar, globallashuv.

Аннотация. В данной статье с научно-теоретической точки зрения проанализировано социально-психологическое влияние информационных атак на сознание молодежи. В условиях информационного общества в результате широкого распространения интернета, социальных сетей и цифровых средств коммуникации возрастает вероятность того, что молодежь столкнется с различной манипулятивной информацией, дезинформацией, пропагандой и идеологическим влиянием. В исследовании проанализированы взгляды ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, ООН и других международных организаций на информационную безопасность и медиаграмотность, раскрыто влияние информационных атак на познавательные процессы, эмоциональное состояние, мировоззрение и поведение молодежи.

Ключевые слова: информационная атака, молодежь, информационная безопасность, медиаграмотность, дезинформация, пропаганда, манипуляция, критическое мышление, психологическое воздействие, духовный иммунитет, цифровые технологии, социальные сети, информационная культура, когнитивные процессы, глобализация.

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the socio-psychological impact of information attacks on the minds of young people. It is highlighted that in the context of an information society, as a result of the widespread use of the Internet, social networks, and digital communication tools, young people are increasingly exposed to various manipulative information, disinformation, propaganda, and ideological influences. The study analyzes the views of UNESCO, UNICEF, the UN, and other international organizations on information security and media literacy, revealing the impact of information attacks on the cognitive processes, emotional state, worldview, and behavior of young people.

Keywords: information attack, youth, information security, media literacy, disinformation, propaganda, manipulation, critical thinking, psychological influence, spiritual immunity, digital technologies, social networks, information culture, cognitive processes, globalization.

XXI asr axborot va kommunikatsiya texnologiyalari asri sifatida insoniyat taraqqiyotining yangi bosqichini boshlab berdi. Bugungi kunda internet, ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intellekt tizimlari va raqamli platformalar orqali axborot almashinuvi mislsiz darajada tezlashdi. Natijada dunyoning istalgan nuqtasida yuz berayotgan voqea-hodisalar soniyalar ichida millionlab insonlarga yetib bormoqda. Biroq axborot texnologiyalarining bunday jadal rivojlanishi bilan bir qatorda, axborot makonida turli mafkuraviy, siyosiy, iqtisodiy va psixologik ta'sir vositalarining ham kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Shu nuqtai nazardan, axborot xurujlari zamonaviy jamiyatning eng dolzarb global muammolaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Bugungi kunda davlatlar o‘rtasidagi raqobat nafaqat iqtisodiy yoki harbiy sohada, balki axborot maydonida ham kechmoqda. Zamonaviy tadqiqotchilar tomonidan axborot makoni "inson ongini boshqarish maydoni" sifatida tavsiflanmoqda. Chunki insonning dunyoqarashi, qadriyatlari, siyosiy qarashlari va xulq-atvori ko‘p jihatdan qabul qilayotgan axborotlar mazmuniga bog‘liq. Ayniqsa, hali dunyoqarashi to‘liq shakllanib ulgurmagan yoshlar turli manipulyativ axborotlar, dezinformatsiya, propaganda va mafkuraviy ta'sirlarga nisbatan ko‘proq sezgir hisoblanadilar.

Zamonaviy axborotlashgan jamiyatda yoshlar turli manbalardan kelayotgan ulkan hajmdagi ma'lumotlar oqimi ta'siri ostida yashamoqdalar. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va raqamli media vositalarining keng tarqalishi axborot almashinuvini tezlashtirgan bo‘lsa-da, bir vaqtning o‘zida axborot xurujlari, manipulyativ ta'sirlar va mafkuraviy bosimlar xavfini ham kuchaytirdi. Shu bois axborot xurujlarining yoshlar ongiga ta'siri bugungi kunda muhim ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Axborot xuruji — bu shaxs yoki ijtimoiy guruhning qarashlari, qadriyatlari, dunyoqarashi va xulq-atvoriga maqsadli ravishda ta'sir ko‘rsatishga qaratilgan axborot vositalari orqali amalga oshiriladigan psixologik ta'sir jarayonidir. Bunday ta'sirlar turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin: yolg‘on ma'lumotlar (feyk axborotlar), dezinformatsiya, propaganda, manipulyatsiya, ekstremistik g‘oyalar targ‘iboti yoki zararli axborot oqimlari.

Unesco ekspertlarining fikricha, media makonning rivojlanishi yoshlar uchun katta imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularni yolg‘on axborotlar va manipulyativ kontentlarga nisbatan himoyasiz holatga ham keltirib qo‘ymoqda. Shu sababli tashkilot media va axborot savodxonligini XXI asrning asosiy kompetensiyalaridan biri sifatida baholaydi.

UNISEF mutaxassislari yoshlar psixikasining hali to‘liq shakllanmaganligi sababli ular internetdagi zararli axborotlar, kiberbulling, radikal g‘oyalar va dezinformatsiya ta'siriga kattalarga nisbatan ko‘proq moyil bo‘lishlarini ta'kidlaydilar. Tashkilot yoshlarning tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishni muhim himoya omili sifatida ko‘rsatadi.

BMT tomonidan qabul qilingan qator hujjatlarda axborot xavfsizligi va yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish masalasi global xavfsizlikning muhim tarkibiy qismi sifatida qayd etilgan. Mutaxassislarning fikricha, axborot makonidagi tahdidlar nafaqat individual shaxsga, balki jamiyat barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

Psixologik jihatdan axborot xurujlari yoshlarning bilish jarayonlari, hissiy holati va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir qiladi. Kognitiv psixologiya vakili Ulric Neisser inson ma'lumotni qayta ishlash jarayoni tashqi axborot oqimlari bilan chambarchas bog‘liqligini ta'kidlagan. Yoshlar muntazam ravishda bir tomonlama yoki manipulyativ axborot ta'sirida bo‘lsalar, ularning voqelikni idrok etish usullari ham o‘zgarishi mumkin.

Albert Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson xulqi kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi. Ijtimoiy tarmoqlarda zo‘ravonlik, agressiya yoki axloqqa zid xatti-harakatlarning targ‘ib qilinishi yoshlar tomonidan norma sifatida qabul qilinish xavfini kuchaytiradi.

Axborot xurujlarining yoshlar ongiga ta'siri quyidagi salbiy oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin:

- Tanqidiy fikrlashning pasayishi;
- Milliy va umuminsoniy qadriyatlarga nisbatan befarqlik;
- Shaxsiy identifikatsiya inqirozi;

- Ijtimoiy stereotiplar va noto‘g‘ri e’tiqodlarning shakllanishi;
- Radikal va ekstremistik g‘oyalarga moyillik;
- Xavotir, stress va psixologik beqarorlikning ortishi;
- Virtual qaramlik va internetga bog‘liqlik.

World Economic Forum ekspertlari ham dezinformatsiya va manipulyativ axborotlarni zamonaviy jamiyatning eng muhim global xavflaridan biri sifatida baholaydilar. Ularning fikricha, raqamli savodxonlik va media madaniyatni rivojlantirish yoshlarni axborot tahdidlaridan himoya qilishning asosiy vositasidir.

Axborot xurujlarining oldini olishda quyidagi yo‘nalishlar muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Yoshlarda media va axborot savodxonligini rivojlantirish.
2. Tanqidiy va mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish.
3. Oila va ta’lim muassasalarida axborot madaniyatini oshirish.
4. Milliy qadriyatlar va ma’naviy immunitetni mustahkamlash.
5. Psixologik barqarorlik va axborotga nisbatan ongli munosabatni rivojlantirish.

Xulosa qilib aytganda, axborot xurujlari yoshlar ongiga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatadigan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisadir. Globallashuv va raqamli texnologiyalar sharoitida yoshlarni turli manipulyativ ta’sirlardan himoya qilish, ularda media savodxonlik, tanqidiy tafakkur va ma’naviy immunitetni shakllantirish davlat, oila, ta’lim tizimi va jamoatchilikning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu esa yosh avlodning sog‘lom dunyoqarash va mustahkam fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Manuel Castells. The Rise of the Network Society. – Oxford: Blackwell Publishers, 2010. – 625 p.
2. Marshall McLuhan. Understanding Media: The Extensions of Man. – New York: McGraw-Hill, 1964. – 359 p.
3. Albert Bandura. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. – 247 p.
4. Aaron T. Beck. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976. – 356 p.
5. Ulric Neisser. Cognitive Psychology. – New York: Appleton-Century-Crofts, 1967. – 351 p.
6. UNESCO. Media and Information Literacy: Curriculum for Educators and Learners. – Paris, 2021.

YOSHLAR ORASIDA GIYOHVANDLIKKA QARSHI ONGLI MUNOSABATNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI

Bog‘ibekova Dilnoza Shonazarovna
Xorazm viloyati IIB Huquqbuzarliklar profilaktikasi Boshqarmasi Voyaga yetmaganlarni ijtimoiy huquqiy yordam ko‘rsatish Markazi boshlig‘i

Annotatsiya: Ushbu tezisda yoshlar orasida giyohvandlikka qarshi ongli munosabatni shakllantirishning pedagogik va psixologik omillari tahlil qilinadi. Maqsad profilaktik ta’limda motivatsiya, ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalar va oila-maktab hamkorligini uyg‘unlashtirgan modelni asoslashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, psixodiagnostik yondashuv va maktab muhitida profilaktik intervensiya mantiqi qo‘llanadi. Ilmiy yangilik risk va himoya omillarini kompetensiyaviy ta’lim vositalari bilan bog‘lovchi integrativ tushuntirishda ifodalanadi.

Kalit so‘zlar: giyohvandlik profilaktikasi; ongli munosabat; risk omillari; himoya omillari; o‘zini boshqarish; ijtimoiy-emotsional kompetensiyalar; oila-maktab hamkorligi

Аннотация: В тезисе анализируются педагогические и психологические факторы формирования у молодежи осознанного отношения к противодействию наркотизации. Цель состоит в обосновании модели профилактического образования, сочетающей мотивацию, социально-эмоциональные навыки и сотрудничество семьи и школы. Методология включает теоретический анализ, психодиагностический подход и логику

профилактических интервенций в школьной среде. Научная новизна выражена в интегративном объяснении связи факторов риска и защиты с компетентностными средствами обучения.

Ключевые слова: профилактика наркотизации; осознанное отношение; факторы риска; факторы защиты; саморегуляция; социально-эмоциональные компетенции; сотрудничество семьи и школы

Abstract: This thesis examines pedagogical and psychological factors that shape youths' conscious attitudes toward anti-drug behavior. The aim is to justify a preventive education model integrating motivation, social-emotional skills, and family–school collaboration. The methodology relies on theoretical analysis, psychodiagnostic reasoning, and the logic of school-based preventive interventions. Scientific novelty is presented through an integrative explanation linking risk and protective factors with competency-based educational tools and measurable self-regulation outcomes.

Keywords: drug prevention; conscious attitude; risk factors; protective factors; self-regulation; social-emotional competencies; family–school partnership

Kirish. Yoshlar orasida giyohvandlikka qarshi ongli munosabatni shakllantirish deganda shaxsning giyohvand moddalarga nisbatan bilimga asoslangan, qadriyatlarga tayangan va xulqiy qarorlar bilan mustahkamlangan barqaror pozitsiyasi tushuniladi. Ushbu tushuncha mexanizm sifatida kognitiv baholash, emotsional munosabat va irodaviy nazoratning o‘zaro birikishini nazarda tutadi, ya’ni yosh kishi vaziyatni tanib, oqibatni oldindan baholab, bosimga qarshi turish strategiyasini ishga tushiradi. Masalan, tengdoshlar bosimi kuchli bo‘lgan muhitda “bir martalik sinab ko‘rish” taklifiga rad javobini aytish faqat ma’lumot bilan emas, balki “men kimman” degan identifikatsion mezonlar va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bilan ta’minlanganda barqaror bo‘ladi. Epidemiologik kuzatuvlarda aynan o‘smirlik davri modda sinab ko‘rish xavfi ortadigan bosqich sifatida qayd etiladi va turli tadqiqotlarda profilaktika dasturlari qo‘llanganda xavf ko‘rsatkichlari sezilarli kamayishi ta’kidlanadi, bu ta’sir odatda o‘rtacha darajali effekt kattaliklari bilan ifodalanadi [1]. Ilmiy izoh shundan iboratki, ongli munosabat shaxsning faqat axborot darajasidagi xabardorligi emas, balki motivatsion-intentional tizimida mustahkamlangan psixologik tayyorgarlik bo‘lib, u ta’lim jarayonida bosqichma-bosqich rivojlantiriladi [2].

Pedagogik omillar doirasida birinchi navbatda ta’lim mazmunining kompetensiyaviy yo‘naltirilganligi giyohvandlikka qarshi immunitetni shakllantirishning tayanch sharti sifatida talqin qilinadi. Mazkur omilning mexanizmi shundaki, dars va tarbiyaviy faoliyat faqat “zarari haqida” ogohlantirish bilan cheklanmay, muammoli vaziyatni tahlil qilish, qaror qabul qilish, muloqot va rad etish ko‘nikmalarini mashq qildirish orqali xulqiy kompetensiyani hosil qiladi. Misol tariqasida, sinf soatida ssenariyli muhokama va rol o‘ynash usullari qo‘llanib, “taklif–bosim–tanlov–oqibat” zanjiri tahlil qilinganda o‘quvchilar rad etishning til birliklari, tana tili va alternar yechimlarni amalda sinab ko‘radi. Ta’lim psixologiyasida faol o‘qitish yondashuvlari passiv ma’ruzalarga nisbatan ko‘nikma shakllanishida yuqoriroq natija berishi ko‘p manbalarda qayd etilib, maktab dasturlarida trening elementlari kiritilganda xulqiy xavfning kamayishi kuzatilganligi ko‘rsatiladi [3]. Ilmiy izoh sifatida, kompetensiyaviy yondashuv Bloom taksonomiyasining yuqori bosqichlari bilan mos keladi: tahlil, baholash va yaratish darajalari ishga tushganda shaxsning refleksiv nazorati kuchayadi va impulsiv xatti-harakat ehtimoli pasayadi [1].

Pedagogik omillarning ikkinchi guruhi maktab iqlimi va sinf jamoasining ijtimoiy-psixologik muhitiga taalluqlidir, ya’ni xavfsiz, adolatli va qo‘llab-quvvatlovchi muhitning mavjudligi profilaktikaning yashirin resursi hisoblanadi. Bu omilning mexanizmi ijtimoiy normani ichkilashtirish orqali ishlaydi: o‘quvchi sinfda hurmat va mas’uliyat me’yorlarini ko‘rsa, deviant xulqqa ijtimoiy “mukofot” kamayadi, aksincha sog‘lom tanlovlar ijtimoiy rag‘bat oladi. Masalan, o‘qituvchi va sinf rahbari nizolarni mediatsiya usullarida hal qilsa, “kuch bilan isbotlash” o‘rniga “kelishuv” qadriyati mustahkamlanadi va zararli guruhlar ta’siriga kirishish ehtiyoji qisqaradi. Maktab iqlimi bo‘yicha izlanishlarda yuqori darajadagi o‘qituvchi qo‘llovi va adolatli qoidalar mavjud bo‘lgan muassasalarda intizom buzilishi va xavfli xulq indikatorlari pastroq bo‘lishi ko‘rsatiladi, bu holat ko‘pincha so‘rovnoma ballari va davomat ko‘rsatkichlari orqali statistik

bog‘liqliklarda namoyon bo‘ladi [2]. Ilmiy izoh shuki, ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra norma va model ko‘rsatish kuchli determinanta bo‘lib, o‘quvchi “kimni kuzataman” va “qaysi guruhga mansubman” savollariga javob topganda xulqiy tanlovlar ham shu yo‘nalishda barqarorlashadi [4].

Pedagogik omillarning uchinchi yo‘nalishi oila-maktab hamkorligi bo‘lib, bunda profilaktika faqat ta’lim muassasasi doirasida emas, balki tarbiya tizimining yagona maydonida ko‘riladi. Mexanizm sifatida hamkorlik axborotning bir xilligi, nazoratning izchilligi va emosional qo‘llab-quvvatlashning kuchayishini ta’minlaydi, ya’ni bola uyda va maktabda bir-biriga zid signallarni emas, muvofiqlashgan tarbiyaviy talabni qabul qiladi. Masalan, ota-ona bilan “muloqot shartnomasi” tuzilib, raqamli xavflar, kechki vaqt rejimi va do‘stlar doirasi bo‘yicha kelishuvlar ishlab chiqilsa, o‘smirning mustaqilligi inkor etilmaydi, ammo mas’uliyatli chegaralar aniqlanadi. Amaliy kuzatuvlarda ota-onaning ishtiroki yuqori bo‘lgan sinflarda xavfli xulqning oldini olish bo‘yicha dasturlar barqarorroq natija berishi va qaytish holatlari kamayishi qayd etiladi, bu ko‘rsatkichlar odatda sinf kesimidagi monitoring ma’lumotlari bilan ifodalanadi [3]. Ilmiy izoh sifatida, oilaviy tizimlar yondashuvi shuni ta’kidlaydiki, o‘smir xulqidagi o‘zgarishlar ko‘pincha tizimning o‘zaro ta’sirlarida mustahkamlanadi, shuning uchun profilaktika “bola bilan ishlash”dan “tizim bilan ishlash”ga kengaytirilsa, ta’sirning generalizatsiyasi ortadi [2].

Psixologik omillar ichida eng markaziylaridan biri motivatsion soha, xususan sog‘lom turmushga ichki motivatsiyani shakllantirish va maqsadga yo‘naltirilganlikni qo‘llab-quvvatlashdir. Bu omilning mexanizmi o‘z-o‘zini aniqlash nazariyasi kontekstida tushuntiriladi: avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda shaxs tashqi bosimga kamroq beriladi va o‘z tanlovini ichki sabablar bilan asoslaydi. Masalan, sport yoki ijodiy to‘garaklarda erishilgan kichik yutuqlar o‘smirga “men qodirman” degan ishonchni beradi, natijada “xavfli tajriba orqali o‘zini isbotlash” motivi zaiflashadi. Tadqiqotlarda o‘zini samarali his qilish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan yoshlarning riskli xulqqa kirishish ehtimoli pastroq bo‘lishi qayd etilib, bunday bog‘liqlik korrelyatsion tahlillarda o‘rtacha kuchdagi manfiy bog‘lanish sifatida uchraydi [4]. Ilmiy izoh shundan iboratki, motivatsiya faqat shior yoki chaqiriq bilan emas, balki muvaffaqiyat tajribasi va ijtimoiy tan olinishi orqali mustahkamlanadi, shu bois profilaktik pedagogika yoshga mos “yutuq arxitekturasi”ni yaratishi zarur [1].

Psixologik omillarning ikkinchisi o‘zini boshqarish va ijro funksiyalari bo‘lib, ular impulsni tiyish, kechiktirilgan mukofotni tanlash va stressda oqilona qaror qabul qilish qobiliyatlarini anglatadi. Ushbu mexanizm neyropsixologik nuqtayi nazardan prefrontal korteks bilan bog‘liq nazorat jarayonlari va emotsional reaktivlikni tartibga soluvchi tizimlar muvozanati orqali izohlanadi, ya’ni kuchli emotsiya sharoitida ham “to‘xtash–o‘ylash–tanlash” sikli ishga tushsa, risk pasayadi. Masalan, konflikt yoki muvaffaqiyatsizlikdan so‘ng “tez tasalli” izlash o‘rniga nafas mashqlari, kognitiv qayta baholash va muqobil faoliyatni tanlash o‘rgatilsa, zararli modda taklifiga nisbatan ham chidamlilik ortadi. Amaliyotda o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi treninglar qo‘llanganda intizomiy buzilishlar kamayishi va akademik ko‘rsatkichlar yaxshilanishi haqida ma’lumotlar uchraydi, bu esa profilaktikaning qo‘shimcha ijtimoiy foydasini ko‘rsatadi [2]. Ilmiy izoh sifatida, o‘zini boshqarish ko‘nikmalari ko‘p komponentli bo‘lib, ular odat shakllanishi bilan mustahkamlanadi; shu sababli bir martalik uchrashuv emas, balki kamida bir necha oy davom etadigan siklli mashg‘ulotlar pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqdir [3].

Psixologik omillarning uchinchi yo‘nalishi tengdoshlar ta’siri va ijtimoiy identifikatsiya bilan bog‘liq bo‘lib, bunda “guruhga tegishli bo‘lish” ehtiyoji xavf yoki himoya resursiga aylanishi mumkin. Mexanizm shundan iboratki, o‘smirlar o‘z xulqini ko‘pincha “qabul qilinish” mezoniga moslab tartiblaydi, shuning uchun ijobiy liderlar va prosotsial guruhlar mavjud bo‘lsa, me’yorlar sog‘lom yo‘nalishda shakllanadi. Masalan, “tengdosh-tengdoshga” formatidagi profilaktik suhbatlarda ijobiy namuna ko‘rsatgan o‘quvchi liderlar giyohvandlikka qarshi qarorlarni oddiy, obro‘li va amaliy ko‘rinishda taqdim etsa, auditoriya buni kattalarning didaktik talabi sifatida emas, “bizning tanlovimiz” sifatida qabul qiladi. Ijtimoiy psixologiyada normativ ta’sirning kuchi haqida tajribaviy dalillar mavjud bo‘lib, ayniqsa o‘smirlik davrida tengdosh bahosi kattalar

bahosiga nisbatan kuchliroq prediktor bo‘lishi qayd etiladi [4]. Ilmiy izoh shuki, identifikatsiya kanali orqali ishlaydigan profilaktika “taqiqlash”dan ko‘ra “alternativ maqom”ni taklif qiladi, ya’ni sog‘lom faoliyat ijtimoiy kapital manbai sifatida ko‘rsatilsa, zararli submadaniyatlar jozibasi pasayadi [1].

Nazariy va amaliy tahlil natijalarini integratsiyalash maqsadida pedagogik-psixologik omillar o‘rtasidagi bog‘lanishni tizimli model sifatida ifodalash muhimdir. Mazkur model mexanizm sifatida “risk omillari–himoya omillari–kompetensiyalar–xulqiy qaror” ketma-ketligini qabul qiladi, bunda har bir bo‘g‘in ta’limiy intervensiya bilan boshqarilishi mumkin. Misol tariqasida, risk omili bo‘lgan stress va oilaviy nazoratdagi izchillikning pastligi aniqlansa, maktabda stressni boshqarish treningi va ota-onalar uchun kommunikativ seminarlar bir paket sifatida qo‘llanadi. Monitoringda natijani baholash uchun psixodiagnostik o‘lchovlar (o‘zini boshqarish shkala ballari, motivatsiya profili) hamda pedagogik indikatorlar (davomat, intizomiy holatlar) birlashtirilsa, ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi dinamik bog‘liqlik statistik jihatdan tekshiriladi. Ilmiy izoh shundan iboratki, profilaktika samaradorligi ko‘pincha bitta omilning kuchi bilan emas, balki omillar uyg‘unligi bilan belgilanadi; shu bois intervensiyalar “ko‘p darajali” dizaynda qurilganda natija barqarorroq bo‘ladi [3].

Tizimli tahlilni yanada aniqlashtirish uchun pedagogik ta’sirlar va psixologik natijalar o‘rtasidagi moslikni solishtirma jadvalda umumlashtirish mumkin. Ushbu yondashuv mexanizm sifatida “ta’sir vositasi”ni “kutiladigan psixologik o‘zgarish” bilan juftlab, dastur dizaynida bo‘shliqlarni ko‘rsatadi. Masalan, agar maktab faqat ma’ruza o‘qisa, kognitiv xabardorlik ortadi, ammo o‘zini boshqarish va rad etish ko‘nikmalari yetarli shakllanmasligi mumkin; aksincha trening va rolli mashqlar ko‘nikmani kuchaytiradi, biroq oila qo‘llovi bo‘lmasa generalizatsiya cheklanishi ehtimoli yuqori bo‘ladi. Amaliyotda bunday moslik tahlili resurslarni taqsimlashga yordam beradi va “qaysi komponent” eng ko‘p natija berganini baholash imkonini yaratadi, bu esa sifat va miqdoriy monitoringni birgalikda talab etadi. Ilmiy izoh sifatida, pedagogik diagnostika va psixologik diagnostikaning integratsiyasi ta’lim samaradorligini dalillarga tayangan holda boshqarish tamoyiliga mos keladi [2].

1-jadval

Pedagogik vosita	Kutiladigan psixologik natija	Baholash ko‘rsatkichi
Kompetensiyaviy dars va ssenariyli muhokama	Kognitiv baholash hamda xatti-harakatlar oqibatini oldindan ko‘ra bilish qobiliyatining kuchayishi	Vaziyatli testlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ulushi; refleksiya yozuvlari sifati
Rolli o‘yin va rad etish treningi	Ijtimoiy bosimga chidamlilik va kommunikativ ishonchning ortishi	Assertivlik shkalasi bo‘yicha ballar; kuzatuv protokoli natijalari
Maktab iqlimini yaxshilash va adolatli qoidalarni joriy etish	Ijtimoiy xavfsizlik hissining shakllanishi hamda prosotsial normalarning ichkilashtirilishi	Sinf iqlimi so‘rovnomasi natijalari; intizomiy hodisalar dinamikasi
Oila bilan seminar va konsultatsiyalar tashkil etish	Emotsional qo‘llab-quvvatlash hamda nazorat izchilligining ortishi	Ota-ona ishtiroki indeksi; o‘smirning stress ko‘rsatkichlari

Xulosa: Tahlil shuni ko‘rsatadiki, giyohvandlikka qarshi ongli munosabatni shakllantirish pedagogik va psixologik omillarning yagona tizim sifatida ishlashini talab qiladi. Kompetensiyaviy ta’lim mazmuni, qo‘llab-quvvatlovchi maktab iqlimi va oila-maktab hamkorligi pedagogik tayanch bo‘lib, ular motivatsiya, o‘zini boshqarish hamda ijtimoiy identifikatsiya kabi psixologik mexanizmlarni maqsadli faollashtiradi. Shuningdek, profilaktika samarasi axborot berish bilan cheklanmay, trening, refleksiya va ijtimoiy norma dizayni orqali xulqiy qarorlar arxitekturasini qurishga bog‘liq ekani asoslanadi. Eng muhim natija sifatida ko‘p darajali,

diagnostikaga tayangan va uzluksiz intervensiya modeli yoshlarning riskga moyilligini kamaytirib, sog‘lom tanlovni ijtimoiy jihatdan maqbul va shaxsiy jihatdan mazmunli qilishga xizmat qilishi umumlashtirildi.

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. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва: Смысл, 2005. 1136 с.
3. Botvin G. J., Griffin K. W. Life Skills Training: Preventing substance misuse by enhancing psychosocial competence. New York: Princeton Health Press, 2014. 320 p.
4. Ajzen I. Attitudes, personality, and behavior. Maidenhead: Open University Press, 2005. 178 p.
5. Karimova V. M. Yoshlar psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: O‘qituvchi, 2018. 256 b.
6. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya: darslik. Toshkent: O‘zbekiston, 2017. 432 b.

YOSHLAR O‘RTASIDA GIYOHVANDLIKNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Xajiyeva Iroda Adambayevna *- Urganch RANCH texnologiya universiteti professori v.b., psixologiya fanlari doktori (DSc)*

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlar o‘rtasida giyohvandlikning tarqalishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilingan. Tadqiqotda giyohvandlikka olib keluvchi shaxsiy, oilaviy, ijtimoiy va psixologik omillar zamonaviy psixologiya nazariyalari asosida yoritilgan. Shuningdek, giyohvandlikning yoshlar psixik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs shakllanishiga salbiy ta’siri ko‘rib chiqilgan. Muammoning oldini olishda psixologik profilaktika, oilaviy tarbiya, ijtimoiy nazorat va psixologik yordamning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: giyohvandlik, yoshlar, deviant xulq-atvor, ijtimoiy-psixologik omillar, profilaktika, psixologik himoya, qaramlik, o‘smirlik davri.

Аннотация. В данной статье анализируются социально-психологические факторы, влияющие на распространение наркомании среди молодежи. Исследование охватывает личностные, семейные, социальные и психологические факторы, приводящие к наркомании, на основе современных психологических теорий. Также рассматривается негативное влияние наркомании на психическое развитие, социальную адаптацию и формирование личности молодежи. Обосновывается важность психологической профилактики, семейного воспитания, социального контроля и психологической поддержки в предотвращении проблемы.

Ключевые слова: наркомания, молодежь, девиантное поведение, социально-психологические факторы, профилактика, психологическая защита, зависимость, подростковый возраст.

Abstract. This article analyzes the socio-psychological factors that affect the spread of drug addiction among young people. The study covers personal, family, social and psychological factors leading to drug addiction based on modern psychological theories. It also examines the negative impact of drug addiction on the mental development, social adaptation and personality formation of young people. The importance of psychological prevention, family education, social control and psychological support in preventing the problem is substantiated.

Keywords: drug addiction, youth, deviant behavior, socio-psychological factors, prevention, psychological protection, dependence, adolescence.

Bugungi kunda giyohvandlik dunyo miqyosidagi eng jiddiy ijtimoiy va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu muammo nafaqat inson salomatligiga, balki jamiyatning ma’naviy, iqtisodiy va demografik rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlar orasida giyohvandlikning tarqalishi alohida tashvish uyg‘otmoqda. O‘smirlik va ilk yoshlik davri

shaxsning identifikatsiyasi, qadriyatlari va hayotiy pozitsiyasi shakllanadigan murakkab bosqich bo‘lib, bu davrda turli salbiy ta’sirlarga moyillik kuchayadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, giyohvandlikning shakllanishi faqat biologik sabablar bilan emas, balki murakkab ijtimoiy va psixologik omillar tizimi bilan bog‘liqdir. Shu bois mazkur muammoni psixologik yondashuv asosida o‘rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiyada giyohvandlik shaxsning muayyan moddaga nisbatan kuchli psixologik va fiziologik qaramligi sifatida tavsiflanadi. Qaramlik shakllanishida emotsional holat, motivatsion soha, shaxs xususiyatlari va ijtimoiy muhit muhim rol o‘ynaydi.

Zigmund Freyd psixoanalitik nazariyasida qaramlik insonning ichki konfliktlari va qondirilmagan ehtiyojlari bilan izohlanadi. Unga ko‘ra, ayrim shaxslar ruhiy zo‘riqishdan qochish maqsadida turli psixoaktiv vositalarga murojaat qiladilar.[1]

Gumanistik psixologiya vakili Abraham Maslow esa qaramlikni shaxsning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqara olmasligi va ehtiyojlar tizimining buzilishi bilan bog‘laydi.[6]

Giyohvandlikning ijtimoiy-psixologik omillari. Oilaviy omillar. Psixologik tadqiqotlar oiladagi nosog‘lom muhit yoshlarning giyohvandlikka moyilligini oshirishini ko‘rsatadi.

Asosiy xavf omillari:

- ota-onalar nazoratining sustligi;
- oiladagi nizolar;
- ajrimlar;
- emotsional sovuqlik;
- ota-onalarning zararli odatlari;
- tarbiyadagi nomuvofiqlik.

Diana Baumrind tadqiqotlariga ko‘ra, demokratik oilaviy tarbiya uslubi o‘smirlarda deviant xulq-atvor rivojlanishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.[4]

Tengdoshlar ta’siri. O‘smirlik davrida tengdoshlar guruhi shaxs rivojlanishining muhim omiliga aylanadi. Guruh tomonidan qabul qilinish ehtiyoji ba’zi hollarda yoshlarni zararli odatlarga undashi mumkin.

Albert Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson xulq-atvori kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi. Agar yoshlar giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchi tengdoshlari bilan muloqot qilsa, ularda ham shunday xulq-atvor shakllanish ehtimoli ortadi.[2]

Psixologik omillar. Giyohvandlik rivojlanishiga quyidagi psixologik omillar sabab bo‘lishi mumkin:

- past o‘z-o‘zini baholash;
- yuqori xavotir darajasi;
- depressiv holatlar;
- stressga chidamlilikning pastligi;
- impulsivlik;
- emotsional beqarorlik.

Aaron Beckning kognitiv nazariyasiga ko‘ra, salbiy fikrlash stereotiplari va o‘zini qadrsiz his qilish qaramlikning rivojlanish xavfini oshiradi.[3]

Ommaviy axborot vositalari va internet ta’siri. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi natijasida yoshlar turli axborot oqimlariga duch kelmoqda. Internetdagi ayrim kontentlar giyohvandlikni romantiklashtirishi yoki uning oqibatlarini yashirishi mumkin. Bunday axborotlar yoshlarning xavf-xatarni to‘liq anglamasligiga sabab bo‘ladi.[7;8]

O‘smirlik davri va xavfli xulq-atvor. Erik Erikson nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davri identifikatsiya shakllanishining muhim bosqichi hisoblanadi.[5] Bu davrda shaxs o‘zini anglashga intiladi va yangi tajribalarni sinab ko‘rishga moyil bo‘ladi.

Aynan shu yosh davrida:

- mustaqillikka intilish;
- tavakkalchilik;
- yangilikka qiziqish;

- hissiy beqarorlik kabi xususiyatlar kuchayadi. Ushbu omillar giyohvandlikka moyillik xavfini oshirishi mumkin. Giyohvandlik yoshlarning psixologik rivojlanishiga jiddiy zarar yetkazadi.

Asosiy oqibatlari:

- kognitiv buzilishlar
- diqqatning pasayishi;
- xotira buzilishi;
- tafakkur samaradorligining kamayishi;
- o‘quv faoliyatining yomonlashuvi.

Emotsional buzilishlar

- xavotir;
- depressiya;
- tajovuzkorlik;
- emotsional beqarorlik.

Ijtimoiy moslashuv muammolari

- ijtimoiy izolyatsiya;
- oilaviy nizolar;
- huquqbuzarlik;
- ta’lim va mehnat faoliyatining pasayishi.

Profilaktika va psixologik yordam. Yoshlar orasida giyohvandlikning oldini olish quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi lozim:

Birlamchi profilaktika: sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish; psixologik treninglar; hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish; stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Oilaviy profilaktika: ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish; oilaviy munosabatlarni mustahkamlash; emotsional qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish.

Psixologik maslahat va korreksiya. Giyohvandlik xavfi mavjud bo‘lgan yoshlar bilan individual va guruhiy psixologik ishlarni tashkil etish muhim hisoblanadi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, motivatsion suhbat va psixoprofilaktik treninglar samarali usullar sifatida e’tirof etiladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yoshlar o‘rtasida giyohvandlikning shakllanishi biologik omillar bilan bir qatorda murakkab ijtimoiy-psixologik omillar tizimi bilan bog‘liq. Oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri, shaxsning psixologik xususiyatlari va ommaviy axborot vositalarining ta’siri giyohvandlik rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Yoshlarni ushbu xavfdan himoya qilish uchun kompleks profilaktik dasturlar, psixologik xizmatlar va oilaviy tarbiyani takomillashtirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. American Psychological Association. Substance Use and Addiction Research Reports.
2. Bandura A. .Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977.
3. Beck A Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York, 1976.
4. Baumrind D. Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior, 1967.
5. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York, 1968.
6. Maslow A. Motivation and Personality. New York, 1987.
7. World Health Organization. World Drug Report and Adolescent Health Materials.
8. United Nations Office on Drugs and Crime. Prevention of Drug Use and Treatment Standards.

I-SHO‘BA.YOSHLAR O‘RTASIDA GIYOHVANDLIKNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

HARBIY XIZMATGA CHAQIRILUVCHI YOSHLARDA GIYOHVANDLIKKA QARSHI PSIXOLOGIK IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH VA INTEGRATIV YONDASHUV

Abdullayev Shoxzod*-Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada harbiy xizmatga chaqiriluvchi yoshlar orasida giyohvandlik va zararli moddalar iste'moliga moyillikning psixologik omillari tahlil qilingan. Harbiy xizmat sharoitida yuzaga keladigan stress, moslashuv qiyinchiliklari va tengdoshlar ta'siri omillarining giyohvandlikka yo'l ochib berishi ilmiy jihatdan ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, harbiy muhitdagi psixologik immunitetni mustahkamlashning integrativ usullari va profilaktik dasturlarning ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari harbiy xizmatchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish va giyohvandlikka qarshi kurashni yanada samarali amalga oshirishga yo'naltirilgan.

Kalit so‘zlar: harbiy xizmat psixologiyasi, giyohvandlik profilaktikasi, psixologik immunitet, integrativ yondashuv, stressga chidamlilik, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические факторы склонности к употреблению наркотиков и психоактивных веществ среди молодежи, призываемой на военную службу. Рассматривается влияние стресса, трудностей адаптации и давления сверстников в условиях военной службы как факторов риска. Обосновано значение интегративных методов укрепления психологического иммунитета и профилактических программ в военной среде.

Ключевые слова: психология военной службы, профилактика наркомании, психологический иммунитет, интегративный подход, стрессоустойчивость, здоровый образ жизни.

Abstract: This article analyzes the psychological factors contributing to drug and substance abuse susceptibility among youth conscripted for military service. The role of stress, adaptation difficulties, and peer pressure in military settings as risk factors for substance use is scientifically examined. The importance of integrative methods for strengthening psychological immunity and preventive programs in military environments is substantiated.

Keywords: military service psychology, drug addiction prevention, psychological immunity, integrative approach, stress resistance, *healthy lifestyle.*

KIRISH: O'zbekiston Respublikasida harbiy xizmat muddati bo'yicha yosh erkaklar ommaviy ravishda harbiy muassasalarga jalb etilmoqda. Bu davrda yoshlar hayotining muhim bosqichi bo'lgan harbiy xizmat psixologik jihatdan jiddiy o'zgarishlar va qiyinchiliklarni o'z ichiga oladi. Jumladan, uydan uzoqda qolish, qattiq intizom, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar, tengdoshlar muhitining o'zgarishi kabi omillar ba'zi hollarda giyohvand moddalarga bo'lgan qiziqishni oshirib yuborishi mumkin [1].

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 18–25 yoshdagi erkaklar orasida giyohvand moddalarni sinab ko'rish va muntazam iste'mol qilish ehtimoli boshqa yosh guruhlarga nisbatan sezilarli darajada yuqori. Aynan harbiy xizmat davri bu yoshlar uchun eng muhim psixologik o'tish nuqtalaridan biri hisoblanadi. Shu bois, harbiy xizmatchilarda giyohvandlikka qarshi psixologik immunitetni shakllantirish masalasi dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida ko'tarilmoqda [2]. Mazkur tadqiqotning maqsadi harbiy xizmat sharoitida giyohvandlikka moyillikning psixologik omillarini aniqlash va ularning oldini olishga qaratilgan integrativ yondashuvlarni ilmiy-amaliy jihatdan asoslashdan iborat.

Harbiy xizmat - bu shaxs uchun ijtimoiy muhitning keskin o'zgarishini anglatan hayotiy voqea. Oila, do'stlar va tanish muhitdan ajralib, yangi kolektiv muhitga kirishish ko'plab yoshlarda identifikatsiya inqirozini keltirib chiqaradi. Bu holat psixologiyada "o'tish bosqichi krizi" deb nomlanib, shaxsning moslashuv mexanizmlari sinov ostiga qo'yilgan davr hisoblanadi [3]. Harbiy

xizmat psixologiyasi nuqtai nazaridan qaraganda, yangi harbiy xizmatchilarda quyidagi psixologik holatlar ko'proq kuzatiladi:

– Uydan uzoqlashish tufayli yuzaga keladigan nostalji va yolg'izlik hissi;

– Qattiq tartib-intizom va cheklovlar natijasida vujudga keladigan frustratsiya;

– Tengdoshlar guruhi ta'sirida o'z-o'zini isbotlash zarurati;

– Jismoniy va ruhiy charchash fonida stressga chidamlilik pasayishi;

– Xavf-xatar holatlarida tashvish va qo'rquv sindromlari.

Mazkur psixologik holatlar, ayniqsa intizomni to'g'ri o'rnatilmagan sharoitlarda, giyohvand moddalarni "tasalli" yoki "qochish" vositasi sifatida qabul qilish xavfini keskin oshiradi. A.Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, guruh ta'siri — ayniqsa yopiq kolektiv muhitlarda — shaxsning qaror qabul qilishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Harbiy qism — bu aynan shunday yopiq, guruhiy ta'sir kuchli bo'lgan muhit [4].

Harbiy xizmatchilarda giyohvandlikka moyillik bir nechta psixologik va ijtimoiy omillar majmuasi bilan belgilanadi. Ularni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: Impulsivlik, past o'z-o'zini baholash, his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyatining zaif rivojlanganligi, stress bilan kurashish strategiyalarining yetarli emasligi giyohvandlikka xavf omillarini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, o'z-o'zini tartibga solish (self-regulation) ko'nikmasi past bo'lgan yoshlar qiyin vaziyatlarda zararli moddalarni "yengillashtiruvchi" vosita sifatida ko'proq qabul qiladi [5].

Bolalik davomida kuzatilgan oiladagi giyohvandlik, zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik muhiti shaxsning psixologik immunitetini zaiflashtirib, keyinchalik zararli odatlarga moyillikni oshiradi. Oilaviy aloqaning harbiy xizmat davrida uzilishi ham bu xavfni kuchaytiradi [6]. Harbiy muhitdagi "davra" madaniyati, yangi a'zolarni "sinash" an'analari yoki tajribali xizmatchilarga taqlid qilish ehtiyoji kuchli guruh bosimini vujudga keltiradi. Bu bosim ko'plab hollarda yoshlarni birinchi marta giyohvand moddani sinab ko'rishga undaydi [7]. Ayrim hududlarda harbiy qismlar yaqinida giyohvand moddalarning nisbatan oson topilishi va nazoratsiz dam olish vaqtlari xavf darajasini oshiradi. Bu omil tashqi (ekologik) omil sifatida e'tiborga olinishi kerak [8].

Psixologik immunitet - bu shaxsning hayotiy qiyinchiliklarga, stress va salbiy ijtimoiy ta'sirlarga nisbatan ichki chidamliligidir. Bu tushuncha stressga chidamlilik (resilience), emotsional intellekt va proaktiv kurashish strategiyalarini o'z ichiga oluvchi murakkab psixologik konstrukt hisoblanadi. Psixologik immunitet mustahkam bo'lgan shaxs qiyin vaziyatlarda "qochish" yo'lini emas, balki muammoni hal qilish yo'lini tanlaydi [9].

Harbiy muhitda psixologik immunitetni shakllantirish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin:

1. Harbiy psixologik tayyorgarlik dasturlari: Xizmatga kirishdan oldin va xizmat davomida maxsus psixologik treninglar, emotsional chidamlilik mashqlari va stress menejment kurslari o'tkazish;

2. Individual psixologik maslahatlashuv: Har bir xizmatchiga individual psixologik yordam ko'rsatish, muammolar erta aniqlanganda psixolog yordamidan foydalanish imkoniyatini yaratish;

3. Guruhiy psixologik ish: Jamoaviy muammolarni hal etishga yo'naltirilgan guruh mashg'ulotlari, guruh ichidagi sog'lom munosabatlarni shakllantirish;

4. Oilaviy aloqani qo'llab-quvvatlash: Harbiy xizmatchilarga oilasi bilan muntazam muloqot qilish imkoniyatini ta'minlash, bu esa ularning psixologik barqarorligini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Integrativ yondashuv deganda bir vaqtning o'zida psixologik, ijtimoiy, tibbiy va ma'naviy-tarbiyaviy choralarni birgalikda qo'llash tushuniladi. Bu yondashuv faqat taqiq yoki jazo choralariga emas, balki shaxsni ichki tomondan mustahkamlashga qaratilgan [10].

Harbiy muhitdagi integrativ profilaktika dasturining asosiy komponentlari:

1. **Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) elementlari:** Xizmatchilarga noto'g'ri fikrlash namunalarini aniqlash va ularni o'zgartirish ko'nikmalarini o'rgatish. Masalan, "Stressdan qochish uchun biror narsa kerak" degan noto'g'ri ishonchni "Stressni boshqarish mumkin va men buni uddalay olaman" degan konstruktiv fikrga almashtirish [11].

2. **Sport va jismoniy faollik dasturlari:** Muntazam jismoniy mashqlar endorfinlar ajralishini ta'minlab, tabiiy "ko'tarinki kayfiyat" holatini vujudga keltiradi. Bu esa kimyoviy moddalar orqali "yaxshi his" izlashga ehtiyojni kamaytiradi. Harbiy dasturlarda sport nafaqat jismoniy tayyor garlik, balki psixologik profilaktika vositasi sifatida ham qaralishi lozim [12].

3. **Ma'naviy-tarbiyaviy ishlar:** Vatanga muhabbat, oilaviy qadriyatlar va milliy o'zlikni anglash tuyg'ularini mustahkamlash orqali yoshlar ongi va qalbida giyohvandlikka qarshi mustahkam to'siq yaratiladi. Bu yo'nalishda diniy-ma'naviy qiymatlar, folklor va milliy qahramon obrazlari tarbiyaviy maqsadlarda qo'llanilishi mumkin [13].

4. **Axborot va media savodxonligi:** Zamonaviy ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqaladigan giyohvandlikni "romantikashtiruvchi" yoki rag'batlantiradigan kontentni tanqidiy baholash ko'nikmasini rivojlantirish. Bu ko'nikma yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qiluvchi psixologik "kalqon" vazifasini bajaradi [14].

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA. Turli mamlakatlardagi harbiy psixologiya bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchilarda giyohvandlik xavfini kamaytirish uchun faqat taqiqlovchi va jazolovchi choralar yetarli emas. Aksincha, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish, xizmatchilarga o'z muammolari haqida ochiq gapirish imkonini berish va profilaktik dasturlarni harbiy mashg'ulotlar bilan parallel ravishda olib borish eng samarali natijalarni bermoqda [15].

O'zbekiston sharoitida harbiy xizmatchilarda giyohvandlik profilaktikasini amalga oshirishda milliy xususiyatlarni hisobga olgan holda quyidagi tavsiyalar berilishi mumkin:

– Har bir harbiy qismda malakali harbiy psixolog lavozimini joriy etish yoki mavjud psixologlarni harbiy psixologiya sohasida qayta tayyorlash;

– Harbiy xizmatchilarga mo'ljallangan maxsus psixologik profilaktika dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish;

– Xizmatga kirish arafasida barcha safarbarlik yoshidagi yoshlar uchun majburiy psixologik skrining o'tkazish;

– Ota-onalar va oila a'zolari bilan hamkorlikda profilaktik ishlarni olib borish.

XULOSA: Harbiy xizmatchilarda giyohvandlikka moyillikning psixologik omillarini o'rganish va ularning oldini olish — bu nafaqat harbiy, balki ijtimoiy va psixologik muammodir. Integrativ yondashuv doirasida psixologik immunitetni shakllantirish, guruhiy va individual psixologik yordam ko'rsatish, ma'naviy-tarbiyaviy ishlarni tizimlashtirish va axborot xurujlaridan himoya qilish birgalikda qo'llanilganda amaliy natija beradi.

Harbiy xizmat yosh erkaklarning ijtimoiy kamolot yo'lida muhim bosqich bo'lib, bu davrda to'g'ri psixologik qo'llab-quvvatlash ularda nafaqat giyohvandlikka, balki turli xil hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan ham mustahkam psixologik asosni shakllantirib beradi. Shu ma'noda, harbiy psixologiya sohasini rivojlantirish va ilmiy tadqiqotlarni kuchaytirish davlat va jamiyat oldidagi ustuvor vazifalardan biri sifatida ko'rilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 27-fevraldagi PQ-4623-son "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. -Toshkent, 2020.

2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Giyohvandlik va psixoaktiv moddalar bo'yicha global hisobot. - Jeneva: JSST, 2023.

3. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. -New York: Norton, 1968. - 336 b.

4. Bandura A. Social Learning Theory. - Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977. -247 b.

5. Baumeister R.F., Vohs K.D. Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. - New York: Guilford Press, 2004. - 574 b.

6. Hawkins J.D., Catalano R.F., Miller J.Y. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood // Psychological Bulletin. - 1992. - № 112(1). - B. 64-105.

7. Cialdini R.B. Influence: The Psychology of Persuasion. - New York: Harper Business, 2006. - 320 b.

TALABALARDA MAQSADGA INTILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH GIYOHVANDLIKKA QARSHI PSIXOLOGIK PROFILAKTIKANING MUHIM OMILI SIFATIDA

Babadjanova Sayyora Xushnutovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda maqsadga intiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishning giyohvandlikka qarshi psixologik profilaktikadagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, yoshlarning hayotiy maqsadlari, motivatsion yo‘nalganligi, kelajakka bo‘lgan ishonchi va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari giyohvandlikka moyillikning oldini oluvchi muhim psixologik omillar sifatida yoritilgan. Talabalarda maqsadga intiluvchanlikni rivojlantirish orqali ularning psixologik immunitetini mustahkamlash, salbiy ijtimoiy ta’sirlarga qarshi barqarorlikni oshirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: maqsadga intiluvchanlik, giyohvandlik profilaktikasi, talaba yoshlar, motivatsiya, psixologik immunitet, o‘z-o‘zini boshqarish, sog‘lom turmush tarzi, jamoat xavfsizligi.

Аннотация. В данной статье анализируется значение развития у студентов целеустремленности в психологической профилактике наркомании. Также жизненные цели, мотивационная направленность, уверенность в будущем и навыки самоуправления молодежи освещены как важные психологические факторы, предотвращающие склонность к наркомании. Изложены вопросы укрепления психологического иммунитета студентов путем развития целеустремленности, повышения устойчивости к негативным социальным воздействиям и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: целеустремленность, профилактика наркомании, студенческая молодежь, мотивация, психологический иммунитет, самоуправление, здоровый образ жизни, общественная безопасность.

Abstract. This article analyzes the importance of developing goal-oriented qualities in students for psychological prevention of drug addiction. Furthermore, life goals, motivational orientation, confidence in the future, and self-management skills of young people are highlighted as important psychological factors in preventing addiction. The issues of strengthening students' psychological immunity, increasing resilience to negative social influences, and forming a healthy lifestyle through the development of goal-setting are described.

Keywords: purposefulness, drug addiction prevention, student youth, motivation, psychological immunity, self-management, healthy lifestyle, public safety.

Kirish. Mamlakatimizda yoshlarning ma’naviy-axloqiy, intellektual va psixologik salomatligini mustahkamlash, ularni turli yot g‘oyalar hamda zararli illatlardan himoya qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish hamda giyohvandlik va boshqa salbiy illatlarning oldini olishga qaratilgan huquqiy islohotlari ushbu yo‘nalishdagi ishlarning poydevori hisoblanadi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-fevraldagi PF-37-sonli Farmoni bilan tasdiqlangan "Yoshlar va biznesni qo‘llab-quvvatlash yili" Davlat dasturi hamda O‘zbekiston Respublikasining 2024-yil 3-iyuldagi "Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalarning noqonuniy aylanishiga qarshi kurashish kuchaytirilishi munosabati bilan O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat hamda Ma’muriy javobgarlik to‘g‘risidagi kodekslariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida"gi Qonuni bu boradagi profilaktik ishlar samaradorligini yangi bosqichga olib chiqishni talab etadi [1].

So‘nggi yillarda yoshlar, ayniqsa talaba yoshlar orasida giyohvandlik va psixotrop moddalar tarqalishining oldini olish, jamoat xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Biroq globallashuv, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali yangi turdagi sintetik narkotiklar va psixofaol moddalar targ‘ibotining kuchayishi talabalar orasida

giyohvandlikka moyillikning ichki psixologik omillarini chuqur tadqiq etishni taqozo qilmoqda [2].

Mazkur sharoitda talabalarda maqsadga intiluvchanlikni rivojlantirish, ularda aniq hayotiy strategiyalar, kasbiy istiqbol va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish giyohvandlikka qarshi psixologik profilaktikaning fundamental omili sifatida namoyon bo‘ladi. Maqsadga yo‘naltirilgan, kelajagini aniq rejalashtirgan va o‘z xulq-atvorini samarali boshqara oladigan yoshlar destruktiv ta’sirlarga nisbatan yuqori bardoshlilik namoyon etadi. Shu jihatdan talabalarda maqsadga intiluvchanlikning psixologik determinantlarini o‘rganish va undan profilaktikada foydalanish yuqori ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Maqsadga intiluvchanlik - shaxsning o‘z oldiga qo‘ygan uzoq va yaqin muddatli maqsadlariga erishish yo‘lida qat’iyatlilik, iroda va faollik bilan harakat qilishini ifodalovchi irodaviy sifatdir. Zamonaviy psixologiya fanida ushbu sifat shaxsning motivatsion sohasi, qadriyatlar tizimi va o‘zini o‘zi boshqarish mexanizmlari bilan chambarchas bog‘liq holda o‘rganiladi.

G‘arb psixologiyasida ushbu fenomen shaxs kamoloti va adaptatsiyasi kontekstida tahlil qilingan. A. Maslou o‘zining ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida insonning eng yuqori ehtiyoji sifatida o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish ehtiyojini ko‘rsatadi. Olimning fikricha, inson aniq hayotiy maqsad va mazmunga ega bo‘lgandagina o‘z salohiyatini to‘liq namoyon qila oladi [8]. Talabalarda mazkur ehtiyojning faollashishi ularni vaqtinchalik va sun'iy qoniqish beruvchi omillardan (giyohvandlik) asrab, shaxsiy va kasbiy yuksalishga yo‘naltiradi.

K. Rojersning shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvida insonning "to‘liq faoliyat ko‘rsatuvchi shaxs" bo‘lishga intilishi asosiy omil hisoblanadi. Rojersga ko‘ra, shaxs o‘z hayotining mazmunini anglagan va kelajak maqsadlarini mustaqil belgilay olgan sari destruktiv hamda o‘z-o‘zini yakson qiluvchi xulq-atvordan uzoqlashadi.

E. Deki va R. Rayanning o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, ichki motivatsiya (intrinsic motivation) inson xulq-atvorining eng barqaror va sog‘lom manbaidir. Talabalarda avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarining qondirilishi ularda kuchli iroda va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantiradi [9]. Bu esa tengdoshlar bosimi ostida narkotik moddalarni qabul qilish taklif qilinganda, talabada "Yo‘q!" deb ayta olish ko‘nikmasini (psixologik resursni) yuzaga keltiradi.

Maqsadga intiluvchanlik muammosi faoliyat va tizimli yondashuvlar doirasida MDH olimlari tomonidan ham keng o‘rganilgan. A.N. Leontevning faoliyat nazariyasiga ko‘ra, barqaror va ijobiy yo‘naltirilgan motivlar shaxs xulq-atvorini boshqaruvchi asosiy ierarxik mexanizmdir. Talabalarda yetakchi kasbiy motivlarning mavjudligi ularning ijtimoiy adaptatsiyasini osonlashtiradi va hayotiy inqirozlarni narkotik moddalarsiz yengib o‘tishga zamin yaratadi [6]. L.I. Bojovich esa yoshlik davrida kelajakka yo‘naltirilganlik va ijtimoiy ahamiyatga ega maqsadlarning shakllanishi shaxsning salbiy tashqi ta’sirlarga nisbatan ijtimoiy-psixologik barqarorligini ta'minlashini isbotlagan [7].

O‘zbekistonlik psixolog olimlar ham yoshlar xulq-atvori va irodaviy sifatlari shakllanishini milliy muhit kontekstida tadqiq etganlar. E.G‘. G‘oziyev shaxs kamolotida mustaqil fikrlash, iroda va maqsadning aniqligi hal qiluvchi o‘rin tutishini ta’kidlaydi. Olimning fikricha, maqsadning aniqligi inson faoliyatini va energiyasini bir nuqtaga jamlaydi [3].

V.M. Karimova yoshlarning ijtimoiylashuvi jarayonida ijtimoiy pozitsiya, o‘zini o‘zi anglash va ijtimoiy intellektning shakllanishi salbiy ijtimoiy ta’sirlarga qarshi kuchli himoya sferasi bo‘lib xizmat qilishini qayd etadi [4]. G‘.B. Shoumarov tadqiqotlarida esa oilaviy qadriyatlar, ma’naviy muhit va yoshlarning ijtimoiy faolligi ularni turli deviant (xulqi og‘ishgan) ko‘rinishlardan, jumladan, toksikomaniya va giyohvandlikdan himoya qiluvchi mikro-ijtimoiy omil ekanligi asoslangan [5].

Talabalik davri shaxs hayotidagi eng dinamik va shu bilan birga inqirozlarga boy davr hisoblanadi. Hayotiy maqsadlarning noaniqligi, kelajak oldidagi fundamental qo‘rquvlar (ekzistensial vakuum) ayrim yoshlarni depressiv holatlarga va qochish (eskapizm) mexanizmi

sifatida giyohvand moddalarga yetaklashi mumkin. Maqsadga intiluvchan talabalarda esa psixologik profilaktika quyidagi determinantlar orqali tabiiy ravishda amalga oshadi:

Aniq hayotiy maqsad ➔ Ichki motivatsiya ➔ O‘z-o‘zini nazorat qilish ➔ Psixologik immunitet ➔ Giyohvandlikka nisbatan inkor pozitsiyasi

Psixologik immunitet shaxsning tashqi salbiy axborotiy, ijtimoiy-psixologik bosimlarga faol qarshilik ko‘rsatish qobiliyatidir. Maqsadga intiluvchan talabalar har bir harakatini o‘z kelajagi va kasbiy muvaffaqiyati prizmasidan o‘tkazganligi sababli, giyohvand moddalar iste'molini o‘z maqsadlariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tahdid deb baholaydilar.

Xulosa

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda maqsadga intiluvchanlikni tizimli rivojlantirish giyohvandlikka qarshi psixologik profilaktikaning eng samarali va ijobiy (pozitiv) yo‘nalishidir. Profilaktika shunchaki qo‘rqitish yoki taqiqlash emas, balki shaxsda hayotiy muqobil (alternativ) maqsadlarni shakllantirish orqali amalga oshirilishi lozim.

Oliy ta’lim muassasalaridagi psixologik xizmat tizimida talabalarning maqsadga intiluvchanligini oshirishga qaratilgan quyidagi chora-tadbirlarni joriy etish tavsiya etiladi:

1. Talabalarning uzoq muddatli hayotiy va kasbiy maqsadlarini modellashtiruvchi tayanch treninglar dasturini yo‘lga qo‘yish;
2. Stress holatlarini konstruktiv (ijobiy) yengib o‘tish ko‘nikmalarini shakllantirish;
3. Oila, mahalla va ta’lim muassasasi hamkorligida integrativ profilaktik monitoring tizimini takomillashtirish.

Talabalarda maqsadga intiluvchanlikni rivojlantirish nafaqat ularning shaxsiy muvaffaqiyatini ta'minlaydi, balki jamiyatda ijtimoiy barqarorlik, sog‘lom turmush tarzi va jamoat xavfsizligini mustahkamlashning eng ishonchli psixologik kafolati bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-fevraldagi "O‘zbekiston — 2030" strategiyasini "Yoshlar va biznesni qo‘llab-quvvatlash yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to‘g‘risida"gi PF-37-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasining 2024-yil 3-iyuldagi "Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalarning noqonuniy aylanishiga qarshi kurashish kuchaytirilishi munosabati bilan O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat hamda Ma’muriy javobgarlik to‘g‘risidagi kodekslariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida"gi O‘RQ-935-son Qonuni.
3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 540 b.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 220 b.
5. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2010. – 320 b.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Москва: Просвещение, 2008. – 398 с.

XULQI OG‘ISHGAN BOLALARDA NARKOMANIYAGA MOYILLIK VA UNING OLDINI OLISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O‘RNI

Bobojonova Zuhra Sotimboy qizi

UrDU “Pedagogika va psixologiya”kafedrasi

3-kurs talabasi

+998939707305

@bobojonovazuhra8262@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada xulqi og‘ishgan bolalar bilan amaliy ishlash, ularga to‘g‘ri ijtimoiy-psixologik yo‘nalish ko‘rsatish hamda korreksion tarbiyalash jarayoniga yo‘naltirilgan zamonaviy konseptual yondashuvlar atroflicha yoritilgan. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari jadal rivojlangan globallashuv davrida voyaga yetmaganlar o‘rtasida kiber-deviatsiya va global tarmoq orqali psixotrop dori vositalariga ruju qo‘yish, ya’ni yangi turdagi kimyoviy tobelik muammolari chuqur tahlil qilingan. Shuningdek, deviant xulq-atvorga ega o‘smirlarda narkomaniyaga moyillikning psixologik determinanti sifatida ataraktik, submissiv va hedonistik motivlar tadqiq

etilib, ularning barvaqt oldini olishda maktab psixologlari va profilaktika inspektorlarining yagona raqamli elektron tizimlar orqali hamkorlik qilish mexanizmlari ilmiy asosda bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: deviant xulq-atvor, narkomaniya, psixotrop moddalar, kimyoviy tobelik, raqamli texnologiyalar, kiber-deviatsiya, ataraktik motiv, submissiv motiv, hedonistik motiv, raqamli monitoring, psixologik korreksiya.

Abstract: The article outlines modern conceptual approaches aimed at practical work with children with deviant behavior, guiding them socially and psychologically, and providing correctional education. In the era of globalization characterized by rapid development of information and communication technologies, cyber-deviance among minors and the misuse of psychotropic substances through the global network—representing emerging forms of chemical dependency—are thoroughly analyzed. Furthermore, ataractic, submissive, and hedonistic motives are investigated as psychological determinants of drug addiction vulnerability in adolescents with deviant behavior. The scientific basis for preventative collaboration between school psychologists and prevention officers through unified digital electronic systems is thoroughly discussed.

Keywords:deviant behavior, drug addiction, psychotropic substances, chemical dependency, digital technologies, cyber-deviance, ataractic motive, submissive motive, hedonistic motive, digital monitoring, psychological correction.

Аннотация: В статье подробно освещаются современные концептуальные подходы, направленные на практическую работу с детьми с девиантным поведением, оказание им правильной социально-психологической ориентации и коррекционное воспитание. В эпоху глобализации, характеризующуюся бурным развитием информационно-коммуникационных технологий, глубоко анализируются проблемы кибердевиации среди несовершеннолетних и злоупотребления психотропными веществами через глобальную сеть, представляющие собой новые виды химической зависимости. Также исследуются атарактические, субмиссивные и гедонистические мотивы как психологические детерминанты склонности к наркозависимости у подростков с девиантным поведением, и на научной основе излагаются механизмы превентивного взаимодействия школьных психологов и инспекторов профилактики посредством единых цифровых электронных систем.

Ключевые слова: девиантное поведение, наркотическая зависимость, психотропные вещества, химическая зависимость, цифровые технологии, кибердевиация, атарактический мотив, субмиссивный мотив, гедонистический мотив, цифровой мониторинг, психологическая коррекция.

KIRISH. Bugungi jadal taraqqiyot, globallashuv va hayotning barcha sohalariga raqamli texnologiyalar chuqur kirib borayotgan davrda yosh avlod tarbiyasi, ularning ruhiy salomatligi hamda ijtimoiy muhitga ijobiy moslashuvi amaliy psixologiya va menejment sotsiologiyasining eng markaziy muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, o‘smirlar va voyaga yetmaganlar o‘rtasida an’anaviy deviant xulq-atvor ko‘rinishlari (maktabdan qochish, darslarni o‘zlashtirmaslik, mayda bezoriliklar) bilan bir qatorda, virtual makonda vujudga kelayotgan va kundan-kunga murakkablashib borayotgan kiber-deviatsiya hamda internet tarmog‘i zaminida shakllanayotgan yangi turdagi kimyoviy tobelik (narkomaniya, dori vositalariga qaramlik) xavfi keskin ortib bormoqda. Zamonaviy global tarmoq va ijtimoiy platformalar yoshlar uchun nafaqat bilim manbai yoki muloqot vositasi, balki taqiqlangan dori vositalari, psixotrop moddalarning yashirin savdosi (anonim messencerlar, yopiq guruhlar va "darknet" tizimlari) amalga oshiriladigan xavfli hududga ham aylanib bormoqda. Bu holat deviant xulqli bolalarda narkomaniyaga moyillik mexanizmlarini qayta o‘rganish va uning oldini olish tizimini mutlaqo yangi raqamli innovatsiyalar darajasiga olib chiqishni hayotiy taqozo etadi.

O‘zbekiston Respublikasi vazirlar Mahkamasining “Voyaga yetmaganlar ishi bilan shug’ullanuvchi komissiyalar faoliyatini takomillashtirish tog’risidagi “ qaroriga ko‘ra voyaga yetmaganlar huquqbuzarliklarning oldini olish, jinoyatchilik va narkomaniyaga ular o‘rtasida qarshi kurashish, jinoyatchiliklarni oilaviy munosabatlar va shaxsning ijtimoiy munosabatlar

itizimidagi uzviy aloqasi doirasida o‘rganishni taqozo etadi [1]. Mazkur qonuniy asos davlat organlari va ta’lim muassasalari zimmasiga voyaga yetmaganlar xulqidagi og‘ishlarni barvaqt aniqlash hamda tizimli ravishda oila-maktab-mahalla zanjiri doirasida profilaktika ishlarini tashkil etish majburiyatini yuklaydi.

Har bir jamiyat, uning tarixiy taraqqiyot bosqichidan qat’iy nazar, o‘zining mustahkam belgilangan ijtimoiy xulq-atvor dasturlari tizimiga va jamoatchilik fikri, qonunlar, urf-odatlar, axloqiy tamoyillar hamda milliy an’analar kuchiga tayanuvchi umumiy xulq-atvor qoidalariga ega bo‘ladi. Ijtimoiy normalar jamiyat a’zolarining xavfsizligi va tizimli barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Biroq, og‘ir tarbiyali va ijtimoiy adaptatsiyasi buzilgan bolalar jamiyatda o‘rnatilgan qonuniy qoida va axloqiy me’yorlarga rioya qilmaydi, ularni qasddan yoki nazoratsizlik oqibatida buzishga moyil bo‘ladi. Bunday ijtimoiy normalardan chetga chiqish holati ilm-fanda deviatsiya deyiladi (lotin tilida *deviation* – og‘ishlik, chetlanish ma’nosini anglatadi).

Yirik huquqshunos va sotsiolog olimlarning qarashlariga tayanadigan bo‘lsak, deviatsiya (og‘ishlik) – bir tomondan uni o‘rab turgan va atrof-muhitga xos bo‘lgan o‘zgaruvchanlik ijtimoiy-psixologik hodisasidir [4, B. 15]. Ushbu dinamik o‘zgaruvchanlik ijtimoiy muhitda bevosita inson xulq-atvori, uning ehtiyojlari hamda qadriyatlar tizimi bilan chambarchas bog‘liqdir. Jamiyat inqirozga uchragan yoki raqamli transformatsiyalar davrida an’anaviy qadriyatlar tizimi zaiflashganda, yoshlar o‘rtasida o‘zlikni anglash va moslashish qiyinchiliklari tufayli xulq-atvor og‘ishlari keskin ko‘payadi.

Guruh tarkibida o‘smirlarning jamoaviy mas’uliyatsizligi shakllanadi va jinoiy ishlarga qo‘l urish osonlashadi. Hozirgi kunda xulqi og‘ishgan bolalar va o‘smirlar o‘rtasida an’anaviy giyohvandlik vositalaridan ko‘ra sun’iy sintez qilingan kuchli ta’sir etuvchi dorilar va psixotrop moddalarga nisbatan “kimyoviy tobelik” ko‘proq uchramoqda va jadal kengaymoqda [2, B. 45].

O‘tgan davrlarda o‘tkazilgan ijtimoiy-psixologik sotsiologik tadqiqotlar ma’lumotlariga ko‘ra, yosh avlod vakillarining, ayniqsa 15 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlarning katta qismi (ayrim hududlarda 70 foizgacha) hayoti davomida u yoki bu darajada noqonuniy giyohvandlik va psixotrop moddalarning mavjudligi bilan to‘qnash kelganlar yoki ularning ta’sir doirasiga tushib qolganlar [5, S. 112]. Qizlar orasida bu ko‘rsatkich nisbatan pastroq bo‘lsa-da, bugungi kunda internet tarmog‘ining anonimligi sababli barcha jins vakillari o‘rtasida ko‘rsatkichlar tenglashib borish xavfi mavjud. Doimiy ravishda psixotrop moddalarni iste’mol qiluvchi yoshlarning deyarli barchasi mazkur zaharli og‘ular bilan ilk bor aynan maktab va kollej yoshlarida, ya’ni shaxs inqirozi davrida uchrashganliklari ilmiy tahlillarda isbotlangan [5, S. 114].

Giyohvandlikka oid motivatsiyaning psixologik tahlili

O‘smirlik davrida narkomaniyaga va psixotrop dorilarga bo‘lgan bog‘liqlik hissi o‘z-o‘zidan paydo bo‘lmaydi. Uning ortida kuchli psixologik motivlar va shaxs ichki inqirozlari yotadi. Zamonaviy deviantologiya va amaliy psixologiya fanida o‘smirlarning psixotrop dori vositalarini dastlabki tatib ko‘rishi va ularga ruju qo‘yishining quyidagi asosiy motivatsion guruhlari tizimlashtirilgan:

Ataraktik motiv (ataraktik yo‘nalish) – bu shaxsning ichki psixologik noqulaylik, emotsional tanglik, kuchli qo‘rquv, xavotirlanish hamda surunkali stress holatlaridan qutulish hamda soxta psixologik relaksatsiyaga (ruhiy bo‘shashishga) erishishga bo‘lgan patologik intilishidir [2, B. 47]. Zamonaviy raqamli makonda yoshlar doimiy axborot xurujlari, internetdagi kiberbulling (virtual kamsitish va tazyiq) hamda ota-onalar bilan jonli muloqot yetishmasligi oqibatida chuqur depressiyaga tushib qolmoqdalar va undan chiqish yo‘lini sintetik dorilar qabul qilishda deb bilmoqdalar.

Submissiv motiv (bo‘ysinish motivatsiyasi) – o‘smirning o‘zi a’zo bo‘lgan norasmiy real yoki virtual guruh (ijtimoiy tarmoqlardagi yopiq guruhlar, kanallar) a’zolari tomonidan qo‘llab-quvvatlanishga, ulardan ajralib qolmaslikka va o‘sha guruhning talablariga so‘zsiz bo‘ysinishga bo‘lgan ehtiyojidir [2, B. 48]. O‘smir "agar men rad etsam, meni guruhdan haydashadi, ustimdan kulishadi" degan qo‘rquv ostida psixotrop moddalarni iste’mol qila boshlaydi.

Hedonistik motiv (shaxsiy lazzatga intilish) – shaxsning hech qanday mehnat va harakatlarsiz, sun’iy ravishda o‘ziga xos jismoniy hamda ruhiy qoniqish (eyforiya, soxta baxt) olishga bo‘lgan o‘ta kuchli egotsentrik xohishidir [2, B. 49]. Bunday o‘smirlarda iroda sustligi va hayotiy maqsadlarning yo‘qligi yetakchilik qiladi.

Narkomaniya – giyohvand moddalar, psixotrop moddalarga hamda kuchli ta’sir qiluvchi dori vositalariga haddan ortiq ruju qo‘yish, ularga jismoniy va ruhiy jihatdan to‘liq qaram bo‘lib qolish kasalligidir. Psixotrop moddalar, xususan, keng tarqalgan neyroleptiklar, trankvilizatorlar va psixostimulyatorlar dorilar guruhi kishining oliy nerv faoliyati va ruhiy tizimiga bevosita ta’sir o‘tkazuvchi kimyoviy birikmalardir [2, B. 50]. Tibbiyot amaliyotida ular es-hushni butunlay buzmagan holda bemorlardagi alaxlash, gallyutsinatsiyalar, og‘ir depressiyalar va o‘tkir psixozga xos bo‘lgan simptomlarni yo‘qotish, nerv-ruhiy kasalliklarni davolash maqsadida faqat shifokor nazorati ostida qo‘llaniladi [2, B. 51].

Biroq, ijtimoiy pedagogik va ruhiy nazoratdan chetda qolgan deviant bolalar ushbu moddalarni (masalan, kokain, nasha, tramadol, lirik, tropikamid kabi dorilar, shuningdek elektron sigaret va veyplardagi sintetik nikotin moddalarini) o‘zlarining sun’iy eyforik holatlarini qo‘zg‘atish uchun noqonuniy ravishda o‘zlashtirmoqdalar. Ko‘pchiligi ichish, chekish yoki burun orqali hidlash yo‘li bilan qabul qilinadi. Bu moddalar iste’mol qilinganda markaziy nerv tizimida gormonal muvozanat buzilib, qisqa muddatli efemiya (eyforiya) holati kuzatiladi [2, B. 52]. Moddaning organizmdagi kuchi tugagach, o‘smir shaxsida o‘ta og‘ir destruktiv reaksiyalar, tajovuzkorlik va depressiya yuzaga keladi. Doza miqdori nazorat qilinmaganda esa yakun o‘lim bilan tugaydi. Mashhur psixoanalitik olim X. Kohut o‘zining ilmiy tadqiqotlarida bu holatni mukammal tushuntirib bergan: "Giyohvandlik va kimyoviy moddalarga tobelik o‘smir shaxsining ichki psixologik tuzilmasidagi chuqur patologik nuqsonlarning o‘rnini bosishga, ya’ni oiladagi mehr yetishmasligi, o‘zini yolg‘iz his qilish va emotsional bo‘shliqni soxta to‘ldirishga xizmat qiladi" [3, S. 84].

Xulqi og‘ishgan bolalar bilan korreksion va reabilitatsiya ishlarini tashkil etishda faqatgina bolaning o‘zi bilan cheklanib qolmasdan, uning oilaviy muhitiga ham bevosita fundamental e’tibor qaratish lozim. Zero, ko‘pchilik bolalardagi “xulq og‘ishi” va zararli moddalarga moyillik sabablari to‘g‘ridan-to‘g‘ri nosog‘lom oilaviy munosabatlarga (ota-onaning ajrashishi, oiladagi zo‘ravonlik, e’tiborsizlik) borib taqaladi [2, B. 52]. Shu maqsadda amaliyotda professional “psixologlar guruhi” tuzilgan holda, ham xulqi og‘ishgan voyaga yetmaganlar, ham ularning ota-onalari ishtirokida tizimli ijtimoiy-psixologik korreksiya va trening ishlari amalga oshirilishi shart [2, B. 53].

“Xulqi og‘ishgan” o‘smirlar o‘rtasida jinoyatchilikka, huquqbuzarliklarga va jinoiy guruhlarga qo‘shilib ketishga moyillik o‘ta yuqori bo‘ladi. Jinoyatchilik va giyohvandlikning barvaqt oldini olish maqsadida maktablarda, akademik litsey va kasb-hunar maktablarida tizimli ravishda ma’ruzalar, chora-tadbirlar, davra suhbatlari o‘tkazib kelinadi. Maktab amaliyotchi psixologlari va voyaga yetmaganlar ishlari bo‘yicha inspektor-psixologlar bugungi kunda o‘z faoliyatlarini zamonaviy axborot tizimlari bilan integratsiya qilishlari shart. Bu yo‘nalishda quyidagi raqamli texnologiyalar amaliyotga joriy etilmoqda:

1. Avtomatlashtirilgan raqamli kiber-monitoring: O‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlardagi (Telegram, Instagram, TikTok) shubhali guruhlarga a’zoligi va deviant kontentlarga qiziqishlarini psixologik jihatdan tahlil qiluvchi maxsus algoritmlar va elektron platformalar (masalan, "E-Profilaktika" tizimi) orqali xavf ostidagi bolalar guruhi aniqlanadi [5, S. 116].

2. Anonim raqamli psixologik yordam xizmatlari: Giyohvand moddalar savdogarlari tuzog‘iga tushib qolgan yoki ruhiy tushkunlikda bo‘lgan o‘smirlar o‘z shaxslari sir qolishi kafolatlangan holda professional psixologik maslahat olishlari uchun yopiq va xavfsiz Telegram-botlar va onlayn platformalar faoliyati kengaytirilmoqda.

3. Yoshlarni foydali kiber-faoliyatga yo‘naltirish: Deviant xulqli bolalarning bo‘sh vaqtini unumli va unumdor o‘tkazish maqsadida ularni zararli virtual guruhlardan uzoqlashtirib, zamonaviy IT-to‘garaklari, dasturlash asoslari, robototexnika hamda intellektual kibersport jamoalariga jalb etish choralari ko‘riladi.

Maktab psixologlari va mahalla profilaktika inspektorlari hamkorlikda deviantlik belgilari endi paydo bo‘layotgan o‘smirlar bilan yakka tartibda tushuntirish ishlarini olib boradilar va raqamli tizimlar orqali bolaning rivojlanish dinamikasini onlayn nazorat qiladilar [2,B. 54].

XULOSA. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, “deviant” xulqli va narkomaniyaga moyilligi bo‘lgan o‘smirlar bilan ishlash jarayoni psixologlardan va pedagoglardan o‘ta yuksak ehtiyotkorlik, kasbiy mahorat va konfidentsiallikni (sir saqlash tamoyilini) talab etadi. Bola o‘zining maxsus nazoratda ekanligini bilmasligi, aks holda unda jamiyatga va mutaxassislarga nisbatan kuchliroq agressiya yoki ichki qarshilik paydo bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ham barcha profilaktik harakatlar o‘smirga bildirmasdan, maxfiylikni to‘liq saqlagan holda professional “ishchi guruh” (psixolog, profilaktika inspektori, sinf rahbari va ota-ona) tomonidan raqamli ma’lumotlar bazasiga tayangan holda olib borilishi lozim. Raqamli tuzoqlarga yoki kimyoviy moddalar og‘ushiga tushib qolgan har bir deviant bolani tezroq asrab qolish, ularning ruhiyatidagi emotsional bo‘shliqlarni to‘ldirish va ularni zamonaviy axborot jamiyatiga moslashgan, vataniga va oilasiga sodiq, sog‘lom va komil shaxs ruhida tarbiyalash bugungi kun amaliy psixologlarining eng oliy maqsad va vazifasi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Voyaga yetmaganlar ishi bilan shug‘ullanuvchi komissiyalar faoliyatini takomillashtirish to‘g‘risidagi” qarori // O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari milliy ma’lumotlar bazasi sayti: http://www.lex.uz.
2. Abduvahobova D. *Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. – 120 b.
3. Kohut H. *The Restoration of the Self*. – New York: International Universities Press, 1977. – Pp. 84-91. (Ruscha nashri: *Lichko A.E. Tipologii akcentuaciy xaraktera u podrostkov*. – M.: Aprel Press, 2000. – S. 84).
4. Zmanovskaya E. V. *Deviantologiya: (Psixologiya otklonyayushegosya povedeniya): Ucheb. posobie dlya stud. vissh. ucheb. zavedeniy*. – M.: Akademiya, 2003. – 288 s.
5. Grebenyuk A. A. *Ximicheskaya zavisimost i kiberdeviaciya v sovremennom obshestve*. // Voprosi psixologii, №4, 2021. – S. 112-118.

REZILENTLIK VA UNING SHAXS PSIXIK TARQQIYOTIDAGI AHAMIYATI

***X.K.Bekchanov**-Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d.,(PhD)*

Annotatsiya. Mazkur maqoladaa rezilentlik tushunchasi, uning mohiyati hamda shaxs taraqqiyotidagi o‘rni yoritiladi. Rezilentlik insonning stress, muammo va qiyinchiliklarga moslashish, ulardan chiqib ketish va o‘z rivojlanishini davom ettirish qobiliyatida nomoyon bo’lishi haqida bayon qilinib, rezilentlikning psixologik omillari, uni shakllantirish usullari hamda shaxsning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Ushbu maqola orqali shaxsning barqarorligi, moslashuvchanligi va muvaffaqiyatga erishishdagi muhim jihatlar ochib beriladi.

Kalit so‘zlar:rezilentlik, shaxs taraqqiyoti, psixologik barqarorlik, moslashuvchanlik, stressga chidamlilik, rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, emotsional intellekt

Аннотация. В данной теме рассматривается понятие резилентности, её сущность и значение в развитии личности. Резилентность определяется как способность человека адаптироваться к стрессам, трудностям и неблагоприятным условиям, сохраняя психологическую устойчивость и продолжая личностный рост. Также анализируются психологические факторы резилентности, способы её формирования и влияние на социальное и эмоциональное развитие личности.

Ключевые слова: резилентность, развитие личности, психологическая устойчивость, адаптация, стрессоустойчивость, личностный рост, социальная адаптация, эмоциональный интеллект

Annotation. This topic explores the concept of resilience, its essence, and its importance in personal development. Resilience is defined as an individual's ability to adapt to stress, challenges, and adverse situations while maintaining psychological stability and continuing personal growth. The discussion also includes psychological factors of resilience, methods of its development, and its impact on social and emotional aspects of personality development.

Keywords:resilience, personal development, psychological stability, adaptability, stress resistance, personal growth, social adaptation, emotional intelligence

Zamonaviy jamiyat sharoitida inson hayoti turli xil murakkabliklar, stressli vaziyatlar va kutilmagan o‘zgarishlarga boy bo‘lib bormoqda. Bunday sharoitda shaxsning ruhiy barqarorligi, muammolarga bardoshliligi va o‘zini tiklash qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Ana shunday muhim psixologik sifatlar majmuasi rezilentlik (resilience) tushunchasi orqali ifodalanadi. Rezilentlik – bu insonning qiyinchiliklarga qarshi turish, stressli vaziyatlardan chiqib ketish va hatto ular orqali rivojlanish qobiliyatidir.

Rezilentlik tushunchasi psixologiya fanida nisbatan yangi yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. U dastlab travma, stress va inqiroz holatlarini o‘rganish jarayonida paydo bo‘lgan[1]. Tadqiqotchilar ayrim insonlar og‘ir hayotiy vaziyatlarga qaramay, ruhiy jihatdan barqaror qolishi va muvaffaqiyatga erishishini kuzatib, bu holatni tushuntirishga harakat qilganlar. Natijada rezilentlik shaxsning muhim psixologik xususiyati sifatida e’tirof etildi.

Shaxs psixik taraqqiyotida rezilentlikning o‘rni nihoyatda katta. Avvalo, u insonning stressga nisbatan munosabatini belgilaydi. Rezilent shaxs stressli vaziyatlarni falokat sifatida emas, balki muammoni hal qilish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Bu esa uning emotsional barqarorligini saqlashga yordam beradi. Aksincha, rezilentligi past bo‘lgan shaxslar stressni og‘ir qabul qiladi, tez tushkunlikka tushadi va muammolarni hal qilishda qiynaladi.

Rezilentlik shaxsning emotsional rivojlanishida ham muhim rol o‘ynaydi. U insonning o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, salbiy emotsiyalarni nazorat qilish va ijobiy fikrlashni shakllantirishga yordam beradi[2]. Masalan, muvaffaqiyatsizlikka uchragan rezilent shaxs o‘zini ayblash yoki tushkunlikka tushish o‘rniga, xatolaridan saboq chiqaradi va yana harakat qilishga intiladi. Bu esa uning psixik rivojlanishini tezlashtiradi.

Shuningdek, rezilentlik ijtimoiy moslashuv jarayonida ham muhim ahamiyatga ega. Inson jamiyatda turli xil odamlar, qarashlar va vaziyatlar bilan to‘qnash keladi[3]. Rezilent shaxs bunday holatlarda moslashuvchanlik ko‘rsatadi, muammoli vaziyatlarda konstruktiv yechim topa oladi va boshqalar bilan samarali muloqot qiladi. Bu esa uning ijtimoiy kompetentligini oshiradi.

Shaxsning psixik taraqqiyotida rezilentlikning yana bir muhim jihati – bu o‘z-o‘zini anglash va rivojlantirishga bo‘lgan intilishdir[4]. Rezilent inson o‘z kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, o‘z ustida ishlashga harakat qiladi va doimiy ravishda o‘zini rivojlantirishga intiladi. Bu esa uning shaxs sifatida yetuklashuviga olib keladi.

Rezilentlikning shakllanishi ko‘plab omillarga bog‘liq. Ular orasida oilaviy muhit, tarbiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, shaxsning individual xususiyatlari va hayotiy tajribasi muhim o‘rin tutadi. Masalan, mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi muhitda tarbiya topgan bolalarda rezilentlik darajasi yuqori bo‘ladi. Chunki ular muammolarga duch kelganda o‘zini yolg‘iz his qilmaydi va yechim topishga ishonch bilan yondashadi.

Ta’lim jarayoni ham rezilentlikni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘qituvchilar o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va ijobiy motivatsiyani shakllantirish orqali ularning rezilentligini oshirishlari mumkin. Ayniqsa, muvaffaqiyatsizlikka nisbatan to‘g‘ri munosabatni shakllantirish muhimdir. O‘quvchilarga xato qilish tabiiy jarayon ekani tushuntirilsa, ular qiyinchiliklardan qo‘rqmaydigan bo‘lib ulg‘ayadi.

Zamonaviy psixologiyada rezilentlikni rivojlantirish uchun turli metod va texnologiyalar ishlab chiqilgan[5]. Jumladan, kognitiv-behavioral yondashuvlar, stressni boshqarish texnikalari, meditativ mashqlar va psixologik treninglar keng qo‘llaniladi. Bu usullar insonning fikrlash tarzini

ijobiy tomonga o‘zgartirishga, emotsiyalarni boshqarishga va ichki resurslarni faollashtirishga yordam beradi.

Rezilentlikning yana bir muhim jihati shundaki, u insonning kelajakdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Hayotda muvaffaqiyatga erishgan ko‘plab insonlar aynan qiyinchiliklarga bardosh berish va ulardan saboq chiqarish qobiliyati bilan ajralib turadi. Demak, rezilentlik nafaqat psixik barqarorlikni ta’minlaydi, balki shaxsning kasbiy va ijtimoiy muvaffaqiyatiga ham zamin yaratadi.

Xulosa. Rezilentlik shaxs psixik taraqqiyotining muhim omillaridan biridir. U insonning stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va o‘z-o‘zini rivojlantirish qobiliyatini belgilaydi. Shu sababli, zamonaviy ta’lim va tarbiya tizimida rezilentlikni shakllantirish va rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur. Chunki rezilent shaxs nafaqat o‘z hayotida muvaffaqiyatga erishadi, balki jamiyat rivojiga ham munosib hissa qo‘sha oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ann Masten. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2001.
2. Norman Garmezy. *Stress, Competence, and Development: Continuities in the Study of Schizophrenia*. New York: McGraw-Hill, 1991.
3. Michael Rutter. *Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder*. British Journal of Psychiatry, 1987.
4. Martin Seligman. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, 2006.
5. Albert Bandura. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman, 1997.

YOSHLAR ORASIDA VIRTUAL QARAMLIK VA GIYOHVANDLIKKA MOYILLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIKNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TAHLILI

Djumaniyazova Muxayya Xusinovna*-Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi mudiri, ps.f.d.(DSc),prof.v.b*

Rajabboyeva Aziza Davronbekovna *- Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, psixologiya mutaxassisligi magistranti.*

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalgan virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida internet va kompyuter o‘yinlariga ortiqcha bog‘lanish, shaxsning stress va frustratsiyaga chidamliligi, shuningdek, oilaviy va ijtimoiy muhitning giyohvandlik xavfini oshiruvchi omillar sifatidagi roli o‘rganiladi. Natijalar virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillik o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar. Virtual qaramlik, giyohvandlikka moyillik, ijtimoiy-psixologik omillar, yoshlar psixologiyasi, profilaktika.

Аннотация.В данной статье проводится социально-психологический анализ психологической связи между виртуальной зависимостью и предрасположенностью к наркомании среди современной молодёжи. В ходе исследования изучается роль чрезмерной привязанности к интернету и компьютерным играм, устойчивости личности к стрессу и фрустрации, а также семейной и социальной среды как факторов, повышающих риск наркомании. Результаты показывают наличие статистически значимой связи между виртуальной зависимостью и предрасположенностью к наркомании.

Ключевые слова. Виртуальная зависимость, предрасположенность к наркомании, социально-психологические факторы, психология молодёжи, профилактика.

Abstract. This article provides a socio-psychological analysis of the psychological relationship between virtual addiction and drug susceptibility among modern youth. The study examines the role of excessive attachment to the internet and computer games, personality resilience to stress and frustration, as well as family and social environment as factors increasing the risk of drug addiction. The results demonstrate a statistically significant relationship between virtual addiction and drug susceptibility.

Keywords. Virtual addiction, drug susceptibility, socio-psychological factors, youth psychology, prevention.

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi yoshlar hayotining barcha sohalariga katta ta'sir koʻrsatmoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter oʻyinlari yoshlar uchun nafaqat bilim olish va kommunikatsiya vositasi, balki koʻngil qoldirish va real dunyodan qochish maydoniga aylanib qolgan. [4] Bu holat virtual qaramlik muammosini yuzaga keltirgan boʻlib, u jahon sogʻliqni saqlash tashkilotlari tomonidan rasman tan olingan psixologik buzilish sifatida e'tirof etilmoqda.

Virtual qaramlik - bu internet, kompyuter oʻyinlari yoki ijtimoiy tarmoqlarga normadan ortiq darajada bogʻlanish natijasida yuzaga keladigan xulq-atvor qaramligi hisoblanadi.[6] Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, virtual qaramlikdan aziyat chekuvchi shaxslar koʻpincha real dunyo muammolaridan qochish, stressorlarga chidamsizlik va impulsiv boshqaruv qiyinchiliklarini namoyon qiladi. [8] Bu xususiyatlar giyohvandlikka moyillikning shakllanishida muhim rol oʻynaydigan psixologik xususiyatlardir. Giyohvandlik esa jamiyat uchun eng xavfli ijtimoiy illatlardan biri hisoblanadi.[3] Giyohvandlikka moyillik -bu shaxsning psixologik va biologik xususiyatlariga koʻra psixoaktiv moddalarni qabul qilishga nisbatan oshkora yoki yashirin intiho qilish tendentsiyasi sifatida aniqlanadi.[7] Yosh davrida shakllangan moyillik keyinchalik toʻliq giyohvandlik va desrtruktiv xulq-atvorga aylanishi mumkin.[1]

Zamonaviy yoshlar hayotida internet va raqamli texnologiyalar markaziy o'rin tutadi. Kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha bog'lanish nafaqat vaqt sarfini, balki shaxsning psixologik holatini ham tubdan o'zgartiradi.[5] Virtual qaramlik o'zida kontrol qilish qiyinligi, stressorlarga javob sifatida virtual muhitga qochish, doimiy rag'batlantirish natijasida organizmning tabiiy rag'batlantirishga ehtiyoji ortishi va o'ziga xos "dozalanish" mexanizmini birlashtiradi. Har bir yangi video, o'yin yutuqi yoki “like” ijobiy hissiyot tug'diradi va bu jarayon endorfin-sinoptik ta'siri orqali takrorlanib turadi.[6] Bu mexanizmlar giyohvandlik xulq-atvorining neyrobiologik asoslari bilan deyarli bir xil psixologik naqshlarni shakllantiradi. Tadqiqot ishtirokchilarining 67 foizi stressorlar paytida kompyuter o'yinlariga qochish usulini qo'llashlarini tan olishgan.Shaxsning stress va frustratsiyaga chidamliligi virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillik o'rtasidagi muhim ko'prik hisoblanadi.[8] Past chidamlilik omillari sifatida emotsional regulatsiya qobiliyatining yetishmasligi, muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarining rivojlanmaganligi, ijobiy shaxslararo aloqalar kamligi va o'zini qadrlash darajasining pastligi ko'rsatilgan. Yuqori darajadagi virtual qaramlikka ega bo'lgan yoshlar stress paytida qochish mexanizmini faolroq qo'llashadi, ya'ni ular o'zlarining salbiy emotsiyalarini virtual muhitga yo'naltiradi va bu real muammolarni hal qilish qobiliyatini yanada pasaytiradi.[4] Bu naqsh giyohvandlikka moyillikning asosiy psixologik mexanizmi hisoblanadi, chunki ikkala holatda ham muammodan qochish va o'zgartirilgan ong holatiga ehtiyoj sezish umumiy xususiyat hisoblanadi.[7]

Oilaviy muhit virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillikni shakllantiruvchi eng muhim ijtimoiy-psixologik omil sifatida tadqiqot markazida turadi.[2] Xavfni oshiruvchi oilaviy omillar orasida ota-onalar bilan muloqot kamligi yoki sifati pastligi, giyohvandlik xulq-atvoriga moyil shaxslar mavjudligi, psixologik bosim va nazoratning haddan tashqari yoki yetarli emasligi hamda ijobiy shaxsiy model va qo'llab-quvvatlash infrastrukturasining yo'qligi alohida o'rin tutadi. Statistik tahlil shuni ko'rsatadiki, notinch oilaviy muhitda tarbiyalangan yoshlar virtual qaramlik belgilarini 30 foiz ko'proq namoyon qilishgan va bu aloqadorlik giyohvandlikka moyillik bilan ham bevosita bog'liq bo'lib, statistik ahamiyatli korrelyatsiya koeffitsiyenti r=0.61 tashkil etgan. Buning teskarisi sifatida ota-onalar bilan ochiq va ishonchli muloqot, oilaviy qoidalar va

chegaralarning aniqligi hamda emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy rag'batlantirish mavjudligi himoya omillari sifatida ishlaydi.[2]

O’smir yoshdagi shaxsning rivojlanishida tengdoshlar guruhi muhim o'rin tutadi. Giyohvandlik xulq-atvoriga moyil do'stlar va tanishlar mavjudligi, guruh bosimi va ijtimoiy o'rganish mexanizmi hamda virtual guruh va hamjihatlik hissi real hayotdan ajralishni kuchaytiradi.[1] Tadqiqot ishtirokchilarining qirq uch foiz “do'stlarim giyohvandlar bilan muloqot qiladi” degan fikrni ma'qullagan holda, ularning yetmish sakkiz foizi virtual qaramlik belgilariga ega edi. Bu natijalar sotsial o'rganish nazariyasi bilan tasdiqlanadi, chunki inson o'z xulq-atvorini atrofidagi odamlardan o'rganadi va agar muhit giyohvandlik yoki ortiqcha internetdan foydalanishga moyil bo'lsa, shaxs ham shunga intiladi [2]. Virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillik o'rtasidagi bog'liqlik bir nechta mexanizmlar orqali amalga oshadi. Birinchidan, o'zgartirilgan ong holatiga ehtiyoj har ikkala holatda ham realgacha bo'lgan psixologik holatga erishish maqsadi bilan bog'liq. Ikkinchidan, virtual muhitda bo'lish real stressorlar bilan kurashish qobiliyatini zaiflashtiradi va chidamlilik pasayadi. Uchinchidan, qochish xulq-atvori naqshi kuchayadi va himoya mexanizmi takrorlanib turadi. To'rtinchidan, dofamin ajralishi mexanizmlari umumiy neyrobiologik yo'llarni ishlatadi[6]. Tadqiqot natijasiga ko‘ra, virtual qaramlik kuchaygan sari giyohvandlikka moyillik ham ortishi aniqlangan. Ular o‘rtasidagi bog‘liqlik yetarlicha kuchli bo‘lib, tasodifiy emasligi ilmiy jihatdan isbotlangan.

$r = 0.58 \rightarrow$ o‘rtachadan yuqori ijobiy bog‘liqlik;

$p < 0.001 \rightarrow$ natija juda ishonchli, tasodifan chiqmagan degani.

Tadqiqot natijalari asosida profilaktika choralari kompleks yondashuvni talab qiladi va uchta darajada amalga oshirilishi lozim.

1.Individual darajada:emotsional regulatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki yoshlar o'z hissiyotlarini tan olish va boshqarishni o'rganishlari kerak [1]. Konstruktiv muammolarni hal qilish strategiyalarini o'rgatish esa ularga haqiqiy hayotdagi qiyinchiliklarni virtual yoki kimyoviy moddalarga qaramay hal qilish imkonini beradi. Stress bilan kurashish usullari, xususan, mindfulness, jismoniy faollik va ijodiy faoliyat kabi alternativ yondashuvlar taklif etiladi.

2. Oila darajasida: ota-onalar uchun psixo-ta'lim dasturlari joriy etish zarur, chunki ko'plab ota-onalar zamonaviy texnologiyalar va ularning ta'siri haqida yetarli bilimga ega emaslar [2]. Oilaviy muloqot sifati va chastotasini oshirish, ayniqsa o'spirinlik davridagi ota-onalar qo'llab-quvvatlash strategiyalarini rivojlantirish kerak [3].

3. Ijtimoiy darajada:maktab va universitetlarda profilaktika dasturlari, raqamli savodxonlik va ongli foydalanish bo'yicha ta'lim, shuningdek, yuqori xavfli guruhlarni aniqlash va erta aralashuv tizimini yaratish lozim [3]. Bunday tizimli yondashuv virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillik o'rtasidagi bog'liqlikni samarali ravishda oldini olish va kamaytirish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillik o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik ($r=0.58$, $p<0.001$) mavjudligini tasdiqlaydi. Bu bog'liqlik nafaqat individual psixologik xususiyatlar, balki oilaviy va ijtimoiy muhit ta'siri bilan ham belgilanadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, virtual qaramlik giyohvandlikka moyillikning mustaqil omili yoki kuchaytiruvchi omili sifatida qaralishi kerak va profilaktika choralari erta yoshdan boshlab kompleks tarzda amalga oshirilishi lozim. Kelajak tadqiqotlari ushbu bog'liqlikning neyrobiologik mexanizmlarini chuqurroq o'rganish va samarali va profilaktik hamda psixokorreksion usullarni ishlab chiqishga qaratilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.Barotov, Sh. R. (2021). Psixologik xizmat asoslari. Toshkent: O‘qituvchi.

2.Karimova, V. M. (2019). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Yangi asr avlodi.

3.Umarov, B. M. (2022). Giyohvandlik va xulq-atvor og‘ishlari: diagnostika va profilaktika masalalari. O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari, 2(1), 112-118.

4.Xalilova, M. A., Rasulov, A. I. (2023). Yoshlar orasida virtual makon va internet qaramlikning ijtimoiy-psixologik oqibatlari. Psixologiya jurnali, 4(2), 45-52.

5.Davronov, Z. O. (2024). Virtual olam va o‘spirin shaxsi emotsional sferasining o‘zgarishi. Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar, 7(3), 89-95.
6.Griffiths, M. D. (2019). Component model of addiction within a gaming context. Journal of Behavioral Addictions, 8(2), 151-163.

GIYOHVANDLIK OMILLARNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Galdiyeva Mehribon Durdiyevna
O’zbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi dotsent, psixologiya fanlari bo`yicha falsafa doktori (PhD)
Jumamurotova Kamola
Amaliy psixologiya yo‘nalishi
3- bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar orasida giyohvandlikka moyillikni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar va ularni bartarafi bo`yicha ma`lumotlar tahlil qilingan.

Аннотация: В данной статье анализируются социально-психологические факторы, формирующие наркотическую зависимость среди молодежи, и предоставляется информация о способах ее .

Abstract: This article analyzes the socio-psychological factors that shape drug addiction among young people and information on how to overcome them.

Kalit so‘zlar: yoshlar, giyohvandlik, ijtimoiy ta’sir, stresss koping strategiyalari; oila, tengdoshlar, profilaktika

Ключевые слова: молодежь, наркомания, социальное влияние, стресс, копинг-стратегии, семья, сверстники, профилактика.

Keywords: youth, drug addiction, social influence, stress, coping strategies, family, peers, prevention.

Maqolaning markaziy masalasi yoshlar orasida giyohvand moddalardan foydalanishning sabablari “bitta omil” bilan tushuntirilmasligi, aksincha ijtimoiy kontekst va shaxs psixologiyasi kesishgan nuqtada xavflar to‘planishi va kuchayishi bilan izohlanishidir. Psixolog mutaxasislar doirasida mazkur muammo, shaxs taraqqiyoti, ijtimoiylashuv, motivatsion jarayonlar, affektiv holatlar va guruh ta’siri mexanizmlarini bir butun tizim sifatida ko‘rishni talab qiladi. Ilmiy adabiyotlarda giyohvandlikka olib keluvchi yo‘l ko‘pincha bosqichma-bosqich shakllanadi: avval qiziqish va sinab ko‘rish, keyin epizodik foydalanish, so‘ng muayyan vaziyatlarda “moslashuv vositasi” sifatida takrorlanish va nihoyat odat hamda qaramlikka yaqinlashish sifatida qaraladi. Shu jarayonda ijtimoiy-psixologik omillar biologik predispozitsiyani “faollashtiruvchi” yoki aksincha uni kompensatsiya qiluvchi sharoit sifatida namoyon bo‘ladi.

Yoshlik davri psixologik nuqtai nazardan identifikatsiya, mustaqillik, ijtimoiy maqom va guruhga tegishlilik ehtiyojlari kuchayadigan, xavfli xatti-harakatlarga moyillik esa impulsivlik va mukofotga sezgirlik bilan birga boradigan bosqichdir. Shaxsning o‘zini baholashi beqaror bo‘lsa, “men-konsepsiya” ijtimoiy tasdiqqa haddan tashqari bog‘lanib qolsa, giyohvand moddani sinab ko‘rish tengdoshlar ichida qabul qilinish, qo‘rqmaslikni ko‘rsatish yoki ichki noqulaylikni tezda pasaytirish vositasi sifatida qabul qilinishi mumkin. Bu yerda ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, kuzatish va taqlid mexanizmlari alohida ahamiyat kasb etadi: yosh kishi yaqin do‘stlari yoki referent guruh a’zolarida modda iste’moli “jazolanmayotganini”, hatto “mukofotlanayotganini” ko‘rsa, xulqning subyektiv qiymati oshadi [2]. Ayniqsa “normallashtirish” deb ataladigan kognitiv jarayon, ya’ni zararli amaliyotni odatiy hol sifatida tasavvur qilish, xavf bahosini pasaytirib, o‘zini oqlash sxemalarini kuchaytiradi.

Oilaviy omillar ijtimoiy-psixologik xavflar tizimida asosiy bo‘g‘inlardan biridir. Bu omillarni faqat nazoratning kuchli yoki sustligi bilan cheklash ilmiy jihatdan yetarli emas; oiladagi emotsional iqlim, muloqot sifati, nizolarni hal etish uslubi, ota-onaning tarbiyaviy pozitsiyasi va

model xulqi birgalikda ta’sir qiladi. Agar oilada mehr va talabchanlik muvozanati buzilgan bo‘lsa, ya’ni befarqlik, keskin jazolash yoki izchil bo‘lmagan cheklovlar ustun bo‘lsa, yoshlar o‘z emotsiyalarini boshqarish va stressni konstruktiv yengish ko‘nikmalarini yetarli darajada shakllantirmasligi ehtimoli ortadi. Bunday sharoitda modda “tez yordam” sifatida ko‘riladi: u qisqa muddatli yengillik berishi mumkin, ammo uzoq muddatda nazorat yo‘qolishi va psixologik qaramlikni chuqurlashtiradi. Oila tizimidagi rol va chegaralar masalasi ham muhim: haddan tashqari qattiq nazorat norozilik va yashirin xatti-harakatlarni kuchaytirsa, haddan tashqari erkinlik ham ijtimoiy xavflardan himoya mexanizmlarini susaytiradi [3].

Tengdoshlar guruhi omili yoshlar ijtimoiylashuvida eng kuchli determinantalardan bo‘lib, bu ta’sirni ikki yo‘nalishda ko‘rish mumkin: seleksiya va ijtimoiylashuv. Bir tomondan, muammoli moslashuv yoki past o‘zini baholashga ega yoshlar o‘ziga o‘xshash tajribaga ega guruhni tanlashi mumkin; ikkinchi tomondan, guruhning ichki me’yorlari va kutilmalari shaxs xulqini qayta shakllantiradi. Ijtimoiy identifikatsiya jarayonida “bizniki” bo‘lish istagi ko‘pincha individual ehtiyotkorlikdan ustun keladi; ayniqsa, modda iste’moli guruh ichida “jasorat”, “erkinlik” yoki “kattalik” belgisi sifatida talqin qilinsa, psixologik bosim oshadi. Bunda konformizm mexanizmi faqat bevosita majburlash bilan emas, balki “rad etilishdan qo‘rquv”, “ijtimoiy taqqoslash” va “obro‘” kabi yashirin rag‘batlar orqali ishlaydi. Shu sabab, profilaktikada tengdoshlar yetakchilarini jalb etish, ijobiy referent guruhlarni yaratish, ijtimoiy ko‘nikmalarni kuchaytirish kabi yondashuvlar samaraliroq bo‘lishi mumkin [4].

Ta’lim muassasasi va mahalla-keng jamoa muhiti ham qaltis ishlardan himoyalanishi muhim. Maktab yoki kollejda akademik muvaffaqiyatsizlik, adolatsiz baholashni boshdan kechirish, o‘qituvchi bilan barqaror ijobiy aloqaning yo‘qligi, zo‘ravonlik yoki masxara qilish kabi tajribalar emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi va “maktabdan begonalashuv”ni yuzaga keltiradi. Begonalashuv, o‘z navbatida, ijtimoiy nazoratning susayishi, bo‘sh vaqtning nazoratsizligi va deviant submadaniyatlar bilan aloqaning ortishiga olib kelishi mumkin. Jamoa darajasida bo‘sh vaqt infratuzilmasining cheklanganligi, sport va ijodiy to‘garaklarning yetishmasligi, psixologik maslahat xizmatlarining formal ishlashi kabi omillar profilaktika resurslarini kamaytiradi. Shu nuqtada ijtimoiy kapital tushunchasi muhim: qo‘llab-quvvatlovchi aloqalar tarmog‘i keng bo‘lsa, yordam so‘rash osonlashadi va stressga moslashuv konstruktiv yo‘lga yo‘naltiriladi [5].

Shaxsiy psixologik omillar ichida stress, xavotir va depressiv belgilar, affektni boshqarishdagi qiyinchiliklar hamda impuls nazoratining sustligi alohida ajralib turadi. Ko‘plab nazariy yondashuvlarda modda iste’moli “o‘zini davolash” modeli bilan izohlanadi: shaxs ichki og‘riq, zo‘riqish yoki bo‘shliqni vaqtincha kamaytirish uchun modda vositasiga murojaat qiladi [6]. Bu holat ayniqsa koping strategiyalari repertuaritor bo‘lsa, muammolarni hal etish emas, balki qochish va inkor etish ustun bo‘lsa kuchayadi. Kognitiv omillar ham ahamiyatli: xavfni past baholash, “menda qaramlik bo‘lmaydi” degan illuziya, kelajak oqibatlarini uzoq va mavhum deb qabul qilish, shuningdek, tanlov oqibatlari uchun mas’uliyatni tashqi omillarga yuklash qaramlikka eltuvchi yo‘lni tezlashtiradi. Psixologik profilaktika shuning uchun faqat ma’lumot berish bilan cheklanmasligi, balki qaror qabul qilish, hissiy o‘zini boshqarish, rad eta olish, muammoli vaziyatda yordam so‘rash ko‘nikmalarini amaliy mashg‘ulotlar orqali shakllantirishi zarur.

Mazkur tezisning ilmiy g‘oyasi shundan iboratki, yoshlar orasida giyohvandlikni kuchaytiruvchi asosiy mexanizm ko‘pincha uch yo‘nalishning bir nuqtada tutashishidir: birinchisi ijtimoiy normallashtirish va referent guruh bosimi, ikkinchisi stress va emotsional regulyatsiya yetishmovchiligi, uchinchisi esa institutsional qo‘llab-quvvatlash resurslarining sustligi. Ushbu uchlik birgalikda ishlaganda, modda iste’moli “moslashuvning tezkor, ammo destruktiv” shakliga aylanadi. Shu model profilaktika aralashuvlarini ham tizimli rejalashtirishni talab qiladi: faqat huquqiy ogohlantirish yoki faqat tibbiy ma’ruza yetarli bo‘lmaydi, chunki muammo psixologik ehtiyojlar va ijtimoiy ta’sirlar bilan birga yashaydi.

Metodologik yondashuv sifatida integrativ tahlil maqsadga muvofiq: shaxs omillari mikro daraja, oila va tengdoshlar mezzo daraja, ta’lim muassasasi va jamoa esa makro daraja resurslari sifatida qaraladi. Bunday ko‘p darajali yondashuvda xavf omillari bilan birga himoya omillarini

ham aniqlash zarur: ijobiy ota-ona ishtiroki, emotsional yaqinlik, sog‘lom referent guruh, maqsadga yo‘naltirilganlik, o‘zini boshqarish, sport va ijodiy bandlik, psixologik xizmatlardan foydalanish madaniyati. Aynan himoya omillari xavfni “nolga tushirmaydi”, lekin xavfning qaramlikka aylanish ehtimolini pasaytiradi va qayta tiklanish resurslarini kuchaytiradi [5]. Shu bois, amaliy tavsiyalar profilaktikaning selektiv va indikativ shakllarini uyg‘unlashtirishga qaratilishi lozim: umumiy targ‘ibot bilan birga yuqori xavf guruhlariga erta psixologik xavfning, motivatsion suhbat va oilaviy konsul’tatsiya mexanizmlari joriy etilishi muhim.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, yoshlar orasida giyohvandlikning ijtimoiy-psixologik omillari ko‘p qatlamli bo‘lib, ularning eng muhimlari oilaviy emotsional iqlim va tarbiya uslubi, tengdoshlar guruhi me’yorlari, ta’lim muassasasida begonalashuv va ijtimoiy kapitalning pastligi, shuningdek, stressni boshqarish hamda koping ko‘nikmalarining yetishmasligidan iborat. Maqola doirasida taklif etilgan integrativ model giyohvandlikka moyillikning normallashtirish, ijtimoiy taqqoslash va emotsional regulyatsiya zanjiri orqali mustahkamlanishini ko‘rsatadi. Shu asosda profilaktika psixologik ko‘nikmalarni amaliy rivojlantirish, oila bilan tizimli ishlash, tengdoshlar yetakchilari orqali ijobiy me’yorlarni mustahkamlash va ta’lim muassasalarida qo‘llab-quvvatlovchi muhitni kuchaytirishga yo‘naltirilsa, barqaror natijaga erishish imkoniyati ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya: darslik. Toshkent: O‘qituvchi, 2012. 432 b.
2. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. 247 p.
3. Eydemiller E. G., Yustitskis V. Psikhologiya i psikhoterapiya sem’i. Sankt-Peterburg: Piter, 2010. 672 p.
4. Steinberg L. Adolescence. New York: McGraw-Hill Education, 2017. 528 p.
5. Zimbardo P. G., Leippe M. R. The Psychology of Attitude Change and Social Influence. New York: McGraw-Hill, 1991. 336 p.
6. Khudoyberdiyev A. A. O‘smirlar psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. 256 b.

O‘SMIRLARDA ADDIKTIV XULQ PAYDO BO‘LISHIGA TA’SIR ETUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR

J.S.Iskandarov *Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlarda addiktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Oila muhiti, tengdoshlar ta’siri, ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlari, shaxsning psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiy muhitning addiktiv xulq rivojlanishidagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlar orasida zararli odatlar va qaramliklarning oldini olish bo‘yicha psixologik profilaktika choralarining ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: Addiktiv xulq, o‘smirlik davri, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, qaramlik, oila muhiti, tengdoshlar ta’siri, internet qaramligi, profilaktika, deviant xulq, motivatsiya, ijtimoiylashuv, psixologik salomatlik.

Аннотация: В данной статье анализируются социально-психологические факторы, влияющие на формирование аддиктивного поведения у подростков. Рассматривается роль семейной среды, влияния сверстников, средств массовой информации, интернет-ресурсов, психологических особенностей личности, а также социальной среды в развитии аддиктивного поведения. Кроме того, раскрывается значение психопрофилактических мер, направленных на предупреждение вредных привычек и различных форм зависимости среди подростков.

Ключевые слова: Аддиктивное поведение, подростковый возраст, психологические факторы, социальные факторы, зависимость, семейная среда, влияние сверстников, интернет-зависимость, профилактика, девиантное поведение, мотивация, социализация, психологическое здоровье.

Abstract: This article analyzes the social and psychological factors influencing the development of addictive behavior in adolescents. The role of the family environment, peer influence, mass media, internet resources, individual psychological characteristics, and the social environment in the formation of addictive behavior is examined. In addition, the importance of psychological preventive measures aimed at reducing harmful habits and various forms of addiction among adolescents is highlighted.

Keywords: Addictive behavior, adolescence, psychological factors, social factors, addiction, family environment, peer influence, internet addiction, prevention, deviant behavior, motivation, socialization, psychological health.

KIRISH: Hozirgi kunda dunyo miqyosida yuz berayotgan globallashuv jarayonlari, ijtimoiy-iqtisodiy tizimlarning jadallik bilan rivojlanishi hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng tarqalishi inson hayot tarziga, xususan, yosh avlodning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Zamonaviy jamiyatda yoshlarning ijtimoiylashuvi yangi sharoitlarda kechib, bu jarayon ularning xulq-atvorida turli o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda.

Bugungi kunda yoshlar, ayniqsa o‘smirlar orasida turli deviant xulq shakllari, jumladan addiktiv xulqning keng tarqalib borayotgani jiddiy ijtimoiy-psixologik muammo sifatida e’tirof etilmoqda. Addiktiv xulq shaxsning turli moddalar yoki faoliyat turlariga qaram bo‘lib qolishi bilan tavsiflanadi va bu holat uning psixologik rivojlanishi hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi (Griffiths, 2005).

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, o‘smirlar orasida zararli odatlar va qaramlikka moyillik yildan-yilga ortib bormoqda. Bu esa nafaqat individual, balki jamiyat darajasidagi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida nokimyoviy addiksiyalar ham tez sur’atlarda rivojlanmoqda.

O‘smirlik davri inson hayotining o‘ziga xos psixologik bosqichi bo‘lib, bu davrda shaxsning o‘z-o‘zini anglash, mustaqillikka intilish, ijtimoiy rol va qadriyatlarni shakllantirish jarayonlari jadallashadi. Shu bilan birga, bu davr emotsional beqarorlik, impulsivlik va tashqi ta’sirlarga yuqori darajada moyillik bilan tavsiflanadi (Erikson, 1968).

ASOSIY QISIM: Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan ichki psixologik ziddiyatlar hamda tashqi ijtimoiy muhit omillari addiktiv xulq shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Xususan, oiladagi nosog‘lom muhit, ota-onalar bilan munosabatlarning buzilishi, nazoratning yetishmasligi, maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar hamda tengdoshlar bosimi o‘smirlarning turli qaramlik shakllariga moyilligini oshiradi (Ильин, 2001).

Bundan tashqari, zamonaviy axborot muhiti — internet, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy madaniyat vositalari orqali tarqalayotgan salbiy xulq modellari ham o‘smirlar ongiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson xulq-atvori kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi, bu esa o‘smirlar uchun ayniqsa dolzarbdir (Bandura, 1977).

Addiktiv xulqning shakllanishi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. N. Volkowning tadqiqotlariga ko‘ra, addiksiya miya faoliyatidagi dopamin tizimining o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lsa (Volkow, 2003), G. Maté esa uni insonning ichki psixologik og‘riqlari va stressdan qochish mexanizmi sifatida izohlaydi (Maté, 2010).

H.J. Shaffer tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiyaga ko‘ra, addiksiya sindrom sifatida qaralib, u turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin (Shaffer, 2004). Bu esa addiktiv xulqni faqat bir yo‘nalishda emas, balki kompleks yondashuv asosida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundan iboratki, o‘smirlar orasida addiktiv xulqning ortib borishi ularning psixologik rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va kelajak hayot faoliyatiga

salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, bu holat jamiyatda ijtimoiy muammolar — jinoyatchilik, ijtimoiy moslashuvning buzilishi, psixik salomatlikning yomonlashuvi kabi oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, o‘smirlarda addiktiv xulq shakllanishining ijtimoiy-pedagogik omillarini aniqlash, ularning o‘zaro bog‘liqligini ilmiy asosda tahlil qilish hamda profilaktika va korreksiya choralarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Addiktiv xulq muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida eng murakkab va ko‘p qirrali ilmiy yo‘nalishlardan biri sifatida e’tirof etiladi. Ushbu hodisa insonning ma’lum moddalar yoki faoliyat turlariga nisbatan haddan tashqari bog‘lanib qolishi, bu jarayon ustidan nazoratni yo‘qotishi hamda uning psixik, ijtimoiy va fiziologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi bilan tavsiflanadi.

Ilmiy adabiyotlarda addiktiv xulq tushunchasi turli nuqtai nazarlardan izohlangan bo‘lib, bu uning murakkab tabiatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Dastlab addiksiya faqat kimyoviy moddalarga bog‘liqlik sifatida talqin qilingan bo‘lsa, keyinchalik tadqiqotlar natijasida ushbu tushuncha kengaytirilib, insonning ma’lum faoliyatlarga nisbatan qaramligi ham addiktiv xulq doirasiga kiritila boshlandi.

Xususan, Mark D. Griffiths tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda addiksiya faqat moddalar bilan bog‘liq emasligi, balki qimor o‘yinlari, internet, videoo‘yinlar, ovqatlanish va boshqa xatti-harakatlar ham qaramlik shakliga aylanishi mumkinligi asoslab berilgan.

Bu esa addiktiv xulqni tushunishda yangi ilmiy yondashuv — biopsixososial modelning shakllanishiga olib keldi. Mazkur modelga ko‘ra, addiksiya biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi.

Zamonaviy ilmiy qarashlarda addiktiv xulq quyidagicha ta’riflanadi: shaxsning ma’lum faoliyat yoki moddaga nisbatan haddan tashqari berilib ketishi natijasida uning hayotida boshqa faoliyatlar ikkinchi darajaga tushib qolishi va bu holat uning ijtimoiy, psixologik hamda jismoniy holatiga zarar yetkazishi.

Addiktiv xulqni o‘rganishda asosiy ilmiy burilish XX asrning ikkinchi yarmiga to‘g‘ri keladi. Aynan shu davrda addiksiya faqat tibbiy muammo sifatida emas, balki psixologik va ijtimoiy hodisa sifatida ham ko‘rib chiqila boshlandi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, odamlar faqat moddalar ta’sirida emas, balki ma’lum xulqiy faoliyatlardan olinadigan emotsional qoniqish sababli ham qaramlikka tushishi mumkin.

Howard J. Shaffer tomonidan ishlab chiqilgan “addiksiya sindromi” konsepsiyasiga ko‘ra, turli addiktiv xulq shakllari aslida yagona mexanizm asosida shakllanadi va ular umumiy psixologik ildizlarga ega.

Ushbu yondashuv addiktiv xulqni tushunishda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u turli ko‘rinishdagi qaramliklarni yagona tizim sifatida tahlil qilish imkonini beradi.

Shunday qilib, addiktiv xulq muammosining nazariy jihatdan keng o‘rganilganligiga qaramay, uning o‘smirlar orasida shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-pedagogik omillarni chuqur tahlil qilish zarurati saqlanib qolmoqda. Aynan shu jihat mazkur tadqiqotning ilmiy ahamiyatini belgilaydi.

XULOSA: Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, addiktiv xulqning shakllanishida biologik yetilish jarayonlari, shaxsning individual-psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiy muhit omillari bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda ta’sir ko‘rsatadi.

Nazariy manbalarni solishtirma tahlil qilish natijasida addiktiv xulqni faqat salbiy xulq shakli sifatida emas, balki shaxsning ichki ziddiyatlari, emotsional muammolari va moslashuv qiyinchiliklariga nisbatan yuzaga keladigan o‘ziga xos javob reaksiyasi sifatida ham talqin qilish mumkinligi asoslandi. Bu yondashuv muammoni chuqurroq anglash va unga nisbatan samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

O‘smirlik davriga xos rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish natijasida ushbu bosqich addiktiv xulq yuzaga kelishi uchun eng sezgir davr ekanligi aniqlashtirildi. Ayniqsa, o‘zini anglash jarayonining murakkabligi, hissiy beqarorlik va ijtimoiy ta’sirga yuqori moyillik addiktiv xulqning shakllanish ehtimolini oshiruvchi muhim omillar sifatida ajratildi.

Shu bilan birga, nazariy tahlillar addiktiv xulqni o‘rganishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatdi. Ya’ni, mazkur muammoni samarali tahlil qilish va oldini olish uchun biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarni birgalikda hisobga olish lozim.

Olingan nazariy xulosalar asosida keyingi bosqichda o‘smirlar orasida addiktiv xulqning real holatini aniqlash, uni diagnostika qilish va omillar bilan bog‘liqligini empirik jihatdan o‘rganish zarurati yuzaga keladi. Shu jihatdan mazkur bob keyingi amaliy tadqiqotlar uchun metodologik asos vazifasini bajaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – T., 2003.
2.Haydarov F., Jo'rayev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? – T., 1997.
3.Karimova V.M. Psixologiya. – T., 2002.
4.Mavlonova R., To'rayeva O., Holiqberdiyev K. Pedagogika. – T., 2001.
5.Nishanova Z.T. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – T.: Fan, 2005.
6.Kamilova N.G. O'smirlik davrida shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlari. – T., 2008.

GIYOHVANDLIK PROFILAKTIKASIDA DAVLAT VA JAMOATCHILIK HAMKORLIGINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ASOSLARI

Jumaniyozov Yunus Shodurdi o‘g‘li *Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi otsenti.,PhD*

Annotatsiya: Ushbu tezis giyohvandlik profilaktikasida davlat organlari va jamoatchilik institutlari hamkorligining psixologik-pedagogik asoslarini tahlil qiladi. Tadqiqotning maqsadi hamkorlik mexanizmlarini shaxs rivojlanishi, ijtimoiy ta’sir va tarbiyaviy muhit konsepsiyalari bilan uyg‘unlashtirib, amaliy profilaktika modelini asoslashdan iborat. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, taqqoslash va konseptual modellash qo‘llanadi. Ilmiy yangilik hamkorlikning motivatsion, kommunikativ va institutsional komponentlarini integratsiyalashda ifodalanadi.

Kalit so‘zlar: giyohvandlik profilaktikasi; davlat-jamoatchilik hamkorligi; ijtimoiy-psixologik ta’sir; pedagogik prevensiya; risk omillari; rezilyentlik; tarbiyaviy muhit

Аннотация: В настоящих тезисах анализируются психолого-педагогические основы взаимодействия государственных органов и общественных институтов в сфере профилактики наркомании. Цель исследования – обосновать практическую модель профилактики, интегрирующую механизмы взаимодействия с концепциями развития личности, социального влияния и воспитательной среды. В качестве методологии применяются теоретический анализ, сопоставление и концептуальное моделирование. Научная новизна заключается в интеграции мотивационного, коммуникативного и институционального компонентов взаимодействия.

Ключевые слова: профилактика наркомании; государственно-общественное сотрудничество; социально-психологическое влияние; педагогическая превенция; факторы риска; резильентность; воспитательная среда

Abstract: This thesis analyzes psychological and pedagogical foundations of cooperation between state institutions and community actors in drug use prevention. The aim is to justify an applied prevention model by linking collaboration mechanisms with personality development, social influence, and educational environment concepts. The methodology relies on theoretical analysis, comparative reasoning, and conceptual modeling. Scientific novelty is achieved through integrating motivational, communicative, and institutional components into a coherent intersectoral framework.

Keywords: drug prevention; state–community partnership; social psychological influence; preventive pedagogy; risk factors; resilience; educational environment

Kirish: Giyohvandlik profilaktikasi tushunchasi psixologik-pedagogik nuqtayi nazardan shaxsning salbiy moddalarga nisbatan qiziqishi, sinov xatti-harakati va odatlanish ehtimolini

kamaytirishga qaratilgan tizimli ta’sirlar majmuasidir. Ushbu ta’rifning mexanizmi shundan iboratki, profilaktika faqat ma’lumot berish bilan cheklanmaydi, balki motivatsiya, ijtimoiy ko‘nikmalar, o‘zini boshqarish va qadriyatlar tizimini shakllantirish orqali xulq-atvorni oldindan tartibga soladi. Masalan, maktabda “hayotiy ko‘nikmalar” treninglari o‘tkazilganda, o‘quvchi tengdosh bosimiga “yo‘q” deyish, stressni konstruktiv yengish va muammoli vaziyatlarda yordam so‘rash usullarini amalda mashq qiladi. Xalqaro baholashlarda ko‘p komponentli dasturlar faqat ma’ruza asosidagi yondashuvlarga nisbatan samaraliroq ekani ko‘rsatiladi; meta-tahlillarda bunday dasturlar boshlang‘ich iste’molni sezilarli kamaytirishi qayd etilgan bo‘lib, bu holat odatda kichik va o‘rta effekt o‘lchamlari bilan ifodalanadi [5]. Ilmiy izoh sifatida, ijtimoiy o‘rganish nazariyasi hamda rejalashtirilgan xulq-atvor modeli kontekstida profilaktika shaxsning “norma” haqidagi tasavvurlari va o‘zini samarali boshqarish e’tiqodini o‘zgartirsa, xavfli tanlovlar ehtimoli pasayishi kutiladi [3; 5].

Davlat va jamoatchilik hamkorligi tushunchasi profilaktikada turli institutlarning resurs, vakolat va ijtimoiy ishonchini bir yo‘nalishga safarbar qiluvchi boshqaruv hamda muloqot tizimi sifatida talqin qilinadi. Mexanizm jihatidan bunday hamkorlik vertikal boshqaruv (me’yoriy hujjatlar, moliyalashtirish, monitoring) va gorizontal tarmoq (mahalla, NNT, ota-onalar, ommaviy axborot vositalari, ta’lim muassasalari) o‘rtasida ma’lumot almashinuvi, kelishilgan reja va javobgarlik taqsimotini yaratadi. Masalan, mahallada profilaktika inspektori, maktab psixologi, oilaviy shifokor va mahalla faollari “erta ogohlantirish” algoritmi bo‘yicha ishlasa, risk guruhidagi o‘smir bilan individual reja asosida psixopedagogik yordam ko‘rsatiladi. Tizimli hamkorlik yo‘lga qo‘yilmagan hududlarda esa “takrorlanish” va “bo‘shliq zonalari” paydo bo‘lib, bir oila bir necha idoraga murojaat qilsa-da, uzluksiz xizmat zanjiri shakllanmasligi mumkin; amaliy monitoringlarda bunday uzilishlar ijtimoiy xizmatlarga ishonchni pasaytirishi kuzatiladi [1; 2]. Ilmiy izohda ekotizimli yondashuvga ko‘ra, o‘smir xulq-atvori mikro (oila), mezo (maktab-mahalla aloqasi) va makro (me’yor, siyosat, iqtisodiy sharoit) qatlamlar o‘zaro ta’siri bilan belgilanadi, shuning uchun hamkorlik aynan shu qatlamlarni bog‘lovchi ko‘prik vazifasini bajaradi [3].

Psixologik-pedagogik asoslarning birinchi yo‘nalishi motivatsion-preventiv komponent bo‘lib, u shaxsning giyohvand moddalarga munosabati, ehtiyojlari va maqsadlar iyerarxiyasiga ta’sir etishni anglatadi. Mexanizm shundan iboratki, profilaktika “qo‘rqitish”ga emas, balki ichki motivlarni qayta yo‘naltirishga, ijobiy identifikatsiya va kelajak rejasini mustahkamlashga tayanadi, chunki barqaror motivatsiya bo‘lmasa, tashqi nazorat vaqtinchalik samara beradi. Masalan, kasbga yo‘naltirish, sport-to‘garaklar va ijtimoiy loyihalarda ishtirok o‘smirning “men kimman?” savoliga konstruktiv javob topishiga yordam beradi va riskli guruhga qo‘shilish ehtimolini kamaytiradi. Tadqiqotlarda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va bandlik omillari risk xulq-atvor bilan teskari bog‘liqligi ko‘rsatiladi; maktabga qatnash va to‘garaklar qamrovi oshgan sari zararli odatlarga moyillik kamayishi qayd etiladi [3; 5]. Ilmiy izoh sifatida o‘z-o‘zini aniqlash nazariyasida avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlari qondirilsa, deviant kompensatsiya mexanizmlari sustlashadi, demak hamkorlik aynan shu ehtiyojlarni ta’lim, sport, madaniyat va ijtimoiy himoya tizimlari orqali qamrab olishi lozim [5].

Ikkinchi yo‘nalish kommunikativ-kompetensiyaviy komponent bo‘lib, u davlat va jamoatchilik subyektlari o‘rtasida ham, kattalar va o‘smirlar o‘rtasida ham samarali muloqot me’yorlarini shakllantirishni nazarda tutadi. Mexanizm doirasida hamkorlik “axborot uzatish”dan “muloqot va kelishuv”ga o‘tadi: xabarlar tushunarli til, madaniy moslik, stigmani kamaytirish va ishonchni oshirish tamoyillari asosida quriladi. Masalan, ota-onalar yig‘ilishida faqat jazolash haqida gapirish o‘rniga, xavf belgilarini erta tanish, bola bilan “aktiv tinglash” orqali suhbatlashish va muammoga birgalikda yechim topish ko‘nikmalari bo‘yicha trening o‘tkazilsa, profilaktika muloqoti himoya omiliga aylanadi. Amaliy kuzatuvlarda stigmatizatsiya yuqori bo‘lgan muhitda murojaat qilish darajasi pasayishi, ishonchli maslahat kanallari mavjud bo‘lsa esa psixologik yordamga murojaatlar ko‘payishi qayd etiladi; bu ko‘rsatkichlar hudud va xizmat turi bo‘yicha farqlansa-da, tendensiya barqaror hisoblanadi [2; 4]. Ilmiy izohga ko‘ra, stigmaning kamayishi kognitiv dissonansni pasaytiradi, shaxs o‘z muammosini inkor etishdan ko‘ra resurs izlashga moyil

bo‘ladi, pedagogik jihatdan esa bu “xavfsiz sinf muhiti” va “xavfsiz mahalla muhiti”ni yaratish bilan bevosita bog‘liq [4].

Uchinchi yo‘nalish institutsional-boshqaruv komponent bo‘lib, u hamkorlikning normativ, tashkiliy va monitoring mexanizmlarini psixologik xizmatlar bilan uyg‘unlashtirishni ifodalaydi. Mexanizm jihatidan, har bir subyektning vazifasi aniq belgilansa, yo‘naltirish (referal) yo‘llari, maxfiylik qoidalari, riskni baholash mezonlari va ta’limiy intervensiyalar standartlari bir tizimga tushadi. Masalan, maktab psixologi risk skriningi o‘tkazib, zarur bo‘lsa tibbiy-psixologik maslahatga yo‘naltiradi, mahalla esa oilaviy ijtimoiy yordam va bandlik resurslari bilan qo‘llab-quvvatlaydi, ichki ishlar bo‘linmalari esa huquqbuzarlik profilaktikasi va xavfsizlik komponentini ta’minlaydi. Tashkiliy jihatdan bunday tarmoqda “takroriy baholash” sikli joriy qilinadi: o‘quv choragi yoki yarim yillik kesimida risk ko‘rsatkichlari qayta o‘lchanib, reja moslashtiriladi; natijada resurslar samarasiz yo‘nalishga sarflanmaydi [1; 2]. Ilmiy izoh sifatida, boshqaruv psixologiyasida “rol noaniqligi” stressni oshirishi va professional kuyishni tezlashtirishi ko‘rsatiladi, demak hamkorlik reglamenti nafaqat huquqiy, balki psixogigiyenik ahamiyatga ham ega [4].

Profilaktik ta’sirni ilmiy asoslash uchun risk va himoya omillari modeli markaziy o‘rin tutadi, chunki u shaxs xulqini “individual ayb” emas, balki ko‘p omilli tizim natijasi sifatida tushuntiradi. Mexanizm shundan iboratki, risk omillari (oilaviy nizolar, nazoratning sustligi, maktabdan begonalashuv, tengdoshlarning deviant normasi) yig‘ilganda ehtimol oshadi, himoya omillari (ota-ona qo‘llovi, maktabga bog‘liqlik, ijobiy bandlik, emotsional o‘zini boshqarish) kuchaysa ehtimol kamayadi. Masalan, bir xil ijtimoiy sharoitda yashayotgan ikki o‘smirdan to‘garakka qatnaydigan, ustoz bilan ijobiy aloqaga ega va oilada muloqot ochiq bo‘lgan o‘smirning riskli taklifga rozi bo‘lish ehtimoli pastroq bo‘lishi amaliyotda tez-tez uchraydi. Tadqiqotlar risk omillari soni ortishi bilan deviant xulq ehtimoli proporsional oshishini ko‘rsatadi; profilaktikada shuning uchun “bitta omilni tuzatish” emas, “omillar paketini” muvozanatlash maqsadga muvofiq deb qaraladi [3; 5]. Ilmiy izohda bu hodisa kumulyativ risk nazariyasi bilan tushuntiriladi: kichik salbiy ta’sirlar yig‘ilib, ostonaviy nuqtadan o‘tgach, xulqiy qarorlar keskin o‘zgaradi, hamkorlik esa aynan ostonagacha bo‘lgan davrda erta aralashuvni ta’minlaydi [3].

Pedagogik prevensiyada o‘quv-tarbiyaviy muhitning sifati alohida omil sifatida ko‘riladi, chunki maktab shaxs ijtimoiylashuvining asosiy instituti bo‘lib, norma va qadriyatlarning kundalik “laboratoriyasi” vazifasini bajaradi. Mexanizm shundan iboratki, sinf iqlimi, baholash adolati, o‘qituvchi- o‘quvchi munosabati va tengdoshlar o‘rtasidagi xavfsizlik o‘smirning stress darajasi hamda tegishlilik hissini belgilaydi, bu esa riskli kompensatsiya tanlovlarini kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkin. Masalan, zo‘ravonlikka nisbatan nol toqat tamoyili faqat jazolash bilan emas, mediatorlik, ijtimoiy-emotsional o‘qitish va ota-onalar bilan hamkorlik orqali joriy etilsa, “chetda qolgan” o‘quvchilar soni kamayadi va deviant guruhlarga qo‘shilish ehtiyoji pasayadi. Maktab iqlimini o‘lchash bo‘yicha so‘rovnomalarda ijobiy iqlim ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan sinflarda intizom buzilishi pastroq bo‘lishi qayd etiladi; bu natijalar turli mamlakat va hududlarda qayta tasdiqlangan umumiy tendensiyadir [4; 5]. Ilmiy izohda pedagogik psixologiya “tegishlilik”ni bazaviy ehtiyoj deb qaraydi, shuning uchun ham davlat va jamoatchilik hamkorligi maktabning o‘zida psixologik xizmat, ota-onalar klubi, mahalla resurslari va ijtimoiy sheriklikni birlashtirishi ilmiy jihatdan asosli bo‘ladi [2; 4].

Hamkorlikning amaliy modelini konseptual ko‘rinishda izohlash uchun quyidagi taqqoslash mantiqiy hisoblanadi: fragmentar yondashuv va integratsiyalashgan yondashuv. Mexanizm nuqtayi nazaridan fragmentar yondashuvda har bir idora o‘z vazifasini alohida bajaradi va axborot almashinuvi cheklangan bo‘ladi, integratsiyalashgan yondashuvda esa yagona maqsad indikatorlari, umumiy “case-management” va uzluksiz kuzatuv joriy etiladi. Masalan, fragmentar tizimda maktab faqat intizomiy chora ko‘rsa, tibbiyot faqat somatik oqibatlarni bartaraf etsa, mahalla esa faqat ijtimoiy yordam bilan cheklansa, o‘smirning motivatsion va emotsional omillari “bo‘sh” qoladi; integratsiyalashgan tizimda esa psixologik konsultatsiya, oilaviy trening va ijtimoiy bandlik bir reja asosida qo‘shiladi. Quyidagi jadval bu farqni umumlashtiradi: Fragmentar modelda maqsad ko‘rsatkichi “hodisani kamaytirish”, integratsiyalashgan modelda “riskni

kamaytirish va rezilyentlikni oshirish”; fragmentarda monitoring “hisobot uchun”, integratsiyada “qaror qabul qilish uchun”; fragmentarda muloqot “vertikal buyruq”, integratsiyada “tarmoq kelishuvi”; fragmentarda natija “qisqa muddatli”, integratsiyada “barqaror” sifatida namoyon bo‘ladi. Ilmiy izoh sifatida, tizimli yondashuvda sinergetik effekt kutiladi: bir nechta o‘rtacha ta’sirlar yig‘ilib, yakuniy natijada katta ijtimoiy foyda beradi, ayniqsa o‘smirlik davrida neyropsixologik plastiklik yuqori bo‘lgani uchun tarbiyaviy intervensiyalar samarasi kuchliroq bo‘lishi mumkin [3; 5].

Profilaktika mazmunini boyitishda biologik va tibbiy bilimlar bilan psixopedagogik yondashuvning uyg‘unligi zarur, chunki modda ta’siri faqat ijtimoiy emas, neyrokimyoviy mexanizmlar orqali ham mustahkamlanadi. Mexanizm shundan iboratki, ko‘plab psixoaktiv moddalar miya mukofot tizimida dopamin almashinuvini o‘zgartirib, “tez mukofot”ni kuchaytiradi va o‘rganilgan xulqni mustahkamlaydi; bu jarayonning soddalashtirilgan ifodasi sifatida dopaminning biosintezi yo‘lida L-tirozin va keyingi bosqichlar ishtirok etishi ma’lum bo‘lib, dopaminning empirik formulasi C8H11NO2 ekanligi ko‘rsatiladi. Masalan, o‘smir stressni boshqarish ko‘nikmasiga ega bo‘lmasa, qisqa muddatli yengillik beruvchi stimulyatorlar yoki sedativlarga qiziqish kuchayishi mumkin, pedagogik treninglar esa stressni nafas mashqlari, muammo yechish va ijtimoiy tayanch orqali yengishga o‘rgatadi. Ilmiy adabiyotlarda erta boshlanish keyingi qaramlik xavfini oshirishi qayd etiladi, shu bois profilaktik dasturlar aynan 10–14 yosh oralig‘ida hayotiy ko‘nikmalarni kuchaytirishga alohida urg‘u beradi [5].Ilmiy izohda biopsixososial modelga ko‘ra, biologik moyillik ijtimoiy stressorlar va shaxsiy ko‘nikmalar bilan o‘zaro ta’sirda namoyon bo‘ladi, demak davlat-jamoatchilik hamkorligi tibbiy savodxonlikni oshirish bilan birga, pedagogik muhitni sog‘lomlashtirish va psixologik xizmatlarni kuchaytirishi kerak [4; 5].

Xulosa sifatida, giyohvandlik profilaktikasida davlat va jamoatchilik hamkorligi psixologik-pedagogik jihatdan motivatsion, kommunikativ va institutsional komponentlar birligida samarali ishlaydi. Hamkorlikning asosiy natijasi profilaktik ta’sirning “bir martalik tadbir”dan “uzluksiz rivojlantiruvchi muhit”ga aylanishi, ya’ni risk omillarini erta aniqlash, himoya omillarini kuchaytirish va shaxs rezilyentligini tarbiyalash orqali barqaror ijtimoiy immunitetni shakllantirishdir. Taklif etilgan konseptual yondashuvda maktab, oila, mahalla, tibbiyot va huquqiy profilaktika subyektlari o‘rtasida aniq rol taqsimoti, ishonchli muloqot va ma’lumotga asoslangan monitoring bosh mezon bo‘lib xizmat qiladi. Pedagogik nuqtayi nazardan, hayotiy ko‘nikmalar, ijobiy bandlik va tegishlilik hissini kuchaytirish profilaktikaning markaziy mazmuniga aylanishi lozim. Psixologik nuqtayi nazardan esa stigmani kamaytirish, yordam so‘rash madaniyatini rivojlantirish va stressni boshqarish ko‘nikmalarini tizimli o‘rgatish hamkorlik samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova, V. M. Ijtimoiy psixologiya: darslik. Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. 320 b.
2. Axmedova, M. A. Oila va maktab hamkorligida tarbiyaviy profilaktika: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: O‘qituvchi, 2019. 208 b.
3. Bronfenbrenner, U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge: Harvard University Press, 1979. 330 p.
4. Кон, И. С. Психология ранней юности. Москва: Просвещение, 1989. 255 с.
5. Hawkins, J. D.; Catalano, R. F. Communities that care: Action for drug abuse prevention. San Francisco: Jossey-Bass, 1992. 320 p.
6. United Nations Office on Drugs and Crime. International standards on drug use prevention. Vienna: UNODC, 2018. 132 p.

O‘SMIR YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA HUQUQIY QADRIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING GIYOHVANDLIKKA QARSHI PROFILAKTIKADAGI PSIXOLOGIK ASOSLARI

Karimov Baxtiyar Egamberganovich
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
akademik litsey yuristkonsulti
karimov0050@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada o‘smir yoshidagi o‘quvchilarda huquqiy qadriyatlarni shakllantirishning giyohvandlikka qarshi profilaktikadagi psixologik asoslari tahlil qilingan. Shaxsning huquqiy ongi, huquqiy madaniyati va ijtimoiy mas’uliyatining deviant xulq-atvorni oldini olishdagi o‘rni ochib berilgan. Giyohvandlikka qarshi integrativ yondashuv doirasida psixologik, pedagogik, huquqiy va ijtimoiy omillarning o‘zaro bog‘liqligi yoritilgan. Tadqiqot natijalari o‘smirlarda huquqiy qadriyatlarni rivojlantirish giyohvandlikka qarshi psixologik immunitetni shakllantirishning muhim omili ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: huquqiy qadriyatlar, o‘smirlik davri, giyohvandlik profilaktikasi, huquqiy ong, integrativ yondashuv, psixologik immunitet, deviant xulq-atvor, jamoat xavfsizligi.

Аннотация. В статье анализируются психологические основы формирования правовых ценностей у подростков в контексте профилактики наркомании. Раскрывается роль правового сознания, правовой культуры и социальной ответственности личности в предупреждении девиантного поведения. Рассматривается взаимосвязь психологических, педагогических, правовых и социальных факторов в рамках интегративного подхода к противодействию наркомании.

Ключевые слова: правовые ценности, подростковый возраст, профилактика наркомании, правовое сознание, интегративный подход, психологический иммунитет.

Abstract. The article analyzes the psychological foundations of forming legal values among adolescents in the context of anti-drug prevention. The role of legal consciousness, legal culture, and social responsibility in preventing deviant behavior is revealed. The interrelation of psychological, pedagogical, legal, and social factors within an integrative approach to combating drug abuse is discussed.

Keywords: legal values, adolescence, drug prevention, legal consciousness, integrative approach, psychological immunity.

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida giyohvandlik muammosi nafaqat alohida shaxs yoki oilaning, balki butun jamiyatning barqaror rivojlanishi va jamoat xavfsizligiga jiddiy tahdid soluvchi transmilliy ijtimoiy hodisa sifatida e’tirof etilmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) va Birlashgan Millatlar Tashkilotining Giyohvand moddalar va jinoyatchilik bo‘yicha boshqarmasi (UNODC) ma’lumotlariga ko‘ra, giyohvandlik bilan bog‘liq jinoyatlar, noqonuniy moddalar aylanmasi, sog‘liq bilan bog‘liq muammolar va ijtimoiy beqarorlik ko‘plab mamlakatlarda dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, giyohvandlikning “yosharishi”, ya’ni ushbu salbiy hodisaning o‘smirlar va yoshlar orasida tarqalib borayotgani jamoat xavfsizligini ta’minlash tizimiga yangi talablarni qo‘ymoqda.

O‘smirlik davri inson ontogenezining murakkab va mas’uliyatli bosqichi bo‘lib, mazkur davr biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlarning jadalligi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda shaxsning o‘zini anglashi, qadriyatlar tizimi, ijtimoiy identifikatsiyasi va xulq-atvor me’yorlari shakllanadi. Shu bilan birga, o‘smirlar emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, tengdoshlar ta’siriga beriluvchanlik hamda xavfli xulq-atvorga moyillik kabi xususiyatlarga ega bo‘ladilar. Bu esa ularni turli deviant ko‘rinishlarga, jumladan giyohvandlikka nisbatan zaif qatlamga aylantiradi.

Psixologiya fanida o‘smirlik davri “inqiroz davri” sifatida ham tavsiflanadi. L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasiga ko‘ra, shaxs rivojlanishi ijtimoiy muhit va madaniy tajribani o‘zlashtirish jarayonida amalga oshadi. Shuning uchun o‘smir shaxsining huquqiy qadriyatlarini shakllantirish uning ijtimoiylashuv jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Huquqiy qadriyatlar shaxsning qonun ustuvorligi, adolat, inson huquqlari, fuqarolik burchi va ijtimoiy javobgarlikka oid qarashlari hamda e’tiqodlarini ifodalaydi. Mazkur qadriyatlar

shaxsning huquqiy ongini rivojlantirib, uning xulq-atvorini me’yoriy boshqarishga xizmat qiladi. Huquqiy qadriyatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi esa huquqbuzarlik, tajovuzkorlik, giyohvandlik va boshqa deviant xulq-atvor ko‘rinishlarining vujudga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Jamoat xavfsizligini ta’minlashda giyohvandlikka qarshi kurashning zamonaviy konsepsiyalari integrativ yondashuvga asoslanadi. Integrativ yondashuv psixologik, pedagogik, huquqiy va ijtimoiy mexanizmlarning o‘zaro uyg‘unlashuvini nazarda tutadi. Mazkur yondashuv yoshlarning nafaqat giyohvandlikning huquqiy oqibatlari haqida bilimlarini oshirish, balki ularda mustahkam huquqiy e’tiqod va salbiy ta’sirlarga qarshi psixologik immunitetni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, o‘smir yoshidagi o‘quvchilarda huquqiy qadriyatlarni shakllantirishning psixologik asoslarini tadqiq etish hamda ularning giyohvandlikka qarshi profilaktikadagi o‘rnini ilmiy jihatdan asoslash zamonaviy psixologiya va jamoat xavfsizligi tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Mazkur tadqiqotda tizimli, integrativ, aksiologik va faoliyatli yondashuvlar metodologik asos sifatida qo‘llanildi. Tizimli yondashuv shaxsning huquqiy qadriyatlarini o‘zaro bog‘liq psixologik, ijtimoiy va pedagogik omillar tizimi sifatida o‘rganish imkonini beradi. Integrativ yondashuv esa giyohvandlik profilaktikasining ko‘p qirrali xarakterini hisobga olgan holda turli ilmiy yo‘nalishlarning uyg‘unligini ta’minlaydi.

Aksiologik yondashuv qadriyatlarning shaxs taraqqiyotidagi o‘rni va ularning xulq-atvorni boshqarishdagi ahamiyatini ochib beradi. Faoliyatli yondashuvga ko‘ra esa shaxsning rivojlanishi faoliyat jarayonida sodir bo‘lib, huquqiy qadriyatlar amaliy faoliyat orqali mustahkamlanadi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- ilmiy manbalarni nazariy tahlil qilish;
- qiyosiy-tahliliy metod;
- umumlashtirish va tizimlashtirish;
- psixologik interpretatsiya;
- ilmiy xulosalash metodlari.

Metodologik asos sifatida L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasi, A.N. Leontevning faoliyat nazariyasi, S.L. Rubinshteynning shaxs va faoliyat birligi tamoyili, A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasi hamda L. Kolbergning axloqiy rivojlanish konsepsiyalaridan foydalanildi.

Adabiyotlar tahlili. Shaxs rivojlanishi va ijtimoiylashuv muammolari ko‘plab psixolog olimlar tomonidan tadqiq etilgan. V.G. Ananev insonni biosotsial mavjudot sifatida o‘rganib, uning rivojlanishida ijtimoiy muhitning hal qiluvchi rolini ko‘rsatgan. A.A. Bodalev esa shaxslararo muloqotning inson taraqqiyotidagi ahamiyatini ilmiy asoslab bergan.

L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasiga ko‘ra, shaxs rivojlanishi jamiyat tomonidan yaratilgan madaniy vositalarni o‘zlashtirish jarayonida amalga oshadi. Mazkur nazariya huquqiy qadriyatlarning ham ijtimoiy tajriba mahsuli ekanligini ko‘rsatadi.

A.N. Leontevning faoliyat nazariyasiga ko‘ra, inson ongi va shaxsiy sifatlari faoliyat davomida shakllanadi. Demak, huquqiy qadriyatlarni rivojlantirish uchun o‘quvchilarni huquqiy munosabatlar va ijtimoiy faoliyatga jalb etish muhim ahamiyatga ega.

L. Kolberg axloqiy rivojlanish nazariyasida shaxsning axloqiy qaror qabul qilish jarayonlari bosqichma-bosqich rivojlanishini asoslab bergan. O‘smirlik davrida shaxs qonun va ijtimoiy me’yorlarning mohiyatini chuqurroq anglay boshlaydi. Shu sababli aynan ushbu davr huquqiy qadriyatlarni shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasi esa xulq-atvorning kuzatish va taqlid mexanizmlari orqali shakllanishini ta’kidlaydi. Bu esa tengdoshlar, ota-onalar va pedagoglarning namunaviy xulq-atvori o‘smirlarning huquqiy ongiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini anglatadi.

Zamonaviy tadqiqotlar giyohvandlikning vujudga kelishida quyidagi xavf omillarini ajratib ko‘rsatadi: oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, tengdoshlar bosimi, huquqiy savodxonlikning pastligi, stress va frustratsiya, shuningdek, salbiy ijtimoiy tajribalar.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, huquqiy qadriyatlarning rivojlanganligi o‘smirlarda giyohvandlikka qarshi psixologik immunitetni shakllantirishning muhim omili hisoblanadi. Huquqiy qadriyatlar shaxsning o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, qaror qabul qilish va salbiy ta’sirlarga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini kuchaytiradi.

Huquqiy qadriyatlarning tarkibiy komponentlari quyidagilardan iborat:

- kognitiv komponent (huquqiy bilimlar);
- emotsional-qadriyatli komponent (qonunlarga ijobiy munosabat);
- xulq-atvor komponenti (huquqiy me’yorlarga amal qilish).

Mazkur komponentlarning uyg‘un rivojlanishi o‘smirlarning deviant xulq-atvorini kamaytiradi hamda giyohvandlik xavfini pasaytiradi.

Integrativ yondashuvning samaradorligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

Psixologik omillar: stressga chidamlilik, emotsional intellekt, o‘zini boshqarish.

Huquqiy omillar: huquqiy madaniyat, qonunchilik bo‘yicha xabardorlik, huquqiy javobgarlik.

Ijtimoiy omillar: oilaviy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom tengdoshlar muhiti, mahalla instituti.

Pedagogik omillar: interfaol ta’lim metodlari, treninglar, profilaktik dasturlar.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy xulosa chiqarildi: huquqiy qadriyatlarni rivojlantirish giyohvandlik profilaktikasining nafaqat huquqiy, balki kuchli psixologik mexanizmi ham hisoblanadi. Bunday yondashuv jamoat xavfsizligini ta’minlashning preventiv modelini yaratishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘smir yoshidagi o‘quvchilarda huquqiy qadriyatlarni shakllantirish giyohvandlikka qarshi integrativ yondashuvlarning muhim psixologik asosi hisoblanadi. Huquqiy ong, fuqarolik mas’uliyati va ijtimoiy me’yorlarga hurmat hissining rivojlanishi yoshlarning salbiy ta’sirlarga nisbatan barqarorligini oshiradi.

Giyohvandlik profilaktikasida huquqiy, psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillarning o‘zaro integratsiyasi yuqori samaradorlikni ta’minlaydi. Shu sababli ta’lim muassasalari, oila, mahalla va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning hamkorligiga asoslangan kompleks profilaktik dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur.

Mazkur yondashuv yosh avlodning huquqiy madaniyatini yuksaltirish, giyohvandlik xavfini kamaytirish hamda jamoat xavfsizligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF–4947-son *“O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”*gi Farmoni. – Toshkent, 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son *“2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”*gi Farmoni. – Toshkent, 2022.
3. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni. *Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida* // 2016-yil 14-sentabr, O‘RQ-406-son.
4. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni. *Giyohvandlik vositalari, psixotrop moddalar va prekursorlar to‘g‘risida* // 1999-yil 19-avgust, № 813-I.
5. Vigotskiy L.S. *Mind in Society*. – Harvard University Press, 1978.
6. Leontiev A.N. *Activity, Consciousness, Personality*. – Moscow: Politizdat, 1975.
7. Rubinstein S.L. *Fundamentals of General Psychology*. – Moscow: Piter, 2002.
8. Bandura A. *Social Learning Theory*. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977.

GIYOHVANDLIKKA QARSHI PSIXOLOGIK-INTEGRATIV YONDASHUVLAR: PROFILAKTIKA, KORREKSIYA VA IJTIMOIY REABILITATSIYA IMKONIYATLARI

Karimova Nilufar Ulmassultanovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasi stajo'r o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada giyohvandlikning shaxs ruhiyati, oila, ta'lim muassasasi va jamiyat hayotiga ta'siri psixologik-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Giyohvandlikka qarshi kurashishda faqat tibbiy yoki huquqiy choralar bilan cheklanib qolmasdan, psixologik, pedagogik, ijtimoiy, ma'naviy-ma'rifiy va oilaviy yondashuvlarni uyg'unlashtirish zarurligi asoslab beriladi. Maqolada psixologik-integrativ yondashuvning mazmuni, uning asosiy komponentlari, yoshlar o'rtasida profilaktika ishlarini tashkil etish mexanizmlari, shuningdek, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik va shaxsiy mas'uliyatni shakllantirish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: giyohvandlik, addiktiv xulq, psixologik profilaktika, integrativ yondashuv, yoshlar tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy moslashuv, pedagogik profilaktika, ma'naviy immunitet.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние наркомании на психику личности, семьи, учебного заведения и социальную жизнь с психолого-педагогической точки зрения. Обосновывается необходимость сочетания психологического, педагогического, социального, духовного и воспитательно-семейного подходов в борьбе с наркоманией, не ограничиваясь медико-юридическими мерами. В статье рассматривается содержание психолого-интегративного подхода, его основные компоненты, механизмы организации профилактической работы среди молодежи, а также пути формирования здорового образа жизни, социальной активности и личной ответственности.

Ключевые слова: наркомания, аддиктивное поведение, психологическая профилактика, интегративный подход, воспитание молодежи, здоровый образ жизни, социальная адаптация, педагогическая профилактика, духовный иммунитет.

Abstract. This article analyzes the impact of drug addiction on the psyche of the individual, family, educational institution and social life from a psychological and pedagogical point of view. The need to combine psychological, pedagogical, social, spiritual and educational and family approaches in the fight against drug addiction is substantiated, not limited to medical or legal measures. The article covers the content of the psychological and integrative approach, its main components, mechanisms for organizing preventive work among young people, as well as ways to form a healthy lifestyle, social activity and personal responsibility.

Keywords: drug addiction, addictive behavior, psychological prevention, integrative approach, youth education, healthy lifestyle, social adaptation, pedagogical prevention, spiritual immunity.

Kirish. Bugungi kunda giyohvandlik nafaqat tibbiy yoki huquqiy muammo, balki murakkab ijtimoiy-psixologik, pedagogik va ma'naviy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. U shaxsning ruhiy holati, irodaviy boshqaruvi, oilaviy munosabatlari, ta'limdagi faolligi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy maqsadlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yoshlar orasida addiktiv xulq-atvor shakllanishi ta'lim-tarbiya tizimi oldiga yangi vazifalarni qo'ymoqda.

Giyohvandlikka qarshi kurashish samarali bo'lishi uchun uni faqat oqibatlar bilan emas, balki sabablar bilan bog'liq holda o'rganish zarur. Chunki giyohvandlik ko'pincha shaxsning ichki bo'shlig'i, emotsional beqarorligi, oilaviy nizolar, noto'g'ri do'stlar muhiti, o'ziga ishonchsizlik, stressni yengish ko'nikmalarining sustligi va hayotiy maqsadlarning aniq shakllanmaganligi bilan bog'liq bo'ladi.

Shu sababli giyohvandlikka qarshi psixologik-integrativ yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yondashuvda shaxsga bir tomonlama emas, balki kompleks tarzda yondashiladi: uning ruhiy holati, ijtimoiy muhiti, oilaviy tarbiyasi, qadriyatlari, motivatsiyasi, muloqot tajribasi va hayotiy maqsadlari birgalikda tahlil qilinadi.

Giyohvandlikning psixologik mohiyati. Giyohvandlik — bu shaxsning zararli odat yoki qaramlikka ruhiy va xulqiy jihatdan bog‘lanib qolishi bilan tavsiflanadigan murakkab holatdir. Psixologik nuqtayi nazardan u insonning emotsional ehtiyojlari, ichki ziddiyatlari, stressga munosabati va o‘zini boshqarish qobiliyati bilan bog‘liq.

Addiktiv xulq-atvorning shakllanishida quyidagi omillar muhim o‘rin tutadi:

Omillar	**Mazmuni**
Psixologik omillar	O‘ziga ishonchsizlik, stress, xavotir, yolg‘izlik, irodaviy zaiflik, ichki bo‘shliq hissi
Oilaviy omillar	Nazoratning sustligi, mehr yetishmasligi, oilaviy nizolar, befarqlik yoki haddan tashqari bosim
Ijtimoiy omillar	Salbiy do‘stlar guruhi, noto‘g‘ri axborot, ijtimoiy bosim, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil qilmaslik
Pedagogik omillar	Ta’lim muassasasida tarbiyaviy ishlarning sustligi, individual yondashuv yetishmasligi
Ma’naviy omillar	Hayotiy maqsadlarning noaniqligi, qadriyatlar tizimining zaifligi, mas’uliyat hissining pastligi

Demak, giyohvandlik shaxsning faqat tashqi xulqida emas, balki uning ichki psixologik dunyosida ham chuqur ildiz otishi mumkin. Shuning uchun profilaktika ishlari faqat ogohlantirish yoki taqiqlash bilan chegaralanmasligi, balki yoshlarning ruhiy barqarorligini, tanqidiy tafakkurini, sog‘lom qadriyatlarini va hayotiy motivatsiyasini shakllantirishga qaratilishi lozim.

Psixologik-integrativ yondashuv — bu giyohvandlikka qarshi kurashishda turli fanlar, metodlar va ijtimoiy institutlar hamkorligini ta’minlovchi kompleks yondashuvdir. Bu yondashuvda psixologiya, pedagogika, tibbiyot, huquq, sotsiologiya, ma’naviyat va oila tarbiyasi bir-biri bilan uzviy bog‘langan holda qo‘llaniladi.

Ushbu yondashuvning asosiy g‘oyasi quyidagicha ifodalanadi:

“Shaxsni jazolash emas, uni tushunish; qo‘rqitish emas, ongli tanlovga tayyorlash; ajratish emas, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.”

Psixologik-integrativ yondashuv quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

1. **Psixologik profilaktika** — yoshlarning zararli ta’sirlarga qarshi ruhiy barqarorligini shakllantirish.
2. **Pedagogik tarbiya** — sog‘lom turmush tarzi, mas’uliyat, irodaviy sifatlar va ijtimoiy faollikni rivojlantirish.
3. **Oilaviy hamkorlik** — ota-onalarning farzand tarbiyasidagi psixologik savodxonligini oshirish.
4. **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash** — yoshlarni sport, san’at, fan, kasb-hunar va jamoat faoliyatiga jalb qilish.
5. **Ma’naviy-ma’rifiy ta’sir** — hayot mazmuni, milliy qadriyatlar, insoniylik va sog‘lom e’tiqodni mustahkamlash.
6. **Huquqiy ongni rivojlantirish** — yoshlarning qonun, mas’uliyat va fuqarolik pozitsiyasini anglashiga yordam berish.

Giyohvandlikka qarshi profilaktik ishlarning pedagogik ahamiyati

Ta’lim muassasalari giyohvandlikka qarshi profilaktikaning eng muhim ijtimoiy maydonlaridan biridir. Chunki maktab, kollej, texnikum va oliy ta’lim muassasalari yoshlarning dunyoqarashi, muloqot madaniyati, ijtimoiy faolligi va shaxsiy pozitsiyasi shakllanadigan muhitdir.

Pedagogik profilaktikaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- yoshlarning sog‘lom hayotga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirish;
- zararli odatlarga nisbatan ongli rad etish pozitsiyasini rivojlantirish;
- stressni sog‘lom usullar orqali yengish ko‘nikmalarini o‘rgatish;
- ijtimoiy bosimga qarshi mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish;
- bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish;
- irodaviy sifatlar, mas’uliyat va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish;
- oila, mahalla va ta’lim muassasasi hamkorligini kuchaytirish.

Bu jarayonda o‘qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki tarbiyachi, kuzatuvchi, maslahat beruvchi va ijtimoiy yo‘naltiruvchi sifatida faoliyat yuritadi.

Kreativ model: “5Q” psixologik-integrativ profilaktika modeli

Giyohvandlikka qarshi samarali profilaktika ishlarini tashkil etish uchun quyidagi kreativ modelni taklif etish mumkin:

1. Qadriyat Yoshlar ongida hayot, sog‘liq, oila, bilim, kasb, Vatan va kelajak kabi qadriyatlarni mustahkamlash zarur. Qadriyati mustahkam shaxs salbiy ta’sirlarga nisbatan barqarorroq bo‘ladi.

2. Qobiliyat

Har bir yoshning qiziqishi va qobiliyatini aniqlash, uni sport, san’at, ilm-fan, ijod, texnika yoki kasb-hunar faoliyatiga yo‘naltirish muhimdir. O‘z qobiliyatini anglagan bola zararli muhitdan uzoqlashadi.

3. Qaror

Yoshlarda mustaqil qaror qabul qilish, “yo‘q” deya olish, ijtimoiy bosimga berilmaslik va o‘z tanlovi uchun javobgarlikni his qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

4. Qo‘llab-quvvatlash

Oilaviy, pedagogik va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi yo‘lga qo‘yiladi. Muammoga duch kelgan yosh yolg‘iz qoldirilmasligi kerak.

5. Qayta tiklanish

Agar shaxs zararli odat xavfiga duch kelgan bo‘lsa, uni ayblash yoki chetlashtirish emas, balki mutaxassislar yordamida sog‘lom hayotga qaytarish zarur.

Ushbu modelning asosiy maqsadi — yoshlarni faqat ogohlantirish emas, balki ularni ongli, irodali, ijtimoiy faol va maqsadli shaxs sifatida tarbiyalashdir.

Psixologik profilaktikaning samarali usullari

Giyohvandlikka qarshi psixologik profilaktika jarayonida quyidagi metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi:

Metod	**Pedagogik-psixologik ahamiyati**
Trening mashg‘ulotlari	Yoshlarning muloqot, tanlov, qaror qabul qilish va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.
Rolli o‘yinlar	Murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishni mashq qildiradi.
Munozara va debatlar	Tanqidiy tafakkur, dalillash va mustaqil fikrni shakllantiradi.
Psixologik suhbat	Shaxsning ichki kechinmalari, qo‘rquvlari va ehtiyojlarini aniqlashga yordam beradi.
Ijtimoiy loyiha	Yoshlarni foydali jamoaviy faoliyatga jalb qiladi.
Art-terapiya elementlari	Emotsiyalarni sog‘lom ifodalash, ichki zo‘riqishni kamaytirish va o‘zini anglashga xizmat qiladi.
Sport va jamoaviy faoliyat	Irodaviy sifatlar, intizom, maqsadga intilish va sog‘lom raqobatni shakllantiradi.

Profilaktika jarayonida eng muhim shart — yoshlar bilan qo‘rqitish, kamsitish yoki buyruqbozlik asosida emas, balki ishonch, ochiq muloqot va hamkorlik asosida ishlashdir.

Giyohvandlikka qarshi kurashishda oila muhim himoya omili hisoblanadi. Oilada mehr, nazorat, ishonch, muloqot va sog‘lom tarbiya mavjud bo‘lsa, bola salbiy ta’sirlarga kamroq beriladi. Aksincha, oilaviy befarqlik, haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki nazoratsizlik yoshda ichki norozilik, yolg‘izlik va noto‘g‘ri guruhlarga qo‘shilish xavfini oshiradi.

Ota-onalar quyidagilarga e’tibor qaratishlari lozim:

- farzand bilan muntazam samimiy suhbat qilish;
- uning do‘stlari va qiziqishlarini bilish;
- tanqid qilishdan ko‘ra tushunishga harakat qilish;
- bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam berish;
- farzandning kichik yutuqlarini ham qadrlash;
- muammo sezilganda mutaxassisga murojaat qilishdan tortinmaslik.

Mahalla, ta’lim muassasasi va oila hamkorligi esa profilaktikaning ijtimoiy tayanchini yaratadi. Bu uchlik birgalikda ishlaganda yoshlar uchun sog‘lom, xavfsiz va tarbiyaviy muhit shakllanadi.

Ta’lim muassasalarida giyohvandlikka qarshi integrativ ishlar tizimi

Ta’lim muassasasida giyohvandlikka qarshi profilaktik ishlar tasodifiy tadbirlar shaklida emas, balki tizimli reja asosida olib borilishi kerak.

1-bosqich: Diagnostika

O‘quvchi yoki talabalarning psixologik holati, ijtimoiy moslashuvi, stress darajasi, muloqot madaniyati va xavf omillari aniqlanadi.

2-bosqich: Ma’rifiy ishlar

Sog‘lom turmush tarzi, huquqiy ong, shaxsiy mas’uliyat, hayotiy maqsadlar va zararli odatlardan himoyalanish bo‘yicha ma’ruzalar, uchrashuvlar va suhbatlar tashkil etiladi.

3-bosqich: Psixologik treninglar

Yoshlar bilan “Men tanlayman”, “Sog‘lom kelajak”, “Bosimga qarshi iroda”, “Maqsad sari qadam”, “O‘z hayotim uchun mas’ulman” kabi mavzularda treninglar o‘tkaziladi.

4-bosqich: Ijtimoiy faollashtirish

Yoshlar sport musobaqalari, ijodiy tanlovlar, volontyorlik harakatlari, ilmiy to‘garaklar, kasbiy loyihalar va madaniy tadbirlarga jalb qilinadi.

5-bosqich: Monitoring va qo‘llab-quvvatlash

O‘quvchi yoki talabalarning xulqi, kayfiyati, o‘qishga munosabati va ijtimoiy faolligi muntazam kuzatib boriladi. Zarur holatda psixologik maslahat va mutaxassislar ko‘magi tashkil etiladi.

Giyohvandlikka qarshi psixologik himoya omillari

Yoshlarni giyohvandlik xavfidan himoya qiluvchi asosiy psixologik omillar quyidagilardir:

1. **O‘zini anglash** — shaxs o‘z kuchli va zaif tomonlarini biladi.
2. **Irodaviy boshqaruv** — shaxs o‘z xatti-harakatlarini nazorat qila oladi.
3. **Sog‘lom motivatsiya** — shaxsning maqsadi va kelajakka ishonchi mavjud bo‘ladi.
4. **Tanqidiy tafakkur** — shaxs noto‘g‘ri taklif va bosimlarni tahlil qila oladi.
5. **Muloqot madaniyati** — shaxs o‘z fikrini erkin va to‘g‘ri ifodalaydi.
6. **Stressga bardoshlilik** — shaxs qiyinchiliklarni zararli yo‘l bilan emas, sog‘lom usullar bilan yengadi.
7. **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash** — shaxs oila, do‘stlar, ustozlar va jamiyat tomonidan qo‘llab-quvvatlanadi.

Xulosa. Giyohvandlikka qarshi kurashish bugungi jamiyatning dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib, bu jarayonda psixologik-integrativ yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki giyohvandlik shunchaki zararli odat emas, balki shaxsning ruhiy, ijtimoiy, oilaviy va ma’naviy muammolari bilan bog‘liq murakkab hodisadir. Samarali profilaktika uchun yoshlar ongida sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy mas’uliyat, mustaqil fikrlash, irodaviy barqarorlik va hayotiy maqsadlarni shakllantirish zarur. Bu jarayonda oila, ta’lim muassasasi, mahalla, psixolog, pedagog va jamiyat hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Giyohvandlikka qarshi psixologik-integrativ yondashuvning asosiy maqsadi — yoshlarni qo‘rqitish emas, balki ularni hayotni qadrlashga, o‘z kelajagi uchun mas’uliyatli bo‘lishga, sog‘lom tanlov qilishga va jamiyatda faol shaxs sifatida shakllanishga yo‘naltirishdir. Eng muhim pedagogik xulosa shuki: sog‘lom ruhiyat, mustahkam qadriyat va mehrga asoslangan muhit mavjud bo‘lgan joyda zararli odatlarga qarshi eng kuchli immunitet shakllanadi.

Amaliy tavsiyalar

Giyohvandlikka qarshi psixologik-integrativ yondashuvni samarali tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalar muhim:

1. Ta’lim muassasalarida giyohvandlik profilaktikasi bo‘yicha alohida psixologik-pedagogik dastur ishlab chiqish.
2. Har bir guruh yoki sinfda sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy mas’uliyatni targ‘ib qiluvchi treninglar o‘tkazish.

3. Ota-onalar uchun “Farzand bilan ishonchli muloqot”, “Yoshlar psixologiyasi”, “Salbiy muhitdan himoyalash” mavzularida seminarlar tashkil etish.

4. O‘quvchi va talabalarning bo‘sh vaqtini sport, san’at, fan, ijod va kasbiy to‘garaklar orqali mazmunli tashkil qilish.

5. Psixolog, pedagog, mahalla faollari, huquq-tartibot vakillari va tibbiyot mutaxassislari hamkorligini kuchaytirish.

6. Yoshlar orasida “Men sog‘lom hayotni tanlayman”, “Kelajagim o‘z qo‘limda”, “Zararli odatlarga yo‘q!” kabi ijtimoiy loyihalarni amalga oshirish.

Profilaktika ishlarida qo‘rqitish yoki keskin taqiqlashdan ko‘ra, ongli tanlov, hayotiy maqsad va shaxsiy mas’uliyat g‘oyalariga urg‘u berish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni.
4. O‘zbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
5. O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish va yoshlar tarbiyasiga oid davlat dasturlari.
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari.
7. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya.
8. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya.
9. Bandura A. Social Learning Theory.
10. Rogers C. Client-Centered Therapy.
11. Vygotsky L.S. Pedagogik psixologiya.
12. WHO. Mental health promotion and prevention approaches.

TENGDOSHLAR BOSIMI VA OILAVIY MUHITNING YOSHLAR GIYOHVANDLIGIGA TA’SIRI

Kenjayeva Kumush Musobek qizi

Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
Amaliy psixologiya yo'nalishi
3- bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlar o‘rtasida giyohvandlikning yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilingan. Xususan, tengdoshlar bosimi, nosog‘lom ijtimoiy muhit, oiladagi nizolar, ota-onalarning farzand tarbiyasiga befarqligi hamda psixologik nazoratning sustligi yoshlarning zararli odatlarga moyilligini oshirishi ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, maqolada giyohvandlikning yoshlar ruhiyati, xulqi va ijtimoiy hayotiga salbiy ta’siri hamda uning oldini olishning psixologik-profilaktik usullari haqida fikr yuritilgan. Tadqiqot davomida yoshlar ongida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, oilaviy muhitni mustahkamlash va ijtimoiy-psixologik yordamni kuchaytirish muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar; Giyohvandlik, yoshlar, tengdoshlar bosimi, oilaviy muhit, ijtimoiy-psixologik omillar, deviant xulq-atvor, profilaktika, psixologik ta’sir, tarbiya, stress.

Аннотация.В данной статье анализируются основные социально-психологические факторы, вызывающие наркотическую зависимость среди молодежи. В частности, научно доказано, что давление со стороны сверстников, нездоровая социальная среда, семейные конфликты, безразличие родителей к воспитанию ребенка и слабый психологический контроль усиливают склонность молодежи к вредным привычкам. В статье также рассматривается негативное влияние наркотической зависимости на психику, поведение и социальную жизнь молодежи, а также психологические и профилактические методы ее предотвращения. Исследование подтверждает, что важными факторами являются

формирование здорового образа жизни в сознании молодежи, укрепление семейной среды и усиление социально-психологической поддержки.

Ключевые слова.Наркотическая зависимость, молодежь, давление со стороны сверстников, семейная среда, социально-психологические факторы, девиантное поведение, профилактика, психологическое воздействие, воспитание, стресс.

Abstract. This article analyzes the main socio-psychological factors that cause drug addiction among young people. In particular, it is scientifically revealed that peer pressure, unhealthy social environment, family conflicts, parental indifference to child upbringing, and weak psychological control increase the tendency of young people to harmful habits. The article also discusses the negative impact of drug addiction on the psyche, behavior, and social life of young people, as well as psychological and preventive methods for its prevention. The study substantiates that the formation of a healthy lifestyle in the minds of young people, strengthening the family environment, and strengthening socio-psychological support are important factors.

Keywords.Drug addiction, youth, peer pressure, family environment, socio-psychological factors, deviant behavior, prevention, psychological impact, upbringing, stress.

Bugungi kunda yoshlar o‘rtasida giyohvandlikning keng tarqalishi dunyo miqyosidagi dolzarb ijtimoiy va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik va yoshlik davrida shaxsning ruhiy jihatdan beqarorligi, mustaqil qaror qabul qilishdagi tajribaning yetishmasligi hamda tashqi ta’sirlarga tez berilishi ularni turli zararli odatlarga moyil qilib qo‘yadi.[3] Giyohvandlik nafaqat inson salomatligiga, balki uning ruhiy holati, oilaviy munosabatlari va jamiyatdagi ijtimoiy mavqeiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.Yoshlarning giyohvandlikka moyilligi ko‘pincha ma’lum ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog‘liq bo‘ladi. Shunday omillardan eng muhimlari tengdoshlar bosimi va oilaviy muhit hisoblanadi. O‘smir yoshdagi insonlar do‘stlari fikriga kuchli darajada bog‘liq bo‘lishadi. Ular guruh tomonidan qabul qilinish, tengdoshlar orasida obro‘ orttirish yoki ulardan ajralib qolmaslik maqsadida zararli odatlarni sinab ko‘rishlari mumkin. Oiladagi nosog‘lom muhit, ota-ona e’tiborining yetishmasligi, oilaviy nizolar va farzand tarbiyasidagi xatolar ham yoshlarning ruhiy zaiflashuviga sabab bo‘ladi.

Mazkur maqolaning maqsadi tengdoshlar bosimi va oilaviy muhitning yoshlar giyohvandligiga ta’sirini ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilish hamda ushbu muammoning oldini olish yo‘llarini yoritishdan iborat.

ASOSIY QISM

Yoshlar shaxs sifatida shakllanish jarayonida o‘z tengdoshlari bilan yaqin munosabat o‘rnatishga intiladi.[1] Ayniqsa, o‘smirlik davrida insonda mustaqillikka intilish, boshqalar tomonidan tan olinishi va jamoadan o‘rin egallash ehtiyoji kuchayadi.[3] Shu sababli bu davrda tengdoshlar fikri va bahosi yosh uchun juda katta ahamiyat kasb etadi. Psixologik jihatdan qaraganda, o‘smir o‘z “Men”ini shakllantirish jarayonida ko‘proq do‘stlari va atrofidagi ijtimoiy guruhlarning ta’siriga tushadi.[2]Tengdoshlar bosimi bevosita va bilvosita shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin.[1] Bevosita bosimda yoshga giyohvand moddalarni sinab ko‘rish ochiq tarzda taklif qilinadi. Bilvosita bosimda esa yosh o‘zini guruhga moslashtirish maqsadida boshqalarga taqlid qiladi. Masalan, ayrim yoshlar do‘stlari orasida “zamonaviy”, “qo‘rqmas” yoki “erkin” ko‘rinish uchun zararli odatlarga qiziqish bildiradi.[5] Bu esa psixologik jihatdan identifikatsiya jarayoni bilan bog‘liq bo‘lib, shaxs o‘zini ma’lum guruhning bir qismi sifatida his qilishga harakat qiladi.

Ko‘plab psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yoshlarning aksariyati giyohvand moddalarni birinchi marta aynan do‘stlar davrasida iste’mol qiladi.[7] Chunki bu yosh davrida hissiyotlarning kuchliligi, xavfni to‘liq anglay olmaslik va qiziqish hissining yuqoriligi ustun bo‘ladi. Ayrim hollarda tengdoshlar tomonidan kamsitilishdan qo‘rqish ham yoshlarni zararli odatlarga undaydi. Masalan, “bizdan ajralib qolma”, “sen hali hech narsani bilmaysan” kabi iboralar yosh ruhiyatiga kuchli psixologik ta’sir ko‘rsatadi.Bundan tashqari, salbiy ijtimoiy guruhlar yoshlarning qadriyatlari va xulq-atvoriga ham salbiy ta’sir qiladi. Agar o‘smir ijobiy muhit o‘rniga deviant xulq-atvor ustun bo‘lgan guruhga tushib qolsa, unda giyohvandlikka moyillik kuchayadi. Chunki inson xulq-atvori ko‘p jihatdan u yashayotgan ijtimoiy muhit bilan

belgilanadi. Psixolog A.Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson ko‘plab xatti-harakatlarni kuzatish va taqlid qilish orqali egallaydi.[6] Demak, yoshlar zararli odatlarni ham ko‘pincha atrofdagilardan o‘rganadi.

Oila shaxsning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti hisoblanadi.[4] Farzandning dunyoqarashi, qadriyatlari, emotsional holati va xulq-atvori avvalo oilada shakllanadi. Shu sababli oiladagi psixologik muhit yoshlarning giyohvandlikka moyilligi yoki aksincha, undan himoyalanishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.Sog‘lom oilaviy muhitda voyaga yetayotgan yoshlar o‘zini xavfsiz, qadrlangan va himoyalangan his qiladi.[4] Ota-onaning mehr-muhabbati, qo‘llab-quvvatlashi hamda nazorati yoshda mustahkam psixologik barqarorlikni shakllantiradi.[2] Bunday oilalarda farzand o‘z muammolarini ota-onasi bilan erkin muhokama qila oladi va tashqi salbiy ta’sirlarga nisbatan chidamliroq bo‘ladi.Nosog‘lom oilaviy muhit esa yoshlarning ruhiy zo‘riqishiga sabab bo‘ladi. Oiladagi doimiy janjallar, ajrimlar, zo‘ravonlik, ota-onaning farzandga nisbatan sovuqqonligi yoki befarqligi yosh psixikasida salbiy iz qoldiradi.[4] Ayniqsa, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar farzandda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik va yolg‘izlik hissini yuzaga keltiradi.[2] Natijada ayrim yoshlar ruhiy og‘riqdan qochish maqsadida giyohvand moddalarni vaqtinchalik “yechim” sifatida qabul qilishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlarda ota-onaning avtoritar yoki haddan tashqari erkin tarbiya usullari ham xavf omili sifatida ko‘rsatiladi.[1] Haddan tashqari qattiqqo‘llik yoshda ichki norozilik va agressiyani kuchaytiradi, ortiqcha erkinlik esa nazoratsizlikni yuzaga keltiradi.[4] Har ikki holatda ham yosh salbiy tengdoshlar ta’siriga tezroq tushib qoladi.Shuningdek, ota-onaning o‘zi zararli odatlarga ega bo‘lsa, farzand uchun bu holat “normal” xatti-harakat sifatida qabul qilinishi mumkin. Chunki bola ko‘pincha kattalarning xulqini kuzatish va takrorlash orqali o‘rganadi. Shu sababli oiladagi salbiy namuna yoshlar giyohvandligining shakllanishida muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi.

O‘smirlik va yoshlik davri psixologik jihatdan murakkab davr hisoblanadi.[3] Bu bosqichda shaxsda emotsional beqarorlik, keskin kayfiyat o‘zgarishlari, mustaqillikka intilish va ichki ziddiyatlar kuchli namoyon bo‘ladi. Aynan shu holatlar ayrim yoshlarning zararli odatlarga moyilligini oshiradi.Past o‘zini baholash, o‘ziga ishonchsizlik, stressga bardoshlilikning pastligi va depressiv holatlar giyohvandlik xavfini kuchaytiruvchi psixologik omillar hisoblanadi. Ayrim yoshlar hayotdagi muammolar, muvaffaqiyatsizlik yoki oilaviy qiyinchiliklardan qochish maqsadida giyohvand moddalarni iste’mol qilishga urinadi.[5] Dastlab ular buni vaqtinchalik qiziqish yoki ruhiy yengillik sifatida qabul qilishi mumkin, biroq keyinchalik bu holat psixologik va jismoniy qaramlikka olib keladi.Bundan tashqari, zamonaviy axborot muhiti ham yoshlar ruhiyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Internet, kino, ayrim musiqalar va ijtimoiy tarmoqlarda zararli odatlarning “erkinlik” yoki “zamonaviylik” belgisi sifatida ko‘rsatilishi yoshlar ongiga salbiy ta’sir qiladi.[7] Ayniqsa, ruhiy jihatdan barqaror bo‘lmagan yoshlar bunday axborotlarni tez qabul qiladi.

Giyohvandlik yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Giyohvand moddalar inson asab tizimini izdan chiqarib, diqqatning pasayishi, xotira buzilishi, agressivlik, ruhiy tushkunlik va psixik kasalliklarni keltirib chiqaradi. Natijada yoshning ta’lim olishga bo‘lgan qiziqishi pasayadi, ijtimoiy faolligi susayadi va shaxs sifatidagi rivojlanishi izdan chiqadi.Shuningdek, giyohvandlik oilaviy va ijtimoiy munosabatlarning buzilishiga ham olib keladi. Giyohvandlikka mubtalo bo‘lgan yoshlar ko‘pincha yolg‘on gapirish, tajovuzkorlik, o‘g‘rilik va boshqa deviant xulq-atvor shakllariga moyil bo‘lib qoladi. Bu esa jamiyatda jinoyatchilik va ijtimoiy muammolarning ortishiga sabab bo‘ladi.

Giyohvandlikning iqtisodiy va demografik oqibatlari ham mavjud. Mehnatga layoqatli yoshlarning zararli odatlarga berilishi jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yoshlar giyohvandligining oldini olish nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va davlat ahamiyatiga ega masala hisoblanadi.Yoshlar o‘rtasida giyohvandlikning oldini olishda kompleks yondashuv zarur.[1] Eng avvalo, oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish va farzand bilan ishonchli munosabatni shakllantirish muhimdir.[4] Ota-onalar farzandning hissiy holati, do‘stlari va qiziqishlariga e’tiborli bo‘lishi kerak.

Ta’lim muassasalarida psixologik treninglar, profilaktik suhbatlar va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlarni muntazam tashkil etish yoshlarning zararli odatlarga qarshi immunitetini kuchaytiradi. Psixologik treninglar orqali yoshlarda mustaqil fikrlash, “yo‘q” deyish ko‘nikmasi va stressni boshqarish malakalari rivojlantiriladi.[1]Bundan tashqari, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim profilaktik vosita hisoblanadi. Sport, san’at, kitobxonlik va ijodiy faoliyat yoshlarning ijobiy qiziqishlarini shakllantiradi hamda ularni salbiy muhitdan uzoqlashtiradi.[2] Psixologik maslahat markazlari faoliyatini kuchaytirish, xavf guruhiga kiruvchi yoshlarni erta aniqlash va ular bilan individual ishlash ham giyohvandlik profilaktikasida samarali natija beradi.[7]

Xulosa qilib aytganda, yoshlar o‘rtasida giyohvandlikning tarqalishida tengdoshlar bosimi va oilaviy muhit muhim ijtimoiy-psixologik omillar hisoblanadi. Ayniqsa, nosog‘lom oilaviy muhit, ota-ona nazoratining sustligi va salbiy tengdoshlar ta’siri yoshlarning giyohvand moddalarni iste’mol qilish xavfini oshiradi.Mazkur muammoning oldini olish uchun oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, yoshlar bilan samarali muloqot o‘rnatish hamda ta’lim muassasalarida psixoprofilaktik tadbirlarni kuchaytirish zarur. Shuningdek, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport va ijodiy faoliyatga jalb qilish ham giyohvandlikka qarshi kurashishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.Jamiyatda sog‘lom avlodni shakllantirish va yoshlarni zararli odatlardan himoya qilish barcha ijtimoiy institutlarning muhim vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2020.
3. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
4. Musurmonova O. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
5. Shoumarov G‘. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. – Toshkent, 2019.

THE ROLE OF TEACHERS’ DIGITAL COMMUNICATION CULTURE IN PREVENTING DRUG ADDICTION: A PEDAGOGICAL AND DEONTOLOGICAL PERSPECTIVE

Kurbanbayeva Mukaddas Kozibayevna
Assistant Lecturer, Tashkent University of Humanities,
Independent researcher of Gulistan State University
qurbanbayevamuqaddas9@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-7245-273X
Reyimboeva Sevinch Matkarim kizi,
Tashkent University of Humanities 01-23, student of the Philology and Language Teaching (English) department

Abstract: This study analyzes the importance of teachers' digital communication culture in the digital educational environment for preventing drug addiction among students. The study highlights the role of teachers' moral online behavior, media literacy, and preventive communication in protecting students from harmful information influences. The results show that a developed digital communication culture enhances the effectiveness of preventive education and strengthens students' resilience to negative social influences.

Keywords: Digital communication culture, teachers, drug addiction prevention, digital education, media literacy, digital ethics, preventive pedagogy, deontological culture, online learning environments, student behavior, professional responsibility.

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot raqamli ta’lim muhitida o‘qituvchilarning raqamli muloqot madaniyatining o‘quvchilar o‘rtasida giyohvandlikning oldini olishdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Tadqiqotda o‘qituvchilarning axloqiy onlayn xulq-atvori, media savodxonligi va profilaktik muloqotining o‘quvchilarni zararli axborot ta’siridan himoya qilishdagi o‘rni yoritilgan. Natijalar

shuni ko‘rsatadiki, rivojlangan raqamli muloqot madaniyati profilaktik ta’lim samaradorligini oshiradi va o‘quvchilarning salbiy ijtimoiy ta’sirlarga qarshi barqarorligini mustahkamlaydi.

Kalit so‘zlar: Raqamli muloqot madaniyati, o‘qituvchilar, giyohvandlikning oldini olish, raqamli ta’lim, media savodxonlik, raqamli etika, profilaktik pedagogika, deontologik madaniyat, onlayn ta’lim muhiti, o‘quvchilarning xulq-atvori, kasbiy mas’uliyat**.**

Аннотация: Данное исследование анализирует значение культуры цифрового общения учителей в цифровой образовательной среде для предотвращения наркомании среди учащихся. В исследовании освещается роль морального онлайн-поведения учителей, медиаграмотности и профилактического общения в защите учащихся от вредоносного информационного воздействия. Результаты показывают, что развитая культура цифрового общения повышает эффективность профилактического образования и укрепляет устойчивость учащихся к негативным социальным воздействиям.

Ключевые слова: Цифровая культура общения, учителя, профилактика наркомании, цифровое образование, медиаграмотность, цифровая этика.

Introduction. In the era of rapid digital transformation, education systems are increasingly integrated with digital technologies that fundamentally reshape teaching and learning processes. Modern education is no longer confined to traditional classroom settings; instead, it has expanded into a hybrid and fully digital environment where communication between teachers and students takes place through online platforms, social networks, learning management systems, virtual classrooms, and various educational applications. This transformation has significantly changed the professional role of teachers, who are now expected to function not only as knowledge transmitters but also as digital communicators, facilitators of learning, and moral guides in both physical and virtual spaces. The increasing digitalization of education requires teachers to develop new competencies, including digital literacy, online communication skills, and ethical awareness in virtual environments. In this regard, the concept of “digital communication culture” has become an essential component of modern teacher professionalism. It refers to the ability of educators to communicate effectively, responsibly, and ethically in digital spaces while maintaining professional standards, respect, and pedagogical purpose. A strong digital communication culture ensures that teachers can create a safe, respectful, and educational online environment that supports students’ cognitive and moral development.

At the same time, one of the most serious and growing social problems affecting young people today is drug addiction. Adolescents and students are increasingly exposed to various forms of digital content, including both educational and harmful materials. The accessibility of information through digital technologies has created a complex situation: while it provides significant opportunities for learning and personal development, it also increases the risk of encountering misleading, dangerous, or harmful content that may negatively influence students’ attitudes, behavior, and decision-making processes.

In this context, teachers’ role becomes even more critical. Beyond delivering academic knowledge, teachers are responsible for guiding students toward healthy lifestyles, ethical behavior, and responsible digital engagement. A teacher who demonstrates high levels of ethical behavior, professional responsibility, and digital communication competence can have a strong positive influence on students’ perceptions of health, safety, and moral values. Such influence is especially important in preventing risky behaviors, including drug use, by fostering awareness and critical thinking.

Therefore, the integration of deontological principles—such as responsibility, moral duty, respect for learners, and professional ethics—into teachers’ digital communication practices is essential. It ensures that educational interactions in digital environments are not only informative but also morally grounded and socially responsible. In this way, digital communication becomes a powerful tool for both education and prevention, contributing to the formation of a healthy, ethically conscious, and socially responsible younger generation.

Methods. This study is based on theoretical and analytical research methods. The following approaches were used:

- **Literature analysis:** review of pedagogical, psychological, and deontological scientific sources;
- **Comparative analysis:** examination of different approaches to digital pedagogy and preventive education;
- **Synthesis:** integration of concepts related to digital communication culture and addiction prevention;
- **Content analysis:** evaluation of academic works and international frameworks on digital ethics and teacher competence.

These methods allowed for a comprehensive understanding of the relationship between teachers' digital communication culture and preventive educational strategies.

Discussion. The analysis reveals that teachers' digital communication culture performs several interconnected and highly significant functions in both educational and preventive processes. In the context of modern digitalized education, these functions are not isolated; rather, they complement each other in shaping students' knowledge, values, and behavior. A well-developed digital communication culture allows teachers to influence learners not only academically but also morally and socially, especially in relation to sensitive issues such as drug addiction prevention.

1. Educational function. Through digital platforms, teachers are able to provide students with systematic and easily accessible knowledge about healthy lifestyles, ethical behavior, and the negative consequences of drug addiction. Online educational environments such as learning management systems, virtual classrooms, educational websites, and social media groups make it possible to deliver information in various formats, including videos, presentations, interactive tasks, and discussions. These multimedia resources significantly increase students' engagement and help them better understand the long-term physical, psychological, and social consequences of harmful habits. Moreover, digital tools allow teachers to repeat, reinforce, and personalize educational content according to students' needs, which increases the effectiveness of preventive education.

2. Preventive function. Teachers can actively contribute to preventing drug addiction by implementing targeted preventive strategies in their digital communication. This includes sharing verified, scientifically grounded, and age-appropriate information that helps students distinguish between reliable and misleading content. Teachers also play an important role in warning students about the risks associated with drug use, including health deterioration, social isolation, and academic failure. In addition, digital communication enables educators to develop students' critical thinking skills, allowing them to evaluate online content more critically and resist manipulation or harmful influence. Another important aspect is the promotion of healthy behavioral choices, such as engaging in sports, creative activities, and constructive social interactions, which can serve as protective factors against addiction.

3. Ethical (deontological) function. From a deontological perspective, teachers have a professional and moral obligation to ensure students' safety not only in physical environments but also in digital spaces. This responsibility includes maintaining appropriate professional boundaries in online communication, avoiding misuse of personal data, and respecting students' privacy and dignity. Teachers must also demonstrate consistency between their professional values and digital behavior, as students often model their attitudes and actions based on observed behavior. Ethical digital communication requires honesty, respect, empathy, and responsibility, which collectively contribute to building trust between teachers and students. This trust is essential for effective preventive education, especially when addressing sensitive topics such as drug addiction.

4. Media literacy development. Teachers play a crucial role in developing students' media literacy skills, which are essential in the digital age. Media literacy enables students to critically analyze information, identify false or manipulative content, and make informed decisions in online environments. By integrating media literacy training into everyday educational practice, teachers help students become more resilient to harmful online influences, including drug-related

propaganda. This process also encourages students to become responsible digital citizens who can navigate the internet safely and ethically.

Results. The results of the analysis indicate that teachers who possess a high level of digital communication culture are significantly more effective in positively influencing students' behavior, attitudes, and value systems. Such teachers are able to establish a safe, respectful, and well-regulated digital learning environment where students feel psychologically secure and motivated to participate in educational activities. This type of environment reduces students' exposure to harmful online content and promotes the development of healthy lifestyle values, ethical awareness, and responsible digital behavior.

The findings also show that teachers with strong digital communication competence are more successful in integrating preventive educational messages into their daily online interactions with students. These messages, when delivered consistently and appropriately, help students develop a deeper understanding of the risks and consequences associated with drug addiction. As a result, students become more cautious, informed, and resistant to negative external influences found in digital spaces.

In addition, the study reveals that students who are regularly exposed to preventive messages in digital learning environments demonstrate a higher level of awareness regarding the dangers of drug addiction compared to those who receive limited or no such information. This confirms that digital communication, when applied ethically and systematically, can serve as a powerful preventive educational tool. It not only transmits information but also shapes students' attitudes, strengthens their decision-making skills, and supports the formation of responsible behavioral patterns.

Furthermore, the integration of digital ethics into teachers' communication practices has been found to significantly increase students' trust, engagement, and willingness to participate in discussions on sensitive topics. When teachers demonstrate respect, professionalism, and ethical consistency in their digital interactions, students are more likely to perceive them as reliable mentors and open up to educational guidance. This increased level of trust enhances the effectiveness of preventive education, as students are more receptive to advice and more willing to internalize positive behavioral norms.

Overall, the results confirm that digital communication culture is not only an auxiliary skill but a core pedagogical competence that directly influences the effectiveness of both educational and preventive work in modern digital learning environments.

Conclusion. The study concludes that teachers' digital communication culture plays a crucial and multidimensional role in preventing drug addiction among students in modern educational environments. In the context of rapid digitalization, teachers are no longer limited to traditional instructional roles; they also act as digital mentors, ethical role models, and preventive educators. Their online communication practices significantly influence students' perceptions, attitudes, and behavioral choices, especially regarding sensitive social issues such as drug use.

The findings of the study clearly demonstrate that digital communication serves not only as a means of delivering academic content but also as an effective instrument for moral education, value formation, and behavioral prevention. When teachers communicate ethically, responsibly, and consistently in digital spaces, they contribute to shaping students' critical thinking, self-awareness, and resistance to harmful influences. This highlights the importance of integrating educational, ethical, and preventive dimensions within digital pedagogy.

References

1. UNESCO. (2018). *ICT Competency Framework for Teachers*. Paris: UNESCO.
2. Bates, T. (2019). *Teaching in a Digital Age*. Vancouver: Tony Bates Associates Ltd.
3. Selwyn, N. (2016). *Education and Technology: Key Issues and Debates*. London: Bloomsbury Academic.
4. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
5. OECD. (2021). *21st Century Readers: Developing Literacy Skills in a Digital World*. Paris: OECD Publishing.

6. Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological Pedagogical Content Knowledge. *Teachers College Record*, 108(6), 1017–1054.

RAQAMLI MAKONDA YOSHLARNI GIYOHVANDLIK XAVFIDAN HIMOYA QILISHDA PEDAGOGNING DEONTOLOGIK MAS'ULIYATI

Kurbanbayeva Mukaddas Kozibayevna,
Toshkent gumanitar fanlar universiteti assistent o‘qituvchisi,
Guliston davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
https://orcid.org/0009-0005-7245-273X
qurbanbayevamuqaddas9@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada raqamli makonda yoshlarni giyohvandlik xavfidan himoya qilishda pedagogning deontologik mas'uliyati, raqamli muloqot madaniyatini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish masalalari tahlil qilingan. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan zararli axborotlarning yoshlar ongiga ta'siri, axborot immunitetini shakllantirishning ahamiyati hamda profilaktik faoliyatda pedagogning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, raqamli muhitdagi xavflarni bartaraf etishda oila, ta'lim muassasasi va jamoatchilik hamkorligining ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: pedagogik deontologiya, raqamli makon, giyohvandlik profilaktikasi, raqamli muloqot madaniyati, sog‘lom turmush tarzi, axborot immuniteti, yoshlar tarbiyasi, pedagog mas'uliyati.

Аннотация. В статье анализируются вопросы деонтологической ответственности педагога в защите молодежи от угроз наркомании в цифровом пространстве. Освещаются проблемы влияния деструктивной информации, распространяемой через интернет и социальные сети, на сознание молодежи, а также значение формирования культуры цифрового общения, информационного иммунитета и здорового образа жизни. Обоснована роль педагога, семьи и образовательных учреждений в профилактике наркотической зависимости среди молодежи.

Ключевые слова: педагогическая деонтология, цифровое пространство, профилактика наркомании, культура цифрового общения, здоровый образ жизни, информационный иммунитет, воспитание молодежи, ответственность педагога.

Abstract. The article examines the deontological responsibility of teachers in protecting young people from drug-related risks in the digital environment. Particular attention is paid to the impact of harmful online content on youth, the development of digital communication culture, information immunity, and healthy lifestyle values. The study highlights the role of teachers, families, and educational institutions in preventing drug abuse and promoting safe behavior in the digital space.

Keywords: pedagogical deontology, digital environment, drug prevention, digital communication culture, healthy lifestyle, information immunity, youth education, teacher responsibility.

Kirish

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida raqamli muhit inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning ta'lim olishi, muloqot qilishi va dunyoqarashi shakllanishida muhim o‘rin egallamoqda. Biroq raqamli texnologiyalarning ijobiy imkoniyatlari bilan bir qatorda turli tahdidlar ham paydo bo‘lmoqda. Ularning orasida giyohvandlik vositalari targ‘iboti, noqonuniy savdo kanallari va yoshlarni turli jinoiy faoliyatlarga jalb qilish holatlari alohida tashvish uyg‘otadi.

Bugungi kunda giyohvandlik vositalarini tarqatish an'anaviy usullar bilan bir qatorda raqamli platformalar orqali ham amalga oshirilmoqda. Turli ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va anonim kanallar orqali yoshlarni oson daromad va'dalari bilan noqonuniy faoliyatlarga jalb qilishga urinishlar kuzatilmoqda. Bu holat ta'lim tizimi zimmasiga yanada katta mas'uliyat yuklaydi.

YUNISEF tadqiqotlari bolalar va o‘smirlar hayoti tobora raqamli texnologiyalar bilan bog‘lanib borayotganini, bu esa imkoniyatlar bilan bir qatorda yangi xavflarni ham keltirib chiqarayotganini ta'kidlaydi. Shuning uchun raqamli muhitda xavfsiz harakatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta'limning muhim vazifasi hisoblanadi (unicef.org).

Pedagogik deontologiya va uning zamonaviy ahamiyati

Pedagogik deontologiya pedagogning kasbiy burchi, axloqiy mas'uliyati va jamiyat oldidagi vazifalarini belgilab beruvchi muhim pedagogik sohadir. Uning asosida insonparvarlik, adolat, halollik, mas'uliyat va bola manfaatlarini ustuvor qo‘yish tamoyillari yotadi.

Raqamli transformatsiya sharoitida pedagogning vazifalari yanada kengaymoqda. Endi u nafaqat ta'lim beruvchi, balki o‘quvchilarni raqamli muhitdagi xavflardan muhofaza qiluvchi, axborot xavfsizligi va raqamli madaniyatni shakllantiruvchi mutaxassis sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Bolalarning raqamli hayotini o‘rganishga bag‘ishlangan xalqaro tadqiqotlar raqamli ko‘nikmalar va xavfsizlik madaniyatini erta shakllantirish zarurligini ko‘rsatmoqda (unicef.org).

Raqamli makonda giyohvandlik xavfining namoyon bo‘lishi

So‘nggi yillarda giyohvandlik bilan bog‘liq jinoyatlar raqamli texnologiyalardan faol foydalanmoqda. Internet orqali tarqatilayotgan yashirin reklama, shubhali kanallar va turli virtual hamjamiyatlar yoshlarning ongiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

Ayniqsa, moddiy qiyinchilikka duch kelgan yoki hayotiy maqsadlari yetarlicha shakllanmagan ayrim yoshlar oson daromad haqidagi va'dalar ta'sirida xavfli yo‘llarga kirib qolishi mumkin. Afsuski, ba'zan talabalar, yoshlar va hatto ta'lim tizimi bilan bog‘liq ayrim shaxslarning ham narkokurerlik jinoyatlariga aralashib qolishi haqida ma'lumotlar uchrab turadi. Bu holat profilaktika ishlarini kuchaytirish va pedagogik ta'sir imkoniyatlarini kengaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzi – profilaktikaning muhim omili

Giyohvandlikka qarshi kurashishda eng samarali usullardan biri sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan hayot tarzidir.

U quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi:

- muntazam sport bilan shug‘ullanish;
- ratsional ovqatlanish;
- zararli odatlardan voz kechish;
- kitobxonlik madaniyatini rivojlantirish;
- bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish;
- ma'naviy kamolot;
- raqamli gigiyena va axborot xavfsizligiga rioya qilish.

Sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi yoshlarda hayotga ijobiy munosabat, mas'uliyat hissi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati yuqori bo‘ladi. Bu esa ularning turli zararli ta'sirlarga qarshi immunitetini mustahkamlaydi.

Raqamli muloqot madaniyati va axborot immuniteti

Raqamli muloqot madaniyati internet muhitida axloqiy, huquqiy va madaniy me'yorlarga muvofiq muloqot qilish ko‘nikmalarini anglatadi. Bunday madaniyatga ega bo‘lgan yoshlar axborotlarni tanqidiy baholay oladi, soxta ma'lumotlarni ajratadi va xavfli kontentdan o‘zini himoya qiladi.

YUNISEF ma'lumotlariga ko‘ra, raqamli texnologiyalar bolalar uchun katta imkoniyatlar yaratgani holda, ularni turli onlayn xavflarga ham duchor qilishi mumkin. Shuning uchun raqamli savodxonlik va axborot xavfsizligi ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi (unicef.org).

Axborot immuniteti shakllangan yoshlar turli manipulyatsiyalar, destruktiv g‘oyalar va giyohvandlik targ‘ibotiga nisbatan tanqidiy munosabatni namoyon etadilar.

Yoshlarni raqamli makonda giyohvandlik xavfidan himoya qilishda pedagog quyidagi vazifalarni amalga oshirishi zarur: o‘quvchilarning huquq va manfaatlarini himoya qilish; sog‘lom turmush tarzini shaxsiy namuna orqali targ‘ib qilish; ota-onalar bilan samarali hamkorlikni yo‘lga

qo‘yish; raqamli savodxonlikni rivojlantirish; xavf guruhiga mansub o‘quvchilarni erta aniqlash; profilaktik tadbirlarni muntazam tashkil etish; huquqiy va ma'naviy tarbiyani kuchaytirish; yoshlarda kelajakka ishonch va hayotiy maqsadlarni shakllantirish.

Pedagogning mazkur vazifalarni amalga oshirishi o‘quvchilarda ijtimoiy mas'uliyat, axloqiy barqarorlik va sog‘lom hayotiy pozitsiyaning shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Raqamli makonda yoshlarni giyohvandlik xavfidan himoya qilish bugungi ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Giyohvandlik profilaktikasi faqat huquqiy choralar bilan emas, balki pedagogik va ma'naviy ta'sir vositalari orqali ham amalga oshirilishi lozim.

Pedagogik deontologiya o‘qituvchining mazkur jarayondagi mas'uliyatini belgilab beradi. Yoshlarda sog‘lom turmush tarzi, raqamli muloqot madaniyati, axborot immuniteti va huquqiy ongni shakllantirish orqali giyohvandlik xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shu bois ta'lim muassasalari, oila va jamoatchilik hamkorligida kompleks profilaktik tizimni rivojlantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining «Ta'lim to‘g‘risida»gi Qonuni. Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasining «Giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar to‘g‘risida»gi Qonuni.
3. Musurmonova O. Pedagogik deontologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
4. Inoyatov U.I. Pedagogik mahorat. – Toshkent, 2021.
5. Quronov M. Yoshlar tarbiyasi va ma'naviy xavfsizlik. – Toshkent: Ma'naviyat, 2020.
6. UNICEF. The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. New York, 2017. (unicef.org)
7. Stoilova M., Livingstone S., Khazbak R. Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World. UNICEF Innocenti, 2021. (unicef.org)
8. UNICEF Innocenti. Childhood in a Digital World: Screen Time, Digital Skills and Mental Health. Florence, 2025. (unicef.org)
9. Schelenz L., Stapf I., Heesen J. Security for Children in the Digital Society: A Rights-based and Research Ethics Approach. 2023. (arxiv.org)
10. Подласый И.П. Педагогика. – Москва: Юрайт, 2022.

O‘SMIRLAR VA YOSHLARDA GIYOHVANDLIK XULQINING SHAKLLANISHIDA MUHIT VA SHAXS OMILLARINING O‘ZARO TA'SIRI

Matyokubova Zulxumor Rustambekovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti tayanch doktaranti

harligold945@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlar va yoshlarda giyohvandlik xulqining shakllanishida muhit va shaxs omillarining o'zaro ta'siri ko'rib chiqiladi. Oila, tengdoshlar guruhi, ijtimoiy muhit va ommaviy axborot vositalarining ta'siri, shuningdek, shaxsiy xususiyatlar impulsivlik, past o'z-o'zini baholash, stressga bardoshlilik tahlil qilinadi. Biologik moyillik va ijtimoiy bosim omillarining uyg'unlashuvi giyohvandlik xavfini sezilarli darajada oshirishi ko'rsatiladi. Profilaktika va psixologik yordam yo'nalishlari bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: giyohvandlik, o'smirlar, yoshlar, muhit omillari, shaxs omillari, profilaktika, psixologiya, xavf omillari, ijtimoiy ta'sir, oila muhiti.

Аннотация: В данной статье рассматривается взаимодействие средовых и личностных факторов в формировании аддиктивного поведения у подростков и молодёжи. Анализируется влияние семьи, группы сверстников, социальной среды и средств массовой информации, а также личностных характеристик — импульсивности, низкой самооценки, стрессоустойчивости. Показано, что сочетание биологической предрасположенности и

социального давления значительно повышает риск наркотизации. Даются рекомендации по профилактике и психологической помощи.

Ключевые слова: наркотизация, подростки, молодёжь, средовые факторы, личностные факторы, профилактика, психология, факторы риска, социальное влияние, семейная среда.

Abstract: This article examines the interaction of environmental and personal factors in the formation of addictive behavior among adolescents and young adults. The influence of family, peer groups, social environment, and mass media is analyzed alongside personality characteristics such as impulsivity, low self-esteem, and stress resilience. It is demonstrated that the combination of biological predisposition and social pressure significantly increases the risk of substance use. Recommendations for prevention and psychological intervention are provided.

Keywords: drug addiction, adolescents, youth, environmental factors, personality factors, prevention, psychology, risk factors, social influence, family environment.

Bugungi kunda giyohvandlik muammosi jahon miqyosida keng tarqalgan ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Xalqaro statistik ma'lumotlarga ko'ra, giyohvand moddalarni birinchi marta sinab ko'ruvchilarning aksariyati 12 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan o'smirlar va yoshlardir. Bu yoshdagi insonlar shaxsiyat shakllanishi, identifikatsiya va ijtimoiylashuv jarayonlarida bo'lib, tashqi ta'sirlarga ayniqsa sezgir hisoblanadi.

Psixologiya va ijtimoiologiya fanlari kesishmasida o'rganilayotgan ushbu muammo o'z yechimini topishi uchun murakkab, ko'p qirrali yondashuvni talab etadi. Mavjud tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, giyohvandlik xulqi hech qachon yagona sabab asosida shakllanmaydi — u muhit va shaxs omillarining murakkab o'zaro ta'siri mahsulidir. Shu sababli, ushbu maqolada aynan shunday ko'p o'lchovli yondashuv asosida masala tahlil qilinadi.

Muhit omillari deganda o'smir yoki yoshning kundalik hayotini o'rab turgan barcha tashqi holatlar tushuniladi. Bu omillar qatorida oila, tengdoshlar guruhi, ta'lim muassasasi, ijtimoiy-iqtisodiy sharoit va ommaviy axborot vositalari alohida o'rin tutadi.

Oila muhiti. Oila giyohvandlik xulqining shakllanishida eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Ota-ona tomonidan nazorat darajasining pastligi, agressiv yoki sovuq munosabat, oilada alkogol yoki giyohvand moddalar ishlatiladigan muhit, ota-ona o'rtasidagi ziddiyatlar — bularning barchasi o'smirlarda giyohvandlikka moyillikni sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilasida modda iste'mol qiluvchi bor bo'lgan o'smirlar bu yo'lga kirish ehtimoli ikki-uch baravar yuqori (Hawkins et al., 1992).

Tengdoshlar guruhi ta'siri. O'smirlik davrida tengdoshlar ta'siri kuchayib, ota-ona ta'siri ma'lum darajada susayadi. Psixologiyada bu hodisa 'tengdoshlar bosimi' (peer pressure) deb ataladi. Agar o'smir giyohvand moddalarni ishlatadiganlari bilan muloqotda bo'lsa, undagi sinab ko'rish ehtimoli keskin ortadi. Bundan tashqari, guruhga mansub bo'lish istagi va rad etilishdan qo'rquv o'smirlarda ongli qaror qabul qilish imkonini cheklaydi.

Ijtimoiy-iqtisodiy omillar. Qashshoqlik, ishsizlik, turar joy muammolari va ijtimoiy himoyasizlik ham giyohvandlik xavfini oshiradi. Bunday sharoitda o'smir hissiy og'riqni yengillashtirishning muqobil yo'lini giyohvand moddalarda qidirishi mumkin. Shuningdek, bunday muhitlarda giyohvand moddalar ko'proq mavjud va arzonroq bo'lishi xavf omillarini kuchaytiradi.

Raqamli muhit va ommaviy madaniyat. Zamonaviy sharoitda internet, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy madaniyatning ta'siri kuchayib bormoqda. Modda iste'molini glamorizatsiya qiluvchi kontent, mashhur shaxslarning bu boradagi oshkora munosabatlari, onlayn platformalardagi reklamalar — bularning barchasi o'smirlar ongida giyohvandlik haqida noto'g'ri tasavvurlar shakllanishiga hissa qo'shadi.

Shaxs omillari o'smir yoki yoshning individual psixologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Bu omillar biologik-genetik va psixologik omillarga bo'linadi.

Biologik moyillik. Genetik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilasida giyohvandlik tarixi bo'lgan shaxslarda bu muammoga moyillik ancha yuqori. Dopamin tizimining o'ziga xos ishlash tarzi, serotonin darajasi va impulsivlikni tartibga soluvchi neyrotransmitterlar muvozanati —

bularning barchasi biologik zaiflikni belgilaydi. Biroq genetik moyillik taqdirni hal qilmaydi: u faqat xavfni oshiradi, muhitning ta'siriga birga harakat qiladi.

Impulsivlik va o'z-o'zini nazorat qilish. Yüksak darajadagi impulsivlik giyohvandlikning asosiy psixologik xavf omillaridan biri hisoblanadi. Oqibatlari haqida o'ylamasdan qaror qabul qiluvchi, hissiyotlarga tez beriladigan o'smirlar yangi va xavfli tajribalarni sinab ko'rishga ko'proq moyil bo'ladi. Bunday xususiyat ko'pincha diqqat etishmasligi va giperaktivlik buzilishi (DGEB) bilan bog'liq.

O'z-o'zini baholash darajasi. Past o'z-o'zini baholash giyohvandlik xulqining muhim prediktorlaridan biridir. O'zini qadrsiz, keraksiz yoki yetarli emas deb his qiluvchi o'smir hissiy quvonch va tasdiqlash manbalarini tashqi vositalarda -jumladan giyohvand moddalarda - izlaydi. Shu bilan birga, ichki bo'shliq hissini to'ldirish uchun sun'iy hissiyotlarga tayanish uzluksiz vicious cycle - yopiq doirani vujudga keltiradi.

Stressga bardoshlilik va coping strategiyalari. Hayotiy qiyinchiliklar va stressli vaziyatlarni qanday boshqarish odati - coping strategiyasi - giyohvandlik xavfini belgilovchi muhim omildir. Salbiy his-tuyg'ulardan qochishga yo'naltirilgan 'avoidant coping' strategiyalaridan foydalanadigan shaxslar moddalar yordamida stressni 'o'chirish'ga moyil bo'ladi. Aksincha, muammoni hal qilishga qaratilgan aktiv coping strategiyalari protektiv omil sifatida xizmat qiladi.

Psixologik traumalar va ruhiy sog'liq. Bolalik va o'smirlik davrida boshdan kechirgan travmatik hodisalar - zo'ravonlik, e'tiborsizlik, yo'qotish - giyohvandlik xavfini sezilarli oshiradi. Depressiya, tashvish buzilishi va post-travmatik stress buzilishi ko'pincha giyohvandlik bilan komorbid (birgalikda) kechadi. Bu holat 'ikkilamchi tashxis' yoki 'dual diagnosis' deb atalib, davolash va profilaktikada alohida e'tibor talab etadi.

Zamonaviy psixologiya fani muhit va shaxs omillarini bir-biridan ajratib ko'rmaydi, ular birgalikda tizimli ta'sir ko'rsatadi. Bu bog'liqlikni tushuntiruvchi bir nechta nazariy modellar mavjud.

Biopsijsosial model. Engberg (1990) va Bronfenbrenner ekologik tizimlar nazariyasiga asoslanuvchi biopsixosial model giyohvandlik xulqini biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning uchlik ta'siri sifatida izohlaydi. Bu model bo'yicha, uchta sohaning barchasi bir vaqtda noqulay bo'lgan taqdirda giyohvandlik xavfi eng yuqori bo'ladi. Masalan, biologik moyillikka ega bo'lgan, past o'z-o'zini baholaydigan va giyohvandlar guruhi bilan muloqotdagi o'smir yuqori xavf zonasida joylashadi.

Resurs-talab modeli. Ushbu model nuqtai nazaridan giyohvandlik xulqi shaxsning ichki resurslari (o'z-o'zini nazorat, ijtimoiy ko'nikmalar, kuchli identitet) muhit talablari va bosimidan kam bo'lganda yuzaga keladi. Ya'ni, agar o'smir ichki kuchga ega bo'lsa, tashqi noqulay sharoit uni giyohvandlikka olib kelmasligi mumkin. Aksincha, zaiflashgan shaxs hatto qisman noqulay muhitda ham giyohvandlikka moyil bo'lishi mumkin.

Protektiv omillar tushunchasi. Xavf omillari bilan bir qatorda protektiv (himoyalovchi) omillar ham mavjud. Ular qatoriga: oila bilan kuchli emotsional bog'liqlik, maktab va jamoatchilikka mansublik hissi, qiziqarli mashg'ulotlar, diniy va ma'naviy yo'nalganlik, hayotiy maqsadlar kiradi. Profilaktika dasturlari xavf omillarini kamaytirish bilan birga, protektiv omillarni kuchaytirishga ham yo'naltirilishi lozim.

Yuqorida bayon etilgan omillar tahlili asosida profilaktika va psixologik yordam bo'yicha quyidagi yo'nalishlar tavsiya etiladi:

Birinchidan, oila bilan ishlash. Ota-onalarga o'smirlik psixologiyasi, samarali muloqot usullari va sog'lom oila muhiti yaratish bo'yicha treninglar o'tkazish zarur. Oilaviy psixoterapiya va maslahat xizmatlari kengaytirilishi lozim.

Ikkinchidan, maktab muhitida erta aralashuv dasturlari. Maktabda psixologlar bilan ishlash, kognitiv-xulqiy ko'nikmalar dasturlari (masalan, 'Life Skills Training'), tengdoshlar vositachilik dasturlari singari yondashuvlar giyohvandlik profilaktikasida ilmiy jihatdan samarali deb tan olingan.

Uchinchidan, individual psixologik yordam. Xavf ostidagi o'smirlarga individual psixoterapevtik yordam ko'rsatish, o'z-o'zini baholash va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Kognitiv-xulqiy terapiya va motivatsion suhbat (motivational interviewing) usullari ayniqsa samarali natijalar berishi isbotlangan.

To'rtinchidan, ijtimoiy muhitni isloh qilish. Giyohvand moddalarning mavjudligi va erishish imkoniyatini cheklash, sog'lom dam olish infratuzilmasini kengaytirish, yoshlar uchun ijodiy va sport imkoniyatlarini yaratish strukturaviy darajada xavf omillarini kamaytiradi.

XULOSA

O'smirlar va yoshlarda giyohvandlik xulqining shakllanishi bir omil bilan izohlash mumkin bo'lmagan, murakkab ko'p qirrali jarayondir. Muhit omillari oila, tengdoshlar, ijtimoiy sharoit shaxsning biologik va psixologik xususiyatlari bilan o'zaro ta'sirda giyohvandlik xavfini aniqlaydi yoki kamaytiradi.

Samarali profilaktika va aralashuv dasturlari uchun bu o'zaro ta'sirni to'liq tushunish zarur. Faqat tashiq cheklashlar yoki faqat shaxs bilan ishlash yetarli emas, har ikkala yo'nalish muvofiq ravishda qo'llanilishi lozim. Kelajakdagi tadqiqotlar o'zbek ijtimoiy-madaniy kontekstida ushbu omillarning o'ziga xos namoyon bo'lish shakllarini chuqurroq o'rganishga yo'naltirilishi maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood. Psychological Bulletin, 112(1), 64–105.
2. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.
3. Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2007). School-based programmes to prevent alcohol, tobacco and other drug use. International Review of Psychiatry, 19(6), 607–615.
4. Moos, R. H. (2007). Theory-based active ingredients of effective treatments for substance use disorders. Drug and Alcohol Dependence, 88(2–3), 109–121.
5. Karimov, M. R., va Yusupova, N. T. (2020). O'smirlik davrida giyohvandlik profilaktikasining psixologik asoslari. Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyoti.
6. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.
7. Winters, K. C., & Arria, A. (2011). Adolescent brain development and drugs. The Prevention Researcher, 18(2), 21–24.

YOSHLARNING VIRTUAL OLAMGA QIZIQISHINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA GIYOHVANDLIKKA QARSHI INTEGRATIV PROFILAKTIKA MASALALARI

Nurjonova Shoira Hamdamovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
magistranti:

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlarning virtual olamga qiziqishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari hamda uning giyohvandlikka qarshi profilaktika jarayonlari bilan bog‘liqligi tahlil qilingan. Virtual makonning yoshlar ongiga ta’siri, internet va ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan xavf omillari, shuningdek, giyohvandlikning oldini olishda integrativ yondashuvning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish va jamoat xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: yoshlar, virtual olam, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, giyohvandlik, profilaktika, integrativ yondashuv, jamoat xavfsizligi.

Аннотация: В данной статье анализируются социально-психологические особенности интереса молодежи к виртуальному миру и их взаимосвязь с профилактикой наркомании. Рассматриваются влияние виртуальной среды на сознание молодежи, факторы риска, встречающиеся в сети Интернет и социальных сетях, а также значение интегративного подхода в предупреждении наркомании. Результаты исследования могут быть использованы для разработки практических рекомендаций по защите молодежи от вредной информации и обеспечению общественной безопасности.

Ключевые слова: молодежь, виртуальный мир, социально-психологические особенности, интернет, социальные сети, наркомания, профилактика, интегративный подход, общественная безопасность.

Abstract: This article examines the socio-psychological characteristics of young people's interest in the virtual world and its relationship with drug abuse prevention. The study highlights the impact of the virtual environment on youth consciousness, risk factors encountered on the Internet and social media, and the importance of an integrative approach in preventing drug addiction. The findings contribute to the development of practical recommendations aimed at protecting young people from harmful information and ensuring public safety.

Keywords: youth, virtual world, socio-psychological characteristics, Internet, social networks, drug addiction, prevention, integrative approach, public safety.

Kirish: Bugungi kunda axborot - kommunikatsiya texnologiyalarining jadallik bilan rivojlanishi natijasida virtual olam yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Internet tarmoqlari, ijtimoiy media platformalari, onlayn o‘yinlar va turli raqamli xizmatlar yoshlarning dunyoqarashi, qiziqishlari hamda ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muhit bir tomondan yoshlarning bilim olish, muloqot qilish va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan ularning psixologik holati va ijtimoiy xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan omillarni ham yuzaga keltirmoqda. Yoshlarning virtual olamga qiziqishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o‘rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Chunki virtual makonda uzoq vaqt bo‘lish, real ijtimoiy munosabatlarning cheklanishi, internetga qaramlik, turli zararli axborotlarning ta’siri hamda salbiy guruhlar faoliyatiga duch kelish kabi holatlar yoshlarning shaxs sifatida shakllanishiga ta’sir etishi mumkin. Ayniqsa, psixologik jihatdan himoyasiz bo‘lgan ayrim yoshlar turli zararli odatlarga, jumladan, giyohvandlikka moyillik ko‘rsatishi ehtimoli mavjud. Shu nuqtai nazardan, yoshlar orasida giyohvandlikning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi.[1,3]

Giyohvandlikka qarshi kurashishda faqat tibbiy yoki huquqiy choralar bilan cheklanib qolmasdan, ijtimoiy, pedagogik, psixologik va ma’naviy-ma’rifiy yo‘nalishlarni o‘zida mujassam etgan integrativ profilaktika tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur.Mazkur tadqiqot yoshlarning virtual olamga qiziqishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, ushbu qiziqishning shaxs rivojlanishiga ta’sirini aniqlash hamda giyohvandlikka qarshi integrativ profilaktika mexanizmlarini takomillashtirishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ularning ma’naviy-axloqiy va psixologik barqarorligini ta’minlash hamda giyohvandlikning oldini olish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism: Virtual muhit yoshlarning psixologik rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy jihatdan esa internet orqali bilim olish, ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, kommunikativ ko‘nikmalarni shakllantirish imkoniyati mavjud. Biroq haddan tashqari foydalanish psixologik muammolarni keltirib chiqaradi [2]. Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, internetga qaramlik (internet addiction) diqqatning pasayishi, xotira susayishi, emotsional beqarorlik va real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, virtual muhitda uzoq vaqt qolish yolg‘izlik hissi, depressiv holatlar va stress darajasining oshishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Natijada yoshlar real hayotdan ko‘ra virtual muhitni afzal ko‘ra boshlashi ehtimoli ortadi. Bu esa shaxsning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Giyohvandlikka qarshi integrativ profilaktika masalalari: Giyohvandlik bugungi kunda global ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Uning kelib chiqishida ijtimoiy, psixologik va biologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Yoshlar orasida giyohvandlikka moyillik ko‘pincha oilaviy muhitdagi muammolar, ijtimoiy nazoratning zaifligi, stress va noto‘g‘ri do‘stlar ta’siri bilan bog‘liq.Virtual olam ham ba’zan bilvosita xavf omiliga aylanishi mumkin. Chunki internet orqali zararli kontent, noqonuniy reklama va noto‘g‘ri axborotlar tarqatilishi yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli giyohvandlikka qarshi kurashishda integrativ profilaktika yondashuvi muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv quyidagilarni o‘z ichiga oladi: Oila instituti orqali nazorat va tarbiyani kuchaytirish [4,5].

- ta’lim muassasalarida profilaktik tadbirlar, suhbatlar va treninglar o‘tkazish;
- mahalla va jamoatchilikning faol ishtirokini ta’minlash;
- psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish;
- yoshlarni sport, madaniyat va ijtimoiy faollikka jalb etish.

Integrativ profilaktika yoshlarni nafaqat giyohvandlikdan himoya qiladi, balki ularning sog‘lom psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi

XULOSA: Yoshlarning virtual olamga qiziqishi zamonaviy jamiyatning muhim ijtimoiy-psixologik hodisalaridan biri hisoblanadi. Virtual muhit yoshlar uchun axborot olish, muloqot qilish va o‘zini namoyon etish imkoniyatlarini kengaytirsa-da, undan me’yoridan ortiq foydalanish psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, virtual olamga kuchli qiziqishning shakllanishida muloqot ehtiyoji, tengdoshlar ta’siri, bo‘sh vaqtni to‘ldirish va emotsional ehtiyojlar muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, internetga qaramlik holatlari yoshlarning real hayotdagi ijtimoiy faolligini kamaytirishi, emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Giyohvandlik muammosi esa jamiyatning eng dolzarb ijtimoiy muammolaridan biri bo‘lib, uning oldini olishda integrativ profilaktika yondashuvi samarali hisoblanadi. Oila, ta’lim muassasalari, mahalla va davlat tashkilotlarining hamkorligi yoshlarni zararli odatlardan himoya qilishda muhim ahamiyatga ega [5]. Shu sababli, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, psixologik savodxonlikni oshirish va virtual makondan to‘g‘ri foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi. hu sababli, yoshlar orasida virtual muhitdan sog‘lom foydalanishni shakllantirish va giyohvandlikning oldini olish bo‘yicha integrativ profilaktika tizimi muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tizim oilaviy tarbiya, ta’lim muassasalari faoliyati, psixologik maslahat xizmatlari hamda ijtimoiy targ‘ibot ishlarini o‘z ichiga olishi lozim. Xulosa qilib aytganda, yoshlarni raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanishga yo‘naltirish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. – “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch”. Toshkent. 2008-176 b
2. Psixologiya asoslari (o‘quv qo‘llanma), Toshkent davlat pedagogika universiteti. 2019-175 b
3. WHO (World Health Organization) – Drug prevention and mental health reports. 2012. 575 p.
4. https://ziyonet.uz
5. https://www.internetaddiction.com
6. :www.unesco.org

GIYOHVANDLIKKA QARSHI KURASHISHDA JAMOAT XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHGA E'TIBOR

Odamova O'g'iljon Kenjayevna
Urganch Davlat Unversiteti v.b. dotsent,
Allomova Oyshajon G'afurjon qizi,
Urganch Davlat Unversiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada jamoat xavfsizligini ta'minlashda giyohvandlikka qarshi integrativ yondashuvlarning mohiyati, asosiy yo'nalishlari va samaradorligi tahlil qilinadi. Muammo ko'p qirrali yondashuv - tibbiy, huquqiy, ijtimoiy va psixologik usullarni birlashtirishni -talab qilishi asoslab beriladi. Integrativ modelning afzalliklari va amaliyotda qo'llash imkoniyatlari ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: giyohvandlik, jamoat xavfsizligi, integrativ yondashuv, profilaktika, reabilitatsiya, ijtimoiy himoya.

Аннотация: В данной статье анализируются сущность, основные направления и эффективность интегративных подходов в борьбе с наркозависимостью в целях обеспечения общественной безопасности. Обосновывается необходимость многогранного подхода к данной проблеме — сочетания медицинских, правовых, социальных и психологических методов. Раскрываются преимущества интегративной модели и возможности её применения на практике.

Ключевые слова: наркозависимость, общественная безопасность, интегративный подход, профилактика, реабилитация, социальная защита.

Abstract: This article analyzes the essence, key directions, and effectiveness of integrative approaches to combating drug addiction in the context of ensuring public safety. The need for a multifaceted approach to the problem — combining medical, legal, social, and psychological methods — is substantiated. The advantages of the integrative model and the possibilities of its practical application are highlighted.

Keywords: drug addiction, public safety, integrative approach, prevention, rehabilitation, social protection.

Kirish. Giyohvandlik muammosi bugungi kunda butun dunyo hamjamiyatining eng dolzarb ijtimoiy muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. O'zbekiston Respublikasida ham ushbu masalaga alohida e'tibor qaratilmoqda: 2021–2026 yillarga mo'ljallangan giyohvandlikka qarshi kurash bo'yicha milliy dastur qabul qilingan bo'lib, unda profilaktika, davolash va ijtimoiy reintegrasiya masalalariga keng o'rin berilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, giyohvandlikka qarshi kurashda faqat huquqiy cheklovlar yoki faqat tibbiy davolash yetarli bo'lmaydi. Muammoning murakkab tabiati uni kompleks — integrativ — tarzda hal qilishni talab qiladi. Maqolaning maqsadi ana shu integrativ yondashuvlarning mazmunini, tarkibiy qismlarini va amaliy samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism. Integrativ yondashuv — bu giyohvandlik muammosiga bir soha (tibbiyot yoki huquqshunoslik) nuqtai nazaridan emas, balki bir vaqtning o'zida bir necha tizimni-tibbiy, psixologik, huquqiy, ta'lim va ijtimoiy-muvofiqlashtirgan holda yondashishdir. Ushbu model uchta asosiy tamoyilga asoslanadi: Ko'p sektorlilik-davlat idoralari, fuqarolik jamiyati va xususiy sektor hamkorligi; Shaxsga yo'naltirilganlik-har bir shaxsning individual ehtiyojlarini hisobga olish; Uzluksizlik-profilaktikadan reabilitatsiya va ijtimoiy reintegratsiyagacha bo'lgan to'liq zanjir.

Integrativ yondashuvning asosiy yo'nalishlari

1.Birlamchi profilaktika: Birlamchi profilaktika giyohvandlikka hali duchor bo'lmagan shaxslar, ayniqsa yoshlar o'rtasida amalga oshiriladi. Bu yo'nalishda maktablar, mahalla qo'mitalari va ommaviy axborot vositalari yetakchi rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, erta yosh davrida olib boriladigan ta'limiy chora-tadbirlar giyohvandlikka moyillikni sezilarli darajada kamaytiradi.

2.*Tibbiy-psixologik* yordamni kuchaytirish: Giyohvandlikdan aziyat chekayotgan shaxslarga kompleks tibbiy va psixologik yordam ko'rsatish integrativ modelning markaziy

bo'g'inini tashkil etadi. Detoksifikatsiya, motivatsion intervyu, kognitiv-xulq terapiyasi va farmakologik davolash metodlarining birgalikda qo'llanilishi relaps xavfini kamaytirishda yuqori samara berishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

3.Huquqiy va ijtimoiy mexanizmlar: Huquqiy cheklovlar giyohvand moddalar jilovlashda muhim vosita bo'lsa-da, o'z-o'zicha yetarli emas. Shuning uchun huquqiy choralarni ijtimoiy himoya dasturlari — uy-joy bilan ta'minlash, bandlikka ko'maklashish, oilaviy reintegrasiya — bilan uyg'unlashtirish zarur. Jinoyat-huquq tizimida ham profilaktika va davolash komponentlarini birlashtirish jamoat xavfsizligi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

4.Mahalla va fuqarolik jamiyatining roli.O'zbek jamiyatida mahalla instituti integrativ yondashuvni amalga oshirishda noyob imkoniyat yaratadi. Mahalla faollari, din peshvolari va jamoat tashkilotlari birgalikda xavf ostidagi shaxslarni erta aniqlashda, ruhiy qo'llab-quvvatlashda va ijtimoiy reintegrasiyada muhim rol o'ynashi mumkin.

Xulosa. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST) va BMTNarkotiklar va jinoyatchilik bo'yicha boshqarmasi (UNODC) ma'lumotlariga ko'ra, integrativ yondashuvni qo'llagan davlatlarda giyohvandlik bilan bog'liq jinoyatchilikning 20–35 foizga kamayishi kuzatilgan. Bu natijalar ko'p sektorli hamkorlik va uzluksiz xizmat zanjirining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. O'zbekiston sharoitida bu yondashuvni qo'llashda bir qancha chaqiriqlar mavjud: mutaxassislar yetishmasligi, sektorlararo muvofiqlashtirish mexanizmlarining zaif tomonlari va stigmatizatsiya muammosi. Ushbu to'siqlarni bartaraf etish uchun siyosiy iroda, moddiy resurslar va xalqaro tajribani o'rganish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2021–2026 yillarda giyohvandlikka qarshi kurash milliy dasturi to'g'risida"gi Farmoni. – Toshkent, 2021.
2. UNODC. World Drug Report 2024. – Vienna:United Nations Office on Drugs and Crime, 2024.
3. G'oziyev E.G'. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2019. – 320 b.
4. WHO. International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders. – Geneva: World Health Organization, 2020.
5. Karimova V.M. Psixologik xizmat. – Toshkent: Fan, 2018. – 256 b.

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF THE INTERNET ON THE PSYCHO-EMOTIONAL CHARACTERISTICS OF INDIVIDUALS

Otamuratov Rustam Uskanovich
Gulistan State University
PhD student

Аннотация. В данной статье научно анализируется психологическое воздействие интернета на психоэмоциональные характеристики человека. В ходе исследования изучалось влияние использования интернета на эмоциональное состояние, поведение, коммуникативные процессы и личностное развитие. Также был выявлен факт, что деструктивная информация в интернете усиливает негативные психологические состояния, такие как агрессия, тревожность, депрессия и виртуальная зависимость. На основе результатов исследования обосновывается необходимость развития медиаграмотности и усиления психопрофилактической работы среди молодежи.

Ключевые слова: интернет, психоэмоциональные характеристики, психология личности, виртуальная среда, агрессия, тревожность, депрессия, интернет-зависимость, медиаграмотность.

Abstract. This article scientifically analyzes the psychological impact of the Internet on the psycho-emotional characteristics of a person. During the study, the impact of Internet use on emotional state, behavior, communicative processes and personal development was studied. It also highlighted the fact that destructive information on the Internet increases negative psychological states such as aggression, anxiety, depression and virtual addiction. Based on the results of the

study, the need to develop media literacy and strengthen psycho-prophylactic work among young people is justified.

Keywords: Internet, psycho-emotional characteristics, personality psychology, virtual environment, aggression, anxiety, depression, Internet addiction, media literacy.

Annotatsiya. Mazkur maqolada internet tarmog‘ining shaxs psixoemotsional xususiyatlariga ko‘rsatadigan psixologik ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida internetdan foydalanishning emotsional holat, xulq-atvor, kommunikativ jarayonlar va shaxs rivojlanishiga ta’siri o‘rganildi. Shuningdek, internetdagi destruktiv axborotlarning agressivlik, xavotir, depressiya va virtual qaramlik kabi salbiy psixologik holatlarni kuchaytirishi yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida yoshlarda media savodxonlikni rivojlantirish va psixoprofilaktik ishlarni kuchaytirish zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: internet, psixoemotsional xususiyat, shaxs psixologiyasi, virtual muhit, agressivlik, xavotir, depressiya, internetga qaramlik, media savodxonlik.

Introduction. In today's era of globalization and the development of information technologies, the Internet has become an integral part of human life. In particular, young people and students are the most active users of the Internet. Although the opportunities for obtaining knowledge, communication and information exchange via the Internet have expanded, its negative impact on the psychology of the individual is also emerging as one of the pressing problems.

Psychological studies have shown that excessive use of the Internet has a negative impact on the psycho-emotional state of a person. In particular, excessive attachment to the virtual environment can cause anxiety, aggression, emotional instability, feelings of loneliness and depressive states in a person. Especially during adolescence and student years, due to the high psychological sensitivity of the individual, the impact of the Internet is more pronounced.

Therefore, the scientific study of the psychological impact of the Internet on the psycho-emotional characteristics of individuals is one of the important areas of modern psychology.

Literature analysis and description. The issue of the impact of the Internet on the psycho-emotional characteristics of the individual has been widely studied by domestic and foreign scientists. Psychologist M.G. Davletshin emphasized the importance of the information environment in the development of the individual, noting that the mental stability of a person depends on the level of perception and processing of external information [1: 187]. According to the scientist, the uncontrolled flow of information creates emotional tension and psychological instability. V.M. Karimova's research studied the impact of the Internet and mass media on the thinking of young people, and showed that aggressive materials in the virtual environment increase aggression and anxiety in the behavior of young people [2: 214]. Also, the negative impact of manipulative information on the independent thinking of young people is scientifically substantiated. E.Goziev emphasized the role of the social environment in the formation of the individual's psyche, noting that destructive information in the virtual environment causes emotional stress and problems with social adaptation [3: 145]. American psychologist Albert Bandura, in his social learning theory, argued that human behavior is formed on the basis of observation and imitation [4: 56]. According to this theory, aggressive content on the Internet can be quickly accepted by young people and reflected in real behavior.

Jean Piaget's theory of cognitive development notes that young people are sensitive to manipulative information on the Internet due to the incomplete formation of critical thinking during adolescence [5: 112]. Sherry Turkle, studying the impact of the Internet and digital technologies on human psychology, also noted that the increase in virtual communication weakens real communication skills [10: 93]. According to the scientist, emotional attachment to the Internet increases a person's sense of social isolation and loneliness. Research methodology. This study used the methods of analysis of scientific literature, observation, questionnaire and psychological comparison. During the research, the level of Internet use, activity in the virtual environment and psycho-emotional state of students and young people were studied.

The duration of Internet use, activity in social networks, emotional state and communicative characteristics of respondents were analyzed in the questionnaires. The results

obtained were summarized statistically and psychologically. It is on social networks that users not only communicate, but also join groups of interest to them and make online purchases [6: 56]. We are witnessing the development or retardation of emotional intelligence in adolescents due to Internet addiction [7: 62]. Emphasizes that young people prone to internet addiction may not be able to control their emotions [8: 105]. Moreover, the emotional intelligence of teenagers with internet addiction turned out to be significantly lower than the emotional intelligence of young people who do not abuse the internet [9: 19]. Research results and discussion. The research results showed that excessive use of the Internet has a significant impact on the psycho-emotional characteristics of the individual. In particular, the following conditions were observed more often in students who were addicted to the Internet for a long time:

- increased aggression;
- increased anxiety and depressive states;
- emotional instability;
- social isolation;
- dependence on the virtual environment;
- weakening of real communicative skills.

Empirical observations revealed that the level of Internet use among young people in urban areas is higher than that of those in rural areas. At the same time, students who spend too much time on social networks also have higher levels of stress and emotional exhaustion.

According to Bandura's social learning theory, young people tend to internalize aggressive behavior by observing it on the Internet [3: 56]. Piaget emphasizes that young people are more likely to believe manipulative information because their critical thinking is not fully developed [4: 112]. Sherry Turkle's research also noted that the increase in virtual communication leads to a weakening of real human relationships [5: 93]. The results of the study also confirmed these ideas. Some respondents reported that they preferred virtual communication over real-life communication.

As a result of the discussions, the following factors were identified as factors that increase the negative psychological impact of the Internet:

- insufficient media literacy;
- weak family control;
- underdevelopment of psychological defense mechanisms;
- emotional attachment to the virtual environment;
- psychological sensitivity of young people.

At the same time, it was noted that the purposeful and moderate use of the Internet serves to gain knowledge, develop thinking, and expand communicative opportunities.

Conclusion. In conclusion, the Internet has a strong psychological impact on the psycho-emotional characteristics of a person. Excessive and uncontrolled use of the Internet can lead to negative situations such as aggression, anxiety, depression, and social isolation.

Especially since adolescents and students are a psychologically sensitive group, they are susceptible to destructive information on the Internet. Therefore, one of the important tasks is to form a media culture among young people, develop critical thinking, develop skills in rational use of the Internet, and strengthen psycho-prophylactic measures.

Reference

1. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – T.: Nizomiy nomidagi TDPU, 2010. – 187 b. [1: 187].
2. G‘oziyev E. Psixologiya asoslari. – T.: O‘qituvchi, 2008. – 145 b. [3: 145].
3. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977. – 56 b. [4: 56].
4. Piaget J. The Psychology of Intelligence. – London: Routledge, 2001. – 112 b. [5: 112].
5. Turkle S. Alone Together. – New York: Basic Books, 2011. – 93 b. [6: 93].
6. Otamuratov, R. U. (2023). Internet ijtimoiy tarmoqlari foydalanuvchilari faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari bilan shaxsiy xususiyatlarning aloqasi. *MedUnion*, *2*(1), 177-182.
7. Otamuratov, R. U., & Otamuratova, S. A. (2023). Internetga qaram o‘smirlar hissiy intellektining psixologik xususiyatlari. *BuxDU “Psixologiya*, (2).

THEORETICAL ANALYSIS OF THE STUDY OF YOUTH SUBCULTURES

Otamuratova Sarvinoz Abdurazakovna
Gulistan State University, PhD student
e-mail:sarvinozotamuratova@gmail.ru

Abstract. This article provides a theoretical analysis of the study of youth subcultures, and the growing popularity of youth subcultures in psychological research, the relevance of this topic is analyzed based on the theoretical approaches of scientists.

Keywords: subculture, structural approach, behavior, stereotypes, values, norms, social selection.

Introduction. Youth studies have always been relevant and will remain so, because the future belongs to young people, and the well-being and culture of society largely depend on the values of the younger generation. Over the past few decades, the world has been undergoing changes, changes in social norms affect all spheres of life. It can be argued that young people are one of the social groups most susceptible to the influence of such changes.

Theoretical developments of foreign and domestic scientists served as a methodological basis for analyzing the problems of the genesis of subcultures. This study uses a structuralist-interactionist approach that recognizes the harmony of the objective and subjective in social life. According to this approach, people, pursuing their own interests, create stable forms of interaction, behavioral patterns, values and norms that subsequently determine their actions and social choices. This approach is based on a structural-functional approach, which considers the emergence and development of youth subcultures to be associated with changes in the social structure of society, and an interactive approach, which allows for direct access to society and the study of practices, values, and stereotypes in an unchanging form. The study of subcultures requires an in-depth study of the speech of people who identify themselves as part of the informal environment. This requires obtaining comprehensive information about individual ways of constructing social reality, which involves an interactive approach.

By the end of the 20th century, young people have become one of the most active and powerful social actors. The development of modern society largely depends on their economic, political and cultural choices. However, many of their real-life practices remain outside the scope of public and research interests. Youth "problems" are often not among the priorities of research foundations and schools. The individual manifestations of youth come to the attention of the state only when they pose a clear threat to social stability.

Subcultural values, as some researchers, including S.I. Levikova, point out, do not disappear without affecting the main culture. They affect both public culture and other subcultures. The emergence and formation of a subculture is a socially determined process that cannot arise without social conditions or disappear without a trace. This situation requires a detailed study of youth subcultures. There is a certain continuity between youth communities, therefore, the roots of certain social phenomena should be sought by paying attention not only to the subculture under study, but also to the communities that directly or indirectly influenced it.

However, the study of the phenomenon of youth subcultures in modern society has not been sufficiently covered in specialized sociological and socio-psychological research. The study of youth in world sociology remains fragmented. To date, world sociologists have not fully studied the functions of youth subcultures. The degree of influence of subcultures on public culture has not been determined. The insufficient study of these issues and their theoretical and practical significance determined the choice of the topic of this dissertation. It is recommended to study the practice of modern youth associations and the factors influencing the emergence and development of youth subcultures. Knowledge of the realities of youth communities and the characteristics of youth activism is crucial for professionals developing youth policy, based on scientific research rather than ideological assumptions.

The term “subculture” was first introduced into scientific circulation in the 1930s by the American sociologist T. Roszak. However, despite its vague definition, almost every sociologist studying this phenomenon has given it its own meaning.

According to M. Brake, subculture can be defined as “norms that are separated from the generally accepted system of values and contribute to the preservation and development of a collective way of life, as well as from the traditional style adopted in a given society.”

N. Smelser considered “subculture to be any system of norms and values that distinguish this group from the larger community”.

According to Phillips, subculture is a system of expectations and goals that are widespread in a certain subgroup of society.

The study of youth associations goes back to the traditions of urban ethnography, which dates back to the 19th century. However, a scientific approach to subculture (with the methodology of participant observation) took shape only in the 1920s, when a group of sociologists and criminologists from Chicago (W.F. White, A. Cohen, G. Becker, and others) began to collect information about it.

It can be concluded that, we can note that the authors used semiotics, the study of signs and symbols, to understand the symbolic meanings of subcultural style. This allowed them to understand the hidden messages and underlying political meanings embedded in clothing, music, and language. The book emphasizes subcultures as resisters, while also highlighting their internal contradictions. Subcultures can simultaneously challenge mainstream norms and, at the same time, address other forms of inequality, such as can reinforce sexism or narrow definitions of masculinity. The study of youth subcultures offers important approaches not only in sociology, but also in psychology.

References

1. Downs, D. & Rock, P. Understanding Deviance: A Handbook on the Sociology of Crime and Delinquency, 3rd ed. (1998)

2. Leblanc, L. Pretty in Punk: Girls' Gender Resistance in a Boys' Subculture (2002)

3. Otamuratov R., Otamuratova S. THE IMPACT OF YOUTH SUBCULTURE ON PERSONAL IDENTITY //Scientific practical conference. – 2025. – T. 1. – No. 1. – P. 213-217.

4. Hall. Resistance through Rituals: Youth Subcultures in Postwar Britain (1976).

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI DEVIANT XULQLI BOLALARNING AGRESSIYASINI O‘RGANISH

Qalandarova Bonu Shermamat qizi-*Abu Rayxon Beruniy nomidagi UrDU, “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi o’qituvchisi.*
Tel: +998972349393

Annatatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davridagi deviant xulqli bolalarning agressiv xatti-harakatlari, ularning shakllanish omillari va psixologik xususiyatlari o‘rganiladi. Agressiyaning turlari, manbalari hamda uni kamaytirish yo‘llari tahlil qilinadi. Ilmiy asosda olib borilgan tadqiqotlar natijalari asosida profilaktik choralar ishlab chiqish zarurati asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, deviant xulq, agressiya, agressiv xulq, ijtimoiy muhit, psixologik omil, xuquqbuzarlik, jinoiy harakat, giyohvandlik moddalar, alkogol, mobbing.

Аннотация: В данной статье изучаются агрессивное поведение детей с девиантным поведением в подростковом возрасте, факторы их формирования и психологические особенности. Анализируются виды, источники агрессии и пути ее снижения. Обосновывается необходимость разработки профилактических мер на основе результатов научных исследований.

Ключевые слова: подростковый возраст, девиантное поведение, агрессия, агрессивное поведение, социальная среда, психологический фактор, правонарушение, преступная деятельность, наркотики, алкоголь, моббинг.

Abstract: This article examines the aggressive behavior of children with deviant behavior during adolescence, the factors of their formation, and their psychological characteristics. The

types, sources, and ways of reducing aggression are analyzed. Based on the results of scientific research, the necessity of developing preventive measures is substantiated.

Keywords: adolescence, deviant behavior, aggression, aggressive behavior, social environment, psychological factor, delinquency, criminal activity, drugs, alcohol, mobbing.

Kirish

Yoshlarimizning mustaqil fikrlaydigan, yuksak intellektual va ma'naviy salohiyatga ega bo‘lib, dunyo miqyosida o‘z tengdoshlariga hech qaysi sohada bo‘sh kelmaydigan insonlar bo‘lib kamol topishi, baxtli bo‘lishi uchun davlatimiz va jamiyatimizning bor kuch va imkoniyatlarini safarbar etmoqda [1]. 2018-yil 5-sentyabrdagi Xalq ta'limi tizimiga boshqaruvning yangi tamoyillarini joriy etish to‘g‘risidagi qarori" va 2019-yil 7-iyuldagi "Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda xuquqbuzarliklarni oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi" qarorlari bunga yaqqol misoldir. O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning ruhiy-psixologik rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlarga moslashuvi hamda mustaqil fikrlash qobiliyati shakllanadi. Aynan shu bosqichda ayrim o‘smirlar ijtimoiy me'yorlarga zid - deviant xatti-harakatlarni namoyon qila boshlaydi, ularning eng ko‘zga ko‘rinarlisi - bu agressivlikdir. Agressiv xulq o‘ziga ham, boshqalarga ham zarar yetkazishi mumkin bo‘lgan xatti-harakatlar yig'indisi hisoblanadi.

Asosiy qism. Deviant xulq - bu ijtimoiy normalarga zid, jamiyat tomonidan salbiy baholanuvchi xatti-harakatlardir. O‘smirlik davrida bu xatti-harakatlar tajovuzkorlik, maktabdan qochish, jinoiy harakatlar, alkogol ichish, giyohvandlik moddalarni iste'mol qilish kabi shakllarda namoyon bo‘ladi. Agressiya esa - atrofdagilarga nisbatan qasddan zarar yetkazishga qaratilgan emotsional yoki jismoniy harakatdir. U bevosita (ochiq) yoki bilvosita (psixologik, passiv) shakllarda ifodalanadi. O‘smirlikdagi agressiya quyidagi omillar ta'sirida shakllanadi:

1.Oilaviy muhit: oiladagi ziddiyat, mehr yetishmasligi, zo‘ravonlik, nazoratsizlik bilan bog‘liq;

2.Maktab muhiti: o‘qituvchilarning e'tiborsizligi, sinfdoshlar orasidagi mobbing, ko‘p dars qoldirishi;

3.Shaxsiy psixologik xususiyatlar: emotsional beqarorlik, depressiya, o‘ziga past baho berish, delikvent guruhlar ta'siri;

4.Madaniy-axborot muhit: zo‘ravonlik sahnalariga boy ommaviy axborot vositalari, video o‘yinlar, internetdan noto‘g‘ri foydalanish;

O‘smirlik davri "o‘tish davri" bo‘lib aynan bu davrda agressiyaga moyillik nihoyatda kuchayadi. Ayniqsa, deviant xulqli o‘smirlar agressiv xulq natijasida o‘zidagi imtiyozlarni, ustuvorlikni, hukmronlikni, huquqlarni egallash uchun turli majburlash shakllaridan foydalanadi. Tajovuzkorlik shakllari turlicha bo‘ladi: jismoniy shikast yetkazish, ziddiyat, g‘azab, majburlash, salbiy baholash, tahdid va aqliy-psixikaga, hissiy sohaga doimiy yoki uzoq muddatli ta'sir. Agressiyaning yashirin shakllari kontaktlardan, kimgadir zarar etkazish, o‘zingizga zarar etkazish va o‘z joniga qasd qilish uchun harakatsizlikdan voz kechish bilan ifodalanadi. Agressiyaning ichki vakili g‘oyalar, fantaziyalar va ta'sirlar bo‘lishi mumkin. Misol uchun, bir kishi birovga nisbatan zo‘ravonlik g‘oyasini ko‘tarishi mumkin, u jinoyatchi bilan faqat uning fantaziyalarida yoki kuchli ta'sirga duch kelishi mumkin. Agressiv tortishish, tirnash xususiyati, hasad, nafrat, g‘azab kabi turli xil agressiv qabul qiluvchi ta'sirlar orqali o‘zini namoyon qilishi mumkin.

Agressiv ta'sirlarning intensivligi ularning psixologik funktsiyasi bilan bog‘liq. Agressiya avtonomiyani himoya qilish, tahdid yoki azob-uqubat manbasini bartaraf etish, ehtiyojlarni qondirish yo‘lidagi to‘siqlarni olib tashlash, ichki mojaroni hal qilish, o‘z-o‘zini hurmat qilish kabi muhim vazifalarni bajarishi mumkin. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, deviant xulqli o‘smirlarda agressiyaning shakllanishiga biologik omillardan ko‘ra ko‘proq ijtimoiy-psixologik omillar ta'sir ko‘rsatadi. A. Bandura ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, agressiv xulq tug‘ma emas, balki kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi deb hisoblaydi [1]. E.Bojarov o‘smirlik davrini shaxs rivojlanishidagi murakkab va ziddiyatli bosqich sifatida tavsiflaydi. Ushbu davrda hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish va o‘zini namoyon qilish ehtiyoji kuchayadi. U agressiyani

ko‘pincha ichki ziddiyatlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning tashqi ifodasidir deb hisoblaydi. Deviant xulqli o‘smirlarda agressiya yosh davrining psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiy muhitdagi muammolar bilan chambarchas bog‘liq [2].

Y.B.Gippenreyter bola va o‘smir bilan samarali muloqotning ahamiyatini ta’kidlaydi. Uning fikricha, Deviant xulqli o‘smirlarda agressiyaning oldini olishda oilaviy va pedagogik muloqotning sifati muhim psixologik omil hisoblanadi.kattalar tomonidan bolaning hissiyotlarini inkor etish yoki doimiy tanqid qilish salbiy xulq shakllanishiga olib keladi. Ota-ona va pedagoglarning noto‘g‘ri muloqoti agressiv reaksiyalarni kuchaytirishi mumkin. O‘smirning hissiy ehtiyojlarini tushunish agressiyani kamaytirishga yordam beradi. Faol tinglash va empatik munosabat agressiv xulq profilaktikasining muhim omili hisoblanadi [3].

Z.M.Karimova o‘smir hayotida ta’lim muhitining rivojlanishidagi rolini keng yoritadi. Maktabdagi salbiy psixologik muhit agressiv xulqning kuchayishiga sabab bo‘lishi, pedagogik qo‘llab-quvvatlash o‘smirning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashi va tarbiyaviy ishlarning sustligi deviant xulq rivojlanish xavfini oshirishi mumkin degan fikrni ta’kidlaydi. Uning fikriga ko‘ra o‘smirlarda agressiv xulqning namoyon bo‘lishida maktab muhiti va pedagogik ta'sir muhim omillardan biri hisoblanadi [4].

N.E.Shustova deviant xulqni jamiyat me’yorlaridan chetga chiqadigan xatti-harakatlar tizimi sifatida izohlaydi. U agressiyani deviant xulqning eng ko‘p uchraydigan shakllaridan biri sifatida ko‘rsatadi. Agressiv xatti-harakatlar ko‘pincha ijtimoiy moslashuvning buzilishi bilan bog‘liq. Oilaviy nizolar, nazoratning yetishmasligi va salbiy ijtimoiy muhit agressiv deviant xulqni kuchaytiradi deb hisoblaydi[5].

Xulosa.O‘smirlar orasida deviant xulq va agressiyaning oshishi ijtimoiy-psixologik muhitdagi muammolar bilan chambarchas bog‘liq. Ushbu muammoni hal qilishda maktab, oila va jamiyat o‘zaro hamkorlikda ishlashi zarur. Agressiyaning ildiz sabablarini aniqlash va ularni yo‘qotishga qaratilgan kompleks yondashuv samarali bo‘ladi. Profilaktika ishlari nafaqat agressiyani kamaytiradi, balki o‘smirlarning to‘laqonli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. – *Social Learning Theory*, 1977.
2. Bojarov E.E. – *O‘smirlar psixologiyasi*, Toshkent, 2020.
3.Gippenreyter Y.B. – *Bolalar bilan qanday muloqot qilish kerak*, Moskva, 2018.
4. Karimova Z.M. – *Pedagogik psixologiya asoslari*, Toshkent, 2021.
5.Shustova N.E. – *Deviant xulq psixologiyasi*, Moskva, 2017.

ADDIKTIV XULQ-ATVOR VA GIYOHVANDLIK MUAMMOSI

Qurbanova Surayyo Tuynazar qizi
TAFU Pedagogika fakulteti
Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
qurbonovasurayyo5@gmail.com

Annotatsiya. Hozirgi davrda addiktiv xulq-atvor inson salomatligi va jamiyat taraqqiyotiga jiddiy xavf tug‘dirayotgan muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, giyohvandlik yoshlar orasida keng tarqalib borayotgani psixologlar, shifokorlar va pedagoglar oldiga muhim vazifalarni qo‘ymoqda. Ushbu maqolada addiktiv xulq-atvor, uning turlari, giyohvandlik addiksiyasi haqida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: *addiksiya, addiktiv xulq, kimyoviy, nokimyoviy addiksiya, giyohvandlik.*

Аннотация. В современную эпоху аддиктивное поведение считается одной из проблем, представляющих серьезную угрозу для здоровья человека и развития общества. Особенно широкое распространение наркомании среди молодежи ставит важные задачи перед психологами, врачами и педагогами. В данной статье рассматривается аддиктивное поведение, его виды и наркозависимость.

Ключевые слова: *аддикция, аддиктивное поведение, химическая, нехимическая аддикция, наркомания.*

Abstract. In the modern era, addictive behavior is considered one of the problems posing a serious threat to human health and societal development. The widespread prevalence of drug addiction among young people places important tasks before psychologists, doctors, and educators. This article discusses addictive behavior, its types, and drug addiction.

Keywords: *addiction, addictive behavior, chemical, non-chemical addiction, drug addiction.*

Addiksiya insonning ma’lum bir modda yoki faoliyatga ruhiy va jismoniy jihatdan qaram bo‘lib qolishidir. Bunda shaxs zararli oqibatlarni anglagan holda ham o‘z xatti-harakatini to‘xtata olmaydi. “Addiksiya” termini inglizcha “addiction” so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, “qaramlik, tobelik” degan ma’noni bildiradi[1]. Psixologiyada addiktiv xulq-atvor insonning ichki muammolaridan qochish, stressni kamaytirish yoki vaqtinchalik huzur olish maqsadida turli moddalar yoki faoliyatlarga haddan tashqari bog‘lanib qolishini anglatadi.

Addiktiv xulq-atvor kimyoviy va nokimyoviy turlarga bo‘linadi. Kimyoviy addiksiya turlariga: giyohvandlik, alkogolizm, nikotin qaramligi kiradi[2].

Nokimyoviy addiksiya turlariga esa internet qaramligi, qimor o‘yinlariga, kompyuter o‘yinlariga qaramlik, ovqatlanishga bo‘lgan qaramlik, buzilishlar kiradi.

Giyohvandlik — insonning narkotik moddalarni muntazam iste’mol qilishi natijasida ularga ruhiy va jismoniy qaram bo‘lib qolishidir. Narkotik moddalar markaziy asab tizimiga ta’sir qilib, vaqtinchalik “yengillik”, “huzur” yoki “kayf” hissini yuzaga keltiradi. Ammo vaqt o‘tishi bilan organism bu moddaga o‘rganib qoladi va inson avvalgi holatini his qilish uchun kimyoviy moddalar dozasini oshirib boradi.

Giyohvandlikning eng xavfli tomoni shundaki, u insonning sog‘ligini, ruhiyatini. Oilaviy munosabatlarini, ijtimoiy hayotini, iqtisodiy ahvolini izdan chiqaradi. Uning kelib chiqishiga quyidagi omillar sababchi bo‘lishi mumkin.

Giyohvandlikni yuzaga keltiruvchi psixologik omillarga depressiya, kuchli stress, xavotir, tushkunlik, insonning o‘ziga past baho berishi, yolg‘izlik hissi kabilar kiradi.

Giyohvandlikni yuzaga keltiruvchi ijtimoiy omillarga nosog‘lom muhit, oiladagi nizolar, nazoratning sustligi, do‘stlar ta’siri kabilar kiradi[3].

Giyohvandlikni yuzaga keltiruvchi biologik omillarga esa irsiy moyillik sababli qaramlikka tez berilib ketishni misol qilib keltirsak bo‘ladi[4].

- ✓ giyohvandlikning bosqichlari ham mavjud bo‘lib, ular quyidagilar:
- ✓ qiziqish bosqichi: inson narkotik moddani sinab ko‘rishga qiziqadi;
- ✓ davriy iste’mol: moddani vaqti-vaqti bilan iste’mol qilish boshlanadi;
- ✓ qaramlikning shakllanishi: inson moddani qabul qilmasa o‘zini yomon his eta boshlaydi;
- ✓ to‘liq addiksiya: narkotik modda inson hayotining asosiy ehtiyojiga aylanadi.

Giyohvand moddalarni iste’mol qilish salbiy oqibatlarga olib keladi. Masalan jismoniy jihatdan yurak va jigar kasalliklari, immunitetning pasayishi, miya faoliyatining buzilishi, organizmning zaharlanishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik jihatdan esa shaxsda agressivlik, depressiya, xotira pasayishi, ruhiy buzilishlar yuzaga kelishiga ta’sir qiladi. Bu holatlar nafaqat shaxsning o‘zida yuzaga keladi, balki uning keyingi avlodlarida ham turli kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ijtimoiy jihatdan esa oilaning buzilishi, ajrimlarning ko‘payishiga, jinoyatchilikning oshishiga, o‘qish va ish faoliyatining pasayishiga, shaxsning jamiyatdan alohidalanib, ajralib qolishiga sabab bo‘ladi.

Yuqoridagi holatlarning yuzaga kelmasligi uchun giyohvandlikning oldini olish va unga qarshi kurashish uchun profilaktika ishlarini olib borish juda muhim hisoblanadi. Profilaktikani amalga oshirishda quyidagilarga alohida e’tibor qaratish lozim:

- ➢ yoshlarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish;
- ➢ ularga psixologik yordam ko‘rsatish;
- ➢ jismoniy va aqliy faoliyatlarga ko‘proq jalb qilish;
- ➢ oilada sog‘lom muhitni yaratish;

Ta’lim muassalarida giyohvandlikning zararli oqibatlari haqida muntazam tushuntirish ishlari va davra suhbatlari o‘tkazish lozim.

Giyohvanlikni davolash uzoq muddatli, murakkab jarayondir. Davolash tibbiy yordam, psixoterapiya usullari, reabilitatsiya markazlari, oila va yaqinlarning qo‘llab-quvvatlashi orqali amalga oshiriladi. Psixologik terapiyada motivatsiyani oshirish, stressni boshqarish va sog‘lom hayot ko‘nikmalarini shaklantirish muhim o‘rin tutadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, addiktiv xulq-atvor, ayniqsa giyohvandlik, bugungi kunda inson salomatligi va jamiyat barqarorligiga katta xavf solayotgan muammolardan biridir. Giyohvandlik insonni jismonan va ruhan yemiradi, uning hayot sifatini pasaytiradi. Shu sababli yoshlar orasida profilaktika ishlarini kuchaytirish, sog‘lom muhit yaratish hamda psixologik yordam tizimini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Giyohvandlikka qarshi kurash faqat tibbiyot emas, balki butun jamiyatning hamkorligini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Зейгарник Б.В. Патопсихология. — М.: Издательство Московского университета, 1986. - 287 с.
2. Менделевич В.Д. Психология аддиктивного поведения. — СПб.:Речь, 2001. - 445 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). — М.: Академия, 2006. - 288 с.
4. G‘oziev E.G‘. Psixologiya. — T.: O‘qituvchi, 2002. - 512 b.
5. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Umumiy psixologiya. — T.: TDPU, 2010. - 320 b.

MAKTAB O‘QUVCHILARI O‘RTASIDA GIYOHVANDLIKNING SALBIY OQIBATLARINI TUSHUNTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Qutimova Malohat Tulibayevna

Xorazm viloyati Gurlan tumani

42-AFChO‘SMUO‘T maktabi psixologi

+99897-452-51-68

Annotatsiya. Ushbu tezis maktab o‘quvchilari orasida giyohvandlikning salbiy oqibatlarini tushuntirish samaradorligini belgilovchi psixologik omillarni tahlil qiladi. Maqsad psixoedukatsiya mazmunini yosh xususiyatlari, risk idroki va ijtimoiy ta’sir mexanizmlari bilan uyg‘unlashtirishdir. Metodologik asos sifatida kognitiv-xulqiy yondashuv, ijtimoiy o‘rganish va motivatsion intervyu elementlari talqin qilinadi. Ilmiy yangilik – tushuntirishni individual risk profili va sinf iqlimi bilan moslashtirish modelidir.

Kalit so‘zlar : giyohvandlik profilaktikasi; psixoedukatsiya; risk idroki; o‘smir psixologiyasi; ijtimoiy ta’sir; motivatsiya; kognitiv buzilishlar

Аннотация. Данный тезис анализирует психологические факторы, определяющие эффективность объяснения школьникам негативных последствий употребления наркотиков. Цель заключается в согласовании психообразования с возрастными особенностями, восприятием риска и механизмами социального влияния. Методологическая основа включает когнитивно-поведенческий подход, социальное научение и элементы мотивационного интервью. Научная новизна – модель адаптации объяснения под индивидуальный риск-профиль и климат класса.

Ключевые слова: профилактика наркомании; психообразование; восприятие риска; психология подростка; социальное влияние; мотивация; когнитивные искажения.

Abstract. This thesis examines psychological determinants of effective communication about the negative consequences of drug use among school students. The aim is to align psychoeducation with developmental features, risk perception, and social influence mechanisms. The methodological frame integrates cognitive-behavioral principles, social learning theory, and

elements of motivational interviewing. The scientific novelty is a model that adapts preventive explanations to individual risk profiles and the classroom climate.

Keywords : drug prevention; psychoeducation; risk perception; adolescent psychology; social influence; motivation; cognitive distortions

Kirish. Giyohvandlikning salbiy oqibatlarini maktab o‘quvchilariga tushuntirish psixologik nuqtai nazardan ma’lumot uzatish emas, balki qaror qabul qilish va xulqni o‘zgartirish jarayoniga ta’sir ko‘rsatadigan murakkab kommunikativ intervensiya sifatida ta’riflanadi. Bu jarayonning mexanizmi shundan iboratki, o‘quvchi eshitgan faktlarni o‘zining mavjud e’tiqodlari, tengdoshlar me’yorlari va qisqa muddatli foyda kutishlari bilan solishtiradi, so‘ngra kognitiv baholash orqali “xavf–foyda” nisbatini ichki ravishda qayta hisoblaydi. Masalan, 8–9-sinflarda “bir marta sinab ko‘rish zarar qilmaydi” kabi qarashlar ko‘p uchraganda, oddiy qo‘rqitishga asoslangan ma’ruza aks ta’sir berib, qiziqishni kuchaytirishi mumkin. Statistik ma’lumotlar profilaktika ishlarida xavf idroki past bo‘lgan guruhlarda xulqni o‘zgartirishga erishish uchun takroriy va dialogik tushuntirish bir martalik chiqishdan ko‘ra samaraliroq bo‘lishini ko‘rsatadi, amaliy tadqiqotlarda bunday yondashuv bilimni o‘rtacha 20–30 foizga oshirishi qayd etiladi. Ilmiy izoh sifatida bu holat dual-jarayonli qaror nazariyalari bilan mos keladi, chunki o‘smirlar ko‘pincha tezkor intuitiv baholash (emosional tizim) ta’sirida qoladi, shuning uchun ma’lumotning shakli va konteksti mazmundan kam bo‘lmagan darajada ahamiyatli bo‘ladi.

Tushuntirishning psixologik asoslari tarkibida birinchi muhim bo‘g‘in yosh davriga xos neyropsixologik rivojlanish hisoblanadi, ya’ni o‘smirlik davrida prefrontal korteks nazorat funksiyalari to‘liq yetilmagani sababli impulsivlik va yangilik izlash yuqori bo‘lishi ta’riflanadi. Mexanizm jihatidan bu xususiyat “kechiktirilgan oqibatlar”ni tasavvur qilishni qiyinlashtiradi va “hozirgi foyda”ni ortiqcha baholashga olib keladi, natijada giyohvand moddaning uzoq muddatli zararini eshitgan o‘quvchi uni shaxsiy hayoti bilan bog‘lashda qiynaladi. Masalan, darsda opioidlar haqida gap ketganda, “morfin”ning kimyoviy formulasi C17H19NO3 ekanini aytish bilim beradi, biroq o‘quvchi uchun asosiy masala bu moddaning miya mukofot tizimida dopamin almashinuvini buzishi va tolerantlikni kuchaytirishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Raqamlar darajasida o‘smirlikda riskli xulq epizodlarining ulushi kattalarga nisbatan sezilarli yuqori bo‘lishi turli kuzatuvlarda qayd etilib, profilaktika dasturlarida aynan 12–16 yosh oralig‘i “kritik oynalar” sifatida ajratilishi bejiz emas. Ilmiy izoh shundan iboratki, tushuntirish kognitiv rivojlanish darajasiga mos “yaqin rivojlanish zonasi”da tashkil etilganda, ya’ni murakkab biologik jarayonlar hayotiy vaziyatlar, qaror stsenariylari va hissiy oqibatlar bilan birga berilganda ichki qabul qilish kuchayadi.

Ikkinchi bo‘g‘in risk idroki va kognitiv buzilishlar bilan bog‘liq bo‘lib, risk idroki giyohvandlik oqibatlarini ehtimollik va og‘irlik bo‘yicha subyektiv baholash tizimi sifatida ta’riflanadi. Mexanizm shundan iboratki, “optimistik xato” va “men bilan bo‘lmaydi” effekti o‘quvchini ogohlantiruvchi ma’lumotni shaxsiy tajribasidan ajratib qo‘yadi, natijada xavf haqidagi dalillar umumiy fon sifatida qoladi. Masalan, sinfda “tengdoshim chekdi-yu, hech narsa bo‘lmadi” kabi misol keltirilsa, o‘quvchi statistik ehtimollikni individual holat bilan almashtirib, xulosani noto‘g‘ri umumlashtiradi. Raqamiy ifodada riskni to‘g‘ri baholashga yo‘naltirilgan interaktiv mashg‘ulotlar (vaziyatli rolli o‘yin, qaror daraxti) qo‘llanganda, so‘rovnomalarda xavf idrokining o‘rtacha balli ko‘tarilishi va “sinab ko‘rish” niyatining pasayishi amaliyotda ko‘p marotaba kuzatiladi. Ilmiy izohga ko‘ra, bu natija kognitiv qayta tuzish mexanizmi bilan izohlanadi: o‘quvchi “qisqa foyda”ni “uzoq zarar” bilan kognitiv jihatdan bog‘lab, o‘zining baholash sxemasini yangilaydi, shunda tushuntirishning ta’siri faqat ma’lumot emas, balki fikrlash uslubining o‘zgarishiga aylanadi.

Uchinchi bo‘g‘in ijtimoiy ta’sir va sinf iqlimi bo‘lib, ijtimoiy ta’sir o‘quvchining xulq tanlovi tengdoshlar me’yorlari, yetakchi shaxslar va muhim boshqalar fikriga moslashishi sifatida ta’riflanadi. Mexanizm shundaki, o‘smirlar uchun ijtimoiy maqom va qabul qilinish ehtiyoji kuchli bo‘lgani sababli, giyohvandlikka oid qarorlar ko‘pincha “shaxsiy tanlov”dan ko‘ra “guruhga moslashuv” shaklida kechadi, shu bois tushuntirish yakka tartibda emas, guruh dinamikasini inobatga olgan holda quriladi. Masalan, sinfda norasmiy lider “bu mavzu kulgili” deb munosabat

bildirsa, eng to‘g‘ri fakt ham mazmunan emas, emotsional ohang orqali rad etilishi mumkin. Raqamlar bilan aytganda, guruh me’yorlarini sog‘lom tomonga burishga qaratilgan sinf muhokamalari va “peer-education” elementlari qo‘llanganda, profilaktika dasturlarida qatnashish darajasi va ijobiy munosabatlar ulushi sezilarli oshgani ko‘rsatiladi, ayrim dasturlarda davomat va ishtirok 15–25 foizga ko‘tarilgani qayd etilgan. Ilmiy izoh sifatida ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, kuzatish va taqlid kuchli bo‘lgan muhitda ijobiy rol modellari, norma va mukofot tizimi giyohvandlikka qarshi immunitetni mustahkamlaydi, demak tushuntirish faqat “nima zarar” emas, “nima o‘rniga” degan savolga ham javob berishi shart.

Tushuntirishning mazmuniy yadro qismi giyohvand moddalarning organizm va psixikaga ta’sirini ilmiy, ammo yoshga mos tilda yoritishdan iborat bo‘lib, salbiy oqibatlar somatik, kognitiv va ijtimoiy darajalarda tizimlashtirilgan holda ta’riflanadi. Mexanizm jihatidan psixoaktiv moddalar (masalan, nikotin C10H14N2, etanol C2H5OH, THC C21H30O2) miya neyromediatorlari muvozanatini o‘zgartiradi, natijada motivatsiya, diqqat va emotsional regulyatsiya buziladi, bu esa o‘qish natijalariga ham bevosita ta’sir qiladi. Masalan, stimulyatorlar qisqa muddatda “sergaklik” illyuziyasini bersa ham, uyqu arxitekturasi buzilishi sababli ertasi kuni diqqatning barqarorligi pasayadi va baholashlarda xatolar ko‘payadi. Statistik jihatdan psixoaktiv moddalardan foydalanish o‘qishdagi muvaffaqiyatsizlik, intizomiy muammolar va maktabdan chetlanish xavfini oshirishi ko‘p omilli tahlillarda ko‘rsatiladi, profilaktik monitoringlarda bunday bog‘liqlik ko‘pincha sezilarli koeffitsiyentlar bilan ifodalanadi. Ilmiy izoh shundan iboratki, o‘quvchiga faqat yakuniy “falokat” ssenariysi emas, balki bosqichma-bosqich degradatsiya mexanizmi tushuntirilsa, u o‘z hayotida erta ogohlantiruvchi belgilarni tanib, o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini ishga solish ehtimoli ortadi.

Tushuntirish metodlari orasida qo‘rqitishga asoslangan yondashuvning cheklovlari alohida ta’riflanadi, chunki haddan tashqari dramatizatsiya reaktantlikni kuchaytirib, qarshilik reaktsiyasini keltirib chiqaradi. Mexanizm shundan iboratki, o‘smir o‘z erkinligi cheklanayotganini his qilsa, u ma’lumotni rad etish yoki aksincha, “taqiqlangan meva”ga qiziqish orqali o‘zini tasdiqlashga urinadi. Masalan, faqat dahshatli suratlar va keskin iboralar bilan tuzilgan ma’ruza yakunida ayrim o‘quvchilar buni “kattalarning bosimi” sifatida talqin qiladi va norasmiy guruhlarda istehzo bilan muhokama qiladi. Raqamlar nuqtai nazaridan, reaktantlik yuqori bo‘lgan auditoriyada qat’iy buyruqbozlikdan ko‘ra, dialogik va tanlovga yo‘naltirilgan tushuntirishning qabul qilinishi yuqoriroq ekani ko‘plab profilaktik baholashlarda ko‘rsatiladi. Ilmiy izoh sifatida motivatsion intervyu tamoyillari “qarshilikni kuchaytirmaslik” va “o‘zgarish nutqi”ni faollashtirishga tayanadi, shu sababli o‘quvchi bilan hamkorlikda xulosaga kelish giyohvandlikning salbiy oqibatlarini ichki motivatsiya bilan bog‘lab beradi.

Psixologik asoslangan tushuntirishda oila va maktab hamkorligi ham muhim tarkibiy qism sifatida ta’riflanadi, chunki o‘quvchining qadriyatlari va nazorat tizimi ikki muhitda bir vaqtda shakllanadi. Mexanizm shundan iboratki, ota-ona nazorati, emotsional yaqinlik va muloqot sifati yuqori bo‘lsa, o‘quvchi stressni “modda” orqali emas, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali tartibga soladi, maktab esa shu ko‘nikmalarni mustahkamlaydi. Masalan, sinf rahbari va psixolog ota-onalar bilan trening o‘tkazib, “ogohlantiruvchi belgilar” va “qiyin suhbat” algoritmini o‘rgatsa, uyda jazolashdan ko‘ra tushunishga asoslangan munosabat kuchayadi. Raqamiy ko‘rsatkichlar sifatida oilaviy muloqot indikatorlari bilan riskli xulq ko‘rsatkichlari o‘rtasida teskari bog‘liqlik ko‘p tadqiqotlarda qayd etiladi, ya’ni qo‘llab-quvvatlovchi muhit ortgani sari sinab ko‘rish ehtimoli pasayadi. Ilmiy izoh shundan iboratki, bog‘lanish nazariyasi doirasida xavfsiz bog‘lanish emotsional regulyatsiyani yaxshilaydi, bu esa giyohvandlikni “o‘zini tinchlantirish vositasi” sifatida qabul qilish xavfini kamaytiradi.

Tushuntirish samaradorligini baholash masalasi ilmiy ishonchlilik talabi sifatida ta’riflanadi va u faqat bilim testi bilan cheklanmasligi kerakligi asoslanadi. Mexanizm jihatidan samaradorlik uch darajada o‘lchanadi: kognitiv (bilim va e’tiqod), affektiv (munosabat va xavotirni boshqarish), xulqiy (niyat va real tanlov), chunki faqat bitta ko‘rsatkich o‘zgarishi barqaror profilaktik natijani kafolatlamaydi. Masalan, o‘quvchi giyohvandlikning zararini yoddan aytib berishi mumkin, biroq tengdosh bosimi vaziyatida “yo‘q deyish” ko‘nikmasi bo‘lmasa,

xulqiy qaror o‘zgarmaydi. Raqamlar bilan ifodalanganda, ko‘p komponentli dasturlarda (ma’lumot + ko‘nikma + ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash) natijalar barqarorroq bo‘lib, qayta testlarda ijobiy o‘zgarishlar saqlanish ehtimoli yuqoriroq ekani ko‘rsatiladi. Ilmiy izoh sifatida transfer nazariyasiga ko‘ra, ko‘nikma vaziyatga ko‘chishi uchun mashq, qayta aloqa va real stsenariylar zarur, demak tushuntirish o‘quv muhitida amaliy mashg‘ulotlar bilan birga berilishi kerak.

Taqqoslama tahlil nuqtai nazaridan, giyohvandlikning salbiy oqibatlarini tushuntirishda uch yondashuv ajratiladi: informatsion, ko‘nikmaga yo‘naltirilgan va ekologik-tizimli yondashuv, ularning har biri alohida ta’rif va maqsadga ega. Mexanizm jihatidan informatsion yondashuv bilimni oshiradi, ko‘nikmaga yo‘naltirilgan yondashuv qarshilik ko‘rsatish va o‘zini boshqarishni o‘rgatadi, ekologik-tizimli yondashuv esa sinf, oila va maktab siyosati orqali normativ muhitni o‘zgartiradi. Masalan, faqat ma’ruza shakli bilan cheklangan ishda o‘quvchi “eslab qoladi”, ammo ko‘nikma mashqlari bo‘lsa, u “amal qiladi”, tizimli qo‘llab-quvvatlash bo‘lsa, u “barqaror ushlab turadi”. Raqamiy ko‘rinishda quyidagi jadval turli yondashuvlarning kutiladigan natijasini umumlashtiradi va amaliy rejalashtirishga xizmat qiladi.

Ko‘nikmaga yo‘naltirilgan; o‘zini boshqarish va “yo‘q deyish”; rolli o‘yin, stsenariy, trening; niyat pasayadi va qarshilik ortadi; vaqt va tayyorgarlik talab qiladi
Ekologik-tizimli; norma va iqlim; sinf kelishuvi, ota-ona hamkorligi; barqaror muhit shakllanadi; muvofiqlashtirish murakkab

Ilmiy izoh sifatida jadvalda ko‘rsatilgan farqlar psixologik determinizmga emas, ta’sir kanallarining ko‘p qatlamliligiga borib taqaladi, chunki o‘smir xulqi bir vaqtning o‘zida shaxsiy, ijtimoiy va institutsional omillar bilan boshqariladi. Mexanizmni chuqurroq tushuntirish uchun tarixiy fakt sifatida psixoprofilaktika sohasida 1970–1990-yillarda “faqat qo‘rqitish” strategiyalarining ko‘plab mamlakatlarda kutilgan natijani bermagani, keyinchalik esa interaktiv va ko‘nikmaga yo‘naltirilgan dasturlar kengroq joriy etilgani eslatib o‘tiladi. Masalan, “qaror qabul qilish ko‘nikmasi” va “tengdosh bosimini boshqarish” komponentlari kiritilgan dasturlar o‘quvchi uchun real hayotiy vaziyatlarga mos kelgani sababli qabul qilinishi yuqoriroq bo‘lgan. Raqamlar darajasida bu evolyutsiya profilaktik dasturlar baholashlarida “bilim oshdi, lekin xulq o‘zgarmadi” kabi natijalardan “bilim + ko‘nikma + norma” uyg‘unligiga o‘tish zarurati bilan asoslangan. Ilmiy izoh shundan iboratki, 19.00.05 ixtisosligi doirasida ijtimoiy psixologik mexanizmlar va kommunikatsiya qonuniyatlari e’tiborga olinmasa, hatto biologik jihatdan aniq ma’lumot ham pedagogik jihatdan samarasiz bo‘lib qolishi mumkin.

Xulosa qismida giyohvandlikning salbiy oqibatlarini tushuntirish psixologik asoslari uch tayanchga tayanishi umumlashtiriladi: yosh davri xususiyatlariga mos kognitiv taqdim, risk idrokini qayta tuzuvchi dialogik kommunikatsiya va ijtimoiy ta’sirni sog‘lom me’yorlar tomon yo‘naltiruvchi sinf iqlimi. Tushuntirishning mexanizmi o‘quvchining “bilaman” darajasini “tanlayman” darajasiga ko‘chirishdan iborat bo‘lib, bunda reaktantlikni kamaytirish, shaxsiy ma’no yaratish va ko‘nikmalarni mashq qildirish hal qiluvchi o‘rin tutadi. Amaliy misol sifatida interaktiv stsenariylar, rolli o‘yinlar, “yo‘q deyish” treninglari hamda ota-onalar bilan muvofiqlashtirilgan psixoedukatsiya o‘quvchining barqaror qarorlarini qo‘llab-quvvatlaydi. Natijaviylikni ta’minlash uchun baholash tizimi bilim, munosabat va xulqiy niyat ko‘rsatkichlarini birgalikda qamrab olishi, shuningdek, sinf me’yorlari va qo‘llab-quvvatlovchi muhit ko‘rsatkichlari bilan bog‘lab tahlil qilinishi zarur. Shunday integrativ yondashuv maktab profilaktikasida qisqa muddatli axborot ta’siridan barqaror psixologik immunitet shakllanishiga o‘tish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. 247 p.

2. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. New York: Guilford Press, 2011. 391 p.

3. Miller W. R., Rollnick S. Motivational interviewing: Helping people change. New York: Guilford Press, 2013. 482 p.

4. Кон И. С. Психология юношеского возраста. Москва: Просвещение, 1989. 256 с.

5. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Москва: Академический проект, 2003. 704 с.
6. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2002. 384 b.
7. Davletshin M. G. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 1994. 320 b.

O‘SMIRLARDA KELAJAK OILASI HAQIDAGI TASAVVURLARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Rajabov Rasulbek
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu tezisda o‘smirlik davrida kelajak oilasi haqidagi tasavvurlarni shakllantirishning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Maqsad o‘smirlarning oilaviy rollar, nikohga tayyorgarlik va mas’uliyat haqidagi kognitiv-sxematik qarashlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish shartlarini asoslashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, psixodiagnostik yondashuv va taqqoslovchi izoh qo‘llanadi. Ilmiy yangilik oila tasavvurlarining motivatsion, affektiv va ijtimoiy-o‘rganish mexanizmlarini integrativ modelda yoritishdadir.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri; oila tasavvuri; kognitiv sxema; ijtimoiy o‘rganish; emotsional regulyatsiya; nikohga tayyorgarlik; ota-ona modeli.

Аннотация.В тезисе анализируются психологические основы формирования у подростков представлений о будущей семье. Цель состоит в выявлении когнитивных схем семейных ролей, готовности к браку и ответственности, а также в обосновании условий их развития. Методология включает теоретический анализ, психодиагностический подход и сравнительную интерпретацию данных. Научная новизна заключается в интегративной модели, объединяющей мотивационные, аффективные и социально-обучающие механизмы становления семейных представлений.

Ключевые слова: подростковый возраст; образ семьи; когнитивная схема; социальное научение; эмоциональная регуляция; готовность к браку; родительская модель.

Abstract. This thesis examines psychological foundations of adolescents’ representations of their future family. The aim is to identify cognitive schemas of family roles, marital readiness, and responsibility, and to substantiate conditions that foster their development. The methodology combines theoretical analysis, psychodiagnostic perspectives, and comparative interpretation. Scientific novelty is presented through an integrative model that links motivational, affective, and social-learning mechanisms shaping future family representations in adolescence.

Keywords: adolescence; family representation; cognitive schema; social learning; emotional regulation; marital readiness; parental model.

Kirish

O‘smirlarning kelajak oilasi haqidagi tasavvuri deganda, nikoh, ota-onalik, maishiy hamkorlik va psixologik yaqinlikka doir ichki tasvirlar, kutilmalar hamda me’yoriy mezonlar majmuasi tushuniladi. Ushbu tasavvurlar mexanizman kognitiv sxemalar orqali shakllanib, o‘smir ongida “oila qanday bo‘lishi kerak” degan umumlashgan qoidalarni yaratadi va ular keyingi qarorlar uchun filtr vazifasini bajaradi. Masalan, oila ichidagi mehnat taqsimoti yoki nizolarni hal qilish usuli haqidagi tasavvur ko‘pincha bolaning kuzatgan oilaviy tajribasi bilan mos keladi va shunga qarab kelajakdagi munosabat modeli oldindan belgilanadi. Empirik kuzatishlar va ta’lim amaliyotida 15–17 yosh davrida ijtimoiy identifikatsiya kuchayishi natijasida oilaviy rol kutilmalari nisbatan barqarorlashishi qayd etiladi, bunda sinf va tengdosh guruhining ta’siri sezilarli bo‘lib, ayrim tadqiqotlarda o‘smirlarning 60–70 foizi nikohga munosabatini birinchi navbatda ota-ona va yaqin qarindoshlar tajribasi bilan izohlashi ko‘rsatiladi. Ilmiy izoh shundan iboratki, sxema nazariyasi nuqtai nazaridan barqarorlashgan kognitiv tuzilmalar ijtimoiy

vaziyatlar bilan mos kelganda mustahkamlanadi, mos kelmaganda esa kognitiv dissonans yuzaga kelib, qayta baholash jarayoni faollashadi [4; 6].

Asosiy qism

Oila tasavvurlarining motivatsion asosi deganda o‘smirning yaqinlik, xavfsizlik, e’tirof va mustaqillikka bo‘lgan ehtiyojlari bilan bog‘liq ichki undovlar tizimi nazarda tutiladi. Bu mexanizmda ehtiyojlar ierarxiyasi va maqsad qo‘yish jarayonlari oilani “resurs” yoki “cheklov” sifatida ko‘rishga olib keladi, ya’ni o‘smir oilani kelajakda o‘zini namoyon qilish maydoni sifatida tasavvur qilishi yoki aksincha, individual erkinlikni kamaytiruvchi tuzilma deb baholashi mumkin. Masalan, akademik muvaffaqiyatga yo‘naltirilgan o‘smir nikohni kasbiy reja bilan muvofiqlashtirishga intilib, mas’uliyatni bosqichma-bosqich qabul qilish modelini tanlaydi. Raqamli ko‘rsatkich sifatida amaliy so‘rovlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quvchi-yoshlar orasida kelajak oilasini “hamkorlik va qo‘llab-quvvatlash” sifatida ta’riflovchilar ulushi odatda ko‘pchilikni tashkil etadi, biroq “mojarolar ehtimoli”ni yuqori baholovchi guruh ham uchrab, u 20–30 foiz atrofida bo‘lishi mumkin; bu farq ko‘pincha oiladagi stress omillari va emotsional iqlim bilan izohlanadi. Ilmiy izohga ko‘ra, motivatsion tizimning ijobiy yo‘nalishi bog‘lanish (attachment) xavfsizligi va o‘zini qadrlash bilan mustahkam bog‘liq bo‘lib, xavfsiz bog‘lanish oila tasavvurini konstruktiv maqsadlar tomon yo‘naltiradi [6].

O‘smirlarda kelajak oilasi haqidagi tasavvurlarning affektiv asosi deganda nikoh va oilaviy hayotga nisbatan hissiy munosabatlar, qo‘rquvlar va umidlar tizimi tushuniladi. Mexanizm sifatida emotsional regulyatsiya, stressga chidamlilik va hissiy tajribaning umumlashtirilishi ishlaydi, ya’ni o‘smir o‘z uyidagi hissiy tajribani kelajak oilasiga “ko‘chiradi” va unga mos ravishda ijobiy yoki salbiy prognoz tuzadi. Masalan, oilada nizolar konstruktiv muloqot bilan hal etilgan bo‘lsa, o‘smir kelajakda ham muammolarni kelishuv orqali yechishga ishonadi, aksincha doimiy keskinlik sharoitida ulg‘aygan o‘smir yaqin munosabatlardan qochish yoki haddan tashqari nazoratga moyil bo‘lishi mumkin. Taqqoslovchi tahlillarda emotsional iqlimi barqaror oilalarda o‘sgan o‘smirlar “oila = xavfsizlik” assotsiatsiyasini ko‘proq bildirishi, emotsional iqlimi beqaror oilalarda esa “oila = xavotir” assotsiatsiyasi yuqoriroq uchrashi ko‘rsatiladi, ayrim kuzatuvlarda bunday farqlar 1,5–2 baravar darajada ifodalanishi mumkin. Ilmiy izoh shundan iboratki, affektiv tajriba neyropsixologik darajada limbik tizim va prefrontal korteks o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir orqali baholash va nazorat jarayonlarini belgilaydi, shu bois emotsional regulyatsiyani rivojlantirish oilaviy tasavvurlarni sog‘lomlashtiruvchi psixoprofilaktik omil hisoblanadi [2; 4].

Ijtimoiy o‘rganish asosida shakllanish deganda o‘smirning kuzatish, taqlid va mustahkamlash orqali oilaviy xulq-atvor namunalari va rollarni o‘zlashtirishi tushuniladi. Mexanizmda model (ota-ona, qarindosh, media qahramon) xatti-harakati kuzatiladi, u ijobiy baho yoki jazolash bilan mustahkamlanadi va natijada o‘smir ongida “mukofotlanadigan” oilaviy strategiyalar ajralib chiqadi. Masalan, uyda ota-ona o‘zaro hurmat bilan muloqot qilsa, bu model o‘smirda “hamkorlik” normasi sifatida ichki me’yorlashadi, agar tajovuzkor muloqot muntazam uchrasa, o‘smir muloqotda keskinlikni odatiy deb qabul qilishi ehtimoli ortadi. Statistik jihatdan, media kontentning ta’siri ham e’tiborga loyiq bo‘lib, o‘smirlarning kundalik ekran vaqti 3–5 soatga yetadigan sharoitlarda oilaviy tasvirlar ko‘pincha serial va ijtimoiy tarmoqlardagi ssenariylar bilan aralashib ketadi, bu esa real tajriba yetishmaganida stereotiplashuvni kuchaytirishi mumkin. Ilmiy izoh Bandura ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga tayangan holda shuni ko‘rsatadiki, kuzatish orqali o‘zlashtirilgan xulqiy skriptlar keyinchalik shaxsiy tajriba bilan tekshirilganda yoki mos kelganda mustahkamlanadi, mos kelmaganda esa kognitiv qayta ishlash orqali o‘zgaradi [4].

Kelajak oilasi haqidagi tasavvurlarni shakllantirishning kognitiv komponenti deganda nikoh, ota-onalik, iqtisodiy rejalashtirish va qadriyatlar tizimiga doir bilimlar, tushunchalar va e’tiqodlar majmui tushuniladi. Mexanizm sifatida abstrakt tafakkur, metakognitsiya va refleksiya kuchayishi natijasida o‘smir oilani nafaqat hissiy, balki ijtimoiy institut sifatida ham anglaydi, bu jarayonda u me’yor, huquq va majburiyatlarni tizimlashtiradi. Masalan, o‘smir “oila byudjeti” yoki “tarbiya uslubi” haqida o‘ylashni boshlaganida, u sabab-oqibat bog‘lanishlarini tuzadi va uzoq muddatli oqibatlarni hisobga olgan holda reja ishlab chiqadi. Raqamli ko‘rsatkich sifatida pedagogik-

psixologik kuzatuvlarda 14–16 yoshda refleksiv fikrlash ko‘rsatkichlari o‘sishi fonida hayotiy rejalashtirishga doir savollarga mazmunli javob berish ulushi oshishi, 16–17 yoshda esa kelajakdagi oilaviy rolda o‘zini tasavvur qilish aniqroq ifodalanishi qayd etiladi. Ilmiy izohga ko‘ra, Piagening formal operatsiyalar bosqichi va zamonaviy kognitiv rivojlanish yondashuvlari o‘smirlikda ehtimoliy fikrlash hamda gipotetik ssenariylarni qurish qobiliyati kuchayishini ta’kidlaydi, bu esa oilaviy tasavvurlarni ongli ravishda qayta ko‘rib chiqish imkonini yaratadi [1; 3].

Oila tasavvurlarini barqarorlashtirishda kommunikativ kompetensiya deganda tinglash, o‘z fikrini aniq ifodalash, kelishuvga erishish va konfliktni boshqarish ko‘nikmalari majmui tushuniladi. Mexanizm shundan iboratki, muloqot ko‘nikmalari yetarli bo‘lsa, o‘smir nizoni “hal qilinadigan vazifa” sifatida qabul qiladi va kelajak oilasida ham konstruktiv strategiyalarni rejalashtiradi, aks holda u nizoni shaxsiy tahdid deb baholab, qochish yoki tajovuzkorlikni tanlashi mumkin. Masalan, sinf jamoasida mediatorlik va empatiya mashqlari qo‘llanilganda, o‘smirlar o‘zaro kelishuv tajribasini oilaviy vaziyatlarga ham ko‘chira boshlaydi, bu transfer ijtimoiy psixologiyada o‘rganilgan umumlashtirish mexanizmi bilan mos keladi. Amaliy dasturlar tahlilida kommunikativ treninglardan so‘ng nizoli vaziyatlarda “men-xabar”lardan foydalanish chastotasi ortishi va agressiv javoblar kamayishi kuzatiladi, ayrim holatlarda konstruktiv strategiyalar ulushi 25–40 foizgacha oshishi mumkinligi qayd etiladi. Ilmiy izoh sifatida konfliktologiya va oilaviy terapiya yondashuvlari muloqot sifati nikoh barqarorligining muhim prediktori ekanini ko‘rsatadi, shu bois o‘smirlik davrida kommunikativ kompetensiyani shakllantirish profilaktik ahamiyatga ega [2; 5].

Taqqoslovchi tahlil uchun oila tasavvurlarini shakllantiruvchi omillarni mikro va makro darajalarga ajratish mumkin, bunda mikro daraja oilaning ichki iqlimi va tarbiya uslubini, makro daraja esa maktab, mahalla, media va ijtimoiy normalarni qamrab oladi. Mexanizm darajasida mikro omillar bevosita emotsional tajriba va model ta’sirini beradi, makro omillar esa me’yoriy kutilmalar va ijtimoiy rol standartlarini belgilaydi, natijada o‘smirning “ideal oila” modeli real tajriba bilan sotsial me’yorlar o‘rtasida muvozanat izlaydi. Masalan, oilada demokratik tarbiya ustun bo‘lsa, o‘smir maktabdagi hamkorlikka yo‘naltirilgan muhit bilan uyg‘unlikni sezadi, avtoritar muhitda esa tashqi me’yorlarga moslashish kuchayib, ichki qaror qabul qilish qiyinlashishi mumkin. Quyidagi jadval omillarning ta’sir yo‘nalishini umumlashtiradi: Omil guruhi, Asosiy manba, Psixologik mexanizm, Kutiladigan natija; Mikro omillar, ota-ona munosabati, bog‘lanish xavfsizligi va model, yaqinlikka ijobiy munosabat; Mikro omillar, nizolar darajasi, stress va regulyatsiya, xavotir yoki qochish strategiyalari; Makro omillar, tengdoshlar, ijtimoiy taqqoslash, rol stereotiplari; Makro omillar, media, identifikatsiya, idealizatsiya yoki stereotiplashuv. Ilmiy izoh shundan iboratki, ekologik tizimlar yondashuvi shaxs rivojlanishini ko‘p qatlamli muhitlar o‘zaro ta’siri sifatida ko‘radi, shu bois intervensiyalar ham bir yoqlama emas, kompleks bo‘lishi talab etiladi [3].

Metodologik jihatdan o‘smirlarda kelajak oilasi haqidagi tasavvurlarni o‘rganish deganda valid va ishonchli psixodiagnostik vositalar, suhbat va kontent-tahlil orqali tasavvur strukturasini aniqlash tushuniladi. Mexanizm sifatida o‘lchovlar kognitiv komponentni so‘rovnoma bilan, affektiv komponentni emotsional munosabat shkalalari bilan, ijtimoiy o‘rganish komponentini esa biografik ma’lumot va kuzatuv bilan ajratib berishi mumkin, natijada integrativ profil tuziladi. Masalan, “ideal oila” mavzusida esse va yarim tuzilmali intervyu o‘tkazilganda, o‘smirning qadriyatlari, rol kutilmalari va mas’uliyat talqini ko‘rinadi, keyin bu natijalar sinf, jins va oilaviy tarkib bo‘yicha taqqoslanadi. Raqamli baholashda ishonchlilik ko‘rsatkichi sifatida alfa koeffitsienti 0,70 va undan yuqori bo‘lishi talab etiladi, faktorial tahlilda esa komponentlar tuzilmasi nazariy model bilan mos tushishi maqsadga muvofiq bo‘ladi, bu OAK talablari doirasida metodik asoslanganlikni kuchaytiradi. Ilmiy izoh shuni ko‘rsatadiki, aralash metodlar yondashuvi (sifat va miqdor integratsiyasi) murakkab psixologik konstruktlarni chuqurroq talqin qilish imkonini beradi, chunki tasavvur faqat raqamlar emas, ma’no tizimi sifatida ham namoyon bo‘ladi [1; 5].\

Xulosa qismida o‘smirlarda kelajak oilasi haqidagi tasavvurlarni shakllantirish psixologik jihatdan ko‘p komponentli tizim ekani umumlashtirildi. Mazkur tizimda kognitiv sxemalar oilaviy rollar va me’yorlarni tartibga solsa, motivatsion omillar yaqinlik va mas’uliyatga yo‘naltiradi, affektiv omillar esa nikoh va oilaviy hayotga nisbatan ishonch yoki xavotir fonini belgilaydi. Ijtimoiy o‘rganish mexanizmi ota-ona va muhit modellari orqali xulqiy skriptlarni uzatadi, kommunikativ kompetensiya esa ushbu skriptlarning konstruktiv yoki destruktiv yo‘nalishda amalga oshishini aniqlaydi. Shuningdek, mikro va makro omillar o‘zaro ta’sirda bo‘lib, o‘smirning ideal oila modeli real tajriba, tengdoshlar ta’siri va media tasvirlari bilan birgalikda shakllanadi. Amaliy natija sifatida ta’lim muassasalarida emotsional regulyatsiya va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, ota-onalar bilan psixoprofilaktik ishlarni kuchaytirish hamda refleksiv rejalashtirishni qo‘llab-quvvatlash kelajak oilasi haqidagi tasavvurlarni sog‘lom va mas’uliyatli yo‘nalishda barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Выготский Л. С. Мышление и речь. Москва: Лабиринт, 1999. 352 с.

2.Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. Москва: Издательство Московского университета, 1987. 176 с.

3.Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. 330 p.

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

5.Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 448 с.

6.Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 428 p.

PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY, SOCIAL ISOLATION, AND MENTAL HEALTH PROBLEMS AMONG PRISONERS: A Contemporary Analysis of Emotional Disorders and Behavioral Risks in Correctional Environments

Rakhimberganova Mokhira

Lecturer, Department of Psychology, Mamun University ***Mohira.3301@gmail.com***

Abstract. The psychological condition of prisoners has become an increasingly important topic in modern psychological and criminological research. Contemporary studies indicate that imprisonment affects not only behavioral adaptation but also emotional stability, social functioning, and mental health. The present article integrates recent empirical studies devoted to suicidal ideation, autism spectrum disorders, substance abuse, aging prisoners, prison communication, and mental health problems in correctional environments. The aim of the article is to analyze how psychological vulnerability, social isolation, prison-specific stressors, and emotional dysregulation contribute to destructive behavior and mental disorders among prisoners. The study uses a comparative analytical approach based on contemporary Scopus-indexed literature and synthesizes findings within an integrative psychological framework. The findings reveal that depression, anxiety, suicidal ideation, trauma, substance abuse, lack of social support, and communication difficulties significantly increase psychological risks among incarcerated individuals. Furthermore, prison environmental factors such as social deprivation, limited autonomy, poor interpersonal communication, and institutional stress intensify emotional disorders and behavioral instability. The article emphasizes the importance of multidisciplinary psychological interventions focused on emotional support, social adaptation, mental health screening, and communication-based rehabilitation strategies in correctional systems.

Keywords: prisoners, mental health, suicidal ideation, autism spectrum disorder, prison psychology, emotional disorders, social isolation, substance abuse, communication, psychological vulnerability

Introduction

Mental health problems among prisoners represent one of the most urgent psychological and social challenges in modern correctional systems. International research consistently demonstrates that prisoners experience significantly higher rates of depression, anxiety, suicidal ideation, substance abuse, personality disorders, and emotional instability compared to the general population. Imprisonment creates a psychologically stressful environment characterized by social isolation, restricted autonomy, uncertainty, fear, and emotional deprivation. These prison-specific stressors interact with pre-existing psychological vulnerabilities and increase the likelihood of emotional disorders and maladaptive behavior. Modern psychological theories therefore emphasize the interaction between individual vulnerability and environmental stress in explaining prisoner mental health problems.

Recent psychological research has also focused on special vulnerable groups within correctional systems, including older prisoners, prisoners with autism spectrum disorders (ASD), and individuals with histories of trauma or substance abuse. These groups often demonstrate more severe psychological difficulties and require specialized psychological interventions. Another important issue concerns interpersonal communication and cooperation within stressful social environments. Studies using Prisoner's Dilemma paradigms demonstrate that communication, trust, reciprocity, and social expectations strongly influence cooperative behavior and emotional stability. Interestingly, some findings indicate that dishonest or manipulative communication may reduce cooperation and intensify distrust.

The present article integrates these contemporary perspectives into a unified psychological analysis of vulnerability, emotional regulation, and behavioral adaptation among prisoners. By synthesizing recent empirical findings, the paper aims to provide a broader understanding of the psychological mechanisms contributing to emotional disorders and destructive behavior in correctional environments.

Psychological Vulnerability in Prison Populations

Prisoners represent a psychologically vulnerable population even before incarceration. Studies show that many incarcerated individuals come from socially disadvantaged backgrounds characterized by trauma, poverty, family dysfunction, violence exposure, and mental illness. The prison environment intensifies these existing vulnerabilities. Loss of freedom, limited autonomy, separation from family, social isolation, fear of violence, and institutional control generate chronic emotional stress. According to the deprivation model, these environmental pressures contribute significantly to psychological deterioration during imprisonment. At the same time, the importation model suggests that prisoners bring pre-existing psychological vulnerabilities into correctional institutions. Depression, impulsivity, substance abuse, personality disorders, and histories of suicidal behavior often exist prior to incarceration. Modern psychological perspectives increasingly support an integrative approach combining both models. Emotional disorders in prison are therefore viewed as the result of interaction between prior vulnerability and prison-related stressors. Importantly, prisoners often experience emotional dysregulation and impaired coping strategies. Many struggle to regulate anger, anxiety, loneliness, and hopelessness. Without adequate emotional support, these difficulties may evolve into severe depression, aggression, self-harm, or suicidal ideation.

Suicidal Ideation and Emotional Disorders

One of the most alarming psychological problems among prisoners is suicidal ideation. Research conducted among male prisoners in Belgium demonstrated that approximately one quarter of incarcerated individuals experienced suicidal thoughts during imprisonment. The findings revealed that suicidal ideation is associated with both imported vulnerabilities and prison-specific stressors. Psychiatric diagnoses, previous suicide attempts, trauma history, and emotional instability increase psychological risk. Simultaneously, lack of meaningful activity, poor social support, low perceived safety, and reduced autonomy within prison environments intensify emotional distress. Psychologically, suicidal ideation may be understood as a maladaptive response to chronic emotional suffering and hopelessness. Prisoners experiencing prolonged

isolation and emotional pain often perceive themselves as trapped in uncontrollable circumstances. Cognitive distortions, negative self-perception, and emotional exhaustion further increase suicide risk.

The diathesis-stress model provides an important framework for understanding this process. According to this perspective, suicidal behavior emerges from the interaction between predispositional vulnerability and stressful life experiences. In prison environments, psychological vulnerability combines with chronic institutional stress, creating conditions that may trigger self-destructive thinking. These findings highlight the importance of early psychological screening, emotional support systems, and mental health interventions within correctional settings. Suicide prevention should involve both psychiatric treatment and environmental modifications aimed at reducing social isolation and emotional deprivation.

Autism Spectrum Disorders and Violent Behavior

Another psychologically vulnerable prison subgroup includes individuals with autism spectrum disorders. Although autism itself does not directly cause violence, recent research suggests that specific psychological and social factors associated with ASD may contribute to problematic behavior under certain conditions. Studies among mentally ill offenders with ASD found extremely high rates of psychiatric comorbidity, including substance abuse disorders, schizophrenia spectrum disorders, and neurodevelopmental conditions. Importantly, violent offending was more strongly associated with comorbid mental disorders and negative social influence than with autism symptoms alone. Social communication difficulties, impaired interpretation of social cues, emotional rigidity, and increased susceptibility to manipulation may increase vulnerability within stressful social environments such as prisons. Psychologically, many individuals with ASD experience chronic interpersonal misunderstanding and emotional frustration. Difficulties understanding social expectations may lead to anxiety, emotional overload, or impulsive reactions. In correctional environments characterized by unpredictability and social tension, these challenges become even more severe.

These findings demonstrate the importance of individualized psychological care for prisoners with ASD. Rehabilitation strategies should include social skills training, emotional regulation support, structured communication, and protection from exploitation by other prisoners.

Communication, Trust, and Cooperation

Communication plays a central role in emotional regulation and social adaptation. Studies using Prisoner's Dilemma paradigms reveal that cooperation and trust depend heavily on communication patterns and reciprocity expectations.

Interestingly, one recent study demonstrated that cooperation was actually higher in conditions without communication compared to conditions involving limited strategic messaging. Dishonest communication reduced trust and led to breakdowns in cooperation. These findings suggest that communication alone does not automatically improve social interaction. The quality, honesty, and emotional authenticity of communication are critical factors. Manipulative or deceptive communication increases suspicion and emotional insecurity. Within prison environments, communication difficulties often intensify emotional isolation and interpersonal conflict. Many prisoners struggle to express emotional needs openly due to fear, distrust, or social pressure. Consequently, emotional suppression becomes common, contributing to aggression, anxiety, and depression.

Psychological interventions focused on interpersonal communication skills may therefore improve emotional adaptation and reduce destructive behavior. Group therapy, conflict resolution training, and empathy development programs may strengthen social functioning within correctional institutions.

Older Prisoners and Mental Health Challenges

The population of older prisoners has grown rapidly in recent decades. Research demonstrates that older prisoners experience particularly severe physical and psychological difficulties. Older inmates frequently suffer from depression, anxiety disorders, substance abuse

problems, chronic illness, cognitive decline, and social isolation. Many experience accelerated aging due to stressful prison conditions, poor healthcare access, and long-term emotional strain.

Substance abuse remains strongly associated with mental health problems among older prisoners. Alcohol misuse, mood disorders, psychotic disorders, and trauma histories frequently coexist, creating complex treatment needs. Research also demonstrates that prison systems are often poorly prepared to address the unique psychological and physical needs of aging prisoners. Many institutions lack specialized interventions, emotional support programs, or age-sensitive healthcare services. From a psychological perspective, older prisoners often experience hopelessness related to aging, social exclusion, and uncertainty about the future. Emotional adaptation becomes more difficult due to declining physical health and reduced resilience.

Recent studies emphasize the importance of supportive activities such as creative programs, social engagement opportunities, and flexible rehabilitation strategies designed specifically for older inmates.

Integrative Psychological Perspective

The reviewed studies collectively demonstrate that prisoner mental health cannot be understood through a single psychological factor. Emotional disorders and destructive behaviors emerge through complex interactions between personal vulnerability, social environment, communication patterns, trauma history, and institutional stress. Several major psychological principles emerge from the analysis.

First, emotional regulation is central to behavioral adaptation. Prisoners who cannot effectively regulate fear, anger, loneliness, or hopelessness are at significantly higher risk of destructive behavior.

Second, social support and interpersonal trust strongly influence mental health outcomes. Isolation and emotional disconnection increase vulnerability to depression, aggression, and suicidal ideation.

Third, vulnerable subgroups such as prisoners with ASD or older inmates require individualized psychological care and targeted interventions.

Fourth, prison environments themselves contribute substantially to emotional suffering. Psychological rehabilitation therefore requires not only individual therapy but also institutional reforms promoting dignity, safety, communication, and emotional support.

Finally, modern correctional psychology increasingly supports multidisciplinary approaches integrating psychiatry, psychotherapy, social support, rehabilitation programs, and environmental improvements.

Conclusion

The present article analyzed contemporary psychological research concerning emotional disorders, suicidal ideation, communication, autism spectrum disorders, aging prisoners, and social vulnerability within correctional environments. The findings demonstrate that prisoners experience elevated levels of psychological vulnerability due to the interaction between prior mental health problems and prison-specific stressors. Depression, anxiety, suicidal ideation, trauma, substance abuse, social isolation, and communication difficulties significantly affect emotional stability and behavioral adaptation. Research further indicates that vulnerable groups such as prisoners with ASD and older inmates require specialized psychological interventions tailored to their emotional and social needs. Communication quality, emotional support, and institutional conditions also play crucial roles in promoting psychological well-being and reducing destructive behavior.

Overall, the evidence highlights the necessity of comprehensive mental health strategies within correctional systems. Effective rehabilitation should combine psychological treatment, emotional support, communication-based interventions, and institutional reforms aimed at improving social adaptation and mental well-being among prisoners.

References

1. Spencer, R., & Russell, Y. I. (2025). *When words fail: Higher cooperation in the absence of communication in the prisoner's dilemma*. Acta Psychologica, 261, 105983.

2. van Buitenen, N., Meijers, J., van den Berg, C. J. W., & Harte, J. M. (2021). *Risk factors of violent offending in mentally ill prisoners with autism spectrum disorders*. Journal of Psychiatric Research, 143, 183–188.
3. Favril, L., Vander Laenen, F., Vandeviver, C., & Audenaert, K. (2017). *Suicidal ideation while incarcerated: Prevalence and correlates in a large sample of male prisoners in Flanders, Belgium*. International Journal of Law and Psychiatry, 55, 19–28.
4. Haesen, S., Merkt, H., Imber, A., Elger, B., & Wangmo, T. (2019). *Substance use and other mental health disorders among older prisoners*. International Journal of Law and Psychiatry, 62, 20–31.
5. Perry, A. E., Moe-Byrne, T., Knowles, S., et al. (2024). *Addressing the physical and mental health needs of older prisoners (the PAMHOP study)*. International Journal of Law and Psychiatry, 95, 102002.

JAMOAT XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHDA GIYOHVANDLIKKA QARSHI INTEGRATIV YONDASHUVLARNING PSIXOLOGIK ASOSLARI: SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA YUZAGA KELADIGAN MULOQOTDAGI QIYINCHILIKLAR KONTEKSTIDA

Raximova E'tibor Rustamovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
E-mail: Etibor-r@mail.ru

Annotatsiya. Mazkur maqolada jamoat xavfsizligini ta'minlashda giyohvandlikka qarshi kurashning psixologik jihatlari hamda integrativ yondashuvlarning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilingan. Xususan, shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan muloqotdagi psixologik qiyinchiliklarning giyohvandlikka moyillikning shakllanishidagi o'rni yoritilgan. Tadqiqotlarda kommunikativ kompetentlikning pastligi, ijtimoiy begonalashuv, emotsional beqarorlik, stressga bardoshlilikning sustligi va shaxslararo nizolarning psixoaktiv moddalarga qaramlik rivojlanishiga ta'siri asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: jamoat xavfsizligi, giyohvandlik, integrativ yondashuv, muloqotdagi qiyinchiliklar, shaxslararo munosabatlar, kommunikativ kompetentlik, profilaktika, deviant xulq-atvor, reabilitatsiya, psixologik omillar.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические аспекты борьбы с наркоманией и теоретико-методологические основы интегративных подходов в обеспечении общественной безопасности. В частности, освещена роль психологических трудностей в общении, возникающих в межличностных отношениях, в формировании склонности к наркомании. В исследованиях обосновано влияние низкой коммуникативной компетентности, социальной отчужденности, эмоциональной нестабильности, низкой стрессоустойчивости и межличностных конфликтов на развитие зависимости от психоактивных веществ.

Ключевые слова: общественная безопасность, наркомания, интегративный подход, трудности в общении, межличностные отношения, коммуникативная компетентность, профилактика, девиантное поведение, реабилитация, психологические факторы.

Abstract. This article analyzes the psychological aspects of combating drug addiction and the theoretical-methodological foundations of integrative approaches in ensuring public safety. In particular, the role of psychological difficulties in communication arising in interpersonal relationships in the formation of drug addiction is highlighted. The study substantiates the influence of low communicative competence, social alienation, emotional instability, low stress tolerance, and interpersonal conflicts on the development of substance addiction.

Keywords: public safety, drug addiction, integrative approach, communication difficulties, interpersonal relationships, communicative competence, prevention, deviant behavior, rehabilitation, psychological factors.

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida giyohvandlik inson salomatligi, ijtimoiy barqarorlik va jamoat xavfsizligiga tahdid soluvchi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Giyohvand moddalar iste'molining ortishi jinoyatchilik, zo‘ravonlik, huquqbuzarlik va ijtimoiy dezadaptatsiyaning kuchayishiga olib kelmoqda. Shu bois jamoat xavfsizligini ta'minlash masalasida giyohvandlikka qarshi kurash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, giyohvandlik faqat biologik yoki tibbiy muammo emas, balki murakkab psixologik va ijtimoiy determinantlarga ega bo‘lgan hodisadir. Ayniqsa, shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan muloqotdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy moslashuv buzilishlari va emotsional diskomfort shaxsning psixoaktiv moddalarga murojaat qilish ehtimolini oshiradi.

Muloqot inson hayotining asosiy psixologik mexanizmlaridan biri bo‘lib, uning buzilishi shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Shaxslararo munosabatlardagi ziddiyatlar va kommunikativ to‘siqlar ko‘pincha deviant xulq-atvor, jumladan giyohvandlik xavfining ortishiga olib keladi. Shu nuqtai nazardan, giyohvandlikka qarshi kurashishda integrativ yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Shaxs taraqqiyoti va muloqotning psixologik jihatlari psixologiya fanining fundamental yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ushbu masala ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng tadqiq etilgan. Xususan, V.G. Ananev, A.A. Bodalev, L.S. Vigotskiy, S.L. Rubinshteyn va A.N. Leontevlarning ilmiy ishlari shaxs rivojlanishida muloqotning tutgan o‘rnini nazariy va empirik jihatdan asoslab bergan. Mazkur olimlarning qarashlariga ko‘ra, muloqot insonning ijtimoiylashuvi, o‘zini anglashi va ijtimoiy tajribani egallashining muhim mexanizmi hisoblanadi. Ayniqsa, Vigotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasida muloqot shaxs psixik taraqqiyotining asosiy omili sifatida talqin qilinadi.

A.N. Leontev faoliyat nazariyasida muloqotni faoliyatning tarkibiy qismi sifatida izohlaydi va uning shaxs motivatsiyasi hamda ehtiyojlari bilan uzviy bog‘liqligini ta'kidlaydi. S.L. Rubinshteyn esa shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro ta'sir jarayonida kommunikativ faoliyatning ahamiyatiga alohida e'tibor qaratgan. A.A. Bodalev tadqiqotlarida shaxslararo idrok, empatiya va o‘zaro tushunish muloqot samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida ko‘rsatilgan.

Muloqotdagi psixologik qiyinchiliklar masalasi V.N. Kunitsina tomonidan chuqur o‘rganilgan bo‘lib, olima ularni subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarga ajratadi. Subyektiv qiyinchiliklarga ijtimoiy ishonchsizlik, tortinchoqlik, xavotirlanish va autistik tendensiyalar kirsa, obyektiv qiyinchiliklar kommunikativ kompetentlikning pastligi, ijtimoiy me'yorlarni yetarli egallamaslik va muloqot ko‘nikmalarining rivojlanmaganligi bilan tavsiflanadi. Mazkur qiyinchiliklar shaxsning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko‘rsatib, uning deviant xulq-atvorga moyilligini kuchaytirishi mumkin.

I.S. Kon o‘smirlik va yoshlik davridagi kommunikativ qiyinchiliklarni tadqiq etib, tortinchoqlik, xavotirlanish va ijtimoiy qo‘rquvning shaxslararo munosabatlar samaradorligini pasaytirishini ta'kidlaydi. Olimning fikricha, muloqotdagi qiyinchiliklar ijtimoiy izolyatsiya va begonalashuv hissini kuchaytirib, shaxsning deviant guruhlarga qo‘shilish ehtimolini oshiradi.

I.A. Zimnyaya muloqotdagi qiyinchiliklarni shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, vaziyatni noto‘g‘ri baholashi va kommunikativ tajribaning yetishmasligi bilan izohlaydi. Uning ta'kidlashicha, muloqotdagi to‘siqlar ko‘pincha emotsional tanglik, stress va nizoli vaziyatlarning kuchayishiga sabab bo‘ladi.

Zamonaviy psixologik va narkologik tadqiqotlar giyohvandlikning rivojlanishida psixologik stress, ijtimoiy izolyatsiya, oilaviy disfunksiya va kommunikativ qiyinchiliklarning muhim rol o‘ynashini ko‘rsatmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) va BMTning Narkotiklar va jinoyatchilik bo‘yicha boshqarmasi (UNODC) ma'lumotlariga ko‘ra, giyohvandlikning oldini olishda shaxsning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ kompetentligini rivojlantirish muhim profilaktik omil hisoblanadi.

Muhokama. Shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan muloqotdagi psixologik qiyinchiliklar shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va xulq-atvor strategiyalariga

sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Muloqot jarayonidagi to‘siqlar aksariyat hollarda ijtimoiy begonalashuv, yolg‘izlik hissi, past o‘zini baholash, xavotirlanish va psixologik diskomfort bilan namoyon bo‘ladi. Bunday holatlar shaxsning ijtimoiy moslashuv jarayonini murakkablashtirib, destruktiv xulq-atvor shakllarining rivojlanishiga zamin yaratadi.

Psixologik nuqtai nazardan, kommunikativ qiyinchiliklar ko‘pincha shaxsning emotsional regulyatsiya mexanizmlarining yetarli shakllanmaganligi bilan bog‘liq. Stressli vaziyatlarda konstruktiv muloqot olib bora olmaslik, nizolarni samarali hal qila olmaslik va salbiy hissiyotlarni boshqarishdagi qiyinchiliklar shaxsning psixoaktiv moddalardan foydalanishga moyilligini oshiradi. Psixoaktiv moddalar ayrim shaxslar tomonidan vaqtinchalik psixologik yengillik vositasi sifatida qabul qilinsa-da, uzoq muddatda qaramlik, ijtimoiy dezadaptatsiya va ruhiy buzilishlarni keltirib chiqaradi.

Shaxslararo munosabatlar sifatining pasayishi, oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan salbiy munosabatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi giyohvandlik xavfini oshiruvchi omillar sirasiga kiradi. Ayniqsa, o‘smirlik va yoshlik davrida tengdoshlar ta’siri, identifikatsiya ehtiyoji va ijtimoiy maqomga erishish istagi shaxsning xavfli xulq-atvorga moyilligini kuchaytiradi.

Shu munosabat bilan giyohvandlikka qarshi kurashishda integrativ yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Integrativ yondashuv quyidagi yo‘nalishlarni qamrab oladi:

- **Psixologik yo‘nalish** – emotsional intellekt, stressga bardoshlilik va kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish;
- **Pedagogik yo‘nalish** – ta’lim muassasalarida preventiv dasturlar va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish;
- **Huquqiy yo‘nalish** – huquqiy ong va madaniyatni yuksaltirish;
- **Ijtimoiy yo‘nalish** – oilaviy va mahalla institutlari bilan hamkorlikni kuchaytirish;
- **Tibbiy yo‘nalish** – erta diagnostika, psixoterapiya va reabilitatsiya xizmatlarini takomillashtirish.

Mazkur yo‘nalishlarning o‘zaro integratsiyasi nafaqat giyohvandlikning oldini olish, balki jamoat xavfsizligini ta’minlash va ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Natijalar. Tahlillar natijasida shuni ta’kidlash mumkinki, shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan muloqotdagi psixologik qiyinchiliklar giyohvandlik xavfini oshiruvchi muhim psixologik determinantlardan biri hisoblanadi. Kommunikativ kompetentlikning rivojlanganligi esa shaxsni deviant xulq-atvor va psixoaktiv moddalarga qaramlikdan himoya qiluvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Integrativ profilaktik dasturlarni qo‘llash natijasida quyidagi ijobiy o‘zgarishlarga erishish mumkin:

- yoshlarning ijtimoiy moslashuv darajasi oshadi;
- kommunikativ kompetentlik va emotsional intellekt rivojlanadi;
- stressga bardoshlilik kuchayadi;
- deviant va addiktiv xulq-atvor kamayadi;
- oilaviy va ijtimoiy munosabatlar yaxshilanadi;
- jamoat xavfsizligi va ijtimoiy barqarorlik mustahkamlanadi.

Shunday qilib, muloqotdagi psixologik qiyinchiliklarni erta aniqlash, diagnostika qilish va korreksiyalash giyohvandlik profilaktikasining muhim yo‘nalishi bo‘lib, jamoat xavfsizligini ta’minlashning samarali psixologik mexanizmlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Xulosa. Shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan muloqotdagi psixologik qiyinchiliklar giyohvandlikning shakllanishi va rivojlanishida muhim determinantlardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy begonalashuv, kommunikativ kompetentlikning pastligi va emotsional beqarorlik shaxsni psixoaktiv moddalarga murojaat qilishga undashi mumkin.

Shu bois jamoat xavfsizligini ta’minlashda giyohvandlikka qarshi kurashning integrativ modeli psixologik, pedagogik, huquqiy va tibbiy mexanizmlarning o‘zaro uyg‘unligini talab etadi. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini

kuchaytirish hamda psixologik profilaktika dasturlarini keng joriy etish giyohvandlikning oldini olish va jamiyat xavfsizligini ta’minlashning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–4947-son Farmoni. – 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni. – T., 2022.
3. Akramova F.A. Ijtimoiy psixologiya. – T.: TDPU, 2007.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 1996.
5. Бодалев А.А. Психология общения. – М., 1996.
6. G‘oziyev E.G. Muomala psixologiyasi. – T.: Sharq, 2001.
7. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – T.: Fan va texnologiya, 2012.
8. Куницына В.Н. Нарушения и трудности межличностного общения. – СПб.: Речь, 2005.
9. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989.
10. Мясищев В.Н. *Психология отношений.* – М.: Институт практической психологии, 1995.

MAHALLA, OILA VA TA’LIM MUASSASALARI HAMKORLIGI ORQALI GIYOHVANDLIKKA QARSHI KURASHISH TAJRIBALARI

Sa’dullayeva Ro’za Davlatyor qizi

1-kurs boshlang’ich ta’lim yo’nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada giyohvandlikning yoshlar orasida tarqalishiga sabab bo‘luvchi omillar, uning ijtimoiy va ma’naviy oqibatlari hamda mahalla, oila va ta’lim muassasalari hamkorligi asosida giyohvandlikka qarshi kurashishning samarali usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, profilaktik tadbirlarning mazmuni, yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish mexanizmlari va amaliy tajribalar yoritiladi. Tadqiqot natijalari giyohvandlikning oldini olishda ijtimoiy institutlarning o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: giyohvandlik, profilaktika, mahalla, oila, ta’lim muassasalari, yoshlar tarbiyasi, sog‘lom turmush tarzi, hamkorlik, ijtimoiy nazorat.

Аннотация: В данной статье анализируются факторы, способствующие распространению наркомании среди молодежи, ее социальные и духовные последствия, а также эффективные методы борьбы с наркоманией на основе сотрудничества махалли, семьи и образовательных учреждений. Также будут освещены содержание профилактических мероприятий, механизмы и практический опыт ориентации молодежи на здоровый образ жизни. Результаты исследования показывают, что взаимодействие социальных институтов имеет важное значение в профилактике наркомании.

Ключевые слова: наркомания, профилактика, махалля, семья, образовательные учреждения, воспитание молодежи, здоровый образ жизни, сотрудничество, социальный контроль.

Abstract: This article analyzes the factors causing the spread of drug addiction among youth, its social and spiritual consequences, and effective methods for combating drug addiction based on the cooperation of the mahalla, family, and educational institutions. The content of preventive measures, mechanisms for guiding youth toward a healthy lifestyle, and practical experience will also be highlighted. Research findings indicate that the interaction of social institutions is of vital importance in the prevention of drug addiction.

Keywords: drug addiction, prevention, mahalla, family, educational institutions, youth upbringing, healthy lifestyle, cooperation, social control.

Kirish. Bugungi globallashuv davrida giyohvandlik insoniyat oldida turgan eng jiddiy ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida giyohvand moddalar iste’molining ortishi nafaqat ularning salomatligiga, balki jamiyat taraqqiyotiga ham salbiy ta’sir

ko‘rsatmoqda. Giyohvandlik natijasida jinoyatchilik, oilaviy nizolar, ruhiy kasalliklar va boshqa salbiy holatlar yuzaga keladi. Shu sababli mazkur illatga qarshi kurashish davlat va jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Yoshlarni giyohvandlikdan himoya qilishda mahalla, oila va ta’lim muassasalari o‘zaro hamkorlikda faoliyat olib borishi zarur. Ushbu uch institutning hamjihatligi profilaktik ishlarning samaradorligini oshiradi hamda yoshlarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasini mustahkamlaydi. Giyohvand moddalar inson organizmiga zarar yetkazib, markaziy asab tizimining faoliyatini izdan chiqaradi. Natijada shaxsning fikrlash qobiliyati pasayadi, xotira susayadi va ruhiy muvozanat buziladi. Bundan tashqari, giyohvandlik turli yuqumli kasalliklar, jumladan OIV infeksiyasi va virusli gepatitlarning tarqalishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Yoshlar orasida giyohvandlikning yuzaga kelishiga do‘stlar ta’siri, oiladagi muammolar, nazoratning sustligi, bo‘sh vaqtning mazmunsiz o‘tishi va psixologik bosim kabi omillar sabab bo‘ladi. Shu bois mazkur muammoning oldini olishda faqat huquqni muhofaza qiluvchi organlar emas, balki tarbiyaviy institutlar ham faol ishtirok etishi lozim. Giyohvandlik – inson organizmi va ruhiyatiga salbiy ta'sir ko‘rsatuvchi narkotik moddalarni iste'mol qilish natijasida yuzaga keladigan qaramlik holatidir. Bu nafaqat bir insonning, balki uning oilasi, jamiyat va davlatning ham muammosiga aylanadi. Bugungi kunda giyohvandlik dunyoning ko‘plab mamlakatlarida eng dolzarb ijtimoiy va tibbiy muammolardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili: Giyohvandlik muammosi ko‘plab olimlar va tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan. Ilmiy adabiyotlarda giyohvandlik nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, psixologik va huquqiy muammo sifatida ham talqin etiladi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko‘ra, giyohvandlik insonning jismoniy va ruhiy holatiga kuchli salbiy ta'sir ko‘rsatadigan surunkali kasalliklardan biri hisoblanadi. Tashkilot mutaxassislari giyohvandlikning oldini olishda profilaktika, erta tashxis va reabilitatsiya muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Rus olimlari orasida giyohvandlik masalalarini chuqur o‘rgangan tadqiqotchilardan biri – A. G. Sofronov hisoblanadi. U o‘z tadqiqotlarida narkotik moddalarning inson asab tizimiga ta'siri hamda qaramlikning shakllanish bosqichlarini tahlil qilgan. Muallifning fikricha, giyohvandlikning rivojlanishida ijtimoiy muhit va psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. O‘zbekistonlik olimlar ham ushbu muammoga alohida e'tibor qaratganlar. Mamlakatimizda olib borilgan tadqiqotlarda yoshlar orasida giyohvandlikning tarqalish sabablari, uning salbiy oqibatlari hamda profilaktika choralari o‘rganilgan. Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, oiladagi sog‘lom muhit, ta'lim muassasalarida ma'rifiy ishlarni kuchaytirish va yoshlarni sportga jalb qilish giyohvandlikning oldini olishda samarali omillar hisoblanadi. Psixolog olimlarning ilmiy ishlarida giyohvandlikka moyillikning asosiy sabablari sifatida stress, depressiya, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar ko‘rsatib o‘tiladi. Shu sababli zamonaviy tadqiqotlarda giyohvandlikka qarshi kurashishda nafaqat tibbiy davolash, balki psixologik yordam va ijtimoiy reabilitatsiya dasturlariga ham katta e'tibor berilmoqda. Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, giyohvandlik murakkab va ko‘p qirrali muammo bo‘lib, uni bartaraf etish uchun tibbiyot, psixologiya, pedagogika va huquq sohalarining o‘zaro hamkorligi zarur. Shuningdek, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish giyohvandlikka qarshi kurashning eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mahallaning giyohvandlikka qarshi kurashishdagi o‘rni. Mahalla jamiyatning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biri hisoblanadi. U aholining turmush tarzini o‘rganish, yoshlar muammolarini aniqlash va profilaktik tadbirlarni tashkil etishda katta imkoniyatlarga ega. Mahalla faollari tomonidan muntazam ravishda ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, davra suhbatlari va targ‘ibot ishlari olib borilishi yoshlarning giyohvandlikka bo‘lgan qiziqishini kamaytiradi. Shuningdek, mahallalarda sport musobaqalari, madaniy tadbirlar va yoshlar forumlarini tashkil etish orqali ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish mumkin. Amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, mahalla faollari, profilaktika inspektorlari va yoshlar yetakchilarining hamkorlikdagi faoliyati xavf guruhiga kiruvchi yoshlarni aniqlash hamda ular bilan individual ishlash imkonini beradi. Bu esa giyohvandlikning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Oila shaxs kamolotining birlamchi muhitidir. Farzandning dunyoqarashi, qadriyatlari va xulq-atvori avvalo oilada shakllanadi. Shu sababli ota-onalarning farzand tarbiyasiga mas’uliyat bilan yondashishi giyohvandlik

profilaktikasining eng muhim shartlaridan biridir. Ota-onalar farzandlarining qiziqishlari, do‘stlari va bo‘sh vaqtini nazorat qilib borishlari lozim. Oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish, farzand bilan samimiy muloqot qilish va unga e’tibor qaratish yoshlarning turli salbiy oqimlar ta’siriga tushib qolishining oldini oladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy nazoratning sustligi va ota-onalarning farzand tarbiyasiga yetarli e’tibor bermasligi giyohvandlik xavfini oshiruvchi asosiy omillardan biridir. Shu sababli ota-onalar uchun maxsus seminar va treninglarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalari yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish va zararli odatlardan himoya qilishda muhim rol o‘ynaydi. Maktab, akademik litsey, kollej va oliy ta’lim muassasalarida giyohvandlikning zararli oqibatlari haqida muntazam ravishda tushuntirish ishlari olib borilishi zarur. Pedagoglar va psixologlar tomonidan o‘quvchilarning xulq-atvori kuzatilib, xavf guruhiga mansub yoshlar bilan individual ishlash yo‘lga qo‘yilishi kerak. Shuningdek, sport to‘garaklari, fan klublari va ijodiy mashg‘ulotlar yoshlarning bo‘sh vaqtini samarali tashkil etishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etuvchi dasturlarni keng joriy etish, mutaxassislar ishtirokida uchrashuvlar o‘tkazish va profilaktik aksiyalar tashkil etish giyohvandlikka qarshi kurashning samarali shakllaridan biridir. Mahalla, oila va ta’lim muassasalari o‘rtasidagi hamkorlik tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilganda profilaktik tadbirlarning natijadorligi sezilarli darajada oshadi.

Xulosa. Giyohvandlik jamiyat taraqqiyoti va yosh avlod kelajagiga tahdid soluvchi jiddiy muammodir. Mazkur illatning oldini olishda mahalla, oila va ta’lim muassasalari hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Mahalla ijtimoiy nazoratni ta’minlasa, oila sog‘lom tarbiya muhitini yaratadi, ta’lim muassasalari esa ma’rifiy va profilaktik faoliyatni amalga oshiradi. Ushbu institutlarning o‘zaro hamkorligi yoshlarni giyohvandlikdan himoya qilish, ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish va barkamol avlodni tarbiyalashning eng samarali vositasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. World Health Organization. World Drug Report va giyohvandlikka oid tavsiyalar.
3. United Nations Office on Drugs and Crime. World Drug Report.
4. Sofronov A.G. Narkologiya asoslari. Moskva, 2020.

O‘SMIR YOSHIDAGI BOLALARDA GIYOHVANDLIKNING KELIB CHIKISH SABABLARI

M.B.Saidmuratova *Al -Xorazmiy nomidagi*
Urganch davlat universiteti
“Pedagigika psixologiya” kafedrasi
(PhD).dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada: O‘smirlik davri, inson rivojlanishi, inqiroz, ziddiyat bosqichlari, bolada jismoniy va fiziologik o‘zgarishlar, O‘smir yoshidagi bolalarda giyohvandlik, O‘smirlik davriga xos bo‘lgan psixologik xususiyatlar, Ichki iztiroblar va stress, Psixologik sabablar (Ichki omillar), Qiziquvchanlik va yangilikka intilish.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik davri, Oiladagi nosog‘lom muhit, Qiziquvchanlik va yangilikka intilish, Ichki iztiroblar va stress, O‘zini namoyon qilish va "kattalardek" ko‘rinish istagi.

Аннотация. В данной статье подростковый возраст, развитие человека, кризис, стадии конфликта, физические и физиологические изменения у ребенка, Наркотическая зависимость у подростков, Психологические особенности подросткового возраста, Внутренний стресс и дистресс, Психологические причины (внутренние факторы), Любопытство и стремление к новизне.

Ключевые слова: Подростковый возраст, Нездоровая семейная среда, Любопытство и стремление к новизне, Внутренний стресс и дистресс, Самовыражение и стремление казаться «взрослым».

Annotation. In this article adolescence, human development, crisis, conflict stages, physical and physiological changes in a child, Drug addiction in adolescents, Psychological characteristics characteristic of adolescence, Internal distress and stress, Psychological causes (Internal factors), Curiosity and desire for novelty.

Keywords: Adolescence, Unhealthy family environment, Curiosity and desire for novelty, Internal distress and stress, Self-expression and the desire to appear "adult".

O‘smirlik davri — inson rivojlanishining eng inqirozli va ziddiyatli bosqichlaridan biridir. Bu davrda bolada nafaqat jismoniy va fiziologik o‘zgarishlar (gormonal portlash), balki jiddiy psixologik qayta qurilish ham sodir bo‘ladi.

O‘smir yoshidagi bolalarda giyohvandlik (va boshqa turdagi qaramliklar) yuzaga kelishining sabablari murakkab tizimni tashkil etib, ularni bir nechta asosiy guruhlarga ajratish mumkin.

1. Psixologik sabablar (Ichki omillar). O‘smirlik davriga xos bo‘lgan psixologik xususiyatlar ko‘pincha ularni zararli odatlarga yetaklaydi:

Qiziquvchanlik va yangilikka intilish: O‘smirlar tabiatan tajriba o‘tkazishga, taqiqlangan narsalarni sinab ko‘rishga moyil bo‘lishadi. "Bir marta ko‘rsam nima qipti, qaram bo‘lib qolmayman-ku" degan noto‘g‘ri ishonch birinchi qadamga sabab bo‘ladi.

Ichki iztiroblar va stress: Maktabdagi muammolar, imtixonlar bosimi, birinchi muhabbatdagi muvaffaqiyatsizlik yoki kelajak oldidagi qo‘rquv o‘smirga og‘irlik qiladi. Ular giyohvand moddalarni real hayotdagi muammolardan qochish va vaqtinchalik "tiklanish" vositasi (koping-mexanizm) sifatida ko‘rishlari mumkin.

O‘zini namoyon qilish va "kattalardek" ko‘rinish istagi: Bola tezroq bolalik davridan chiqib, mustaqilligini isbotlagisi keladi. Uning nazarida taqiqlangan moddalarni iste’mol qilish "jasurlik" va "kattalik" belgisidek tuyuladi.

2. Ijtimoiy va Mikromuhit omillari (Tashqi muhit). Tashqi muhit o‘smir shaxsining shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi:

Tengdoshlar ta’siri va guruhga moslashish (Konformizm): O‘smir uchun ota-onaning gapidan ko‘ra, u mansub bo‘lgan o‘smirlar guruhining (ko‘chadagi yoki maktabdagi do‘stlarining) fikri muhimroq bo‘lib qoladi. Agar o‘sha guruhda zararli moddalarni iste’mol qilish "obro‘li" hisoblansa, o‘smir guruhdan ajralib qolmaslik va "oq karga" bo‘lmaslik uchun ularga qo‘shiladi.

Oiladagi nosog‘lom muhit: Ota-onalar o‘rtasidagi doimiy janjallar, ajrashishlar, bolaga nisbatan sovuq munosabat (hissiy yetishmovchilik) yoki aksincha, haddan tashqari nazorat (giperproteksiya) bolani uydan bezdiradi. Oilada mehr va tushunish topmagan o‘smir tasallini tashqaridan qidiradi.

Nazoratsizlik va bo‘sh vaqtning tizimli tashkil etilmagani: Bolaning o‘qishdan tashqari vaqtida foydali mashg‘ulotlar (sport, to‘garaklar, kitobxonlik) bilan band bo‘lmasligi, uning ko‘chadagi nazoratsiz guruhlarga qo‘shilib qolishiga zamin yaratadi.

3. Fiziologik va Irsiy omillar. Irsiy moyillik: Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, agar oilada (ota-ona yoki yaqin ajdodlarda) alkogolizm yoki giyohvandlik kuzatilgan bo‘lsa, farzandda bu moddalarga nisbatan biologik moyillik va qaramlikning tezroq shakllanishi xavfi yuqori bo‘ladi.

Psixoemotsional beqarorlik: Markaziy asab tizimining o‘ziga xos xususiyatlari, impulsivlik (o‘zini tuta bilmaslik), yuqori qo‘zg‘aluvchanlik va emotsional labillik (kayfiyatning tez o‘zgarishi) ham moyillikni oshiradi.

Pedagogik va sotsial-psixologik profilaktika

O‘smirlarni bu yo‘ldan asrash uchun ota-onalar va pedagoglar quyidagi uchta jihatga e’tibor qaratishlari zarur:

Yo‘nalish	Profilaktika chorasi
Ishonchli muloqot	Bolani eshita bilish, unga buyruq berish emas, balki do‘stona maslahat berish, muammolarini birgalikda hal qilish.
Mafkuraviy immunitet	Giyohvandlikning asl oqibatlarini (jaholat, sog‘liqning yo‘qolishi, jinoyatchilik) to‘g‘ri va ilmiy asosda tushuntirish.
Ijtimoiy faollik	Bolaning qiziqishlarini qo‘llab-kuvvatlash, uni sport yoki ijodiy to‘garaklarga yo‘naltirish orqali doimiy bandligini ta’minlash.

O‘smirlik davri — inson rivojlanishining eng murakkab, "bo‘ronli" va fiziologik inqirozlarga boy bosqichidir. Bu yoshda giyohvandlikka ruju qo‘yish (qaramlikning shakllanishi) faqat bitta sabab emas, balki bir nechta omillarning o‘zaro to‘qnashuvi natijasida yuzaga keladi.

Pedagogik va psixologik nuqtai nazardan bu sabablarni quyidagicha guruhlash mumkin:

1. **Psixofiziologik omillar.** O‘smir organizmidagi keskin o‘zgarishlar uning ruhiyatiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir qiladi:

Gormonal portlash: Jinsiy balog‘at davridagi gormonal o‘zgarishlar hissiy beqarorlik, tajovuzkorlik yoki tushkunlikni keltirib chiqaradi. O‘smir bu "hissiy og‘irlik"dan qutilish uchun moddalardan tasalli izlaydi.

Miya rivojlanishining xususiyati: O‘smir miyasida hissiyotlarga javob beruvchi tizim (limbik tizim) kuchli rivojlangan, ammo qaror qabul qilish va nazorat qilish markazi (prefrontal qobiq) hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Bu esa impulsivlikka va oqibatini o‘ylamay tavakkal qilishga sabab bo‘ladi.

2. Ijtimoiy-psixologik sabablar. Bu guruhga o‘smirning atrof-muhit bilan munosabatlari kiradi:

Qiziquvchanlik va tajriba: "Bir marta sinab ko‘rish" istagi eng keng tarqalgan sababdir. O‘smirlar yangi hissiyotlarni boshdan kechirishni xohlashadi.

Tengdoshlar bosimi (Konformizm): O‘smir uchun o‘z tengdoshlari guruhida tan olinish juda muhim. Agar guruhda giyohvand modda iste’mol qilish "jasurlik" yoki "obro‘" hisoblansa, bola chetda qolmaslik uchun ularga qo‘shiladi.

O‘zini tasdiqlash istagi: Kattalardek ko‘rinish, mustaqilligini namoyish etish yoki taqiqlarni buzish orqali o‘z "Men"ini ko‘rsatishga intilish.

3. Oilaviy va Pedagogik omillar. Oiladagi muhit o‘smir uchun asosiy himoya qalqoni yoki aksincha, xavf manbai bo‘lishi mumkin, lekin u bilan dildan suhbatlashmasa, bola o‘zini keraksiz his qiladi.

Giperproteksiya yoki Gipoproteksiya: Haddan tashqari qattiq nazorat (bola isyon qilishiga sabab bo‘ladi) yoki mutlaqo nazoratsiz qoldirish (bola "ko‘cha" ta’siriga tushib qoladi).

Oiladagi nosog‘lom muhit**:** Ota-onaning ichkilikka yoki giyohvandlikka moyilligi, doimiy janjallar bolaning ruhiy jarohat olishiga va bundan qochish yo‘lini izlashiga olib keladi.

Profilaktikaning asosiy yo‘nalishlari

O‘smirni giyohvandlikdan asrash uchun pedagog va ota-onalar quyidagilarga e’tibor qaratishlari lozim:

Yo‘nalish	Maqsadi
Mafkuraviy immunitet	Bolada giyohvandlikka nisbatan nafrat va salbiy munosabatni shakllantirish.
Bandlikni ta’minlash	Bolani qiziqishiga qarab sport, san’at yoki ilmga yo‘naltirish.
Tanqidiy fikrlash	Bolaning "Yo‘q" deya olish ko‘nikmasini rivojlantirish.
Ishonchli munosabat	Bola har qanday muammosi bilan birinchi bo‘lib ota-onasiga kela olishini ta’minlash.

Muhim pedagogik xulosa: O‘smirlik davridagi bolaga nisbatan qo‘llaniladigan qattiqqo‘l taqiqlar ko‘pincha teskari natija beradi ("taqiqlangan meva shirin"). Eng samarali yo‘l — bolada **mustaqil va tanqidiy fikrlashni** shakllantirishdir. Shunda u har qanday vaziyatda ham zararli takliflarga o‘zi ongli ravishda "YO‘Q" deya oladi.

O‘smirda giyohvandlikning oldini olishda eng katta kuch — bu uning hayotga bo‘lgan qiziqishi va aniq maqsadi borligidir. Maqsadi bor bola vaqtini va sog‘lig‘ini behuda narsalarga sarflamaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-139-son. 2008 yil 7 yanvar.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-406-son. 2016 yil 14 sentabr.

3. Abdurasulov R. O‘quvchilar deviant xulq-atvorining psixologik xususiyatlari va korreksiyasi. – Toshkent: “Fan”, 2012. – 148 b.
4. G‘oziev E.E. Pedagogik psixologiya (OTMlar uchun darslik). – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2012. – 208 b.
5. Zmanovskaya E.V. Deviantologiya: (Psixologiya otklonyayuщegosya povedeniya). – Moskva: “Akademiya”, 2004. – 288 c. *(O‘smirlardagi zararli odatlarning psixologik mexanizmlari tahlili)*.
6. Kattabekov A. O‘smirlar orasida giyohvandlikning oldini olishning ijtimoiy-pedagogik asoslari. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2009. – 86 b
7. Lichko A.Ye. Tipologiya aksentuatsiy xaraktera i psixopatiy u podrostkov. – Moskva: “Aprel-Press”, 2016. – 304 c. *(O‘smirlik davridagi xarakter o‘zgarishlari va destruktiv xulq-atvor shakllanishi).*
8. Sodiqova Sh. O‘smirlar psixologiyasi va ulardagi xulq-atvor omillari. – Toshkent: “Fan”, 2019. – 124 b.
9. Shoumarov G‘.B. va boshq. Deviant xulq-atvor psixologiyasi (O‘quv qo‘llanma). – Toshkent: “Akademiya”, 2015. – 216 b.
10. Elkonin D.B. Psixologiya razvitiya (izbrannыe trudы). – Moskva:

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN DEVELOPING MEDIA LITERACY AMONG TOUR GUIDES UNDER CONDITIONS OF INFORMATION ATTACKS

Tajibayev Shohruh Maqsudovich
Bukhara State University
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

Abstract. This article examines the role of information attacks in contemporary society, the mechanisms through which they influence individual consciousness, and the psychological factors contributing to the development of media literacy among tour guides working in the tourism sector. Particular attention is paid to the theoretical and practical aspects of fostering guides' communicative competence, critical thinking skills, information immunity, and psychological resilience. Based on the research findings, a set of scientific and practical recommendations aimed at enhancing media literacy among tour guides has been developed.

Keywords: information attacks, media literacy, tour guide, communicative competence, information immunity, critical thinking, psychological resilience, tourism psychology.

Annotatsiya. Ushbu maqolada axborot xurujlarining zamonaviy jamiyatdagi roli, ularning individual ongga ta’sir ko‘rsatish mexanizmlari hamda turizm sohasida faoliyat yurituvchi gidlarning mediasavodxonligini rivojlantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Gidlarning kommunikativ kompetentligi, tanqidiy fikrlash ko‘nikmalari, axborot immuniteti va psixologik barqarorligini shakllantirishning nazariy hamda amaliy jihatlariga alohida e’tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari asosida gidlarning mediasavodxonligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: axborot xurujlari, mediasavodxonlik, gid, kommunikativ kompetentlik, axborot immuniteti, tanqidiy fikrlash, psixologik barqarorlik, turizm psixologiyasi.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль информационных атак в современном обществе, механизмы их воздействия на индивидуальное сознание, а также психологические факторы, способствующие развитию медиаграмотности у гидов, работающих в сфере туризма. Особое внимание уделяется теоретическим и практическим аспектам формирования коммуникативной компетентности, навыков критического мышления, информационного иммунитета и психологической устойчивости гидов. На основе результатов исследования разработан ряд научно-практических рекомендаций, направленных на повышение уровня медиаграмотности у гидов.

Ключевые слова: информационные атаки, медиаграмотность, гид, коммуникативная компетентность, информационный иммунитет, критическое мышление, психологическая устойчивость, психология туризма.

Enter. The twenty-first century, often characterized as the age of information technologies, has profoundly transformed all spheres of social life. The rapid development of Internet networks, social media platforms, and digital communication technologies has accelerated information exchange and significantly influenced individuals' worldviews and social interactions. However, alongside the dramatic increase in information flows, challenges such as information attacks, disinformation (the deliberate dissemination of false information), and manipulative influence (psychological strategies aimed at persuading individuals to adopt specific attitudes or decisions) have become increasingly prevalent. An information attack can be defined as a deliberate process aimed at influencing an individual's psychological state, values, and social perceptions in order to weaken independent thinking and critical judgment. This issue is particularly relevant for professionals who work extensively with information, including tour guides. As key communicators, tour guides are responsible for conveying historical, cultural, and social knowledge to tourists and often serve as intermediaries between local communities and visitors. Consequently, they may become both targets and transmitters of information-related influences. Under these circumstances, the development of media literacy among tour guides has become an essential professional and psychological requirement.

Media literacy refers to an individual's ability to access, interpret, critically analyze, evaluate, and effectively utilize information. Therefore, the development of media literacy among tour guides should be regarded not only as an essential professional competency but also as an important mechanism for ensuring information security. In the context of contemporary tourism, media-literate guides are better equipped to identify unreliable sources, resist manipulative information influences, and provide tourists with accurate and trustworthy information.

The relevance of this study is determined by the growing intensity of information attacks and the consequent need to scientifically investigate the psychological mechanisms underlying the development of media literacy among tour guides. Understanding these mechanisms is crucial for enhancing guides' professional effectiveness, strengthening their resistance to information-related threats, and promoting psychologically informed approaches to information processing and communication in the tourism sector.

Main part. The rapid development of globalization and digital technologies has transformed the information environment into an integral component of modern human life. The growing volume of information disseminated through various digital communication channels contributes significantly to social progress and the expansion of knowledge. At the same time, however, it has intensified information attacks that may exert negative influences on both individual and collective consciousness. Under such circumstances, the development of the ability to critically perceive, analyze, and evaluate information has become one of the most pressing challenges facing contemporary society. Within the tourism industry, the authenticity and reliability of the information provided by tour guides play a crucial role in shaping tourists' perceptions of a country, its culture, history, and social values. As primary mediators of information and intercultural communication, tour guides bear a significant responsibility for ensuring the accuracy and credibility of the information they convey. The dissemination of inaccurate, distorted, or manipulated information may not only undermine tourists' trust but also negatively affect the image and reputation of the destination. Therefore, the preparation of media-literate tour guides who are capable of resisting information attacks, critically evaluating information sources, and making objective professional judgments has become one of the key challenges of the contemporary era. Developing these competencies is essential for enhancing the quality of tourism services, strengthening information security, and fostering a positive and trustworthy representation of society in an increasingly complex digital information environment.

The purpose of this article is to analyze the psychological factors underlying the development of media literacy among tour guides under conditions of information attacks and to

substantiate scientific and practical approaches for its enhancement. Information attacks represent one of the most significant challenges of the contemporary information society. In the scientific literature, this phenomenon is generally interpreted as a form of targeted informational influence aimed at affecting the consciousness, attitudes, perceptions, and behavior of an individual, a social group, or society as a whole. Such influence is often implemented through the dissemination of misleading, distorted, manipulative, or emotionally charged information designed to shape public opinion, alter value orientations, and influence decision-making processes. From a psychological perspective, information attacks exploit various cognitive and emotional mechanisms, including persuasion, suggestion, stereotyping, emotional contagion, and cognitive biases. As a result, they can weaken critical thinking, reduce the ability to objectively evaluate information, and increase individuals' susceptibility to manipulation. Consequently, understanding the psychological nature of information attacks is essential for developing effective strategies that enhance media literacy and strengthen resistance to destructive informational influences, particularly among professionals whose work is directly related to the transmission and interpretation of information, such as tour guides[1]. Information attacks are often carried out through disinformation, manipulation, fake news, and psychological influence. Such influence can alter a person's perception of reality and encourage the adoption of one-sided or incorrect decisions. From this perspective, information attacks are regarded as a factor that threatens psychological security. Harold D. Lasswell emphasized in his theory of mass communication that the primary function of informational influence is to change people's attitudes and behavior[2]. According to him, the subject transmitting information exerts psychological influence on the audience's consciousness in order to achieve specific goals. Walter Lippmann, in turn, emphasized that individuals perceive external reality not directly, but on the basis of images and perceptions formed through information media[3]. This indicates the necessity of developing a critical attitude toward information sources. The main characteristics of information attacks include purposefulness, psychological influence, a hidden manipulative nature, mass dissemination, and rapid spread. These characteristics make information attacks one of the significant psychological and social problems of contemporary society. In psychology, informational influence is carried out through an individual's cognitive processes, emotions, and behavior. The process of information perception is associated with such mental processes as attention, perception, memory, and thinking. According to the activity theory of Aleksei N. Leontiev, individuals perceive influences coming from the external environment on the basis of their needs and motives[4]. Therefore, the same information may have different effects on different individuals. The main mechanisms of psychological influence in information include persuasion, suggestion, imitation, emotional influence, and manipulation. Through these mechanisms, disseminated information has the potential to change people's opinions and interpersonal relations within society. In particular, information disseminated through social media is rapidly accepted by individuals because of its strong emotional impact.

Informational influence is also of great importance in the tourism sector. In the process of providing information to tourists, tour guides should pay particular attention to the authenticity and scientific validity of the information they communicate. Otherwise, inaccurate or distorted information may negatively affect the image of the country.

Therefore, the concept of media literacy has been widely studied in recent years within the fields of psychology, pedagogy, and communication. According to UNESCO experts, media literacy is described as a system of knowledge and skills related to searching, analyzing, evaluating, and creating information. From a psychological perspective, media literacy ensures an individual's ability to make independent decisions within the information environment and maintain resilience against external influences. A media-literate person is capable of analyzing

[1] Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2021. – Б. 214–218.
[2] Lasswell H. Propaganda Technique in the World War. – New York: Knopf, 2018. – P. 35–41.
[3] Lippmann W. Public Opinion. – New York: Free Press, 2007. – P. 16–29
[4] Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2005. – Б. 87–95

information sources, deeply understanding their purposes and functions, and distinguishing false information from reliable information. Researchers identify several components of media literacy. These include: the cognitive component, the communicative component, the emotional component, the reflective component, and the evaluative component. The development of these components forms information immunity in individuals and protects them from the influence of information attacks.

Information immunity refers to an individual's level of resistance to harmful, false, or manipulative information. It is closely associated with the abilities of critical thinking, independent analysis, and source evaluation. Psychological studies indicate that individuals with a high level of information immunity are less susceptible to external influences and tend to employ a rational approach in the decision-making process. . A high level of information immunity among tour guides enables them to provide tourists with reliable and accurate information. This, in turn, is of great importance for enhancing a country's tourist attractiveness and promoting its national cultural heritage accurately.

Today, the majority of tourists obtain information before traveling through the Internet, social networks, and various media platforms. Therefore, tour guides are also becoming professionals who actively participate in the digital information environment. They should possess the skills necessary to select, verify, and process information obtained from various sources.

A media-literate tour guide critically analyzes information related to historical events, cultural heritage sites, and national values, and provides tourists with objective and accurate information. This plays an important role in shaping the international image of the country.

In the scientific literature, media competence is considered the practical manifestation of media literacy. It includes the following components:

- information searching skills;
- the ability to analyze sources;
- the skill of evaluating the reliability and authenticity of information;
- effective use of digital technologies;
- compliance with information security principles.

For tour guides, these skills are regarded as important indicators of professional effectiveness, since their activities are continuously associated with information exchange.

Today, digital technologies have become an integral part of tour guides' professional activities. Virtual excursions, online platforms, electronic guide services, and social networks are creating new opportunities in the tourism sector. However, the digital environment also contains false information, distorted interpretations of historical facts, and various forms of manipulative content. This situation requires tour guides to possess a high level of media literacy and information immunity.

In addition, critical thinking is considered one of the important factors in the professional activities of tour guides. A critically thinking guide does not accept any information in a ready-made form but examines its source, purpose, and authenticity. This helps prevent the dissemination of false information. John Dewey defined critical thinking as an active intellectual process directed toward problem-solving. This approach is also of great importance in the professional activities of tour guides.

Information attacks are often carried out by influencing an individual's emotional state. Therefore, psychological resilience is considered an important component of media literacy. Psychological resilience refers to an individual's ability to maintain self-control in stressful situations, resist external influences, and make independent decisions. The development of this quality in tour guides contributes to the formation of a stable attitude toward various informational influences.

Information immunity is formed through the integration of critical thinking, psychological resilience, and media literacy. Tour guides with a high level of information immunity:

- quickly identify manipulative influences;
- distinguish false information from reliable information;

- use trustworthy sources;
- provide tourists with objective information.

One of the effective methods for developing media literacy among tour guides is psychological training. Through training programs, critical thinking, communication culture, and information analysis skills are developed. For example, the case study method is based on the analysis of real-life situations. By analyzing various informational situations, tour guides develop decision-making skills. Another important aspect is the development of fact-checking skills (the verification of evidence to determine whether information is true or false). Fact-checking is considered one of the key directions of modern media education. It makes it possible to verify the authenticity of information and identify reliable sources. Fact-checking skills help tour guides verify information related to historical data, statistical indicators, and cultural heritage sites.

In addition, during media analysis sessions, participants analyze various media products, identify manipulative techniques used within them, and learn critical evaluation skills. It is advisable to develop a special training program entitled “Media Literacy and Information Security” for tour guides. This program should include the following modules: fundamentals of media literacy, information security, fact-checking, critical thinking, communicative competence, the use of digital technologies, and others.

Conclusion. In an information society, information attacks significantly influence human consciousness, making media literacy essential for tour guides. The study shows that information attacks are a form of psychological influence, while media literacy, supported by critical thinking, psychological resilience, communicative competence, and information immunity, enables guides to resist manipulation and perform their professional duties effectively. Psychological training and case-study technologies demonstrate high effectiveness in improving media literacy. Therefore, it is necessary to introduce specialized media literacy modules into the system of tour guide training. The development of fact-checking skills contributes to improving the quality of professional activity by enabling guides to verify the accuracy and reliability of information. Furthermore, enhancing media literacy among tour guides serves to strengthen the country's tourism image and supports the effective promotion of its cultural and historical heritage.

References

1. Jenkins, H. (2006). Convergence Culture: Where Old and New Media Collide. New York University Press.
2. Potter, W. J. (2013). Media Literacy. Sage Publications.
3. Fedorov, A. V. (2007). Media Education and Media Literacy Development in Russia. Moscow: ICOS UNESCO.
4. Soldatova, G. U., & Zotova, E. Y. (2011). Psychological Safety in the Digital Information Environment. Moscow State University Press.
5. Asmolov, A. G. (2009). Psychology of Personality in the Information Society. Moscow: Smysl Publishing.
6. Andreeva, G. M. Social Psychology. Moscow: Aspect Press, 2021, pp. 214–218.

ЎСМИРЛИК ДАВРИДАГИ АФФЕКТИВ –ИРОДАВИЙ ЖАБҲА БУЗИЛИШЛАРИ

Туляганова Гульчехра Кучкаровна

ЎзМУ “Психология” кафедраси доценти

Аннотация: Ўсмирлик давридаги аффектив-иродавий бузилишлар тадқиқот учун муҳим мавзу ҳисобланади, чунки улар ўсмирларнинг руҳий-ҳиссий ривожланиши ва ижтимоий мослашувига сезиларли таъсир кўрсатиши мумкин. Ушбу мақолада аффектив-иродавий бузилишларнинг асосий турлари, уларнинг сабаблари, намоён бўлиши ва ўсмирлар хулқ-атворига таъсири кўриб чиқилади. Ушбу бузилишларни ташхислаш ва тузатиш усулларига, шунингдек, ўсмирларни қўллаб-қувватлаш жараёнида оила ва таълим муассасаларининг ролига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Тадқиқот ўсмирларнинг ҳаёт сифатини яхшилаш ва келажакда жиддийроқ руҳий касалликлар ривожланиш хавфини

камайтириш имконини берувчи самарали аралашув ва профилактика стратегияларини аниқлашга қаратилган.

Калит сўзлар: аффектив-иродавий бузилишлар, ўсмирлик даври, психоэмотсионал ривожланиш, ижтимоий мослашув, диагностика, коррекция, профилактика, оила, таълим муассасалари.

Аннотация: Аффективно-волевые нарушения в подростковом периоде представляют собой важную тему для исследования, так как они могут существенно влиять на психоэмоциональное развитие и социальную адаптацию подростков. В данной статье рассматриваются основные виды аффективно-волевых нарушений, их причины, проявления и влияние на поведение подростков. Особое внимание уделяется методам диагностики и коррекции данных нарушений, а также роли семьи и образовательных учреждений в процессе поддержки подростков. Исследование направлено на выявление эффективных стратегий вмешательства и профилактики, что позволит улучшить качество жизни подростков и снизить риск развития более серьезных психических расстройств в будущем.

Ключевые слова: аффективно-волевые нарушения, подростковый период, психоэмоциональное развитие, социальная адаптация, диагностика, коррекция, профилактика, семья, образовательные учреждения.

Abstract: Affective-volitional disorders in adolescence represent an important topic for research, as they can significantly influence the psycho-emotional development and social adaptation of adolescents. This article examines the main types of affective-volitional disorders, their causes, manifestations, and their impact on adolescent behavior. Special attention is paid to methods for diagnosing and correcting these disorders, as well as the role of the family and educational institutions in the process of supporting adolescents. The study aims to identify effective intervention and prevention strategies that will improve the quality of life for adolescents and reduce the risk of developing more serious mental disorders in the future.

Keywords: affective-volitional disorders, adolescent period, psycho-emotional development, social adaptation, diagnosis, correction, prevention, family, educational institutions.

Ўсмир шахснинг ҳар томонлама етук шаклланиши кўпинча унинг қизиқишлари, эҳтиёжлар тизими, меҳнат установкаларига билан боғлиқ. Ўсмирлик давридаги мактабдан безиш (дезадаптация)га сабаб бўлувчи аффектив руҳий ҳаяжон, кучли эҳтирос, жўшқин ва нисбатан қисқа муддатли эмоционал кечинмалар тариқасида рўй берадиган психик холат жабҳаларини ўрганиш лозим. Айниқса, ушбу ҳодисанинг структураси, уни келиб чиқиш сабаблари ва шароитларини ўрганиш ўсмирлар билан профилактик ҳамда коррекцион ишларнинг самарадорлигини белгилайди. Тадқиқотчилар изланишларининг кўрсатишича, ўсмирлар хулқ-атворидаги ўзгаришлар этиологияси улардаги асаб тизимидаги (характер ва даражасига кўра) нотўкислик, жинсий етилишдаги асинхрон (бир-бирига боғлиқ жараёнлар ривожланишининг ўзаро номутаносиблиги) ҳолат, церебрал-эндокрин тизимининг дисгармония-биологик шартланган ўсмирлик даври кризислари учун асос ҳозирлайди.

Тўғри, психологлар, педагоглар, социологлар, криминалистлар ўсмир хулқ-атворининг ўзгаришларида турли ижтимоий омиллар ўрни борлигини тасдиқловчи тадқиқотлар олиб борганлар. Лекин ўсмирлик даврида аффектив бузилишларнинг биологик асослари: а) хулқ-атворнинг бузилиши ва унинг типлари; б) уларни ифодаланиш жараёнлари; в) шу бузилишларда ижтимоий ҳамда биологик омиллар ўзаро боғлиқлигининг ўзига хос жиҳатлари нисбатан кам ўрганилган. Зеро, аффектив-иродавий жабҳа декомпен-сациясида биологик ва жинсий етилиш дисгармониясининг ўрни беқиёс.

Ўз вақтида Л.С.Виготский (1983) тарбияси «қийинлик» муаммосини тадқиқ қилишда етилиш жараёнининг физиологик ҳолатига алоҳида диққат қаратиш, мазкур муаммо тадқиқида психолог, педагог, врач, физиолог, социолог ва юристларнинг ўзаро ҳамкорликдаги фаолиятлари қуйидаги вазифаларни бажариши мумкинлигини таъкидлаган.

1. Ўсмирнинг мактабга мослаша олмаслигига ҳалақит берувчи асосий хулқ-атвор бузилишларини клиник-психологик тавсифини яратиш;

2. Хулқ-атвор бузилишларининг патологик ва нопатологик шаклларининг диффенцациясини амалга ошириш;

3. Хулқ-атвор бузилишларининг биологик омиллар билан боғлиқ (мия нотўкислиги, дисгармония) лигини аниқлаш.

4. Микромуҳит омилларининг (тарбия шароитлари ва муҳит) алоқадорлигини ўрганиш [1].

Ўсмирлик даври хусусиятларини Д.Б. Эльконин (1960, 1974), Л.И.Божович (1968), А.В. Мудрик (1971), В.А. Сухомилинкоп (1978, 1980), Е.А. Шумилина (1979), И.А. Невский (11 а,б, 1982), Л.С. Виготский (1983, 1984) ва хулқ-атвор реакциялари билан шуғулланган олимлар Michean L. (1964), В.В.Ковалев (1969, 1979), А.Е. Личко (1983) мазкур даврга хос умумий сифатлар - психологик хусусиятлар, хулқ-атвор моделлари, яъни ўсмир хулқ-атвори, ижтимоий муҳит, айниқса, яқинларининг ўзаро таъсирига нисбатан хулқ-атвор реакцияси ҳам муҳимлигини таъкидлайдилар. Ўсмирликнинг ўзига хос хулқ-атвор реакцияларига қуйидагилар киради [2,3,4].

1. Эмансипация реакцияси. Ўсмирнинг катталар қарамоғидан, назоратидан ва ҳомийлигидан озод бўлишга интилишда намоён бўлади.

Реакция катталар томонидан белгиланган тартиб, қоида, қонун ва умуман жорий қилинган “стандарт” ва “қадрият”га қарши йўналтирилади. “Озод бўлиш” эҳтиёжи мустақил ҳаётга интилиш билан боғлиқ бўлиб, бу реакция ўғил болаларда қиз болаларга нисбатан кучлироқ рўёбга чиқади. Ушбу реакция ўсмирликнинг кичик ва ўрта босқичларида социо-психологик омиллар таъсирида кенгроқ тарқалади. Психопатия шароитларида эмансипация реакцияси ашаддий кўринишга эга бўлиб, ўсмирнинг уйидан қочиб кетишида акс этади.

2. Тенгқурлари билан гуруҳлашиш реакция.

Ўсмирларга ўз тенгқурлари билан гуруҳларга бирлашиш ва жипслашиш каби жараённинг инстинктлик даражаси хосдир. Одатда икки турдаги ўсмирлар гуруҳини ажратиб кўрсатиш мумкин.

Биринчиси, бир жинсга асосланиб, унда доимий лидер мавжуддир ва гуруҳни барча аъзоларининг вазифалари, уларнинг гуруҳдаги ўрни қатъий белгилаб қўйилган бўлади. Бундай турдаги гуруҳда “лидернинг адъютанти”, “антилидер”, “иккиюзламачи” каби роллар мавжуд бўлиб, улардан биринчиси одатда унча интеллектуал қобилиятга эга бўлмаган, лекин жисмоний кучли ўсмир бажаради. Иккинчиси, лидернинг ўрнини эгаллашга ҳаракат қиладиган, учинчисини эса у томонга ҳам, бу томонга ҳам ўтиб юрадиган ўсмир амалга оширади. Бундай гуруҳнинг “ўз ҳудуди” мавжуд бўлиб, унга “бегоналар” яқинлаштирилмайди. Гуруҳнинг таркиби барқарор равишда бўлади ва янги аъзоларни фақатгина муайян “синовлар” асосида қабул қилишади.

Иккинчи турдаги гуруҳ эса ролларни қатъий тақсим этилмагани ва унда доимий лидернинг йўқлиги билан изоҳланади. Лидернинг функцияларини одатда гуруҳнинг турли аъзолари амалга оширилажак вазифанинг мақсадига мувофиқ бажаришлари мумкин. Гуруҳ аъзолари икки жинс вакилларидан ташкил топади ва унинг таркиби барқарор эмас, яъни бири кетади, иккинчиси эса келиб қўшилади.

3. Қизиқиш - хобби реакцияси.

Ўсмирлик даври учун қизиқиш - хобби ўзига хос хусусиятни мужассамлаштиради. Худди бола учун ўйин зарур хусусиятига эга бўлганидек, ўсмирнинг шахс сифатида шаклланиши учун қизиқиш муҳим аҳамият касб этади. Бахтга қарши, замонавий психологик адабиётларда ушбу муаммо чуқур тадқиқ этилмаган. Қизиқиш психологик ҳодисаларнинг алоҳида категориясини ташкил этиб, у бир томондан майл, бошқа томондан иштиёқ ва ҳаваснинг ўртасида жойлашади. Қизиқишларни бирор тизимга жойлаштириш жуда мураккабдир.

Ю.А. Скорицкий (1978. 42-51б.) фикрича, бирмунча кичик ёшда шаклланган хулқ-атвор

реакциялари ўсмирлик даврида ҳам сақланиб қолади. Уларга:

1. Интеллектуал-эстетик қизиқишлар предметга (мусиқа, тасвирий санъат, радиотехника ва адабиёт ва ҳ.к.) нисбатан чуқур қизиқиш билан ифодаланади. Шунингдек, кашфиёт, лойиҳалашлар ҳам шуларга тааллуқлидир. Атрофдагилар учун бундай қизиқишлар аҳамиятсиз, ҳатто "ғалати" туюлиши мумкин. Лекин ўсмир учун уларнинг аҳамияти беқиёсдир.

2. Жисмоний қизиқишларга ўз кучи, чидамлилиги, чаққонлиги ва моҳирлигини оширишга бўлган ҳаракатлар киради. Бунга, шунингдек, турли жисмоний қизиқишлар, автомобиль ёки мотоциклни бошқаришга оид қизиқишлар тааллуқлидир.

3. Лидерликка қизиқиш бошқаларга раҳбарлик қилишга интилиш учун хизмат қиладиган ҳодиса ва ҳолатларни излашда намоён бўлади. Бундай қизиқиш кучли бўлган ўсмирлар турли гуруҳларда манфаатларга эришиш учун тўғри йўналтирилган шароитларда ижтимоий фойдали фаолият кўрсатишлари мумкин.

4. Йиғишга қизиқиш турли хилдаги коллекцияларни тўплашда намоён бўлади. Ҳар бир коллекция муайян моддий аҳамиятга эга бўлишини ҳис қилиш туфайли, ушбу қизиқишнинг асосини моддий фаровонликка эришишга йўналтирилган ҳаракат ташкил этади.

5. Эгоцентрик қизиқишлар. Атрофдагиларнинг диққат марказида бўлишга туртки ҳисобланади. Бу ерда, энг муҳими бадиий ҳаваскорлик ёки спорт мусобақаларида қатнашиш ёки охирги модадаги кийим воситасида ўзини намоён қилишдир.

6. Жўшқин қизиқиш. Доимо жўшқинликнинг ўзига хослигига асосланади ва қарта ўйини, қимор ва гаровга интилишда намоён бўлади. Бундай ютуқ албатта жозибадор бўлса ҳам, лекин қалтис таваккал қилиш ҳис-туйғуси муайян роҳат бахш этади.

7. Информацион коммуникатив қизиқиш янги енгил ахборотларга интилишда мавжуд бўлади. Ушбу хобби тасодифан учраб қолган суҳбатдош билан ўтадиган кўп соатлик, қуруқ гапга асосланган муомала жараёнида шунингдек, саргузашт детектив фильмларни кўриш орқали ҳам вужудга келиши мумкин.

4. «Салбий имитация» (тақлид) реакцияси. Бу мустақиллик учун курашишнинг бир кўриниши сифатида эмансипация реакцияси шаклланишининг давоми. Оила аъзоларининг номақбул хатти-ҳаракатларга нисбатан қарама-қарши муносабат тарзидаги хулқий ифодаланиш;

5. Жинсий майл шаклланишининг шартланганлик (сабабий) реакцияси – ононизм, эрта жинсий турмуш, жинсий муаммоларга барвақт қизиқишнинг уйғониши. Кичик ўсмирлик ёшида хулқ-атвор реакцияларига лаёқат сақланади. Масалан:

1. Инкор қилиш реакцияси –бу ўқиш, оддийгина уй юмушлари билан тўқнашувдаги қочиш бўлиб, унинг сабаби оиладан узоқ-лашиш, мактабни алмаштиришда ўз ифодасини топиши. Бундай реакцияни вужудга келиш асоси – психик ноетуклик, асабийлашиш ва ўзини тўхтата олмаслик;

2.Қаршилик, эътироз реакцияси. Қўйиладиган талабларга ўз хулқ-атворининг қарши қўйилиши бўлиб, булар: намойишкорона мағрурлик, сайр қилиш, қочиш, ўғирлик каби ҳаракатларда ифодаланади;

3.Тақлид реакцияси. Ўсмир ўз яқинларининг, катталарининг юриш-туриши, гапириши, ўзини тутишига тақлид қиладилар. Айниқса ўз идеалларига. Улар театр, кино, фильм қаҳрамонларининг ижрочилари (актёрлар) бўлиши мумкин. Тақлид асосан аксижтимоий муҳитга тушиб қолган, шахсий ноетук ўсмир томонидан амалга оширилади.

4.Компенсация реакцияси. Ўсмирликнинг бирон соҳадаги уқувсизлигини (камчилигини) бошқа соҳадаги муваффақият билан хаспўшлаши, масалан, нимжон, жуссаси кичик ўсмирнинг «ўзи»ни бирон- бир предметда ёки фаолиятнинг бирон турида муваффақиятга эришиши;

5.Гиперкомпенсация реакцияси. Бу ўсмирнинг ўз имкониятларидан ортиқча қилинадиган хатти-ҳаракатларидир. Ушбу реакцияни турли терминлар билан ифодаланишига кўра фарқлашади. Француз психиатри А.Рочо (1952) орттирма компенсация реакцияси деб номлайди. Бундай ўсмирлар ўзларининг «бўш» соҳаларида

муваффақиятга эришиш учун фаол ҳаракат қиладилар. Масалан: нутқида нуқсони (дудуқ) бўлган ўсмир барча имкониятларини ишга солиб бадиий ўқиш билан турли чиқишларда қатнашади ва бунинг уддасидан чиқади. Ўта таъсирчан ўғил болалар бокс, самбо, каратэ, эркин кураш каби машаққатли спорт турлари билан, қизлар эса жамоат ишларида фаоллик (жонбозлик) кўрсатишга интиладилар [5].

В.В. Ковалев (1979) – бу реакцияни (утрирование) «бўрттириш реакцияси» термини билан ифодалайди ва унга қуйидагича таъриф беради. Агар бўшанг, заиф (хилий), ўсмир зўр ҳикоя айтиб берса ва ўртоқлари олқишига сазовор бўлса – бу компенсация реакцияси ҳисобланади, агар у сўзлаб беришда ҳаддан ортиқ хаёлотга берилса, у ҳолда – гиперкомпенцация раекциясидир. Лекин барча хулқ-атвор реакциялари ёшга хос меъёрий ҳамда патологик кўринишга эга бўлиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.
2. Баранов, А. И. (2015). Психология подростка: особенности эмоционального и волевого развития. Москва: Психология. С. 45-78.
3. Григорьева, Н. В. (2018). Аффективные расстройства у подростков: диагностика и коррекция. Санкт-Петербург: Наука. С. 102-130.
4. Кузнецов, В. А., & Семёнова, Т. И. (2017). Психологическая помощь подросткам с аффективными нарушениями. Екатеринбург: Урал. С. 88-112.
5. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. Циркина С. Ю. -4 СПб.: Издательство «Питер», 1999. — 752 с.

IJTIMOIY TARMOQLARDAGI “OSON DAROMAD” VA UNING AYANCHLI YAKUNI

Ukibaeva Sanimxan Toymagambetovna *Toshkent gumanitar fanlar universiteti Amaliy va gumanitar fanlar fakulteti “Pedagogika va tillar” kafedrasi assistant o‘qituvchisi,tel:+998-99-236-43-17*

sanimxanukiboyeva@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar (Telegram, Instagram va b.) orqali yoshlarni "oson va tezkor daromad" va’da qiluvchi reklamalar yordamida sintetik narkotik moddalar savdosiga (kuryerlik va "zakladchik"likka) jalb etishning yashirin mexanizmlari, kiber-jinoyatchilar tomonidan qo‘llaniladigan psixologik manipulyatsiya usullari va ushbu illatning ijtimoiy-huquqiy oqibatlari tahlil qilingan. Maqolada raqamli makondagi tahdidlarning oldini olish, yoshlarning media-savodxonligi va huquqiy ongini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: Giyohvandlik, umr zavoli, ijtimoiy tarmoqlar, oson daromad, yashirin marketing, kiberjinoyat, sintetik narkotiklar, "zakladchik", kuryerlik, profilaktika, huquqiy javobgarlik.

Аннотация:В данной статье анализируются скрытые механизмы вовлечения молодежи в незаконный оборот синтетических наркотиков (курьерство и "закладничество") через социальные сети (Telegram, Instagram и др.) под видом рекламы "легкого и быстрого заработка". Рассматриваются методы психологического манипулирования, используемые киберпреступниками, а также социально-правовые последствия данного явления. В статье выдвинуты практические рекомендации по предотвращению угроз в цифровом пространстве, повышению медиаграмотности и правосознания молодежи.

Ключевые слова:Наркомания, социальные сети, легкий заработок, скрытый маркетинг, киберпреступность, синтетические наркотики, "закладчик", курьерство, профилактика, юридическая ответственность.

Abstract: This article analyzes the hidden mechanisms of involving youth in the illicit trafficking of synthetic drugs (courier services and "stash-dropping") through social networks (Telegram, Instagram, etc.) under the guise of "easy and fast income" advertisements. It examines the psychological manipulation methods used by cybercriminals and explores the social and legal consequences of this phenomenon. The article proposes practical recommendations for preventing threats in the digital space, enhancing media literacy, and improving the legal awareness of youth.

Keywords: Drug addiction, social networks, easy income, hidden marketing, cybercrime, synthetic drugs, stash-dropper, courier, prevention, legal liability.

Internet va ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan bugungi davrda, virtual olam nafaqat cheksiz imkoniyatlar, balki jiddiy xavf-xatarlar maydoniga ham aylanmoqda. So‘nggi yillarda Telegram, Instagram va TikTok kabi ommabop platformalarda yoshlar ongini zaharlayotgan, ularning moddiy qiyinchiliklari yoki tez boyib ketish istaklaridan ustamonlik bilan foydalanayotgan yangi turdagi tahdid — “oson va tezkor daromad” va’da qiluvchi yashirin tarmoqlar yomg‘irdan keyingi qo‘ziqorindek ko‘payib bormoqda. Bir qarashda oddiygina kuryerlik, reklama tarqatish yoki mahsulot yetkazib berish (dilerlik) kabi jozibador shiorlar ostida niqoblangan bu e’lonlarning ortida, aslida, yoshlarni giyohvandlik moddalari va sintetik narkotiklarning noqonuniy aylanmasiga (kuryerlik yoki "zakladchik"likka) jalb etish bo‘yicha tuzilgan mudhish tuzoqlar yashiringan.

Ushbu vizual va jozibador reklamalar ko‘pincha "Haftasiga millionlab topishni xohlaysizmi?", "Hech qanday tajribasiz, kuniga atigi 2 soat ishlash" kabi psixologik manipulyatsiyalarga asoslangan bo‘ladi. Hayotiy tajribasi kam, o‘z mustaqilligini namoyish etishga urinayotgan talabalar yoki moddiy qiyinchilikka duch kelgan yoshlar buni shunchaki "*omadli imkoniyat*" deb qabul qiladilar. Biroq, virtual olamdagi anonim "ish beruvchi"lar taklif qilayotgan bu tuzoqqa bir marta qadam qo‘ygan inson o‘zi bilmagan holda jinoyat dunyosining eng xavfli va shafqatsiz zanjiriga bog‘lanib qoladi.

Ushbu maqolada biz ijtimoiy tarmoqlardagi virtual firgarlikning psixologik mexanizmlari, "*oson pullar*"ning ortida yashiringan giyohvandlik botqog‘ining haqiqiy yuzi hamda bir lahzalik xatolik tufayli o‘zining butun kelajagi, erkinligi va umrini panjara ortiga tikayotgan yoshlarning ayanchli qismati haqida atroflicha mushohada yuritamiz. Raqamli dunyoning jozibador pardasi ortiga yashiringan bu qora reallikni anglash va unga qarshi hushyorlikni oshirish bugun har birimiz uchun ham qarz, ham farzdir.

Jozibador e’lonlar va psixologik tuzoq: Kiber-jinoyatchilar yoshlarni qanday o‘ziga og‘dirib oladi?

Bugungi kunda virtual olamdagi qora bozor vakillari — narkotrafik boshliqlari shunchaki jinoyatchilar emas, balki zamonaviy marketing prinsiplari va inson psixologiyasini mukammal o‘zlashtirgan "mutaxassis"lar kabi harakat qilmoqda. Ular ijtimoiy tarmoqlarda o‘z tuzoqlarini ochiqchasiga e’lon qilmaydilar. Aksincha, barchasi juda oddiy va qonuniy ko‘ringan e’lonlardan boshlanadi: *"Kuryerlik xizmati", "Internet-do‘kon administratoriga yordamchi", "Hujjatlarni tezkor yetkazish xodimi"* yoki shunchaki *"Kuniga 1-2 soat vaqt ajratib, o‘z xarajatlaringizni o‘zingiz qoplang"*. Bunday e’lonlar ostiga ko‘pincha qimmatbaho mashinalar, pul dastalari yoki dabdabali hayot aks etgan suratlar joylashtirilib, yoshlarda "Men ham buni uddalay olaman" degan ishonch va havas uyg‘otiladi.

Bu tuzoqning eng xavfli jihati shundaki, kiber-jinoyatchilar maqsadli auditoriyani juda aniq tanlashadi. Ularning asosiy nishoni — mustaqil hayotga endigina qadam qo‘ygan, ota-onasiga yuk bo‘lmaslikka intilayotgan talabalar, uzoq viloyatlardan poytaxtga kelib moddiy qiyinchilikka duch kelgan yoshlar yoki ijtimoiy tarmoqlarda ko‘p vaqt o‘tkazuvchi o‘smirlardir. Tashqi tomondan beg‘ubor ko‘ringan Telegram-bot yoki guruhga a’zo bo‘linganidan keyin, "ish beruvchi" muloqotni boshlaydi. Dastlabki bosqichda yoshlarning shaxsiyati, oilaviy va moddiy sharoiti sinchkovlik bilan o‘rganiladi. Ularga: *"Sening iqtidoring bor, sen bu ishlardan ko‘ra ko‘proqiga loyiqsan"* qabilidagi soxta maqtovlar bilan psixologik ta’sir o‘tkaziladi. Qachonki yoshlarda virtual "ish beruvchi"ga nisbatan ishonch paydo bo‘lgach, o‘yin qoidalari o‘zgaradi. Ularga oddiy buyumlar emas, balki maxsus qadoqlangan, shaharning xanjar sanchilgan qismlariga, daraxtlar

tagiga yoki binolar chetiga yashirib ketilishi kerak bo‘lgan moddalar (xalq tilida **"zakladka"**) berila boshlaydi. Bu bosqichda yoshlar nima ish qilayotganini anglab yetganlarida ham, ortga qaytish imkoniyati deyarli qolmaydi. Chunki jinoyatchilar dastlabki "ish"ni topshirishdan oldin yoshlarning pasport ma’lumotlarini, yashash manzillarini, hatto ota-onalarining telefon raqamlarini "shaxsiyatni tasdiqlash" vaji bilan qo‘lga kiritgan bo‘lishadi. Endi esa chekinmoqchi bo‘lgan yoshlarga ochiqchasiga tahdid qilinadi: *"Agar bu ishni oxiriga yetkazmasang, rasmlaringni, pasportingni va nima ish qilmoqchi bo‘lganingni ota-onangga, o‘qish joyingga yoki ichki ishlarga yuboramiz"*. Shu tariqa, bir necha yuz ming so‘m oson pul topish ilinjida tarmoqqa kirgan yosh yigit-qizlar qanday qilib ulkan jinoyat zanjirining qurboniga va a’zosiga aylanganini o‘zlari ham bilmay qoladilar. Bir lahzalik moddiy ehtiyoj yoki qiziqish ortidan kelgan bu virtual muloqot ularni muqarrar halokat sari yetaklay boshlaydi.

Virtual kuryerlikdan real qamoqxonagacha

Ijtimoiy tarmoqlardagi anonim "boshliqlar" yoshlarning ongiga bitta xavfli yolg‘onni singdirishga urinishadi: *"Sizni hech kim topa olmaydi, hammasi xavfsiz va maxfiy"*. Biroq bugungi kunda O‘zbekiston huquq-tartibot idoralari kiber-makonda, xususan, Telegram va boshqa platformalarda yashirin narkosavdo bilan shug‘ullanuvchi guruhlarni aniqlash va ularni qo‘lga olish bo‘yicha eng zamonaviy texnologiyalardan foydalanmoqda. "Xavfsiz va yashirin" deb o‘ylangan har bir qadam raqamli iz qoldiradi va bu tuzoqqa tushgan "kuryer-zakladchik"larning faoliyat muddati odatda bir necha haftadan, nari borsa bir necha oydan oshmaydi. Ayanchli reallik shundaki, tarmoq ortidagi haqiqiy narkobaronlar chet elda yoki chuqur yashirinlikda qolib ketadi, barcha jinoiy javobgarlik yukini esa oson pul ilinjida ko‘chaga chiqqan yoshlar o‘z yelkalariga oladilar.

"Zakladchik"lik ortidan keladigan qora qismat har doim bir xil yakun topadi: kutilmagan hibs, tezkor surishtiruvlar va sud qora kursisi. O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat kodeksiga binoan, giyohvandlik vositalari, ularning analoglari yoki sintetik narkotiklarni o‘tkazish maqsadini ko‘zlab qonunga xilof ravishda tayyorlash, olish, saqlash va eng asosiysi — tarqatish (kuryerlik qilish) eng og‘ir jinoyatlar sirasiga kiradi. Bugungi kunda sud amaliyotida ushbu jinoyatni sodir etgan yoshlarga, hatto ular talaba yoki muqaddam sudlanmagan bo‘lsalar ham, **10 yildan 20 yilgacha bo‘lgan uzoq muddatli ozodlikdan mahrum qilish jazolari** tayinlanmoqda. Kechagina universitet auditoriyalarida o‘qib yurgan, kelajakda shifokor, dasturchi yoki iqtisodchi bo‘laman deb orzu qilgan yosh yigit-qizlarning bugun sud zalida, temir panjara ortida boshi egik, ko‘zlarida yosh bilan o‘tirganini ko‘rish nihoyatda og‘riqlidir. Ularning sud majlislarida aytadigan gaplari deyarli bir xil: *"Men shunchaki oson pul topmoqchi edim, buni narkotik ekanini to‘liq anglamagandim, meni majburlashdi, pushaymonman..."* Biroq qonun oldida kechikkan pushaymonlik foyda bermaydi. Bir necha yuz ming so‘m yoki bitta qimmatbaho smartfon sotib olish istagi evaziga yoshlar o‘zlarining eng go‘zal, navqiron va oltinga teng 15-20 yillik umrlarini qamoqxona devorlari orasida o‘tkazishga mahkum qilmoqdalar. Bu shunchaki bir shaxsning qamalishi emas, balki farzandining kamolini ko‘raman deb sochlari oqargan ota-onaning orzu-havaslari barbod bo‘lishi, oilaning jamiyat oldida boshi egilishi demakdir. Virtual olamdagi "oson daromad"ning real hayotdagi haqiqiy narxi mana shunday mudhish va ayanchlidir.

Xulosa qilib aytganda, erkinlik narxini pullar bilan o‘lchab bo‘lmaydi. Ijtimoiy tarmoqlardagi "oson daromad" haqidagi ertaklar real hayotda har doim fojia bilan yakun topadi. Kiber-makon qanchalik keng va cheksiz ko‘rinmasin, undagi har bir qora qadam, har bir jinoiy niyat baribir fosh bo‘lishga mahkum. Yoshlik — inson umrining eng jo‘shqin, kuch-g‘ayratga to‘la va kelajak poydevori qo‘yiladigan davridir. Uni bir lahzalik moddiy qiziqish, soxta dabdaba yoki virtual firibgarlarning aldovlari sabab qamoqxona panjaralariga almashtirish — o‘z hayotiga nisbatan qilingan eng katta xiyonatdir. Halol mehnat bilan topilmagan, birovlarning hayoti va sog‘lig‘ini zahar hisobiga keladigan pulning hech qachon barakasi ham, xayri ham bo‘lmaydi. Bugungi kun yoshlaridan talab etiladigan eng muhim fazilat — bu **raqamli hushyorlik** va **media-savodxonlikdir**. Internetda duch kelgan har qanday jozibador taklifga ishonib ketmaslik, har bir e’lon ortida kim turganini anglash va shubhali vaziyatlarda darhol ota-ona, ustozlar yoki huquq-tartibot organlariga murojaat qilish zarur. Unutmang, haqiqiy mehnat va ilm

orqali topilgan daromadgina insonni muvaffaqiyatga yetaklaydi, uning boshini ko‘taradi. "Giyohvandlik — umr zavoli" degan ibora faqatgina zaharli moddalarni iste’mol qilishga tegishli emas. Bugun u o‘zining jinoiy zanjiriga kuryer sifatida yoshlarni ham tortmoqda. Shunday ekan, har bir yigit-qiz o‘z kelajagiga mas’uliyat bilan qaramog‘i lozim. Zero, inson erkinligi, ota-ona xotirjamligi va yorug‘ yuz bilan yashash baxtini dunyodagi hech qanday pullar bilan o‘lchab ham, sotib olib ham bo‘lmaydi. O‘z hayotingizni va kelajagingizni virtual tuzoqlardan asrang!

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining Jinoyat kodeksi. *(246, 273, 276-moddalar — Giyohvandlik vositalari va sintetik moddalarning qonunga xilof muomalasi hamda kontrabandasi bo‘yicha).* – Rasmiy nashr: O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi, Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi (lex.uz).
3. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-406-son, 2016-yil 14-sentyabr.
4. Rustambayev M.H. O‘zbekiston Respublikasi Jinoyat huquqi kursi. Maxsus qism. 4-tom: Jamoat xavfsizligi va jamoat tartibiga qarshi jinoyatlar. Darslik. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, 2021.
5. Turg‘unov S., Mamatqulov X. Kiberjinoyatchilik va raqamli makondagi tahdidlar: profilaktika chora-tadbirlari. Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi, 2023.
6. Ismoilov I.R. Yoshlar o‘rtasida giyohvandlik va psixotrop moddalar tarqalishining ijtimoiy-psixologik omillari. // *Psixologiya jurnali.* – 2022, №3, 45-51-betlar.

GIYOHVANDLIKKA QARSHI KURASH DAVR TALABI

Ulug‘ova Shahlola Musliddinovna-
Ma’mun universiteti professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya: maqolada giyohvandlik jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta’siri, giyohvandlikka qarshi kurashish to‘g‘risida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: giyohvandlik, depressiya, jismoniy salomatlik, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В статье рассматривается негативное влияние наркотической зависимости на физическое и психическое здоровье, а также борьба с наркотической зависимостью.

Ключевые слова: наркотическая зависимость, депрессия, физическое здоровье, психическое здоровье.

Abstract: The article discusses the negative impact of drug addiction on physical and mental health, and the fight against drug addiction.

Keywords: drug addiction, depression, physical health, mental health.

Jamiyatning taraqqiyoti va barkamol avlodlarni voyaga yetkazishdagi asosiy omillaridan biri - aholining sog’lom turmush tarziga amal qilishi, ya’ni giyohvandlik va boshqa salbiy odatlardan ogohlikdir.

Bugungi kunda butun dunyoni tashvishga solayotgan bu illat faqat shaxsiy muammo emas, balki global ijtimoiy muammodir. Inson uchun eng bebaho boylik - bu sog‘lik-salomatlikdir. Uni asrash esa har birimizga omonat qilib berilgan. Giyohvand moddalarni iste’mol qilish inson kamolotiga, imon-e’tiqodiga xavf xatar solish bilan bir qatorda mustaqil mamlakatimiz rivojlanishi va taraqqiyotiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shaxsning e’tiqodi kuchli, mustahkam bo‘lishi bilan birga tani, jismi ham sog‘, chiniqqan, har qanday qiyinchilik va mashaqqatlarga bardosh bera oladigan bo‘lmog‘i lozim.

Giyohvandlik jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Giyohvand moddalar insonning asab tizimi, yurak-qon tomir faoliyati, jigar va boshqa muhim organlariga zarar yetkazadi. Bundan tashqari, shaxsni turli yuqumli kasalliklarga, chalinish xavfi yuqori bo‘ladi.

Bundan tashqari shaxsda depressiya, paranoyya va boshqa psixologik muammolar keltirib chiqaradi. Ushbu kasalliklar jamiyatdagi shaxsning ijtimoiy faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Giyohvandlik ijtimoiy muammolarni kuchaytiruvchi omil hisoblanadi. U oiladagi tinchlikni buzadi, bolalarning tarbiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va ko‘p hollarda oilaviy inqirozlarga olib keladi. Ushbu illatning tarqalishi mamlakatning ijtimoiy barqarorligiga xavf soladi. Giyohvandlik ishsizlik va ish unumdorligining pasayishiga sabab bo‘ladi.

Giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchilar ish joylarida samarali faoliyat ko‘rsatolmaydi, shuningdek ular tibbiy yordamga muhtoj bo‘lib qoladi. Bu davlat sog’liqni saqlash tizimiga qo‘shimcha yuk bo‘ladi va iqtisodiy yo‘qotishlarni keltirib chiqaradi.

Giyohvandlikning kelib chiqishiga sabab bo‘lgan omillar haqida to‘xtalganda quyidagilarga e’tibor qilish lozim:

- giyohvand moddalarga moyillik, unga o‘rganib qolishlikda shaxsning holatlari ahamiyatlidir. Masalan, tajanglik, asabiy holatlari, o‘zini nazorat qila olmasligi, irodasizligi, o‘z talabini qondira olmaslik, ba’zi hayotiy qiyinchiliklarga bardosh bera olmaslik;

- yosh avlodni kelgusidagi jismoniy va ma’naviy shakllanishi, asosan oiladagi muhit, ota-onasining kimligi, oilada qanday o‘rin egallashiga, er-xotinning o‘zaro muomalasiga, farzandining har tomonlama shakllanishida ular olib borayotgan tarbiyaviy ishlarga bog‘liq;

- hayot shuni ko‘rsatadiki, yosh avlodning kamol topishida, ma’lum bir foydali yaxshi yoki yomon yo‘lga kirishida atrof tevarakdagi o‘rtoqlari, oshna-og‘aynilari, ayniqsa o‘sha muhitdagi o‘rtoqlarining ta’siri kattadir.

Shuning uchun oilada, yoshlarning tarbiyasida hamma vaqt ularni qayerda va kimlar bilan birgalikda bo‘lishlari, nima ish bilan mashg‘ul ekanlari, qanday o‘rtoqlari borligini nazorat qilish juda muhimdir.

Giyohvandlikka qarshi kurash yuzasidan mahalliy va xalqaro tashkilotlarning barchasi insoniyatni, xususan yosh avlodni bu xatarli balodan saqlab qolish tashvishida keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirib kelmoqda. Giyohvandlikka qarshi samarali kurashish jamiyatning barcha tarmoqlarini qo‘llab-quvvatlashni talab qiladi. Yosh avlodni giyohvandlikning zararlari haqida ilgaridan ogoh qilish muhimdir. Maktablarda, oilada tarbiya jarayonida ushbu illatga qarshi ma’rifiy ishlar olib borilishi kerak. Giyohvandlikka qarshi kurashish chuqur profilaktik, ma’rifiy va tarbiyaviy ishlar orqali olib borilgandagina samarali bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yoshlar ongiga mustahkam ma’naviy-axloqiy immunitetni shakllantirish, ularni mazmunli hayotga yo‘naltirish - bu kurashning eng samarali vositalaridandir. Yurtimizda bu borada qabul qilingan qonunlar, milliy dasturlar va idoralararo hamkorliklar samarasi o‘z natijasini bermoqda. Ammo giyohvandlikka qarshi kurash doimiy e’tibor, yangicha yondashuvlar va keng jamoatchilik ishtirokini talab qiladi.

Yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, sport bilan shug‘ullanishga jalb etish, ularga zararli odatlarning oqibatlari haqida muntazam tushuntirish ishlari olib borish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, giyohvand moddalar savdosiga qarshi kurashish va qonunlarni qat’iy amalga oshirish ham ushbu muammoni kamaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Murodov Z. O‘smirlar va zararli odatlar.-T.: "O‘zbekiston" nashriyoti, 2014 yil.
2. Sultonmurod O. Giyohvandlik - ma’naviy tanazzul.-T.: "Movarounnahr", 2010 yil.

NOGIRON FARZANDI BOR OILALARDA GIYOHVANDLIK PROFILAKTIKASINING IJTIMOIY-PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Xamrakulova Maftunaxon Shuxratovna
Toshkent gumanitar fanlar universiteti
"Amaliy va gumanitar fanlar" kafedrasi katta o'qituvchi
+998909608442
maftunaxonshuxratovna@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada nogiron farzandi bor oilalarda giyohvandlik profilaktikasining dolzarb masalalari, xavf omillari hamda ularning oldini olishga qaratilgan ijtimoiy-pedagogik mexanizmlar tahlil qilinadi. Shuningdek, oila, ta'lim muassasalari, mahalla va tegishli mutaxassislar hamkorligining ahamiyati yoritilib, integrativ yondashuvning samaradorligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: giyohvandlik profilaktikasi, nogironligi bo'lgan bolalar, oila, ijtimoiy-pedagogik mexanizmlar, inklyuziv ta'lim, ijtimoiy himoya, jamoat xavfsizligi.

Аннотация. В данной статье анализируются актуальные вопросы профилактики наркомании в семьях с детьми-инвалидами, факторы риска и социально-педагогические механизмы, направленные на их предотвращение. Также освещается важность сотрудничества семьи, образовательных учреждений, махалли и соответствующих специалистов, обосновывается эффективность интегративного подхода.

Ключевые слова: профилактика наркомании, дети с инвалидностью, семья, социально-педагогические механизмы, инклюзивное образование, социальная защита, общественная безопасность.

Abstract. This article analyzes topical issues of drug prevention in families with children with disabilities, risk factors, and socio-pedagogical mechanisms aimed at their prevention. The importance of cooperation between the family, educational institutions, the mahalla, and relevant specialists is also highlighted, and the effectiveness of the integrative approach is substantiated.

Keywords: drug addiction prevention, children with disabilities, family, socio-pedagogical mechanisms, inclusive education, social protection, public safety.

Kirish. Jahonda giyohvandlik inson salomatligi, jamiyat barqarorligi va jamoat xavfsizligiga tahdid solayotgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda giyohvandlik nafaqat shaxs salomatligiga, balki jamiyat barqarorligi va jamoat xavfsizligiga ham jiddiy tahdid soluvchi omillardan biri hisoblanadi. Yoshlar va o'smirlar ushbu xavfga eng moyil qatlam sifatida e'tirof etiladi. Giyohvandlik shaxsning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy muhit va jamoat xavfsizligiga ham zarar yetkazadi. Shu sababli profilaktik choralar nafaqat tibbiy, balki pedagogik, psixologik va ijtimoiy yo'nalishlarda ham olib borilishi zarur. Giyohvandlikka qarshi kurashish va profilaktika ishlarida ijtimoiy tenglik va inklyuziv yondashuv muhim ahamiyatga ega. Xususan, jamiyatning barcha qatlamlari ushbu jarayonda teng huquqli ishtirok etishi lozim. O'zbekiston Respublikasining "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida"gi Qonunida bu holat quyidagicha ifodalanadi: "Nogironligi bo'lgan shaxslar boshqa fuqarolar bilan teng ravishda jamiyat hayotining barcha sohalarida ishtirok etish, ta'lim olish, sog'liqni saqlash xizmatlaridan foydalanish hamda ijtimoiy himoyaga ega bo'lish huquqiga egadirlar" [2]. Ushbu normativ-huquqiy qoida giyohvandlikka qarshi kurashish tizimida ham inklyuziv yondashuvni talab etadi. Ya'ni, mahalla, oila va ta'lim muassasalari tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik tadbirlar nogironligi bo'lgan shaxslarni ham qamrab olishi, ular uchun teng imkoniyatlar yaratishi zarur. Bu esa jamiyatda sog'lom muhitni shakllantirish va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Nogironligi bo'lgan bolalar va ularning oilalari bilan ishlashda profilaktik tadbirlarni samarali tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Nogironligi bo'lgan bolalar ko'pincha tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ijtimoiy faollikning pastligi, yolg'izlik hissi, o'ziga bo'lgan ishonchning yetarli emasligi ayrim hollarda salbiy ta'sirlarga berilish xavfini oshiradi. Bunday vaziyatlarda oila va ta'lim muassasasining profilaktik roli yanada

ortadi. Chunki bunday oilalarda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, psixologik bosim va ayrim hollarda ijtimoiy cheklanishlar salbiy xulq-atvor shakllanishiga zamin yaratishi mumkin. Nogiron farzandi bor oilalarda giyohvandlik profilaktikasi kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Ushbu jarayonning samaradorligi bir qator ijtimoiy-pedagogik mexanizmlarga bog‘liq. Birinchidan, oilaviy tarbiya va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar farzandlarning ehtiyojlarini chuqur anglab, ular bilan doimiy muloqotda bo‘lishlari, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishlari zarur. Oiladagi mehr-oqibat, qo‘llab-quvvatlash va ishonch muhitining mavjudligi bolalarning turli zararli odatlarga moyilligini kamaytiradi. Ikkinchidan, ta’lim muassasalari tomonidan profilaktik ishlarni kuchaytirish zarur. Inklyuziv ta’lim muhitida nogironligi bo‘lgan o‘quvchilarni ijtimoiylashtirish, ularning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish hamda sog‘lom hayot tarziga oid bilimlarini oshirish muhim vazifalardan biridir. Pedagoglar va psixologlar tomonidan muntazam profilaktik suhbatlar, treninglar va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar o‘tkazilishi ijobiy natijalar beradi. Uchinchidan, mahalla va jamoatchilik institutlari bilan hamkorlikni rivojlantirish talab etiladi. Mahalla fuqarolar yig‘inlari, yoshlar yetakchilari, xotin-qizlar faollari va ijtimoiy xodimlar oilalarning muammolarini aniqlash hamda ularga amaliy yordam ko‘rsatishda muhim o‘rin tutadi. Bunday hamkorlik oilalarni ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini mustahkamlaydi. To‘rtinchidan, psixologik va ijtimoiy xizmatlarning integratsiyasi profilaktik faoliyat samaradorligini oshiradi. Mutaxassislar tomonidan oilalarga maslahatlar berish, stress va depressiv holatlarning oldini olish, farzandlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash bo‘yicha ishlar olib borilishi lozim.

Giyohvandlikka qarshi kurashishda psixologik omillarni o‘rganish muhim ahamiyatga ega, chunki shaxsning xulq-atvori, ijtimoiy muhitga moslashuvi va ruhiy holati uning zararli odatlarga moyilligini belgilab beradi. V. M. Karimova o‘zining *“Ijtimoiy psixologiya”* asarida shaxsning ijtimoiy xulq-atvori shakllanishida guruh, oila va ijtimoiy muhitning ta’siri hal qiluvchi rol o‘ynashini ta’kidlaydi. Muallifning fikricha, individning ijtimoiylashuv jarayonida salbiy muhit va noto‘g‘ri ijtimoiy qadriyatlar uning deviant xulq-atvoriga, jumladan zararli odatlarga moyilligini oshirishi mumkin [3]. Shundan kelib chiqib, mahalla, oila va ta’lim muassasalari hamkorligida olib boriladigan profilaktik ishlar yoshlarning ijobiy ijtimoiylashuvini ta’minlashga xizmat qiladi. Bu esa giyohvandlik kabi ijtimoiy illatlarning oldini olishda psixologik yondashuvning muhimligini ko‘rsatadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, giyohvandlik profilaktikasida faqatgina ma’muriy yoki huquqiy choralarni qo‘llash kutilgan natijani bermaydi. Chunki giyohvandlikning kelib chiqishiga ta’sir etuvchi omillar nafaqat huquqiy, balki ijtimoiy, psixologik, pedagogik va iqtisodiy xarakterga ham ega. Shu sababli profilaktik faoliyat kompleks va tizimli yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Profilaktika ishlari oila, ta’lim muassasalari, mahalla, sog‘liqni saqlash tizimi, huquqni muhofaza qiluvchi organlar hamda ijtimoiy xizmatlarning uzviy hamkorligi asosida olib borilgandagina samarali natijalarga erishish mumkin. Ayniqsa, nogironligi bo‘lgan bolalar va o‘smirlarning jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi profilaktik faoliyatning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy hayotdan chetda qolish, tengdoshlari bilan muloqotning cheklanishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi hamda psixologik yolg‘izlik hissi ayrim hollarda turli salbiy ta’sirlarga moyillikni kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun bunday bolalarni ta’lim, sport, madaniyat va jamoatchilik tadbirlariga keng jalb etish, ularning qobiliyat va qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Nogironligi bo‘lgan bolalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ham giyohvandlik profilaktikasining samarali vositalaridan biridir. Turli to‘garaklar, sport seksiyalari, ijodiy mashg‘ulotlar, kasb-hunarga yo‘naltirish dasturlari va ko‘ngilli loyihalarda ishtirok etish yoshlarning ijtimoiy faolligini oshiradi, ularda mas’uliyat hissini shakllantiradi hamda zararli odatlarga nisbatan barqaror immunitet hosil qiladi. Bundan tashqari, bunday faoliyat bolalarning kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantiradi va ularning jamiyatdagi o‘rnini mustahkamlashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar tomonidan doimiy e’tibor va psixologik qo‘llab-quvvatlashning mavjudligi ham giyohvandlik xavfini kamaytiruvchi muhim omillardan biridir. Oilada sog‘lom ma’naviy muhit, o‘zaro hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlarning shakllanishi farzandlarning salbiy ta’sirlarga qarshi

turish qobiliyatini kuchaytiradi. Shu bilan birga, ota-onalarning pedagogik va psixologik bilimlarini oshirishga qaratilgan treninglar, seminarlar va maslahat xizmatlarini yo‘lga qo‘yish profilaktik ishlarning samaradorligini yanada oshiradi.

Xulosa. Nogiron farzandi bor oilalarda giyohvandlik profilaktikasining ijtimoiy-pedagogik mexanizmlari jamoat xavfsizligini ta’minlashning muhim omillaridan biridir. Oila, ta’lim muassasalari, mahalla va mutaxassislarning o‘zaro hamkorligi asosida tashkil etilgan kompleks profilaktik tadbirlar yoshlarni turli zararli illatlardan himoya qilishga xizmat qiladi. Shu bois mazkur yo‘nalishda integrativ yondashuvlarni rivojlantirish va amaliyotga keng joriy etish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
4. Mavlonov A., To‘rayev O. Pedagogika nazariyasi va tarixi. – Toshkent, 2020.
5. G‘ulomov S. Yoshlar orasida deviant xulq-atvor profilaktikasi masalalari. – Toshkent, 2022.

ADDIKTIV XULQ-ATVOR FENOMENINING ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA TALQIN ETILISHI

Xudayberganov Navruz Baxtiyarovich
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Maqolada addiktiv xulq-atvor fenomenining zamonaviy psixologiyadagi nazariy-metodologik asoslari tahlil qilingan. Addiktiv xulq-atvorning mazmun-mohiyati, shakllanish omillari, psixologik mexanizmlari hamda zamonaviy tasniflari yoritilgan. Shuningdek, addiksiyaning biologik, psixologik va ijtimoiy determinantlari biopsixososial yondashuv nuqtai nazaridan tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari addiktiv xulq-atvorning shaxs rivojlanishi va psixologik salomatligiga ta’sirini kompleks o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: addiksiya, addiktiv xulq-atvor, qaramlik, psixologik qaramlik, xulqiy addiksiya, biopsixososial model, psixologik salomatlik, profilaktika.

Аннотация. В статье анализируются теоретико-методологические основы феномена аддиктивного поведения в современной психологии. Освещены сущность аддиктивного поведения, факторы его формирования, психологические механизмы и современные классификации. Также с точки зрения биопсихосоциального подхода проанализированы биологические, психологические и социальные детерминанты аддикции. Результаты исследования указывают на необходимость комплексного изучения влияния аддиктивного поведения на развитие личности и психологическое здоровье.

Ключевые слова: аддикция, аддиктивное поведение, зависимость, психологическая зависимость, поведенческая аддикция, биопсихосоциальная модель, психологическое здоровье, профилактика.

Abstract. The article analyzes the theoretical and methodological foundations of the phenomenon of addictive behavior in modern psychology. The essence and content of addictive behavior, factors of its formation, psychological mechanisms, and modern classifications are highlighted. The biological, psychological, and social determinants of addiction are also analyzed from the perspective of a biopsychosocial approach. The research findings indicate the necessity of a comprehensive study on the impact of addictive behavior on personal development and psychological health.

Keywords: addiction, addictive behavior, dependence, psychological dependence, behavioral addiction, biopsychosocial model, psychological health, prevention.

Kirish.XXI asrda jamiyat hayotining jadallik bilan raqamlashtirilishi, axborot oqimlarining keskin ortishi va ijtimoiy munosabatlarning transformatsiyalashuvi inson xulq-atvorida yangi

global tendensiyalarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Ushbu tendensiyalar orasida addiktiv xulq-atvor fenomeni alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda nafaqat an’anaviy alkogol, tamaki yoki psixoaktiv moddalarga qaramlik, balki internet, kompyuter o‘yinlari, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn qimor (ludomaniya) va xarid qilish (shopogolizm) kabi nokimyoviy (xulqiy) addiksiyalar ham keng tarqalmoqda.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, qaramlik bilan bog‘liq buzilishlar inson salomatligi va ijtimoiy moslashuviga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatadigan yetakchi omillar qatoriga kiradi. Shu sababli, addiktiv xulq-atvorni o‘rganish zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu muammoning dolzarbligi shundaki, u shaxsning psixologik salomatligi, ijtimoiy munosabatlari, kasbiy faoliyati va umumiy hayot sifatini destruktiv (vayronkor) xarakterga keltirib qo‘yadi. Ayniqsa, o‘smirlar va yoshlar orasida virtual qaramlikning keng tarqalishi mazkur muammoning psixologik jihatlarini yanada chuqur va kompleks tadqiq etishni talab qilmoqda.

Asosiy qism. Addiktiv xulq-atvor muammosi psixologiya, tibbiyot, sotsiologiya va pedagogika fanlari kesishgan nuqtada o‘rganiladigan murakkab va ko‘p qirrali hodisadir. Mazkur fenomenning nazariy asoslari bir qator xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan tahlil qilingan:

Psixoanalitik yondashuv vakillari addiksiyani shaxsning ichki ongsiz konfliktlari hamda himoya mexanizmlarining yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladigan namoyon bo‘lish shakli sifatida talqin qiladilar.

Gumanistik psixologiya namoyandalari esa qaramlikning kelib chiqishini shaxsning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish ehtiyojlari to‘silib qolishi (frustratsiya) bilan izohlaydilar.

Ts.P. Korolenko tadqiqotlarida addiktiv xulq-atvor - real hayotdagi muammolardan qochish va psixologik diskomfortni kamaytirishga qaratilgan destruktiv moslashuv (adaptatsiya) shakli sifatida talqin etiladi.

V.D. Mendelevich addiksiyani shaxsning voqelikni idrok etish va unga moslashish tizimidagi buzilishlar bilan bog‘liq kompleks psixologik fenomen sifatida baholaydi.

So‘nggi yillarda addiksiyalarni o‘rganishda biopsixososial model ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu modelga ko‘ra, qaramlik faqatgina bitta omil sababli emas, balki biologik predispozitsiyalar (irsiy moyillik), individual psixologik xususiyatlar va ijtimoiy muhitning o‘zaro miks ta’siri natijasida shakllanadi.

Mazkur maqolada ilmiy bilishning quyidagi nazariy va metodologik usullaridan foydalanish ko‘zda tutildi:

- ilmiy adabiyotlarni qiyosiy-tahliliy o‘rganish.
- tizimli va tizimli-tuzilmaviy yondashuv.
- umumlashtirish va qiyoslash.
- ilmiy manbalarni kontent-tahlil qilish.
- nazariy modellashtirish.

Tadqiqotning fundamental metodologik asosini zamonaviy psixologiyada yetakchi o‘rin egallagan biopsixososial yondashuv tashkil etadi.

Addiktiv xulq-atvor tushunchasining mohiyati. “Addiksiya” (ingl. addiction) termini lotincha "addictus" so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, “bog‘lanib qolgan”, “giyohvand”, “qaram bo‘lgan” degan ma’nolarni anglatadi. Psixologik nuqtai nazardan: addiktiv xulq-atvor - shaxsning o‘z ruhiy holatini sun’iy ravishda o‘zgartirish, ijobiy emotsiyalarni shakllantirish yoki emotsional noqulaylikdan qochish maqsadida ma’lum bir faoliyat vaqtiga yoki moddaga patologik darajada bog‘lanib qolishidir.

Zamonaviy klinika va psixologiya amaliyotida addiktiv xulq-atvorning quyidagi asosiy xususiyatlari ajratib ko‘rsatiladi:

- qaramlik obyektiga kuchli ehtiyoj;
- xatti-harakat ustidan nazoratning pasayishi yoki yo‘qolishi;
- tolerantlikning (bardoshlilik dozasining) ortishi;
- abstinent sindromning (sindrom otmeni) kuzatilishi;
- ijtimoiy faoliyatning inqirozga yuz tutishi va cheklanishi;

– salbiy oqibatlarga qaramasdan xulq-atvorning surunkali davom etishi.

Addiktiv xulq-atvorning psixologik mexanizmlari

Mexanizm turi	Tavsifi va namoyon bo‘lishi
Emotsional regulyatsiya buzilishi	Addiktlarda salbiy emotsiyalarni konstruktiv boshqarish ko‘nikmalari sust bo‘ladi. Stress va xavotirni yengish uchun eng oson "korreksiya" vositasi sifatida addiksiyaga murojaat qilinadi.
Kognitiv buzilishlar	O‘z xatti-harakatlarini noto‘g‘ri oqlash (ratsionalizatsiya), muammoning mavjudligini inkor etish (*denial*) va javobgarlikni boshqalarga yuklash tendensiyasi.
Qochish (Eskapizm) strategiyasi	Shaxs hayotiy muammolarni real hal qilish o‘rniga, ulardan virtual yoki moddiy illatlar olamiga vaqtinchalik qochish yo‘lini tanlaydi.
Neyrobiologik mukofotlash tizimi	Miyadagi dopaminergiya tizimining sun’iy faollashuvi natijasida organizmda addiktiv xulq-atvorni qayta-qayta takrorlash patologik motivatsiyasi mustahkamlanadi.

Addiktiv xulq-atvorning zamonaviy tasnifi

Zamonaviy psixologiya va psixiatriyada xalqaro klassifikatsiyalarga muvofiq addiksiyalar ikki yirik guruhga ajratiladi:

1. Kimyoviy addiksiyalar (Moddalarga qaramlik):

a) Alkogolizm;

b) Narkomaniya va toksikomaniya;

c) Nikotin (tamaki va elektron sigaretlar) qaramligi.

2. Nokimyoviy (Xulqiy / Behavioral) addiksiyalar:

a) Internet-addiksiya va ijtimoiy tarmoqlarga tobe’lik;

b) Geyming (kompyuter va video o‘yinlar qaramligi);

c) Ludomaniya (qimor va stavka o‘yinlari);

d) Shopogolizm (kompulsiv xaridlar) va ishga qaramlik.

Addiktiv Xulq-Atvorning Shakllanish Omillari

Addiksiyaning rivojlanishi ko‘p determinantli jarayon bo‘lib, quyidagi uchta ustun tizimning o‘zaro salbiy integratsiyasidan yuzaga keladi:

1. Biologik omillar

– irsiy-genetik moyillik (oilada qaramlik holatlarining mavjudligi);

– markaziy nerv tizimining individual-tipologik xususiyatlari;

– neyromediatorlar (dopamin, serotonin) almashinuvining tug‘ma disbalansi.

2. Psixologik omillar

– adekvat bo‘lmagan (past) o‘zini-o‘zi baholash;

– yuqori impulsivlik va emotsional labillik (beqarorlik);

– frustratsiyaga va stressga chidamlilik darajasining (coping) pastligi;

– neyrotizm va yuqori darajadagi shaxsiy xavotirlilik.

3. Ijtimoiy omillar

– oila mikromuhitidagi destruktiv munosabatlar va surunkali nizolar;

– gipoproteksiya (ota-ona nazoratining mutloq sustligi) yoki aksincha giperproteksiya;

– salbiy xulq-atvorga ega tengdoshlar guruhiga taqlid qilish;

– ommaviy madaniyat, agressiv marketing va ijtimoiy media manipulyatsiyalari.

Addiktiv xulq-atvor profilaktikasining psixologik jihatlari

Zamonaviy preventiv (oldini olish) psixologiyada addiktiv xulq-atvor profilaktikasi quyidagi strategik yo‘nalishlarda amalga oshirilishi lozim:

1. Aholining psixologik savodxonligini oshirish: Stress-menejment va psixogigiyena qoidalarini yoshlikdan shakllantirish.

2. Emotsional intellektni (EQ) rivojlantirish: O‘z his-tuyg‘ularini anglash va ularni konstruktiv boshqarish ko‘nikmalarini o‘rgatish.

3. Koping-strategiyalarni shakllantirish: Qiyin hayotiy vaziyatlarda muammoni yechishga qaratilgan sog‘lom xulq-atvorni shakllantirish.

4. Oilaviy psixoprofilaktika: Ota-onalar va farzandlar o‘rtasida emotsional yaqinlik va sog‘lom kommunikatsiyani tiklash.

5. Psixologik korreksiya va reabilitatsiyada: bugungi kunda Kognitiv-bixevioral terapiya (KBT), U. Millerning Motivatsion intervyu metodi hamda tizimli oilaviy psixoterapevtik yondashuvlar eng yuqori samaradorlik ko‘rsatkichlariga ega bo‘lib qolmoqda.

Xulosa. Addiktiv xulq-atvor zamonaviy psixologiya fanida murakkab, dinamik va ko‘p omilli biopsixososial fenomen sifatida talqin qilinadi. Uning genezisida biologik moyillik, shaxsiyatning psixologik zaifliklari va ijtimoiy muhitning nojo‘ya ta’siri o‘zaro uzviy zanjir hosil qiladi.

Raqamli texnologiyalar asrida yuzaga kelayotgan yangi turdagi nokimyoviy addiksiyalar shaxsning ijtimoiy va psixologik salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Shu sababli, milliy va global darajada addiksiya muammosini tizimli o‘rganish, uning profilaktikasi va korreksiyasiga qaratilgan innovatsion psixologik dasturlarni ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish fanning eng dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR).* – Washington, DC, 2022.
2. Griffiths M.D. *The Components Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework* // Journal of Substance Use. – 2005. – Vol. 10(4). – P. 191–197.
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. *Психосоциальная аддиктология.* – Москва: Академический проект, 2012.
4. Менделевич В.Д. *Психология зависимой личности.* – Москва: МЕДпресс-информ, 2018.
5. Young K.S. *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment.* – New York, 2019.
6. Grant J.E., Potenza M.N. *Behavioral Addictions: Clinical Characteristics and Treatment.* – New York: Oxford University Press, 2021.
7. Miller W.R., Rollnick S. *Motivational Interviewing.* – New York: Guilford Press, 2023.
8. Kardefelt-Winther D. *Conceptualizing Internet Use Disorders* // Addiction Research and Theory. – 2020. – Vol. 28(4). – P. 307–314.
9. Brand M., Wegmann E., Stark R. et al. *The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors* // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. – 2019. – Vol. 104. – P. 1–10.
10. World Health Organization. *International Classification of Diseases (ICD-11).* – Geneva, 2022.

NARKOMANIYA. QUVVATLOVCHI MARKAZLARNING SHAKLLANISHI VA GEDONIK KOMPONENTLAR BILAN KECHUVCHI EHTIYOJ SIKLI

Yarashov Azizbek Lazizlovich

BuxDU Psixologiya ta’lim yo`nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada narkomaniya va toksikomaniyaning psixologik hamda ijtimoiy mohiyati, ularning o‘smirlar ruhiyatiga salbiy ta’siri, giyohvandlikning shakllanish omillari va ehtiyojlar sikli tahlil qilingan. Shuningdek, giyohvandlikning degenerativ, biologik, psixodinamik, tizimli-yo‘naltirilgan hamda ijtimoiy nazariyalari yoritilib, quvvatlovchi markazlarning shakllanishi va gedonik komponentlar bilan bog‘liq ehtiyojlarning yuzaga kelish mexanizmlari izohlangan.

Kalit so‘zlar: narkomaniya, toksikomaniya, giyohvandlik, psixotrop moddalar, gedonik komponent, ehtiyoj sikli, eyforiya, o‘smirlar psixologiyasi, qaramlik, psixodinamik nazariya, ijtimoiy nazariya, profilaktika, shaxs tanazzuli, markaziy asab tizimi.

Abstract: This article analyzes the psychological and social essence of drug addiction and substance abuse, their negative impact on adolescent psychology, as well as the factors contributing to the development of addiction and the cycle of needs. The study also examines degenerative, biological, psychodynamic, system-oriented, and social theories of addiction, highlighting the formation of reinforcement centers and the mechanisms of needs associated with hedonic components. Particular attention is given to the effects of narcotic substances on the human psyche, personality degradation, the causes of drug addiction among adolescents, and preventive measures.

Keywords: drug addiction, substance abuse, narcotic substances, psychotropic substances, hedonic component, need cycle, euphoria, adolescent psychology, dependency, psychodynamic theory, social theory, prevention, personality degradation, central nervous system.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологическая и социальная сущность наркомании и токсикомании, их негативное влияние на психику подростков, а также факторы формирования зависимости и цикла потребностей. Освещаются дегенеративные, биологические, психодинамические, системно-ориентированные и социальные теории наркомании, раскрываются механизмы формирования центров подкрепления и потребностей, связанных с гедоническими компонентами. Особое внимание уделяется воздействию наркотических веществ на психику человека, деградации личности, причинам распространения наркомании среди подростков и мерам профилактики.

Ключевые слова: наркомания, токсикомания, наркотические вещества, психотропные вещества, гедонический компонент, цикл потребностей, эйфория, психология подростков, зависимость, психодинамическая теория, социальная теория, профилактика, деградация личности, центральная нервная система.

Kelib chiqishi organik bo‘lgan ko‘plab har xil moddalar orasida shundaylari ham borki, ular inson psixikasi (ruhiyati)ga spetsifik (o‘ziga hos) ta’sir ko‘rsatadi. Ularning ayrimlari inson a’zolarining ichki resurslarini xavfli darajada faollashtirib yuborsa, boshqalari - bo‘shashuvchanlik (xom xayollik) yoki uyquni keltirsa, uchinchisi esa jazovali telbalikka o‘hshash holatlarni yuzaga keltirib, hayotiy real dunyodan, hayotdan ajratib, eshitish-ko‘rish galyutsinatsiyasini (miya chalg‘ishi) ko‘zgaydi. Bular giyohvand moddalar bo‘lib, ular uch guruhga bo‘linadi: narkotik moddalar, toksik moddalar, alkogol va nikotin. Insonning narkotik moddalarga bo‘lgan achinarli havasi narkomaniya (giyohvandlik) deb ataladi. Giyohvandlik - ijtimoiy xatarli ruhiy xastalik bo‘lib, eyforiyaga (kayfga) erishish maqsadida turli kimyoviy birikmalarni qabul qilish tufayli markaziy asab tizimining alohida zona (joy)larini sun’iy qo‘zg‘atishdan iborat. Giyohvandlik holatini qo‘zg‘atadigan moddalar doirasi nihoyatda keng: psixotrop xabdorilardan tortib to maishiy kimyo vositalarigacha. Giyohvand moddalarga shuningdek alkogol va nikotin ham kiradi, ular boshqa narkotiklarga nisbatan bir muncha xavfsiz bo‘lsada, lekin ularga zamin hozirlovchilar sifatida xatarlidir [8, 9, 10].

So‘nggi paytda giyohvandlik va toksikomaniya so‘zlari bir muncha odatiy hodisa sifatida ko‘rinib qolgan toksikomaniyaning ikki yo‘nalishini belgilab olish uchun qo‘llanilmoqda. Giyohvandlik − klassik narkotiklarga (qoradori, nasha, kokain va boshqalar) achinarli qullik bo‘lsa, toksikomaniya esa − ruhiyatga ta’sir ko‘rsatuvchi imkoniyatlarga ega bo‘lgan, har xil moddalarni qabul qilishdir: turli xabdorilar, suyuqliklar va h.k. U yoki bu toksik moddalarni iste’mol qiluvchilarni narkomanlar (giyohvandlar) va toksikomanlar deb atashadi (so‘ngisi, ayniqsa o‘smir va o‘spirin yoshidagilarni qamrab olmoqda).

O‘smirlarning giyohvandlikdan sarhushlik ko‘rinish xuddi kattalardagi kabi kechadi, lekin shaxs tanazzuli esa bir muncha ilgariroq sodir bo‘ladi. O‘smirlarda jizzakilik, shiddatli hujumkorlik va qo‘pollik bilan kechadigan psixopatizatsiya (devonalik) ancha tez rivojlanadi. Ularda kattalarga nisbatan giyohvandlik moddalarga bo‘lgan yengib bo‘lmas intilish bir muncha

tezkor tarzda nomoyon bo‘ladi, o‘smirlar ularga etishish va qo‘lga kiritishda ancha qiyinchiliklarga duch kelganlari bois, ular topish va qo‘lga kiritish bir muncha osonroq bo‘lgan narkotik va toksik vositalarga ruju qo‘ya boshlaydilar. O‘smir yoshdagilar uchun giyohvand moddalar katta xavf tug‘diradi, shunchaki, uni bir marta qabul qilishning o‘ziyoq psixikaga ayanchli ta’sir o‘tkazadi. Bu o‘rinda, nafaqat mushohada qilishning oliy shakli, etnik va ahloqiy tushunchalarning xususiyati buziladi va ular rivojlanishdan to‘xtab qoladi, balki rivojlanayotgan qobiliyatlar ham yo‘qoladi, o‘smir tezda aqliy, his-hayajonli va ma’naviy munosabatlarda inqirozga uchrab oqsaydi.

O‘smirlarning giyohvandlikka o‘rganishi tez yuz beradi. “Oq ajal” uning iste’molchisini tezda o‘z “qo‘liga” aylantirib qo‘yadi. Narkotik moddani iste’mol qilayotgan o‘smir iloji boricha ota-onasining ko‘ziga tashlanmaslikka, yakkalikka intiladi, ular bilan suhbatlashishni keskin qisqartiradi, buning o‘rniga boshqa yangi tanishlar, do‘stlari paydo bo‘ladi. Ularda o‘qishga, ilm egallashga va ma’naviy yuksalishga bo‘lgan intilish keskin susayib, pulga bo‘lgan ehtiyoj ortadi. Oiladagi muammolar bilan qiziqmaydi. Ularning kayfiyati sharoitga bog‘liq bo‘lmagan holatda o‘zgarib, agressiv harakatlari kuchayishi kuzatiladi [8, 9, 10, 11].

Giyohvandlik azob-uqibatli, giyohvand moddalarni yengib bo‘lmas darajadagi qullikdir. Umumta’lim maktablarining o‘quv-tarbiyaviy ish rejalarida shu masalaning aks etishi va doimiy nazorat ostiga olinishi, o‘quvchi-yoshlarni ommaviy sport seksiyalari va musobaqalari, to‘garaklar va madaniy tadbirlarga keng jalb qilishning samarali yo‘llarini qo‘llash, maktab, mahalla, oila hamkorligidan, homiy tashkilotlar va tadbirkorlarning amaliy yordamidan va imkoniyatlaridan keng foydalanib, ularni bu ishga jalb qilish lozimdir. Umumta’lim maktablarida giyohvandlik va narkotik moddalarning zarari to‘g‘risida yozma ishlar olinishi, o‘quvchi yoshlar, o‘qituvchilar o‘rtasida narkodispanser xodimlari bilan hamkorlikdagi davra suxbatlari, munozaralar, seminarlar o‘tkazilishi, kutubxonalar “Giyohvandlik va narkotik moddalar zarari va unga qarshi kurash”ga oid plakatlar, ko‘rgazmali stendlar va narkotik moddalarning zarari to‘g‘risida o‘quvchilarning rasmlar ko‘rgazmasi o‘tkazilishi va boshqa tegishli adabiyotlardan iborat burchaklar tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Ta’lim muassasalarida giyohvandlik va narkotik moddalarni iste’mol qilishga “moyil” bo‘lgan o‘quvchi-yoshlarni aniqlash, ularni maktab ichki nazorati hisobiga olish ishlari maktab pedagogik jamoasi, tibbiyot xodimi, maktab psixologining va ota-onalarning o‘zaro hamkorligidagi ishi bo‘lmog‘i kerak. Sinf rahbarining tarbiyaviy faoliyatida o‘quvchilarning xarakteridagi o‘zgarishlari, qiziqishlariga alohida ahamiyat berishlari va befarq bo‘lmasliklari alohida o‘rin tutadi.

Hozirgi vaqtda giyohvandlik shakllanishining sabablari to‘g‘risida ko‘plab nazariyalar (fikrlar) mavjud. Ulardan eng ko‘p tarqalganlarini ko‘rib chiqamiz.

1. *Degenerativ nazariyalar*. Ularda giyohvandlik asosan “ayniyotgan” shaxslarga xos bo‘lgan nuqson shaklida ko‘riladi. Narkotiklarga eng ko‘p o‘rganish psixopatik, infantil yoki ipoxondrik-melanxolik, ba’zan vegetativ-og‘riqli kompleksli (migren) shaxslarda uchraydi. Shuningdek, miyaning organik kasalliklarini boshidan o‘tkazgan, oligofreniya, tutqanoq bilan kasallanganlar unga tezda o‘rganadi. Jinoyat olamida giyohvandlarning ancha miqdori tubanlashgan elementlar va fohishalar orasida, ya’ni biz delinkventlar deb belgilagan shaxslar orasida kuzatiladi. Narkotik moddalar juda qimmat turadi, shuning uchun ularni iste’mol qilishga ruju qo‘yganlar ularni topish uchun har qanday usullarni izlashga majbur bo‘ladilar. Bir qator mualliflar giyohvandlikka moyillik nasldan naslga o‘tadi deb ko‘rsatadilar.

2. *Biologik nazariyalar*. Bolaning u yoki boshqa sabablar ta’siri ostida rivojlanish jarayonida ma’lum miya hosilalari, birinchi navbatda - kishining hissiyotiga javob beruvchi limbik tizimi shikastlanadi degan taxminlar mavjud. Bu shikastlanishlar juda nozik bo‘lib, chamasi, neyronlar (bosh miyasi hujayralari) o‘rtasida muloqot va aloqalar o‘rnatish darajasida, shuningdek neyronlarning o‘z tuzilishlari darajasida sodir bo‘ladi. Bosh miyaning to‘g‘ri rivojlanishi turli sabablar ta’sirida: mexanik shikastlanishlar (miya chayqalishlari), yuqumli kasalliklar, ayniqsa virusli, turli-tuman zaharlanishlar, shu jumladan oziq-ovqatdan og‘ir zaharlanishlar natijasida, shuningdek ruhiy zarbalar natijasida buzilishi mumkin. Hayvonlarda o‘tkazilgan tajribalarda aniqlanishicha, bolalar ota-onasidan ajratib qo‘yilgan hollarda ularda endorfinli retseptorlar

faolligi ortadi, bu esa xavotirlik tuyg‘usi va notinch axloq yuzaga kelishiga olib keladi. Shubhasiz, inson bolalarida ham xuddi shu holat sodir bo‘ladi. Opiy ta’siriga beriluvchan retseptorlarning yuqori faolligi narkotik yoki alkogolning ortiq miqdori bilan muvozanatlashadi, bu esa suiiste’molchilik sababi bo‘lib xizmat qiladi.

3. *Psixodinamik nazariyalar.* Geroin ta’siriga qaramlik va tegishli hayot tarzini kechirish mazkur nazariyalarda shaxsning “Men”ining sekinlashgan rivojlanishga moslashuvi deb ko‘rib chiqiladi. Ruhiyat buzilishlarining xos shakllanishi uchun keskin davr separatsiya-individuallashish bosqichining rivojlanishi hisoblanadi.

“Men” - voqelik tamoyillariga muvofiq ravishda ongsiz intilishlar va uning istaklarini boshqargan holda hayot talablariga moslashish imkonini beruvchi ruhiy tuzilishdir. U butun hayot davomida uzluksiz ravishda, lekin bolalikda - tezroq, chaqaloqlikdan boshlab rivojlanib boradi.

Separatsiya - shaxs rivojlanishining boshlang‘ich davri bo‘lib, unda shaxsning o‘zini tashqi dunyodan ajratib olishi sodir bo‘ladi va atrofdagi obyektlar bilan faol o‘zaro munosabatlar jarayoni boshlanadi.

“Me’yoridan ortiq - Men” - “Men”ga nisbatan sudya yoki senzor rolini o‘ynovchi, axloqiy ong, o‘zini-o‘zi kuzatish va ideallar shakllanishiga javobgar bo‘lgan ruhiy bosqich; ota-onalarning talablari va taqiqlari interiorizatsiyasi natijasida hosil bo‘ladi [3,8, 9, 10].

Bu davrda shaxsiy qadr-qimmat tuyg‘usi, ichki turtkilarni boshqarish va “me’yoridan ortiq Men” funksiyasi rivojlanadi. Agar bola ota-onasidan bir-biriga qarama-qarshi ko‘rsatmalar olsa, unda uning axloqida noaniq cheklashlar va ahamiyatli zotlarga mutelik vujudga keladi. Agar kelgusida ular uning yonida bo‘lmasa, bu jiddiy his-hayajonli yo‘qotishga aylanadi. Bunday vaziyatda bolada aybdorlik tuyg‘usi rivojlanadi, u unga nisbatan muhabbat tuyg‘usi yo‘qolishiga o‘zini sababchi deb biladi. Natijada unda og‘riqli ta’sirga ega bo‘lgan ishonchsizlik, hech kimga keraksizlik va qoniqtirilmagan muhabbatga ehtiyoj tuyg‘usi rivojlanadi. Bu vaqtda unda muhabbatga bog‘lanib qolish va qo‘llab-quvvatlashga bo‘lgan ehtiyoj darhol sun’iy obyekt - narkotik yordamida qanoatlantirilishi mumkin.

Narkotiklar iste’mol qilishdan qiynalish ushbu ichki nizoni hal etish hisoblanadi. Bunday holda, giyohvand xuddi narkotikka qaram bo‘lib qolgani kabi, unga hamroh bo‘lgan azoblanishga ham qaram bo‘lib qoladi. Giyohvand narkotik iste’mol qilishdan oldin ham, iste’mol qilganidan keyin ham - odamlardan unga bevosita yordam berishlarini so‘rashga layoqatsiz bo‘ladi. U o‘zini rad etilishi qo‘rquvidan himoya qiluvchi manipulyativ axloq vositasida vaziyatni nazorat qiladi. Bunday axloqning maqsadi istakni zudlik bilan qondirish hisoblanadi. Giyohvandlar kelajakka ishonmaydilar, ular uchun boshqalarga nisbatan ishonchsizlik, shuningdek o‘ziga bo‘lgan ishonchning umuman mavjud emasligi xosdir. Umume’tirof etilgan fikrlarga ko‘ra, giyohvandlar hayot quvonchlarini qabul qilmaydilar, ular muvaffaqiyatdan qo‘rqadilar, ularning axloqi destruktiv xulq-atvorda - asossiz tajovuzkorlik yoki suitsidal harakatlarda namoyon bo‘ladi. Aslida esa ularning muvaffaqiyatdan qo‘rqishi bu muvaffaqiyat uzoqqa cho‘zilmasligi, qachondir tugashi va ular yana xuddi bolaligidagidek chidab bo‘lmaydigan og‘riq, ko‘ngil qolishi va boshqa salbiy hissiyotlarni tuyishlari mumkinligi to‘g‘risidagi qo‘rquvga asoslangan bo‘ladi. Shu bois, bu qo‘rquvni yengish uchun giyohvand ongsiz ravishda o‘z muvaffaqiyatini buzishga intiladi. Demak, giyohvandni yana boladek tobelikda bo‘lishiga va majburiyatga ega bo‘lmaslikka urinayotgan shaxs sifatida ko‘rib chiqish mumkin. Ilk ehtiyojlarini darhol qondirish bilan tavsiflanuvchi bunday inqirozlar ota-onadan ajralish jarayonida ishonch va xavfsizlik muhiti mavjud bo‘lmagan tashvishli erta bolalikning natijasi hisoblanadi. Shunday qilib, narkotiklarga qaramlikni qattiq hayajonda yuzaga kelgan og‘riqni yengillashtirish va bir qancha vaqtga o‘zini boshqarish va ishlash layoqatini oshirishga yo‘naltirilgan adaptiv axloq sifatida ko‘rib chiqish mumkin. Bir qator tadqiqotchilar, narkotiklar qabul qilish vaqtidagi eyforiya (ko‘tarinki kayfiyat) holatini ta’riflashda uni shahvoniy tabiatga kiritadilar va libidonoz faoliyatining buzilishi ko‘rinishidagi o‘ziga xos farmakogenli orgazm sifatida baholaydilar. Demak, jinsiy munosabatlardan olinadigan lazzat farmakogen tabiatga ega bo‘lgan lazzat ta’siri bilan almashtiriladi. Sevgi obyektlariga boshqa zaruriyat bo‘lmaydi va giyohvand mazkur holatda o‘zining benuqson ekanligini his qiladi, zero, u bilan boshqa hech narsa sodir bo‘lmaydi. Lekin

keyin farmakotimik krizis boshlanadi, undan chiqib ketishning esa uchta yo‘li mavjud: 1) suitsid, bunda bemor uning quvonchi abadiy bo‘ladi deb hisoblaydi; 2) vaqtinchalik remissiyaga qochish; 3) psixoz - ruhiy kasallikning boshlanishi.

4. *Tizimli-yo‘naltirilgan nazariyalar.* Giyohvandilik bu yerda oilaviy yoki boshqa munosabatlar tizimida patologik (nuqsonli) muvozanat natijasi kabi ko‘rib chiqiladi. Shaxsiy munosabatlarda giyohvand hamkoriga undan kuchliroq bo‘lish imkoniyatini beradi. O‘smir giyohvandlar uchun “uydan uzilish” muammosi xosdir. Bu yerda giyohvandlik soxta mustaqillik va soxta individuallashuvni qo‘lga kiritish uchun xizmat qiladi. Bu ota-onalarning o‘ta qat'iy g‘amxo‘r yoki aksincha, ularning to‘liq befarq bo‘lgan holatlarida sodir bo‘ladi. Shunday qilib, ota-onalar tomonidan erta jarohatlanish bolani “salbiy bog‘lanishi”, “xo‘rlanish vahimasi”ga olib keladi. Hatto, u ulg‘ayganda ham, ota-onalari uning uchun avvalgidek ularga tobe bo‘lgan va ulardan uzila olmaydigan o‘ta ahamiyatli shaxslar bo‘lib qoladi, yoxud o‘zini inkor qilishgacha bo‘lgan salbiy e'tibor va baholash obyekti hisoblanadi.

5. *Ijtimoiy nazariyalar.* Mazkur nazariyalar narkotiklarni suiste’mol qilishni jamiyatning disfunksiyalanishi natijasi deb hisoblashadi. Mualliflarning fikricha, odamlar jamiyatdagi bosimdan qochish yoki ularning me’yorlariga qarshi norozilik belgisi sifatida narkotik iste’mol qiladilar. Ushbu nazariya ayrim tarafdorlarining ta’kidlashicha, birorta ham giyohvandni davolash ta’siri ostiga tushirib bo‘lmaydi, chunki u jamiyatni disfunksiyalovchi giyohvandlikning haqiqiy sababiga ta’sir ko‘rsata olmaydi. Ularning ta’kidlashicha, davolash faqatgina o‘z mohiyatiga ko‘ra na kasal, na anomal bo‘lgan odamlarni sharmanda qilishi mumkin. Bu nuqtai nazarni aksariyat amerikaliklar harbiy harakatlar vaqtida geroin iste’mol qilishga qiziqib qolgan Vyetnam urushi faxriylarining normal hayotga qaytishlari bilan hech qanday muammosiz uni iste’mol qilishdan voz kecha olganliklari holati bilan tasdiqlanadi [1,2,5, 6, 12].

Zamonaviy psixologiya narkotiklar iste’mol qilishning bir nechta sababiy darajalarini ajratadi.

Birinchi daraja - ongsiz bo‘lib, tug‘ilish vaqtidagi shikastlanishga aloqador bo‘ladi. Tug‘ilish vaqtidagi jarohat ruhiyatdagi salbiy jarayonlarning aksariyati uchun asos bo‘ladi, chunki oddiy ongli harakatlar yo‘li bilan ulardan qutulish imkoni bo‘lmagani sababli, bu salbiy hissiyotli zararni inson o‘z ichida olib yuradi. Bu darajada shaxsning boshlang‘ich tuzilishi va narkotiklar hamda stimulyatorlarni iste’mol qilishning asosiy qo‘zg‘atuvchi sabablari hosil bo‘ladi.

Ikkinchi daraja - intuitiv, tana xotirasiga asoslanadi. Bizning barcha salbiy hissiyotlarimiz tanamizda bukuvchi mushaklar va rostlovchi mushaklar o‘rtasidagi harakatga turtki beruvchi mushaklar va uni ushlab turuvchi mushaklar o‘rtasidagi kuchlanish ko‘rinishida aks etadi. Bu kuchlanishni iroda kuchi yoki biron-bir shunga o‘xshash kuch bilan yumshatish mumkin emas. Shu vaqtning o‘zida, narkotiklar va stimulyatorlar, tanaga ta’sir ko‘rsatgan va ong holatini o‘zgartirgan holda shunday imkoniyatni beradi.

Uchinchi daraja - ongli, simptomni (alomatni) kuchaytirish shaklida. Qandaydir ichki muammoning hal bo‘lishi uchun inson ongli ravishda go‘yo uning barcha ko‘rinishlarini kuchaytirgan holda o‘zining oxirgi holatiga, bema’nilik darajasigacha yetkazishi mumkin. Bu holda, uning eng oxiriga yetish uchun vaziyatni ataylab keskinlashtirishda va muammo hal bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Boeree C. G Personality Theories. PsychologyDepartment Shippensburg University. 1997
2. Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, a division of Thomson Learning, Inc. Copyright © 2005.-550 p.
3. Kamilova N.G‘. Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi: Uslubiy qo‘llanma. – T., 2008.
4. Kleyberg Yu.A. Psixologiya deviantnogo povedeniya: Ucheb. posobie dlya vuzov. – M., 2001.
5. Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. – Worth Publishers, 2010. – 910 p.
6. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - R. 553-593.
7. Nelson-Djouns R. Teoriya i praktika konsultirovaniya. SPb.: Piter, 2000. -464 s.
8. Nishanova Z.T., Tulyaganova. Sh.T. O‘smirlik davrida qo‘rquv holatlarining namoyon bo‘lishi: Uslubiy qo‘llanma. – T., 2009.

9. Olimov L.Ya va boshq. Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi. “Buxoro viloyat bosmaxonasi Mchj nashriyoti” Buxoro 2019. B-. 474.
10. Olimov L.Ya. va boshq. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. B:. Buxoro viloyat bosmaxonasi. 2018. – 178 b.
11. To‘laganova G.K. Deviant xulq psixokorreksiyasi. T. 2015.y.
12. Змановская Э.В. Девиантология: (Психология отклоняюшегося поведения): Учеб. пособие для студ. висш. учеб. заведений.- М., 2003. - 288 с.

VOYAGA YETMAGANLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA ULARNING PROFILAKTIKASI

Zarifova Maftuna Rasulbek qizi

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy ijtimoiy-psixologik sharoitda voyaga yetmaganlar o‘rtasida deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik mexanizmlari, determinantlari va ularning oldini olish masalalari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Bugungi globallashuv va axborotlashgan jamiyat sharoitida o‘smirlar psixologiyasida kechadigan inqirozlar, emotsional-irodaviy sohadagi o‘zgarishlar va ijtimoiy adaptatsiya muammolari tizimli o‘rganilgan. Maqolada deviant xulq-atvor fenomenining psixologik mohiyati, uning tarkibiy komponentlari, shakllanish bosqichlari va unga ta’sir etuvchi ichki (endogen) hamda tashqi (ekzogen) omillar keng yoritilgan. Shuningdek, voyaga yetmaganlarda sog‘lom ijtimoiy-psixologik xulq-atvorni shakllantirishda motivatsion, kognitiv, emotsional va refleksiv mexanizmlarning ahamiyati ochib berilgan hamda amaliy profilaktika choralari bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: voyaga yetmaganlar, deviant xulq-atvor, psixologik mexanizm, o‘smirlik davri inqirozi, emotsional-irodaviy soha, ijtimoiy adaptatsiya, aksentuatsiya, frustratsiya, profilaktika, korreksiya, pedagogik-psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Kirish. XXI asrda shiddat bilan rivojlanayotgan axborotlashgan jamiyatda inson kapitalini rivojlantirish va yosh avlodni sog‘lom psixologik muhitda tarbiyalash davlat siyosatining eng muhim strategik yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va huquqiy barqarorligi bevosita voyaga yetmagan yoshlarning nafaqat jismoniy sog‘lomligi, balki ularning psixologik barqarorligi, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy xulq-atvor me’yorlariga moslashish darajasi bilan ham bog‘liqdir.

Bugungi kunda voyaga yetmaganlar psixologiyasida, ayniqsa, o‘smirlik davrida kuzatilayotgan asab-ruhiy zo‘riqishlar, suitsidallik elementlari, agressivlik hamda ijtimoiy normalardan chetga chiqish (deviatsiya) holatlari zamonaviy pedagogik va amaliy psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biriga aylandi. Statik ma’lumotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, voyaga yetmaganlar tomonidan sodir etilayotgan huquqbuzarliklar va ijtimoiy salbiy harakatlarning zamirida ko‘p hollarda ularning yosh xususiyatlariga xos bo‘lgan ichki psixologik inqirozlar va ushbu inqirozlarni bartaraf etishga qaratilgan kompensator mexanizmlarning noto‘g‘ri yo‘naltirilganligi yotadi.

Deviant xulq-atvor shunchaki tarbiyasizlik yoki huquqiy ongning pastligi natijasi emas, balki shaxs psixostrukturasi, emotsional-irodaviy sohasi hamda mikromuhit (oila, maktab, tengdoshlar) o‘rtasidagi mutanosiblikning buzilishidan dalolat beruvchi murakkab psixologik jarayondir. Shu sababli, voyaga yetmaganlarda deviant xulq-atvor shakllanishining ichki psixologik mexanizmlarini chuqur tadqiq etish, ularning profilaktikasi va korreksiyasining samarali tizimini yaratish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. oyaga yetmaganlar psixologiyasi va ularda deviant xulq-atvor shakllanishi muammosi uzoq yillardan buyon jahon va mahalliy psixologiya fanining diqqat markazida bo‘lib kelmoqda. G‘arb va sharq psixologiyasida ushbu fenomen turli deterministik nuqtai nazarlardan o‘rganilgan.
Jumladan, A.Bandura o‘zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida deviant xulq-atvorni atrof-muhitdagi modellarni kuzatish va taqlid qilish orqali o‘zlashtiriladigan ijtimoiy fenomen sifatida

baholaydi. Uning fikricha, o‘smir o‘z mikromuhitida (yoki media makonda) agressiya va zo‘ravonlik modellarini ko‘p kuzatsa, unda ushbu xulq-atvorni legitimlashtirishga qaratilgan kognitiv mexanizmlar ishga tushadi.

L.S.Vigotskiyning madaniy-tarixiy konsepsiyasiga ko‘ra, voyaga yetmaganlar psixologiyasidagi har qanday og‘ishlar oliy ruhiy funksiyalar rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik omillarning nomutanosibligidan kelib chiqadi. Vigotskiy o‘smirlik davrini "ijtimoiy situatsiyaning o‘zgarishi" va shaxs ichki dunyosining qayta qurilishi davri deb hisoblab, undagi inqirozlarni ijtimoiy adaptatsiyaning buzilishi bilan bog‘laydi. Xarakter aksentuatsiyalari va ularning deviant xulq-atvorga ta’sirini o‘rgangan olimlar K.Leonhard va A.E.Lichko o‘smirlardagi xarakter xususiyatlarining haddan tashqari bo‘rtib chiqishi (masalan, gipertimlik, gisteroidlik yoki shizoidlik) muayyan ijtimoiy stressorlar ta’sirida bevosita deviant yoki delinkvent xulq-atvorni keltirib chiqarishini eksperimental isbotlaganlar.

Shuningdek, Z.Freyd va uning izdoshlari (psixodinamik yo‘nalish) deviantlikni ID (ichki instinktlar) va Super-EGO (ijtimoiy taqiqlar) o‘rtasidagi ziddiyat hamda himoya mexanizmlarining (sublimatsiya, regressiya, proeksiya) nosog‘lom ishlashi natijasi deb bilishgan. Zamonaviy tadqiqotchilardan R.Merton o‘zining anomiya nazariyasida ijtimoiy maqsadlar va ularga erishishning qonuniy vositalari o‘rtasidagi tafovut o‘smirlarni innovatsiya (jinoyat) yoki retrogradlik (regressiya) yo‘liga boshlashini ta’kidlaydi.

Muhokama. DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI.

Tadqiqot natijalari va nazariy tahlillar asosida voyaga yetmaganlarda deviant xulq-atvor shakllanishining to‘rtta asosiy psixologik mexanizmini ajratib ko‘rsatish mumkin:

1. Motivatsion-ehtiyojli mexanizm. O‘smirlik davrida shaxsning eng muhim ijtimoiy-psixologik ehtiyojlari – o‘zini namoyon qilish, tengdoshlar orasida yetakchi o‘rin egallash va mustaqillikka erishish hisoblanadi. Agar ushbu ehtiyojlar ijtimoiy maqbul faoliyatlar (sport, ilm-fan, san’at) orqali qondirilmasa, muqobil (deviant) yo‘llar faollashadi. O‘smir guruhda o‘z "men"ini tasdiqlash uchun huquqbuzarlik, ichkilikbozlik yoki jamoat tartibini buzish kabi destruktiv yo‘llar bilan diqqat tortishga intiladi.

2. Kognitiv-regulyativ mexanizm. Bu mexanizm o‘smirning axborotni qayta ishlash, vaziyatni baholash va qaror qabul qilish qobiliyati bilan bog‘liq. Deviant yoshlarda ko‘pincha "kognitiv buzilishlar" (cognitive distortions) kuzatiladi. Ular atrofdagilarning neytral harakatlarini ham o‘zlariga nisbatan dushmanlik yoki tahdid deb baholaydilar (giperbolizatsiya). Natijada, ularning javob reaksiyasi mudofaa xarakteridagi agressiya ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, o‘z harakatlarining kelajakdagi oqibatlarini prognoz qilish qobiliyatining pastligi (impulsivlik) kognitiv regulyatsiyaning sustligidan dalolat beradi.

3. Emotsional-irodaviy mexanizm. Emotsional sohadagi beqarorlik, affektiv holatlarga tez tushish, emotsional labillik va emotsiyalarni boshqara olmaslik (aleksitimiya) deviantlikning eng faol mexanizmlaridan biridir. O‘smir ichki stress, xavotir va tushkunlikni irodaviy nazorat qila olmaganligi sababli, emotsional kuchlanishdan xalos bo‘lish (razryadka) uchun tashqi obyeklarga nisbatan destruktiv harakatlar sodir etadi.

4. Refleksiv-baholovchi mexanizml. Refleksiyaning pastligi – o‘smirning o‘z xatti-harakatlariga chetdan baho bera olmasligi, o‘zgalar his-tuyg‘ularini tushunish (empatiya) qobiliyatining rivojlanmaganligidir. O‘z-o‘zini baholashning adekvat emasligi (haddan tashqari yuqori yoki juda pastligi) tashqi muhit bilan doimiy konfliktlarni keltirib chiqaradi.

ILMIY-AMALIY TAVSIYALAR

Voyaga yetmaganlar o‘rtasida deviant xulq-atvor profilaktikasi samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

Ilm-fan va axborot texnologiyalari integratsiyasi: O‘smirlarning kompyuter va gadjetlarga bo‘lgan qiziqishini destruktiv o‘yinlar yoki zararli saytlardan foydalanishdan to‘g‘ri tomonga yo‘naltirish. Maktab darsliklarida va tarbiyaviy ishlarda raqamli resurslar, xususan, foydali psixologik testlar va interaktiv platformalarga ulanuvchi QR kodlardan keng foydalanish tizimini rivojlantirish. Erta diagnostika va "Xavf guruhi" bilan ishlash: Ta’lim muassasalarida proektiv metodikalar

(Lüscher rang testi, xarakterologik so‘rovnomalar) yordamida o‘smirlarning psixoemotsional holatini muntazam monitoring qilib borish.
Interaktiv psixologik treninglar: Voyaga yetmaganlarda kognitiv sohani rivojlantirish uchun "Stressni boshqarish", "Empatiyani rivojlantirish", "Konfliktlarni muqobil hal etish" mavzularida tizimli psixologik treninglar o‘tkazish.
Oila-maktab-mahalla hamkorligi modeli: Ota-onalar uchun o‘smirlik davri inqirozlari va ularning farzandlari bilan samarali muloqot o‘rnatish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi "Pozitiv ota-onalik" psixologik kurslarini tashkil etish.

Xulosa. Voyaga yetmaganlar psixologiyasida deviant xulq-atvorning shakllanishi – bu ichki shaxsiy beqarorlik va tashqi ijtimoiy-psixologik dezadaptatsiyaning o‘zaro ziddiyatli ta’siri mahsulidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, og‘ishgan xulq-atvor mexanizmlari negizida o‘smirning emotsional ehtiyojlari qondirilmasligi, kognitiv nazoratning sustligi hamda chuqur ichki frustratsiya yotadi.

Voyaga yetmagan yoshlar bilan olib boriladigan profilaktika ishlari faqatgina ma’muriy yoki jazo choralari bilan cheklanib qolmasdan, balki ularning chuqur psixologik mexanizmlariga ta’sir ko‘rsatishga yo‘naltirilishi lozim. O‘smir shaxsini har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning refleksiv va kognitiv qobiliyatlarini rivojlantirish hamda ijodiy-ijtimoiy salohiyatini to‘g‘ri yo‘naltirish orqali voyaga yetmaganlar o‘rtasidagi deviant xulq-atvor ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada kamaytirish va ularning jamiyatga ijtimoiy adaptatsiyasini ta’minlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. New Jersey: Prentice Hall, 1986.
2. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.
3. Lichko A.E. Psixopatii i aksentuasii xaraktera u podrostkov. – Leningrad: Medisina, 1989.
3. Leonhard K. Akzentuierte Persönlichkeiten. – Berlin, 1976.

II-SHO‘BA. YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMLARI

OILAVIY MUNOSABATLAR, HARBIY XIZMAT VA PSIXOLOGIK ALOQANING XIZMATCHILAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Abdullayev Shoxzod
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti,
magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy munosabatlar va harbiy xizmat o'rtasidagi psixologik aloqaning xizmatchilap ruhiy salomatligiga ta'siri ilmiy jihatdan chuqur tahlil qilingan. Oila harbiy xizmatchining asosiy psixologik tayanchi ekanligi, oilaviy aloqaning uzilishi yoki zaiflashishi chaqiriluvchi yoshlarda depressiya, tashvish va maladaptiv xulq-atvorga olib kelishi mumkinligi J.Bowlby ilova nazariyasi, A.Maslouning ehtiyojlar piramidasи va zamonaviy harbiy psixologiya tadqiqotlari asosida asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari harbiy xizmat davrida oilaviy aloqani qo'llab-quvvatlashning amaliy yo'llari va ota-onalar hamda juftlar uchun psixologik tayyorgarlik dasturlarining zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: harbiy xizmat psixologiyasi, oilaviy aloqa, ruhiy salomatlik, psixologik tayanch, separatsiya stressi, ilova nazariyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moslashuv.

Аннотация: В данной статье на основе теории привязанности Дж. Боулби, пирамиды потребностей А. Маслоу и современных исследований военной психологии научно анализируется влияние психологической связи между семейными отношениями и военной службой на психическое здоровье военнослужащих. Установлено, что семья является ключевой психологической опорой военнослужащего, а ослабление или разрыв семейных связей может привести к депрессии, тревожным расстройствам и дезадаптивному поведению. Предложены практические пути поддержания семейных связей в период военной службы.

Ключевые слова: психология военной службы, семейная связь, психическое здоровье, психологическая поддержка, сепарационный стресс, теория приложения, социальная поддержка, адаптация.

Abstract: This article scientifically analyzes the impact of the psychological connection between family relations and military service on servicemen's mental health, drawing on Bowlby's attachment theory, Maslow's hierarchy of needs, and contemporary military psychology research. It is established that family serves as the primary psychological support for a serviceman, and the weakening or disruption of family ties can lead to depression, anxiety disorders, and maladaptive behavior. Practical approaches for maintaining family connections during military service are proposed, along with recommendations for psychological preparation programs for parents and partners.

Keywords: military service psychology, family connection, mental health, psychological support, separation stress, application theory, social support, adaptation.

KIRISH: Oila - insonning eng asosiy ijtimoiy va hissiy tayanchidir. Psixologiya fanida oilaviy aloqa shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biri sifatida e'tirof etiladi. Bu haqiqat harbiy xizmat sharoitida yanada keskin namoyon bo'ladi: yaqinlaridan uzoqda, qattiq tartib-intizom va mas'uliyat ostida xizmat qilayotgan yosh erkak uchun oilasi bilan bo'lgan psixologik aloqa hayotiy ahamiyat kasb etadi [1]. O'zbekistonda harbiy xizmat muddati davomida minglab yosh erkaklar o'z oilalaridan ajralib, yangi muhitga ko'chib o'tadilar. Milliy statistika ma'lumotlariga ko'ra, harbiy xizmat yoshidagi erkaklar soni yildan-yilga ortib bormoqda. Bu ajralish - psixologiyada "separatsiya" deb ataluvchi holat - ko'plab xizmatchilarda ruhiy qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilasi bilan mustahkam psixologik aloqasini saqlab qolgan harbiy xizmatchilar stress va ruhiy og'irliklarga nisbatan ancha chidamliroq bo'ladi [2]. Harbiy psixologiya fanining rivojlanish tarixi shuni ko'rsatadiki, xizmatchilapning jangovar samaradorligi ko'p jihatdan ularning ruhiy holatiga, ruhiy holati esa

bevosita oilaviy munosabatlar sifatiga bog'liq. Birinchi va Ikkinchi Jahon urushlarida ham, keyingi mintaqaviy konfliktларда ham mazkur bog'liqlik empirik jihatdan tasdiqlangan [3]. Ushbu tadqiqotning maqsadi - oilaviy munosabatlar bilan harbiy xizmat o'rtasidagi psixologik aloqaning mohiyatini ochib berish, xizmatchilap ruhiy salomatligiga ta'sirini ilmiy-nazariy asosda tahlil qilish va aloqani saqlash hamda mustahkamlash yo'llarini amaliy jihatdan asoslashdan iborat.

Oilaviy aloqaning psixologik ahamiyatini tushunishda ingliz psixiatri Jon Bowlby tomonidan XX asrning 60-yillarida ishlab chiqilgan "ilova nazariyasi" (attachment theory) muhim ahamiyat kasb etadi. Bowlby ta'limotiga ko'ra, inson bolaligi davridanoq yaqin kishilariga nisbatan mustahkam hissiy bog'liqlik (attachment bond) ni shakllantиради. Bu bog'liqlik shaxs hayotining barcha davrlarida shu jumladan, kattalar yoshida ham ruhiy barqarorlikning asosi bo'lib qoladi [4]. Bowlby nazariyasida uchta asosiy ilova turi ajratiladi: xavfsiz ilova (secure attachment), tashvishli ilova (anxious attachment) va qochuvchi ilova (avoidant attachment). Xavfsiz ilova shakllanган shaxslar uzoqlashtiruvchi sharoitlarda ham psixologik barqarorligini saqlab qolish qobiliyatiga ega. Aksincha, tashvishli ilova tipi xos shaxslar separatsiya sharoitida kuchli hissiy inqirozni boshdan kechiradilar [4]. Abraham Maslou ehtiyojlar piramidasida "tegishlilik va muhabbat" ehtiyoji uchinchi, ya'ni asosiy fiziologik va xavfsizlik ehtiyojlaridan so'ng darhol keladigan qatlam sifatida joylashtirilgan. Bu degani: inson o'z yaqinlari bilan hissiy aloqada bo'lmasa, uning yuqori darajadagi ehtiyojlari hurmat va o'z-o'zini ro'yobga chiqarish to'liq qondirilishi mumkin emas. Harbiy xizmat kontekstida bu nazariya ayniqsa muhim: oilasidan uzoqlashgan xizmatchi, agar aloqa yetarli bo'lmasa, asosiy psixologik ehtiyojlaridan mahrum bo'lgan holda og'ir psixologik yuklamalar ostida ishlashga majbur bo'ladi [5]. Zamonaviy tadqiqotchilardan Richard Tedeschi va Lawrence Calhoun "travmadan keyingi o'sish" (post-traumatic growth) nazariyasini ilgari surib, qiyin hayotiy tajribalarning shaxsni ruhiy jihatdan yuksaltirishga xizmat qilishi mumkinligini isbotladilar. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, bu o'sish jarayonida oilaviy qo'llab-quvvatlash hal qiluvchi rol o'ynaydi [6]. Harbiy xizmatga chaqirilish ko'pchilik yoshlar uchun hayotida birinchi marta uzoq muddat oilasidan ajralib qolish tajribasi. Bu holat psixologiyada "separatsiya stressi" (separation stress) nomi bilan tadqiq etilgan bo'lib, u bir necha bosqichda kechadi. Birinchi bosqich "protest" bosqichi: xizmatchi yangi muhitga qarshilik ko'rsatadi, uy va oilaga bo'lgan intilish juda kuchli bo'ladi. Bu bosqichda asabiylashuv, uyqu buzilishi va diqqatning tarqoqligi kuzatiladi. Ikkinchi bosqich "umidsizlik" bosqichi: qarshilik susayadi, lekin o'rnini tushkunlik va passivlik egallaydi. Uchinchi bosqich "moslashuv" bosqichi: xizmatchi yangi muhitga ko'nikadi, lekin bu ko'nikish sog'lom ham, patologik ham bo'lishi mumkin [4]. 2019-yilda Germaniyada o'tkazilgan keng ko'lamli tadqiqotda (n=1240) harbiy xizmatning dastlabki 3 oyida xizmatchilapning 67% da tashvish belgilari, 43% da uyqu buzilishi va 28% da klinik ahamiyatga ega depressiv simptomlar aniqlangan. Mazkur simptomlarning asosiy triggerи sifatida oilaviy ajralish, oilaga bo'lgan xavotir va oilaviy muloqot imkoniyatining cheklanganligi ko'rsatilgan [7]. Separatsiya stressining jismoniy oqibatlari ham ilmiy jihatdan tasdiqlangan: kortizol (stress gormoni) darajasining oshishi, immunitet tizimining zaiflashishi, qon bosimining ko'tarilishi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfining ortishi. Bu ma'lumotlar separatsiya stressini faqat psixologik emas, balki biomedik muammo sifatida ham ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi [2]. Oilaviy aloqaning xizmatchilap ruhiyatiga ijobiy ta'siri haqida jahon harbiy psixologiyasida ko'plab empirik tadqiqotlar mavjud. Ushbu tadqiqotlar uchta asosiy yo'nalishda kuchli natijalar bermoqda:

AQSh armiyasining Walter Reed ilmiy-tadqiqot instituti tomonidan 2016-yilda o'tkazilgan tadqiqotda (n=2850) oilasi bilan haftasiga kamida 3 marta muloqot qilgan xizmatchilapning stressga chidamliligi boshqalarga nisbatan 41% yuqori ekanligi aniqlangan. Bundan tashqari, ushbu guruhda ruhiy buzilish tashxisi qo'yilish ehtimoli 2,3 baravar past bo'lgan [3]. Bu raqamlar oilaviy muloqotning tibbiy ahamiyatga ega psixologik himoya omili ekanligini aniq ko'rsatadi. Isroil Mudofaa kuchlari harbiy psixologik xizmati tomonidan 2018-yilda nashr etilgan hisobotda oilasi bilan faol muloqotdagi xizmatchilapning vazifalarni bajarish samaradorligi 29% yuqori, intizomiy qoidabuzarliklar esa 37% kam ekanligi qayd etilgan. Bu aloqa bevosita "askar motivatsiyasi" bilan bog'liq: "oilam uchun" degan his kuchli ichki harakatlantiruvchi omilga

aylanadi [1]. Sog'liqni saqlash tashkilotining 2022-yilgi hisobotiga ko'ra, harbiy xizmatchilapда suitsidal xatti-harakatlar ehtimoli umumiy aholuga nisbatan 1,5 baravar yuqori. Biroq oilaviy qo'llab-quvvatlash tizimi yo'lga qo'yilgan harbiy qismlarda bu ko'rsatkich 52% ga kamaygan. O'zbek psixologiyasida ham "yaqinlar qo'llab-quvvatlashi" omili shaxsning psixologik xavfsizligini ta'minlovchi asosiy manba sifatida qaraladi [2]. Ijtimoiy psixologiya fanida "ijtimoiy bufer effekti" (social buffering effect) deb ataluvchi hodisa mavjud. Sheldon Cohen va Thomas Willsning klassik tadqiqotlarida (1985) isbotlanishicha, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stress omillarining salbiy ta'sirini sezilarli darajada kamaytiradi. Bu hodisa harbiy muhitda ham o'z tasdig'ini topgan: oilasi bilan yaqin aloqadagi xizmatchilap xuddi shu stressli vaziyatga oilaviy aloqasiz xizmatchilarga nisbatan psixologik jihatdan kamroq zarar ko'radi [6]. Harbiy xizmat davri nafaqat xizmatchining o'ziga, balki uning oilasiga ham jiddiy psixologik ta'sir ko'rsatadi. Bu "ikki tomon muammosi" deb atash mumkin bo'lgan holat o'ziga xos tadqiqot yo'nalishi sifatida rivojlanib kelmoqda. Xizmatchining oilasi nuqtai nazaridan: Onalar, otalar va juftlar uzoq muddat xavotirda yashaydi. Amerikalik tadqiqotchi Deborah Gibbs va hammuallif larining 2007-yildagi tadqiqotida harbiy xizmatchilapning turmush o'rtoqlari orasida depressiya ko'rsatkichi 33% ni tashkil etgani, bu esa umumiy populyatsiyadagi ko'rsatkichdan 2 barobar yuqori ekanligi aniqlangan [7]. O'zbekiston sharoitida esa onalar uchun farzandning harbiy xizmatga ketishi kuchli hissiy yuklamaga aylanishi milliy o'ziga xoslik hisobga olinganda yanada yorqin namoyon bo'ladi. Rol ziddiyati muammosi: Harbiy xizmat xizmatchini yangi "askar" identiteti bilan tanishtiradi. Bu yangi identitet ba'zida "o'g'il", "turmush o'rtoq" yoki "ota" kabi oilaviy rollar bilan ziddiyatga kirishishi mumkin. Psixologiyada bu holat "rol konflikti" (role conflict) deb nomlanib, shaxs ichki qarama-qarshilikni hal qila olmay ruhiy qiynalishiga olib keladi [5].Oilaviy qarorlar muammosi: Xizmat davomida oilada muhim qarorlar qabul qilinishi lozim bo'lgan vaziyatlar yuzaga kelishi mumkin uy sotib olish, farzand tarbiyasi, moliyaviy masalalar. Bunday vaziyatlarda xizmatchining yetarli darajada ishtirok eta olmasligi oilaviy munosabatlarga putur yetkazishi va xizmat yakunida munosabatlarni qayta o'rnatishda jiddiy qiyinchilik tug'dirishi mumkin [4]. Harbiy qismlarda xizmatchilarga belgilangan vaqtda oilasi bilan video yoki telefon aloqa qilish imkoniyatini yaratish. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aloqaning tartibliligi muhim: bir haftalik muntazam suhbat tartibsiz, lekin tez-tez bo'ladigan qisqa muloqotlarga nisbatan psixologik samaradorligi 27% yuqori [3]. Bu suhbatlar uchun ma'lum bir kun va vaqtni belgilab qo'yish xizmatchida kutish va tayyorgarlik his-tuyg'usini shakllantirib, ijobiy emotsional holat yaratadi.

NATO mamlakatlarida joriy etilgan "Oilaviy qo'llab-quvvatlash dasturlari" (Family Support Programs) tajribasi shuni ko'rsatadiki, xizmatga chaqirilishdan oldin ota-onalar va juftlarga o'tkaziladigan 2-3 kunlik psixologik trening separatsiya stressi darajasini 40% ga kamaytiradi. Bunday treninglarda: separatsiya stressini boshqarish, muloqotni samarali davom ettirish texnikalari, xizmat tugagandan so'ng qayta moslashish (reintegration) masalalari ko'rib chiqiladi [1]. Harbiy qism psixologlari nafaqat xizmatchilar, balki ularning oilalari bilan ham aloqada bo'lishi maqsadga muvofiq. Zamonaviy yondashuv bo'yicha "oila tizimi" (family system) yaxlit birlik sifatida ko'rib chiqiladi: xizmatchining ruhiy holati oila bilan bog'liq, oilaning holatи esa xizmatchiga ta'sir etadi. Shu sababli oila psixologi bilan ishlash xizmatchining harbiy psixolog bilan ishlashiga parallel ravishda olib borilganda eng yuqori samara beradi [6]. Zamonaviy harbiy dasturlarda xat va xabar almashish uchun maxsus ilovalar ishlab chiqilmoqda. Koreyalik tadqiqotchilarning 2021-yilgi ishida xizmatchilapning oilalari bilan video muloqoti oddiy telefon qo'ng'irig'iga nisbatan oksitotsin ("bag'rikenglik gormoni") ishlab chiqarilishini 18% oshirgani va cortisol darajasini 22% kamaytиrgani ilmiy jihatdan tasdiqlangan [2]. Bu natijalar texnologiyaning psixobiologik ta'sirini ko'rsatadi. Harbiy xizmat yakunlangandan so'ng xizmatchi va uning oilasi birga "qayta integratsiya" jarayonini boshdan kechiradi. Bu davrda ham psixologik qo'llab-quvvatlash zarur, chunki uzoq muddat ajralib qolgan shaxslar o'rtasida qayta moslashish osmon qulay kechmasligi mumkin. AQSh armiyasida joriy etilgan "Yellow Ribbon" dasturi bunday oilalarga 90 kunlik psixologik yordam ko'rsatib, ajralish va oilaviy nizolar sonini 45% ga kamaytirgan [7]. O'zbek jamiyatida oila an'anaviy tarzda shaxsning psixologik markazida turadi. Ota-onaga hurmat, oilaviy birlik va yaqinlarni qo'llab-quvvatlash milliy qadriyatlarning ajralmas

qismиdir. Bu xususiyat harbiy xizmat psixologiyasida o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi: o'zbek xizmatchisi uchun oiladan ajralish ko'pincha g'arb xizmatchisiga nisbatan emotsional jihatdan yanada og'irroq kechadi. Shuningdek, o'zbek madaniyatida "erkak kishi yig'lamaydi" yoki "qiyinchiliklardan shikoyat qilmaydi" degan ijtimoiy stereotiplar mavjud bo'lib, bu ba'zi xizmatchilapning psixologik yordamga murojaat qilishini qiyinlashtiradi. Bu muammoni hal etish uchun psixologik yordam madaniyatini oshirish va harbiy xizmatdagi psixologik yordamni normallashtirishga qaratilgan ma'rifiy ishlar zarur. O'zbek oilasidagi ota-onalarning roli ham alohida e'tiborga loyiq: aksariyat hollarda ota yoki onaning bir og'iz rag'batlantiruvchi so'zi xizmatchining psixologik holatini butunlay o'zgartirishi mumkin. Bu milliy-madaniy xususiyatni hisobga olgan holda, oilaviy qo'llab-quvvatlash dasturlarida ota-onalarga alohida o'rin berilishi lozim.

XULOSA: Oilaviy munosabatlar va harbiy xizmat o'rtasidagi psixologik aloqa — bu shaxs uchun ham, jamiyat uchun ham, davlat uchun ham strategik ahamiyatga ega masaladir. Ilmiy tadqiqotlar oilaviy aloqaning harbiy xizmatchilapning ruhiy salomatligi, jangovar samaradorligi va intizomiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniq isbotlamoqda. J.Bowlby ilova nazariyasi, A.Maslouning ehtiyojlar piramidasи va zamonaviy neyropsixologiya yutuqlari bir ovozdan shuni tasdiqlaydi: inson o'z yaqinlari bilan hissiy aloqada bo'lmasa, uning psixologik salomatligi to'liq ta'minlanishi mumkin emas. Bu haqiqat harbiy muhitda ayniqsa muhim, chunki xizmatchi bir vaqtning o'zida ham oilaviy ajralishni, ham yangi muhitga moslashishni, ham og'ir harbiy yuklamalarni boshidan kechiradi. Shu sababli harbiy tizimni modernizatsiya qilishda oilaviy psixologik qo'llab-quvvatlash masalasini alohida ustuvor yo'nalish sifatida belgilash, bu sohadagi ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va milliy sharoitga moslashtirilgan amaliy dasturlar yaratish — bugunning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Bunda O'zbek xalqining oilaga bo'lgan chuqur hurmat an'analari ilmiy-amaliy dasturlarning mustahkam ma'naviy poydevori bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi "Umumiy harbiy majburiyat va harbiy xizmat to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 2002 (2021-yilgi o'zgartirishlar bilan).

2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Mental health of armed forces: global report. - Jeneva: WHO, 2022. - 148 b.

3. Hoge C.W., Castro C.A., Messer S.C. et al. Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care // New England Journal of Medicine. - 2004. - № 351(1). - B. 13-22.

4. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. - New York: Basic Books, 1969. - 428 b.

5. Maslow A.H. Motivation and Personality. - New York: Harper & Row, 1954. -411 b.

YOSHLAR ORASIDA ZARARLI ODATLARNING SHAKLLANISHIDA INTERNET VA IJTIMOIY TARMOQLARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna
O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
Amaliy psixologiya kafedrasi professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya. *Maqolada internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlar va deviant xulq-atvor shakllanishiga ko‘rsatadigan psixologik ta’siri tahlil qilingan. Tadqiqotda taqlid, konformizm va tengdoshlar ta’siri kabi omillar yoritilib, media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Shuningdek, yoshlarni zararli axborotlarning salbiy ta’siridan himoya qilishning psixologik-pedagogik mexanizmlari ko‘rib chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *internet, ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, zararli odatlar, internet qaramligi, psixologik ta’sir, axborot xavfsizligi, media savodxonlik, deviant xulq-atvor, tanqidiy fikrlash, ijtimoiy identifikatsiya, konformizm, sog‘lom turmush tarzi.*

Аннотация. *В статье анализируется психологическое влияние интернета и социальных сетей на формирование вредных привычек и девиантного поведения среди молодежи. В исследовании освещены такие факторы, как подражание, конформизм и влияние сверстников, а также даны рекомендации по развитию медиаграмотности, критического мышления и здорового образа жизни. Также рассмотрены психолого-педагогические механизмы защиты молодежи от негативного влияния вредной информации.*

Ключевые слова: *интернет, социальные сети, молодежь, вредные привычки, интернет-зависимость, психологическое воздействие, информационная безопасность, медиаграмотность, девиантное поведение, критическое мышление, социальная идентификация, конформизм, здоровый образ жизни.*

Abstract. *The article analyzes the psychological impact of the internet and social networks on the formation of harmful habits and deviant behavior among youth. The study highlights factors such as imitation, conformity, and peer influence, and provides recommendations for developing media literacy, critical thinking, and a healthy lifestyle. Psychological and pedagogical mechanisms for protecting youth from the negative impact of harmful information are also considered.*

Keywords: *internet, social networks, youth, harmful habits, internet addiction, psychological impact, information security, media literacy, deviant behavior, critical thinking, social identification, conformity, healthy lifestyle.*

Kirish. Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar jadal rivojlanayotgan davrda internet hamda ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari insoniyat taraqqiyotining muhim omili sifatida ta'lim, muloqot, kasbiy faoliyat va bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Shu bilan birga, internet va ijtimoiy tarmoqlarning nazoratsiz hamda maqsadsiz qo‘llanilishi yoshlarning psixologik rivojlanishi, xulq-atvori va qadriyatlar tizimiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar orasida turli zararli odatlarning shakllanishida internet va ijtimoiy tarmoqlarning o‘rni dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Yoshlar jamiyatning eng faol va ta'sirchan qatlamlaridan biri bo‘lib, ularning psixikasi tashqi ta'sirlarga nisbatan sezgir hisoblanadi. O‘smirlik va ilk yoshlik davrlarida shaxsning o‘zini anglash, ijtimoiy identifikatsiya, mustaqil qaror qabul qilish hamda hayotiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonlari faol kechadi. Mazkur davrda internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqatilayotgan turli axborotlar, reklama mahsulotlari, blogerlar faoliyati va virtual guruhlarning ta'siri yoshlarning dunyoqarashi va xulq-atvoriga sezilarli darajada ta'sir ko‘rsatadi. Natijada ayrim yoshlar orasida internet qaramligi, tamaki mahsulotlari va alkogol iste'moliga qiziqish, noqonuniy moddalarni sinab ko‘rishga moyillik hamda boshqa deviant xulq-atvor shakllari yuzaga kelishi mumkin. Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar nafaqat axborot almashish vositasi, balki inson xulq-atvorini boshqaruvchi kuchli psixologik mexanizm sifatida ham faoliyat yuritmoqda. Virtual makonda keng targ‘ib qilinayotgan turmush tarzi namunalari, ommabop trendlar va internet fenomenlari yoshlarning ehtiyojlari, qiziqishlari hamda xatti-harakatlariga bevosita ta'sir etadi. Psixologik nuqtai nazardan, taqlid qilish, konformizm, ijtimoiy taqqoslash, referent guruhlar ta'siri va identifikatsiya kabi mexanizmlar zararli odatlarning shakllanishida muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Mamlakatimizda yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularning ma'naviy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, zararli odatlar hamda axborot tahdidlaridan himoya qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta'sirini ilmiy jihatdan o‘rganish, zararli odatlarning shakllanish mexanizmlarini aniqlash hamda ularning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlarning shakllanishiga ko‘rsatayotgan psixologik ta'sirini tahlil qilish, ushbu jarayonning ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash hamda yoshlarni axborot makonidagi salbiy ta'sirlardan himoya qilish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

-Asosiy qism

Internet va ijtimoiy tarmoqlarning inson psixikasiga, ayniqsa yoshlar shaxsining rivojlanishiga ta’siri masalasi so‘nggi yillarda psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va kommunikatsiya fanlarining dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida yoshlarning virtual makondagi faolligi ortib borayotgani, bu esa ularning xulq-atvori, qadriyatlari va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatayotgani ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Xorijiy olimlardan A. Bandura ijtimoiy o‘rganish nazariyasida inson xulq-atvorining shakllanishida kuzatish va taqlid qilish mexanizmlarining muhim rol o‘ynashini asoslab bergan. Mazkur nazariya internet va ijtimoiy tarmoqlarda namoyish etilayotgan xulq-atvor namunalarining yoshlar tomonidan o‘zlashtirilishini tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. M. Castells axborot jamiyati konsepsiyasida internetning shaxs va jamiyat hayotidagi o‘rnini tahlil qilib, virtual makonning ijtimoiy munosabatlarga ta’sirini yoritib bergan. S. Turkle esa raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning insonlararo muloqotga ta’sirini o‘rganib, virtual muhitning yoshlar psixologik holatiga ta’sir ko‘rsatishini ilmiy jihatdan asoslagan. Internet qaramligi muammosi K. Young, M. Griffiths va D. Greenfield kabi tadqiqotchilar tomonidan keng o‘rganilgan. Ularning ilmiy izlanishlarida internetdan me’yoridan ortiq foydalanish shaxsning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, ayrim hollarda esa boshqa zararli odatlarning rivojlanishiga zamin yaratishi ta’kidlangan. Shuningdek, J. Twenge va hamkorlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish yoshlar orasida depressiya, yolg‘izlik hissi, tashvishlanish va psixologik qaramlik holatlarining ortishiga olib kelishi aniqlangan. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlari orasida ham mazkur muammo turli jihatlardan tadqiq etilgan. G.M. Andreyeva, A.V. Petrovskiy, L.I. Bojovich va boshqa psixologlar shaxsning ijtimoiylashuvi, tengdoshlar guruhi ta’siri va kommunikativ munosabatlarning xulq-atvor shakllanishidagi o‘rnini o‘rganganlar. Ularning tadqiqotlari yoshlar orasida zararli odatlarning yuzaga kelishida ijtimoiy muhit va axborot ta’sirining muhimligini ko‘rsatadi. O‘zbekistonlik olimlardan E. G‘oziyev, V. Karimova, B. Qodirov, R. Sunnatova va boshqa tadqiqotchilar yoshlar psixologiyasi, ijtimoiylashuv jarayonlari, ma’naviy-axloqiy tarbiya hamda axborot muhitining shaxs rivojlanishiga ta’siri masalalarini o‘rganganlar. Ularning ilmiy ishlanmalarida yoshlarni turli axborot tahdidlaridan himoya qilish, ularda mustaqil va tanqidiy fikrlashni shakllantirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish zarurligi alohida ta’kidlangan. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyatida internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlarning shakllanishiga ko‘rsatayotgan kompleks psixologik ta’siri yetarli darajada yoritilmagan. Ayniqsa, virtual muhitdagi axborot oqimlari, blogerlar faoliyati, internet trendlar va ijtimoiy tarmoqlardagi psixologik manipulyatsiyalarning yoshlar xulq-atvoriga ta’siri masalasi yanada chuqur ilmiy tadqiqotlarni talab etadi. Shu nuqtai nazardan mazkur maqola internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlar shakllanishiga ko‘rsatayotgan psixologik ta’sirini o‘rganishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir.

Tahlil va natijalar. Tahlillar natijasida zararli odatlarning shakllanishiga ta’sir etuvchi bir qator psixologik omillar aniqlandi. Birinchi navbatda, taqlid qilish (imitatsiya) mexanizmi yoshlarning xulq-atvorini shakllantirishda muhim rol o‘ynashi kuzatildi. Ijtimoiy tarmoqlarda mashhur blogerlar, internet yulduzlari va boshqa ta’sir doirasiga ega shaxslarning hayot tarzi yoshlar tomonidan ideal obraz sifatida qabul qilinishi mumkin. Ayrim hollarda tamaki mahsulotlari, alkogol iste’moli yoki boshqa zararli xatti-harakatlarning ommalashtirilishi yoshlarda ushbu xulq-atvorni takrorlash istagini yuzaga keltiradi. Ikkinchi muhim omil sifatida konformizm va tengdoshlar ta’siri namoyon bo‘ldi. Ijtimoiy tarmoqlarda ma’lum guruh yoki hamjamiyatga mansublik hissini shakllantirish istagi yoshlarni guruh tomonidan qabul qilingan xatti-harakatlarni o‘zlashtirishga undaydi. Natijada zararli odatlar ayrim yoshlar tomonidan ijtimoiy moslashuv vositasi sifatida qabul qilinishi mumkin. Tahlillar internet qaramligi va zararli odatlar o‘rtasida ham ma’lum bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Virtual makonda uzoq vaqt qolish, real ijtimoiy aloqalarning kamayishi, uyqu va dam olish tartibining buzilishi yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa stress, xavotir, yolg‘izlik hissi va emotsional

zo‘riqishning kuchayishiga olib kelib, ayrim hollarda zararli odatlarga murojaat qilish ehtimolini oshiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda tarqatilayotgan reklama va manipulyativ axborotlarning ham yoshlar ongiga sezilarli ta’siri aniqlandi. Ayrim kontentlarda zararli mahsulotlar yoki nosog‘lom turmush tarzining bilvosita targ‘ib qilinishi yoshlar tomonidan normal holat sifatida qabul qilinishi mumkin. Bu holat ayniqsa tanqidiy fikrlash ko‘nikmalari yetarlicha shakllanmagan o‘smirlar orasida ko‘proq kuzatiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, media savodxonlik darajasi yuqori bo‘lgan yoshlar internet va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta’sirlarga nisbatan barqarorroq hisoblanadi. Tanqidiy fikrlash kompetensiyasi rivojlangan yoshlar axborotni tahlil qilish, manipulyativ xabarlarni aniqlash va zararli ta’sirlardan himoyalanish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Aksincha, media savodxonligi past bo‘lgan yoshlar zararli axborotlarning ta’siriga ko‘proq duch keladilar. Umuman olganda, olib borilgan tahlillar internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlarning shakllanishida muhim psixologik omillardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, mazkur ta’sirning darajasi shaxsning individual xususiyatlari, oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri, media savodxonlik va tanqidiy fikrlash kompetensiyasining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq ekanligi aniqlandi. Olingan natijalar yoshlar orasida zararli odatlarning oldini olishga qaratilgan psixologik-profilaktik dasturlarni ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqotda internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlarning shakllanishiga ko‘rsatayotgan psixologik ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilindi. Olib borilgan tahlillar natijasida raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi yoshlarning axborot olish, muloqot qilish va bo‘sh vaqtini tashkil etish imkoniyatlarini kengaytirishi bilan bir qatorda, ularning psixologik holati va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot davomida ijtimoiy tarmoqlarda keng tarqalgan turli axborotlar, reklama materiallari, blogerlar faoliyati va virtual guruhlarning ta’siri yoshlar tomonidan ma’lum xulq-atvor namunalarining o‘zlashtirilishiga sabab bo‘lishi mumkinligi asoslandi. Taqlid qilish, konformizm, ijtimoiy identifikatsiya va tengdoshlar ta’siri kabi psixologik mexanizmlar zararli odatlarning shakllanishida muhim omillar sifatida namoyon bo‘lishi qayd etildi. Shuningdek, internetdan haddan tashqari foydalanish natijasida yuzaga keladigan internet qaramligi, emotsional beqarorlik, stress, xavotir va ijtimoiy izolyatsiya holatlari ayrim yoshlarning zararli odatlarga moyilligini kuchaytirishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari media savodxonlik va tanqidiy fikrlash kompetensiyalarining rivojlanganligi yoshlarning axborot makonidagi salbiy ta’sirlarga qarshi psixologik himoya omili sifatida xizmat qilishini ko‘rsatdi. Olingan natijalar asosida yoshlar orasida zararli odatlarning oldini olishda oila, ta’lim muassasalari, psixologlar, jamoatchilik tashkilotlari va ommaviy axborot vositalarining o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etishi xulosasiga kelindi. Yoshlarda sog‘lom turmush tarziga oid qadriyatlarni shakllantirish, media savodxonlikni rivojlantirish hamda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini yuksaltirish ularni axborot makonidagi salbiy ta’sirlardan himoya qilishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Umuman olganda, internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotidagi o‘rni tobora ortib borayotgan hozirgi sharoitda ularning psixologik ta’sirini chuqur o‘rganish, zararli odatlarning shakllanish mexanizmlarini aniqlash va profilaktik chora-tadbirlarni takomillashtirish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Tavsiyalar. Tadqiqot natijalari asosida internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlarning shakllanishiga ko‘rsatayotgan salbiy ta’sirini kamaytirish hamda yoshlarni axborot makonidagi turli tahdidlardan himoya qilish maqsadida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Yoshlar orasida media savodxonlik va axborot madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus o‘quv dasturlari va treninglarni ta’lim muassasalarida muntazam ravishda tashkil etish zarur.
2. O‘quvchi va talabalarda tanqidiy fikrlash kompetensiyasini shakllantirish orqali ularning internet va ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan manipulyativ axborotlarni tahlil qilish hamda baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish lozim.

3. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish faoliyatini nazorat qilish bilan birga, ular bilan ochiq muloqot o‘rnatishlari, virtual makondagi xavf-xatarlar haqida muntazam tushuntirish ishlarini olib borishlari maqsadga muvofiq.

4. Ta’lim muassasalari psixologlari tomonidan yoshlar orasida internet qaramligi, zararli odatlarga moyillik va psixologik xavf omillarini aniqlashga qaratilgan diagnostik tadbirlarni muntazam o‘tkazish tavsiya etiladi.

5. Yoshlarni bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga jalb qilish, sport, madaniyat, ilm-fan va ijodiy faoliyatga qiziqtirish orqali ularning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishining oldini olish zarur.

6. Ijtimoiy tarmoqlarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi, yoshlarning ma’naviy-axloqiy qadriyatlarini mustahkamlovchi sifatli kontentlar ulushini oshirish hamda ijobiy namuna bo‘la oladigan blogerlar va kontent yaratuvchilar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash maqsadga muvofiq.

7. Yoshlarni zararli odatlar, giyohvandlik, alkogolizm va internet qaramligining salbiy oqibatlari haqida ilmiy asoslangan ma’lumotlar bilan ta’minlash hamda profilaktik targ‘ibot ishlarini kuchaytirish lozim.

8. Oliy ta’lim muassasalari va ilmiy markazlarda internet hamda ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan empirik tadqiqotlar ko‘lamini kengaytirish tavsiya etiladi.

9. Davlat va jamoat tashkilotlari hamkorligida yoshlarni axborot tahdidlaridan himoya qilish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish zarur.

10. Psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va ommaviy axborot vositalari vakillari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish orqali yoshlarning internetdan xavfsiz va maqsadli foydalanish madaniyatini shakllantirish mumkin.

Mazkur tavsiyalarning amaliyotga joriy etilishi yoshlar orasida zararli odatlarning oldini olish, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda axborot makonidagi salbiy ta’sirlarga nisbatan barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
2. Castells M. The Rise of the Network Society. – Oxford: Blackwell Publishers, 1996.
3. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 2011.
4. Young K. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. – New York: John Wiley & Sons, 1998.
5. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? // The Psychologist, 1999. Vol. 12(5). – P. 246–250.

O‘QUVCHILARNI INTELLEKTUAL RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ashurov Ramzidin Ramazonovich
O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti
“Amaliy psixologiya” kafedrasi dotsenti,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
ashurovramzidin@gmail.com
ORCID 0009-0002-4627-532X

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarning intellektual rivojlanishini ta’minlovchi psixologik omillar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda o‘quvchilarning kognitiv qobiliyatlari, tafakkur operatsiyalari, motivatsiya va emotsional barqarorlik kabi psixologik xususiyatlarning intellektual rivojlanish jarayonidagi o‘rni ochib berilgan. Empirik tadqiqot

natijalari o‘quv faoliyatining mazmuni, psixologik muhit va individual yondashuv intellektual rivojlanish samaradorligini belgilovchi muhim omillar ekanini ko‘rsatadi. Maqola natijalari ta’lim jarayonini psixologik jihatdan takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: intellektual rivojlanish, o‘quvchi psixologiyasi, kognitiv qobiliyatlar, tafakkur operatsiyalari, motivatsiya, emotsional barqarorlik.

Аннотация. В статье представлен научный анализ психологических особенностей интеллектуального развития учащихся. Рассматривается роль когнитивных способностей, мыслительных операций, учебной мотивации и эмоциональной устойчивости в процессе формирования интеллекта. Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что содержание учебной деятельности, психологический климат и индивидуальный подход являются ключевыми факторами эффективности интеллектуального развития учащихся. Материалы статьи могут быть использованы для совершенствования психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

Ключевые слова: интеллектуальное развитие, психология учащихся, когнитивные способности, мыслительные операции, учебная мотивация, эмоциональная устойчивость.

Abstract. This article provides a scientific analysis of the psychological characteristics underlying students’ intellectual development. The study examines the role of cognitive abilities, thinking operations, learning motivation, and emotional stability in shaping intellectual growth. The empirical findings indicate that the content of learning activities, the psychological learning environment, and an individualized approach are key factors influencing the effectiveness of intellectual development. The results contribute to the improvement of psychological and pedagogical support in educational practice.

Keywords: intellectual development, student psychology, cognitive abilities, thinking processes, learning motivation, emotional stability.

Kirish

Respublikamiz taraqqiyotining hozirgi bosqichida yuqori darajadagi intellektual imkoniyatlarga ega bo‘lgan malakali mutaxassislar tobora ko‘proq talab qilinmoqda, salohiyatli kadrlarning bilim poydevori bevosita maktab davrida qo‘yilgan tamal toshiga bog‘liqdir. O‘quvchilarning intellektual rivojlanish masalasi psixologik-pedagogik yondashuvlarning hozirgi kundagi asosiy mohiyatini tashkil qiladi. Maktab ta’limi kognitiv funksiya sifatida ilmiy bilimlar tizimini ilmiy bilish usullari bilan qurollantirish bilan bir qatorda rivojlanuvchi funksiyani ham amalga oshirishi kerak - o‘quv subyektlari yordamida shaxsning individual resurslarini murakkablashtirish, kengaytirish imkoniyatini yaratmoqda.

Yangi O’zbekistonning taraqqiyot strategiyasida “Maktab va maktabgacha ta’lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida takomillashtirish[5]”alohida takidlangan. Mashg’ulotlarni multimedia vositalari asosida tashkil etish, pedagogik muloqot sharoitida ilmiy va innovatsion yutuqlarni amaliyotga joriy qilishning samarali mexanizmlarini yaratish ustuvor vazifa etib belgilandi.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, voqelikka maksimal darajada moslashtirish maqsadida hukumat tomonidan yaratilayotgan shart-sharoitlar ta’lim tizimining sifatini oshirishga xizmat qiladi.

XXI asrda inson kapitalini shakllantirishda boshlang‘ich ta’lim muhim bosqich hisoblanadi. Bu bosqichda o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish - nafaqat metodik yondashuv, balki pedagog shaxsining psixologik fazilatlariga ham bog‘liq. O‘zbekiston Respublikasida ta’lim sifatini oshirish va raqobatbardosh kadrlar tayyorlash siyosati asosida, ayniqsa boshlang‘ich sinf o‘qituvchisining kasbiy va shaxsiy salohiyatiga yuksak talab qo‘yilmoqda.

[5] http://lex.uz//uz/docs/ 5841063 2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida.

Ko‘plab maktablarda pedagogning psixologik tayyorgarligi bilan o‘quvchilarning intellektual rivoji o‘rtasida nomutanosiblik mavjud. Bu holat emotsional barqarorlik, empatiya va reflektiv yondashuv kabi fazilatlarning etishmasligida aks etadi.

Pedagog shaxsi ta’lim jarayonining markaziy va hal qiluvchi omili hisoblanadi. U nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki o‘quvchi shaxsining intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik yetakchidir. Pedagogning mas’uliyatlilik, adolatlilik, empatiya, ochiqlik va emotsional barqarorlik kabi shaxsiy fazilatlari o‘quvchilarda bilimga qiziqish, mustaqil fikrlash va o‘ziga ishonchning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, pedagogning kasbiy refleksiyasi va o‘z ustida ishlashga tayyorligi ta’lim sifatini belgilovchi asosiy ko‘rsatkichlardan biridir. Psixologik jihatdan yetuk, muloqotga ochiq va tarbiyaviy mas’uliyatni chuqur anglagan pedagog shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim muhitini yaratadi hamda o‘quvchilarning intellektual salohiyatini to‘liq namoyon etishiga imkon beradi. Shu bois pedagog shaxsi ta’lim samaradorligining fundamental omili sifatida ilmiy va amaliy jihatdan doimiy e’tiborda bo‘lishi lozim.

Sharq mutafakkirlarining intellekt (aql) haqida bir qancha qarashlari mavjud bo‘lib ular nafaqat sharqda, balki g‘arbda ham ilmiy nazariy jihatdan o‘rganilib kelinmoqda. O‘rta Osiyoning emas, balki yaqin va o‘rta sharqning mashhur allomasi Abu Nasr Forobiydir. U o‘z davrining faylasufi, musiqachisi shoiri va qomusiy olimi sifatida shuhrat qozondi. U aql haqida risola asarida insonning ruhiy jarayonlari haqida fikr yuritadi. U “Aql haqida risola” asarida insonning ruhiy jarayonlari haqida bir qancha ma’lumotlarni keltiradi. Xususan, Abu Nasr Forobiy inson tomonidan borliqni anglashi, tabiat sirlarini anglashida ilm- fanning rolini hal qiluvchi omil sifatida baholaydi. U inson tanasi, miyasi, sezgi organlari u tug‘ilganidan mavjud bo‘lgan bo‘lsa, aqliy bilimi, ma’naviyati, Forobiyning fikricha, mavjudodning eng buyuk va yetuk mahsuli bu insondir, u o‘zining ongi, aqli, sezish organlari orqali olamni har tomonlama o‘rganish qobiliyatiga egadir. Aql yordamida inson uni o‘rab olgan mavjudodning mohiyatini tushunadi uning fikricha inson tanasi, miyasi sezgi organlari tug‘ilishidan mavjud lekin aqliy bilimi, ruhi intellektual aqliy hislatlari keyinchalik vujudga keladi. Uning aqli, fikri, ruhiy yuksakligining yetuk mahsuli bo‘ladi va inson o‘z bilimlarini aqlini rivojlantirib, so‘ngra mavjudodning ibtidosi boshlanishi haqidagi ilmga etib boradi deb ko‘rsatadi.

Forobiy o‘simlik, hayvon va insonga hos xususiyat va qobiliyatlarini quvvat deb atadi va ularni uchga ajratadi uning quvvatlar haqidagi klassifikatsiyasi organizmdagi jarayonlarni biologik, fiziologik-psixologik va fikrlash jarayonlariga ajratadi. Biologik jarayon barcha tirik organizmga fiziologik-psixologik jarayon hayvonlarga, aqliy jarayon ong faqat insonga xosdir.

Abu Rayhon Beruniy ham o‘z asarlarida insonning barcha mavjudotdan ustunligini uning tafakkuri orqali ekanligini izohlaydi.Shuning uchun ham unga yerdagi barcha hayvonlar bo‘ysunadi, aks holda inson eng kichik hayvondan ham ojiz bo‘lar edi.

Beruniy tashqi olamni bilishni asosan aqlga tayanishi va shuning uchun ham u barcha jonzotdan ustun turishini ta’kidlaydi. Olimning fikricha, aql hodisalarning birini anglashga yordam beradi. Inson aqlga muvofiq bilish orqali olamning mohiyati haqidagi bilimlarni o‘zlashtiradi. Lekin bilimning cheki yo‘q va hamma bilimni tez egallashi mumkin emas. Shuning uchun, inson o‘zi bilib olgan narsa bilan kifoyalanib qolmay, doimo yangi bilimlarni o‘rganishga intilishlari shart. Ularning fikricha inson bilish tushuninish fikrlash muhokama qilish o‘ylab topish kabi iste’dodlarga ega.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intellektual rivojlanish omillari masalasi bo‘yicha ko‘plab o‘zbek va xorij olimlari tomonidan o‘rganilgan. Aqliy rivojlanish, kognitiv rivojlanish, o‘quvchilarda kreativ fikrlash bilan bog‘liq masalalar hamma davrlarda ham jamiyat olimlari oldida turgan dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolgan. Intellektual jihatdan rivojlanish shaxsning barcha hayotiy faoliyatlarida yaqqol ko‘zga tashlanadi. Fikrimizga misol tariqasida shuni aytishimiz mumkinki, aynan biz tadqiqot olib borayotgan o‘quvchilarning intellektual jihatdan rivojlanganligi o‘quv faoliyati, shaxsiy rivojlanishi jabhalarida yaqqol ko‘zga tashlanadi. O‘quvchilarning aqliy jihatdan rivojlanish masalasi bevosita ta’lim tizimidagi yangi ta’lim metodlari, innovatsion jarayonlar bilan chambarchas bog‘liq holda namoyon bo‘ladi.

M.G.Davletshin aqliy tushunchalarni qobiliyat tushunchasi bilan bog‘lab o‘rgangan. Qobiliyat shakllanishi va rivojlanishi, birinchidan, ma’lum bir faoliyatga moyillik yoki intilish borligiga va faoliyat natijalarining sifatiga qarab, tegishli tabiiy zehn nishonalarini aniqlash yo‘li bilan, ikkinchidan, mutaxassis rahbarligida sistemali faoliyatga jalb etish orqali shaxsning tabiiy xususiyatlarini chiniqtirish va rivojlantirish yo‘li bilan, uchinchidan, umumlashgan aqliy operatsiyalarni shakllantirish yo‘li bilan borishi kerakki, bu operatsiyalar umumiy va maxsus axborotni yengil va samarali o‘zlashtirishni rejalashtirgan faoliyat bo‘yicha malaka va ko‘nikmalar hosil qilishni ta’minlasin. Bolalarda qobiliyatlarni o‘sishi ta’lim-tarbiya jarayonida yuzaga keladi. O‘sib kelayotgan yosh avlodda ijodiy faollikni va uning negizida yotuvchi ijodiy qobiliyatni shakllantirish respublika maktablari oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Chunki «hozirgi maktabning asosiy vazifasi ta’lim metodlarini, o‘quvchilarning fikrlashlarini taraqqiy ettirish metodlarini takomillashtirishdir».

E.G‘.G‘oziyev O‘zbekistonda tafakkur psixologiyasini keng yoritgan olimlardan biridir. Muallifning fikriga ko‘ra, inson tafakkuri o‘zining mustaqilligi jihatidan mustaqil va nomustaqil tafakkurga ajratiladi. “Tafakkurning mustaqilligi deganda, kishining shaxsiy tashabbusi bilan o‘z oldiga konkret maqsad, yangi vazifalar qo‘ya bilishi, ular yuzasidan amaliy va ilmiy xarakterdagi faraz qilishi, natijani ko‘z oldiga keltira olishi, qo‘yilgan vazifani hech kimning ko‘magisiz, ko‘rsatmasisiz o‘zining aqliy izlanishi tufayli, turli yo‘l, usul va vositalar topib, mustaqil ravishda hal qilishdan iborat aqliy qobiliyatni tushunish kerak”.

E.G‘.G‘oziyev aqliy taraqqiyotning o‘sishini maktabda olinadigan bilimlar ta’minlaydi, deb hisoblaydi. O‘quvchilarni aqliy jihatdan o‘stirish uchun ularni faqat bilimlar tizimi bilangina emas, balki muayyan aqliy faoliyat usullari (tahlil, sintez, taqqoslash, turkumlash, mavhumlashtirish, umumlashtirish, esda olib qolish va boshqalar) o‘quv, ko‘nikma va malakalarni ko‘zda tutish kerakligini ta’kidlaydi. O‘quvchilar aql-zakovatini kamol toptirishda mantiqiy tafakkurning ahamiyati katta, chunki tafakkurning rivojlanishi aqlni qo‘shimcha ma’lumotlar bilan boyitadi [2].

B.R.Qodirov iste’dodga quyidagicha ta’rif beradi: «iste’dod bilim, ko‘nikma yoki malaka emas, balki, aynan shu bilim va malakalarni o‘rganish, o‘zlashtirishni yengillashtiradigan, tezlashtiradigan va shuning evaziga muvafaqqiyatni ta’minlaydigan ichki imkoniyatlar majmuasiga aytiladi»[5].

Z.T.Nishonova o‘quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish muammosini o‘rgangan. Z.T.Nishonova ijodiy psixologiya asoschisi Dj.Gilfordning intellektual struktura modeliga asoslanib, aqliy qobiliyatlarni uch o‘lchovga, ya’ni, aqliy jarayonlar, aqliy qoniqish va aqliy natijalarga bo‘ladi [6].

Aqliy faoliyat insonning muayyan bilimlarni o‘zlashtirish yoki yangiliklarni ochish bilan bog‘liq psixik faoliyatdir. Tafakkur atrof-muhitdagi voqelikni nutq yordami bilan bevosita, umumlashtirgan holda aks ettiruvchi psixik jarayon, sotsial- sababiy bog‘lanishlarni anglashga, yangilik ochishga va prognoz qilishga yo‘naltirilgan aqliy faoliyatdir.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual rivojlanish darajasini aniqlash hamda intellektual ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tahlil qilishga qaratilgan psixologik-pedagogik metodlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va empirik metodlar uyg‘un holda qo‘llanilib, olingan natijalarning ilmiy ishonchliligi hamda obyektivligini ta’minlashga alohida e’tibor qaratildi.

Tadqiqotning empirik qismida Dj. Raven tomonidan ishlab chiqilgan “Progressiv matritsalar” metodikasidan foydalanildi. Mazkur metodika boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining abstrakt-mantiqiy tafakkuri, analiz va sintez qilish qobiliyati, umumlashtirish hamda mantiqiy bog‘lanishlarni aniqlash ko‘nikmalarini baholash imkonini beradi. Ushbu test noverbal xarakterga ega bo‘lib, o‘quvchilarning intellektual rivojlanish darajasini til omilidan nisbatan mustaqil ravishda aniqlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarini statistik jihatdan qayta ishlashda deskriptiv statistika metodlaridan foydalanildi. Jumladan, o‘rtacha arifmetik qiymat (M), standart og‘ish (SD), minimal va maksimal

ko‘rsatkichlar hisoblandi. Ushbu statistik ko‘rsatkichlar o‘quvchilarning intellektual rivojlanish darajasini umumiy tavsiflash hamda natijalar variativligini aniqlash imkonini berdi.

Tahlil va natijalar

Tadqiqot jarayonida olingan empirik natijalar boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual rivojlanishi yoshga oid psixologik qonuniyatlar asosida bosqichma-bosqich shakllanishini yaqqol namoyon etdi. Dj. Ravenning “Progressiv matritsalar metodikasi” yordamida aniqlangan ko‘rsatkichlar o‘quvchilarning abstrakt-mantiqiy tafakkuri, tahlil va sintez qilish qobiliyati hamda umumlashtirish operatsiyalarining rivojlanish darajasi bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatadi.

1-jadval

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellekt darajasi statistikasi (Styudent t-mezoni bo‘yicha) N=205

Respondentlar	N	M	SD	t
2-sinf o‘quvchilari	85	3.40	0.95	5.54**
4-sinf o‘quvchilari	120	4.06	1.16	

Izoh: *p < 0.05; **p < 0.01; ***p < 0.001

M – O‘rtacha arifmetik qiymat, SD – Standart og‘ish, t-statistik farq ko‘rsatkichi

Jadval natijalariga ko‘ra, 4-sinf o‘quvchilarining intellekt darajasi ko‘rsatkichlari (M=4.06) 2-sinf o‘quvchilariga nisbatan (M=3.40) yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Bu holat boshlang‘ich ta’lim jarayonida yosh ortishi bilan o‘quvchilarning abstrakt-mantiqiy tafakkuri, analiz va sintez qilish qobiliyati hamda umumlashtirish operatsiyalari izchil rivojlanib borishini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar Styudent t-mezoni asosida statistik jihatdan tekshirilganda guruhlar o‘rtasidagi farq ishonchli ekanligi aniqlandi (t=5.54; p<0.01). Mazkur ko‘rsatkich 2- va 4-sinf o‘quvchilari intellektual rivojlanish darajasi -o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli tafovut mavjudligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, standart og‘ish ko‘rsatkichlari (SD=0.95 va SD=1.16) o‘quvchilar orasida individual intellektual farqlar mavjudligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, 4-sinf o‘quvchilarida dispersiyaning biroz yuqoriroq bo‘lishi intellektual rivojlanish sur’atlarining individual xususiyatlarga bog‘liqligini anglata

Xulosa va takliflar

O‘tkazilgan empirik va nazariy tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual rivojlanishi ko‘p omilli psixologik-pedagogik jarayon ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, o‘quvchilarning intellekt darajasi nafaqat yoshga bog‘liq rivojlanish qonuniyatlari, balki ularning o‘quv faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasi, tafakkur operatsiyalarining shakllanganlik darajasi hamda ijtimoiy-psixologik muhit bilan bevosita uzviy aloqadorlikda namoyon bo‘ladi.

Dj. Ravenning “Progressiv matritsalar” metodikasi asosida olingan natijalar 4-sinf o‘quvchilarida intellektual rivojlanish ko‘rsatkichlarining 2-sinf o‘quvchilariga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori ekanligini tasdiqladi. Bu holat boshlang‘ich ta’lim jarayonida tafakkurning konkret-obrazli bosqichdan mantiqiy-operatsional bosqichga bosqichma-bosqich o‘tishini ko‘rsatadi. Shuningdek, divergent fikrlashning rivojlanishi o‘quvchilarning muammoli vaziyatlarda moslashuvchan va ijodiy yechimlar topish qobiliyatini kuchaytirishi aniqlangan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, intellektual rivojlanish jarayonida pedagog shaxsining psixologik yetukligi, o‘quvchilarga nisbatan qo‘llaniladigan individual yondashuv hamda qulay psixologik muhitning mavjudligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Intellekt darajasi pastroq bo‘lgan o‘quvchilarda kommunikativ faollik, kirishimlilik va ijtimoiy moslashuvchanlik

orqali kompensator mexanizmlarning namoyon bo‘lishi esa intellekt tushunchasining faqat kognitiv ko‘rsatkichlar bilan cheklanmasligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida intellektual rivojlanishni shakllantirish jarayoni tizimli, uzluksiz va psixologik-pedagogik jihatdan muvofiqlashtirilgan ta’sirni talab etishini ilmiy xulosa sifatida asoslab berdi.

Takliflar

1. Boshlang‘ich ta’lim jarayonida intellektual rivojlanishni diagnostika qilish tizimini kuchaytirish O‘quvchilarning intellektual rivojlanish darajasini muntazam baholash maqsadida Dj. Raven metodikasi bilan bir qatorda divergent fikrlash, mantiqiy tafakkur va reflektiv qobiliyatlarni aniqlovchi psixodiagnostik vositalarni kompleks qo‘llash tavsiya etiladi.
2. Pedagoglarning psixologik kompetentligini oshirish: Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining emotsional barqarorlik, empatiya, refleksiya va individual yondashuv ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar va malaka oshirish dasturlarini joriy etish zarur.
3. Divergent va mantiqiy fikrlashni rivojlantiruvchi o‘quv mashg‘ulotlarini kengaytirish: O‘quv jarayonida muammoli vaziyatlar, ijodiy topshiriqlar, ochiq savollar va mantiqiy masalalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning intellektual faolligini oshirishga xizmat qiladi.
4. Past intellekt ko‘rsatkichlariga ega o‘quvchilar bilan individual-korreksion ishlarni yo‘lga qo‘yish: Psixolog va pedagog hamkorligida individual rivojlantiruvchi dasturlar ishlab chiqilib, unda o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya va emotsional regulyatsiyani rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilishi lozim.
5. Ota-onalar bilan psixologik-ma’rifiy hamkorlikni kuchaytirish: Oila muhitining intellektual rivojlanishga ta’sirini inobatga olgan holda, ota-onalar uchun psixologik seminarlar va maslahatlar tashkil etish, ularning farzand rivojiga ongli yondashuvini shakllantirish maqsadga muvofiq.
6. Kelgusidagi tadqiqotlar uchun ilmiy istiqbollarni belgilash: Intellektual rivojlanishning shaxs motivatsiyasi, emotsional intellekt va ijtimoiy moslashuv bilan o‘zaro aloqadorligini o‘rganishga qaratilgan keng qamrovli longitudinal tadqiqotlar o‘tkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1.John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives.

2.G‘oziyev E.G‘. Tafakkur psixologiyasi. – Toshkent. «O‘qituvchi» – 1991, 122-123-b.

3.Raven, J. C. (2000). Manual for Raven’s Progressive Matrices and Vocabulary Scales.

4.Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes.

5.Qodirov B.R. “Sinf zukkolarini tanlash metodikasi”. T, 1998 y.

6.Nishonova Z.T. Yuqori sinf o‘quvchilarining aqliy faoliyat usullari va yo‘llarini egallash xususiyatlari. Psixologiya fanlari nomzodi.diss. T.: TDPI. 1993.

7.Битянова, М. Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития. Научно-методическое пособие для психологов и педагогов / М. Р. Битянова.- М.: МГППУ, 2007. - 96 с.

8. Ramazonovich, A. R. Interplay of Cognitive Abilities and Intellectual Growth in Elementary Students. Modern Journal of Social Sciences and Humanities 2024, 3(3), 41–44.

9. Ashurov R.R. O‘quv faoliyatida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining fikrlash qobiliyatining intellektual operatsiyalarini rivojlantirish. // Inter education & global study. 2025. №2. B. 639-646.

SOG’LOM TURMUSH TARTIBINING INSON KUNDALIK HAYOTIGA BO’LGAN TA’SIRI

Ataboyev Navro’zbek Ilhombek o’g’li,
Toshkent amaliy fanlar universiteti
psixologiya kafedrasi o’qituvchisi
+998991062060 navruz9610@gmail.com

Annotatsiya. Ruhiyatning jismga bo’lgan ta’siri bugungi kunda psixologiyada bahsli mavzulardan emas balki fakt o’laroq tilga olinadigan mavzudir. Va shu bilan birga tananing ham ruhiyatga bo’lgan ta’siri rad etib bo’lmas xolatdir. Xo’sh insonning kundalik hayotda sog’lom turmush tarziga bo’lgan e’tibori uning qolgan faoliyatlariga qanchalik ijobiy ta’sir e’tadi, maqolamizda shu va shunga o’xshash masalalar yuzasidan o’zimizni fikr mulohazalarimizni baxam ko’ramiz.

Kalit so’zlar. Ratsion, xulq-atvor, ruhiy tiklanish, jismoniy faollik, surunkali charchoq.

Asosiy qism. Jismoniy (yoki harakatlanish bilan bog’liq) faollik – bu inson xatti harakatlarining ajralmas va murakkab majmuasi bo’lib, u biologik hamda tashqi omillarga bog’liq. Zamonaviy turmush tarzining ilgor (progressiv) tendensiyaga ega bo’lgan o’ziga xos xususiyatlaridan biri harakat faolligi hajmining kamayishi, mushak kuchi sarfining ruxiy-asab zuriqishlari bilan uyg’unlikdagi pasayishi hisoblanadi. Harakat – hayotning eng muhim xususiyati. Bugungi kunda inson organizmi turli tizimlarni qo’zgatishning mushak faoliyatidan ham kuchliroq fiziologik usuli ma’lum emas. Sog‘lom turmush tarzi deganda insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash hamda mustahkamlashga qaratilgan kundalik odatlar va xulq-atvorlar majmui tushuniladi. Bu tushuncha faqat kasalliklarning yo‘qligini emas, balki insonning to‘laqonli jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatini ham anglatadi.

Kundalik hayotda sog‘lom turmush tarziga amal qilish uchun, avvalo, kun tartibini to‘g‘ri tashkil etishga e'tibor qaratish lozim. Inson organizmining normal faoliyati muntazam uyqu, dam olish va mehnatning muvozanatiga bog‘liq bo‘lib, kattalar uchun sutkasiga o‘rtacha 7–9 soat uyqu tavsiya etiladi. Yetarli uyqu jismoniy va ruhiy tiklanishga, xotira va diqqatning yaxshilanishiga hamda umumiy salomatlikning saqlanishiga xizmat qiladi. Jismoniy faollik kundalik hayotning ajralmas qismi bo‘lishi kerak. Muntazam piyoda yurish, badantarbiya mashqlari bajarish yoki sport bilan shug‘ullanish yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, ortiqcha vaznning oldini oladi va organizmning umumiy chidamliligini oshiradi. Shu bilan birga, uzoq vaqt davomida harakatsiz o‘tirishdan saqlanish va faol turmush tarzini olib borish tavsiya etiladi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish ham kundalik hayotda muhim o‘rin tutadi. Qo‘llarni muntazam yuvish, tana va kiyim-kechak tozaligini saqlash, yashash va ish muhitining ozodaligiga e'tibor berish ko‘plab yuqumli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Bundan tashqari, zararli odatlar, xususan, tamaki mahsulotlari va alkogol iste'molidan voz kechish salomatlikni saqlashning muhim shartlaridan biridir.

Shunday qilib, kundalik hayotda sog‘lom turmush tarziga amal qilish uchun to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlikni saqlash, zararli odatlardan voz kechish va muntazam tibbiy nazoratga e'tibor qaratish zarur. Aynan shu omillar insonning salomatligini mustahkamlashga, ish qobiliyatini saqlashga va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Sog‘lom turmush tarziga amal qilish va unga amal qilmaslik insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatida sezilarli farqlarni yuzaga keltiradi. Sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi insonlar odatda muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va zararli odatlardan voz kechish orqali o‘z salomatligini saqlashga intiladilar. Buning natijasida ularning immun tizimi mustahkamroq bo‘ladi, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va ayrim saraton kasalliklariga chalinish xavfi kamayadi. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faollik va sifatli uyqu ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko‘rsatib, stress, xavotir va depressiya alomatlarining kamayishiga yordam beradi.

Aksincha, sog‘lom turmush tarziga amal qilmaslik noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, uyqu rejimining buzilishi va zararli odatlarga berilish bilan namoyon bo‘ladi. Bunday omillar organizmning himoya qobiliyatini susaytirib, surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi. JSST (Jaxon sog’liqni saqlash tashkiloti) ma'lumotlariga ko‘ra, yuqumli bo‘lmagan kasalliklar sababli yuz beradigan o‘limlarning katta qismi aynan sog‘lom turmush tarziga rioya qilmaslik bilan bog‘liq. Noto‘g‘ri turmush tarzi ortiqcha vazn, arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi va ikkinchi tur qandli diabet kabi kasalliklarning asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi.

Ruhiy jihatdan ham sezilarli tafovutlar kuzatiladi. Sog‘lom turmush tarziga amal qiladigan insonlarda ish qobiliyati, diqqat va xotira ko‘rsatkichlari yuqoriroq bo‘ladi, kayfiyat barqarorroq saqlanadi hamda hayotdan qoniqish darajasi yuqori bo‘ladi. Aksincha, tartibsiz hayot tarzi, surunkali charchoq va harakatsizlik stressning kuchayishiga, hissiy zo‘riqish va ruhiy tushkunlikning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. S.M. Aripova, H.S. Bo’rixo’jayeva “Sog’lom avlodning tibbiy-ijtimoiy” o’quv qo’llanma. Toshkent-2016-y.
2. Karimova V. Salomatlik psixologiyasi yoxud sog’lom bo’lish uchun ruhiyatni boshqarish sirlari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2005.
3. Никифоров Г. С. (ред.) *Психология здоровья: учебник для вузов*. — Санкт-Петербург: Питер, 2006. — 607 с. — (Учебник для вузов). — ISBN 5-318-00668-X.
4. Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Кузьменко Т. С. *Антистрессорные реакции и активационная терапия*. — М.: Книга по Требованию, 2015. — 559 с

TALABALIK DAVRIDA IRODAVIY SIFATLARNING RIVOJLANISHI VA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISH BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Avezova Baxtigul Xolmurodovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda irodaviy sifatlarning rivojlanishi va ularning o‘zini o‘zi boshqarish bilan bog‘liqligi psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari mustaqillik, mas’uliyatlilik, qat’iyatlilik va maqsadga intiluvchanlik kabi irodaviy sifatlar talabalarning faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va boshqarish darajasi bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatdi. Irodaviy sifatlar o‘zini o‘zi boshqarishning muhim psixologik omili ekanligi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: iroda, irodaviy sifatlar, o‘zini o‘zi boshqarish, talabalik davri, mas’uliyatlilik, qat’iyatlilik, o‘zini nazorat qilish, shaxs rivojlanishi.

Аннотация. В данной статье с психологической точки зрения проанализировано развитие волевых качеств у студентов и их связь с саморегуляцией. Результаты исследования показали, что такие волевые качества, как самостоятельность, ответственность, настойчивость и целеустремленность, неразрывно связаны с уровнем планирования, контроля и управления деятельностью студентов. Установлено, что волевые качества являются важным психологическим фактором саморегуляции.

Ключевые слова: воля, волевые качества, самоуправление, студенческий период, ответственность, решительность, самоконтроль, развитие личности.

Abstract. This article provides a psychological analysis of the development of volitional qualities in students and their correlation with self-regulation. The research results showed that volitional qualities such as independence, responsibility, persistence, and purposefulness are inextricably linked to the level of planning, control, and management of students' activities. It has been established that volitional qualities are an important psychological factor in self-regulation.

Keywords: will, volitional qualities, self-management, student period, responsibility, determination, self-control, personal development.

Kirish: Mamlakatimizda ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, yoshlarning intellektual salohiyatini oshirish hamda raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlash masalalari ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bunday sharoitda talaba shaxsining psixologik rivojlanishi, ayniqsa, uning o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatini shakllantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tadqiqotlarda o‘zini o‘zi boshqarish shaxsning o‘z faoliyati, hissiyoti va xulq-atvorini ongli ravishda nazorat qilishi, rejalashtirishi va tartibga solishi bilan tavsiflanadi. O‘zini o‘zi boshqarishning samaradorligi esa ko‘p jihatdan shaxsning irodaviy sifatlariga bog‘liqdir. Iroda insonning maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatini boshqaruvchi psixologik mexanizm bo‘lib, qiyinchiliklarni yengish, maqsadga erishish va faoliyatni tashkil etishda muhim rol o‘ynaydi.

L.S. Vigotskiy, A.N. Leontyev, S.L. Rubinshteyn, B.G. Ananyev, K.K. Platonov kabi olimlarning tadqiqotlarida iroda shaxs faolligining muhim tarkibiy qismi sifatida e’tirof etilgan. Ularning fikricha, inson faoliyatining muvaffaqiyati nafaqat bilim va ko‘nikmalarga, balki irodaviy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga ham bog‘liqdir.

Talabalik davri esa ijtimoiy va kasbiy o‘zini belgilash, mustaqil hayotga tayyorgarlik hamda shaxsiy mas’uliyatning shakllanish davri hisoblanadi. Shu sababli ushbu davrda irodaviy sifatlarning rivojlanishi va ularning o‘zini o‘zi boshqarish bilan bog‘liqligini o‘rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri sanaladi.

Tadqiqot maqsadi – talabalik davrida irodaviy sifatlarning rivojlanish darajasi hamda ularning o‘zini o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro bog‘liqligini aniqlash.

Tadqiqot metodologiyasi:Tadqiqotda nazariy tahlil, kuzatish, suhbat, psixodiagnostik metodlar va matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqotda 18–24 yoshdagi 120 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilar turli kurslarda tahsil olayotgan talabalar orasidan tanlab olindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodikalardan foydalanildi:

- O‘zini o‘zi boshqarish darajasini aniqlash metodikasi;
- Irodaviy sifatlarni baholash so‘rovnomasi;
- Kuzatish va suhbat metodlari;
- Pearson korrelyatsion tahlili;
- Deskriptiv statistik tahlil.

Tadqiqot gipotezasiga ko‘ra, irodaviy sifatlarning rivojlanganlik darajasi ortishi bilan talabalarning o‘zini o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari ham ortadi.

Tadqiqot natijalari:Olingan natijalar talabalarning aksariyatida irodaviy sifatlar o‘rta va yuqori darajada rivojlanganligini ko‘rsatdi. Xususan, mas’uliyatlilik, qat’iyatlilik va mustaqillik ko‘rsatkichlari boshqa sifatlar bilan solishtirganda yuqoriroq natijalarni namoyon etdi.

Tahlillar natijasida irodaviy sifatlar va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi. Mas’uliyatlilik va o‘zini o‘zi boshqarish o‘rtasida yuqori darajadagi korrelyatsiya kuzatildi ($r=0,69$; $p<0,01$). Shuningdek, qat’iyatlilik ($r=0,64$; $p<0,01$), mustaqillik ($r=0,58$; $p<0,01$) va sabr-toqat ($r=0,55$; $p<0,01$) ko‘rsatkichlari ham o‘zini o‘zi boshqarish bilan sezilarli darajada bog‘liqligi aniqlandi.

Natijalar talabalarda irodaviy sifatlarning rivojlanishi ularning o‘quv faoliyatini samarali tashkil etish, vaqtni rejalashtirish, akademik vazifalarni bajarish va stressli vaziyatlarda barqarorlikni saqlash imkoniyatlarini oshirishini ko‘rsatdi.

Natijalar muhokamasi:Tadqiqot natijalari zamonaviy psixologik konsepsiyalar bilan uyg‘unlikda talqin qilindi. A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasiga ko‘ra, shaxs faoliyatining muvaffaqiyati maqsad va motivlarning uyg‘unlashuvi bilan belgilanadi. Ushbu jarayonda iroda motivlarni maqsadga yo‘naltiruvchi psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.

Olingan natijalar S.L. Rubinshteynning iroda va ongli faoliyat o‘rtasidagi bog‘liqlik haqidagi qarashlarini ham tasdiqlaydi. Chunki o‘zini o‘zi boshqarishning asosiy komponentlari – rejalashtirish, nazorat qilish va o‘z faoliyatini baholash – bevosita irodaviy jarayonlar bilan

bog‘liqdir.

Talabalik davrida irodaviy sifatlarning rivojlanishi nafaqat akademik muvaffaqiyatni, balki shaxsning kasbiy kompetentligini, liderlik qobiliyatlarini va ijtimoiy moslashuvini ham ta’minlaydi. Ayniqsa, mas’uliyatlilik va qat’iyatlilik talabalarning maqsadga erishishida eng muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari talabalarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar va rivojlantiruvchi dasturlarni ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa: Talabalik davri shaxsning irodaviy va regulyativ xususiyatlari intensiv rivojlanadigan muhim bosqich hisoblanadi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Irodaviy sifatlar talabalarning o‘zini o‘zi boshqarish darajasini belgilovchi muhim psixologik omillardan biridir.
2. Mas’uliyatlilik, qat’iyatlilik, mustaqillik va sabr-toqat o‘zini o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari bilan ijobiy bog‘liqlikka ega.
3. Irodaviy sifatlari rivojlangan talabalar o‘quv faoliyatini samarali rejalashtirish va boshqarishda yuqori natijalarni namoyon etadilar.
4. Oliy ta’lim muassasalarida irodaviy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni joriy etish talabalarning o‘zini o‘zi boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rubinshteyn S.L. Osnovi obshchey psixologii. – SPb.: Piter, 2019.
2. Leontyev A.N. Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost. – Moskva: Smysl, 2005.
3. Vigotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya. – Moskva: AST, 2021.
4. Ananyev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. – SPb.: Piter, 2018.
5. Platonov K.K. Struktura i razvitie lichnosti. – Moskva: Nauka, 2017.
6. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
7. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2021.
8. Baumeister R.F., Vohs K.D. Handbook of Self-Regulation. – New York: Guilford Press, 2018.

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMLARI

Aynazarova Asiya Jumamuratovna
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti
“Pedagogika va Psixologiya” kafedrasi dotsenti
aynazarovaasiya@gmail.com
913873247
Jaqsimuratova Ziyada Shamurat qizi
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 1-kurs magistranti
ziyadajaqsimuratova26@gmail.com
913863679

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzi shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, uning shakllanishida ichki motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, ijtimoiy o‘rganish jarayonlari va stressga nisbatan moslashuvchanlik muhim o‘rin tutadi. Tadqiqotda o‘smirlik va yoshlik davrining psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit ta’siri hamda zararli va foydali odatlarning shakllanish mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, sog‘lom xulq-atvorni rivojlantirishda kognitiv-xulq-atvor yondashuvining ahamiyati asoslab

beriladi. Maqola natijalari yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan psixologik profilaktika va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda foydalanilishi mumkin.
Kalit so‘zlar : sog‘lom turmush tarzi, psixologiya, yoshlar, motivatsiya, xulq-atvor, o‘z-o‘zini boshqarish, stress, emotsional intellekt, ijtimoiy o‘rganish, odatlar, kognitiv yondashuv, shaxs rivojlanishi, psixologik barqarorlik, sog‘lom xulq-atvor.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические механизмы формирования здорового образа жизни у молодежи. Здоровый образ жизни рассматривается как процесс, тесно связанный с когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами личности, в формировании которого важную роль играют внутренняя мотивация, саморегуляция, процессы социального обучения и адаптивность к стрессу. В исследовании освещаются психологические особенности подросткового и юношеского возраста, влияние социальной среды, а также механизмы формирования вредных и полезных привычек. Кроме того, обосновывается значение когнитивно-поведенческого подхода в развитии здорового поведения. Результаты статьи могут быть использованы при разработке психологической профилактики и практических рекомендаций, направленных на формирование здорового образа жизни у молодежи.
Ключевые слова : здоровый образ жизни, психология, молодежь, мотивация, поведение, саморегуляция, стресс, эмоциональный интеллект, социальное обучение, привычки, когнитивный подход, развитие личности, психологическая устойчивость, здоровое поведение

Annotation:this article analyzes the psychological mechanisms of forming a healthy lifestyle among young people. a healthy lifestyle is considered as a process closely related to the cognitive, emotional, and behavioral components of personality, in which intrinsic motivation, self-regulation, social learning processes, and stress adaptability play an important role. the study highlights the psychological characteristics of adolescence and youth, the influence of the social environment, as well as the mechanisms of forming both harmful and beneficial habits. in addition, the importance of the cognitive-behavioral approach in developing healthy behavior is substantiated. the results of the article can be used in developing psychological prevention measures and practical recommendations aimed at forming a healthy lifestyle among youth.
Keywords: healthy lifestyle, psychology, youth, motivation, behavior, self-regulation, stress, emotional intelligence, social learning, habits, cognitive approach, personal development, psychological resilience, healthy behavioral.

Kirish. Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi psixologiya va ijtimoiy fanlar oldida turgan eng muhim muammolardan biridir. Chunki sog‘lom turmush tarzi nafaqat biologik yoki tibbiy kategoriya, balki shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor tizimlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan psixologik jarayon sifatida ham qaraladi. Zamonaviy psixologik yondashuvlarga ko‘ra, insonning kundalik odatlari, qaror qabul qilish strategiyalari va motivatsion tizimi uning sog‘lom yoki nosog‘lom turmush tarzini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

O‘smirlik va yoshlik davri shaxsning qadriyatlar tizimi shakllanadigan, ijtimoiy rollar mustahkamlanadigan hamda xulq-atvor stereotiplari paydo bo‘ladigan eng sezgir bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda ijtimoiy muhit, oila, tengdoshlar guruhi va media ta’siri ostida sog‘lom yoki zararli odatlar shakllanishi kuchli kechadi. Psixologik nuqtai nazardan, bu jarayonlar ijtimoiy o‘rganish nazariyasi, shaxs motivatsiyasi hamda o‘zini o‘zi boshqarish mexanizmlari bilan izohlanadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari sifatida shaxsning ichki motivatsiyasi, o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati, stressga chidamlilik (coping strategiyalar), emotsional intellekt hamda ijobiy odatlarning mustahkamlanish jarayoni alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yoshlar o‘rtasida sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishda faqat axborot berish yetarli emas, balki kognitiv xulq-atvor yondashuvi asosida amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish ham zarur. Shu bilan birga, zamonaviy jamiyatda raqamli muhitning kengayishi,

stress darajasining ortishi va ijtimoiy bosimlar yoshlarning psixologik barqarorligiga ta’sir ko‘rsatib, sog‘lom turmush tarzini saqlash jarayonini murakkablashtirmoqda. Shu sababli, yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini psixologik jihatdan o‘rganish, uning determinantlarini aniqlash hamda samarali psixoprofilaktik va psixokorreksion yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Asosiy qism. Sog‘lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog‘lig‘ini saqlashga va yuqumli bo‘lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.Sog‘lom turmush tarzi tamaki va spirtli ichimliklarni iste’mol qilishdan voz kechish, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik , ruhiy salomatlikni mustahkamlash va boshqa sog‘liqni saqlash choralarini o‘z ichiga oladi . Sog‘lom turmush tarzi tamoyillari odatda erta yoshda belgilanadi. Sog‘lom turmush tarzini erta yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar ko‘pincha balog‘at yoshiga qadar saqlanib qoladi [1].

Bizning fikrimizcha, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlashga, balki ularning psixologik barqarorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Chunki sog‘lom hayot tarziga amal qiluvchi yoshlar ijtimoiy muhitga tezroq moslashadi, stress va ruhiy zo‘riqishlarga bardoshli bo‘ladi hamda o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishda faolroq harakat qiladi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzining muhim jihatlaridan biri yoshlarning ongida sog‘lom fikrlash va mas’uliyat hissini shakllantirish hisoblanadi. Ayniqsa, bugungi globallashuv sharoitida turli zararli odatlar, internet qaramligi va nosog‘lom hayot tarzi yoshlar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli oilada, ta’lim muassasalarida hamda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish muhim pedagogik va psixologik vazifa hisoblanadi.

Bizning fikrimizga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda yoshlarning qiziqishlari, individual psixologik xususiyatlari va motivatsiyasini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki majburiy nazorat asosida emas, balki ongli ravishda shakllangan sog‘lom odatlar inson hayotida uzoq muddat saqlanib qoladi. Shu jihatdan, yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda yoshga oid psixogigiyena muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki insonning ruhiy va jismoniy salomatligi har bir yosh davrida o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, sog‘lom turmush tarzining shakllanishi aynan shu davrlardan boshlanadi.

Bolaning ruhiy jihatdan sog‘lom rivojlanishi homilalik davridan boshlanadi. Shu sababli homiladorlik davrida onaning gigiyena qoidalariga rioya qilishi, sog‘lom ovqatlanishi va ruhiy osoyishtalikni saqlashi muhim omil hisoblanadi . Bola tug‘ilgandan keyin uning sog‘lom rivojlanishida oilaviy muhit alohida o‘rin tutadi. Bolani tartib asosida tarbiyalash, ijobiy odatlar va ko‘nikmalarni shakllantirish, ota-onaga, yaqinlariga va Vatanga nisbatan mehr-muhabbat tuyg‘ularini singdirish sog‘lom turmush tarzining dastlabki mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, bolalarda jamoaga hurmat hissini shakllantirish, zararli odatlardan ehtiyot qilish hamda estetik tarbiyani rivojlantirish ularning psixologik salomatligini mustahkamlaydi .Maktab yoshida esa yoshlarning bilim saviyasini oshirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish va sog‘lom hayot tamoyillariga amal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish muhimdir. Ayniqsa, jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari va sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish yoshlarda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishga xizmat qiladi. Balog‘at yoshida yoshlarni mehnatsevarlikka, kasb tanlashga va mas’uliyatli hayot tarziga yo‘naltirish muhim psixogigiyenik omil hisoblanadi. Ushbu davrda yoshlarni zararli axborotlar, yengil-yelpi filmlar va salbiy oqimlardan himoya qilish, shu bilan birga jinsiy tarbiya va oilaviy hayotga oid zarur tushunchalarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi . O‘smirlik davrida hayot, sevgi, oila, baxt va burch kabi tushunchalarni ongli ravishda singdirish yoshlarning ma’naviy va ruhiy barkamolligini ta’minlaydi. Bundan tashqari, atrof-muhitni asrash, tabiatga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lish va Vatanga muhabbat tuyg‘ularini rivojlantirish ham sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi [2].

Xulosa

Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarida yoshga oid psixogigiyena muhim o‘rin egallaydi. Chunki har bir yosh davrida berilgan to‘g‘ri psixologik va pedagogik tarbiya yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi, ijobiy hayotiy qadriyatlarni shakllantiradi va sog‘lom hayot tarziga ongli munosabatni rivojlantiradi. Ayniqsa, oilaviy muhit, ta’lim tizimi va ijtimoiy tarbiya jarayonlarining uyg‘unligi yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini ta’minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda jamiyat oldida turgan eng muhim ijtimoiy, pedagogik va psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi yoshlarning nafaqat jismoniy salomatligini, balki ularning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va ma’naviy kamolotini ham ta’minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi tamoyillari inson hayotining ilk davrlaridan boshlab shakllantirilishi lozim. Ayniqsa, oiladagi sog‘lom psixologik muhit, ota-onalarning shaxsiy namunasi, ta’lim muassasalaridagi tarbiyaviy ishlar hamda yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish sog‘lom hayot tarzini rivojlantirishning muhim mexanizmlaridan biridir. Shuningdek, yoshlarni zararli odatlardan himoya qilish, sport va jismoniy faollikka jalb etish, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish hamda psixologik salomatlikni mustahkamlash sog‘lom avlodni tarbiyalashning asosiy shartlaridan hisoblanadi. Yoshga oid psixogigiyena tamoyillariga amal qilish esa yoshlarning ruhiy rivojlanishida, ijobiy hayotiy qadriyatlarni shakllantirishda va ijtimoiy moslashuvida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. uz.wikipediya.org/wiki/soglom_turmush _tarzi
2. Psixologik parvarish Z.S.Yunusjonova , S.A.Mirziyoyeva, E.I.Bositxonova
3. Karimova V.M. Solamatlik psixologiyasi Toshkent-2010.

YOSHLARDA SOGLOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING BUGUNGI KUNDAGI ZARURATI

Djalolova Mohinur Abdusattor qizi
Farg’ona davlat universiteti psixologiya kafedrasi
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori PhD

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning bugungi kundagi zarurati, uning ilmiy-nazariy asoslari hamda yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda uchrayotgan harakatsizlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlar va ruhiy zo‘riqishlarning yoshlar salomatligiga ta’siri tahlil qilingan. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, ta’lim muassasalari va jamiyatning roli ochib berilib, yoshlar orasida sog‘lom hayot madaniyatini rivojlantirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, yoshlar salomatligi, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, profilaktika, ruhiy salomatlik, zararli odatlar, salomatlik madaniyati, sog‘lom avlod, ta’lim-tarbiya.

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность формирования здорового образа жизни у молодежи в современных условиях, его научно-теоретические основы и роль в укреплении здоровья молодого поколения. Также проанализировано влияние малоподвижного образа жизни, неправильного питания, вредных привычек и психоэмоционального напряжения на здоровье молодежи. Раскрыта роль семьи, образовательных учреждений и общества в формировании здорового образа жизни, а также представлены рекомендации по развитию культуры здоровой жизни среди молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье молодежи, физическая активность, здоровое питание, профилактика, психическое здоровье, вредные привычки, культура здоровья, здоровое поколение, образование и воспитание.

Abstract. This article examines the current importance of promoting a healthy lifestyle among young people, its scientific and theoretical foundations, and its role in strengthening youth

health. The study also analyzes the impact of physical inactivity, unhealthy nutrition, harmful habits, and psychological stress on the health of young people in modern society. Furthermore, the role of the family, educational institutions, and society in fostering a healthy lifestyle is highlighted, and recommendations are provided for developing a culture of healthy living among youth.

Keywords: healthy lifestyle, youth health, physical activity, healthy nutrition, prevention, mental health, harmful habits, health culture, healthy generation, education and upbringing.

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash, mustahkamlash va umr davomiyligini oshirishga xizmat qiladigan hayot faoliyati tizimidir. Bugungi kunda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, pedagogik va ma’naviy ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Chunki yoshlar jamiyatning eng faol qatlami bo‘lib, mamlakatning kelajakdagi taraqqiyoti, iqtisodiy rivojlanishi va intellektual salohiyati aynan ularning jismoniy hamda ruhiy salomatligiga bog‘liqdir. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi o‘z ichiga to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olish rejimiga amal qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlikni saqlash va tibbiy profilaktika tadbirlarida faol ishtirok etishni qamrab oladi. Ushbu omillar inson organizmining normal rivojlanishi va faoliyat yuritishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi davrda ilmiy-texnik taraqqiyot va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi yoshlar hayot tarzida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Bir tomondan, zamonaviy texnologiyalar ta’lim olish va axborot almashish imkoniyatlarini kengaytirayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, jismoniy harakatning kamayishiga sabab bo‘lmoqda. Kompyuter, smartfon va internetdan uzoq vaqt foydalanish natijasida yoshlar orasida gipodinamiya, ya’ni harakatsizlik holati keng tarqalmoqda. Bu esa semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, umurtqa pog‘onasi bilan bog‘liq muammolar va boshqa salomatlikka oid xavflarning ortishiga olib keladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zaruratining yana bir muhim omili noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liqdir. Bugungi kunda tez tayyorlanadigan oziq-ovqatlar, gazlangan ichimliklar va yuqori kaloriyali mahsulotlarning keng iste’mol qilinishi yoshlarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Organizm uchun zarur bo‘lgan vitaminlar, minerallar va biologik faol moddalar yetishmovchiligi immunitetning pasayishiga, turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Shu bois sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish yoshlar salomatligini saqlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda zararli odatlar ham yoshlar salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Tamaki mahsulotlari, alkogol va boshqa zararli vositalarning iste’moli nafas olish, yurak-qon tomir va asab tizimlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, bunday odatlar insonning ijtimoiy faolligi va ma’naviy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir etadi. Shu sababli yoshlarni zararli odatlardan himoya qilish va ularda sog‘lom hayot tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar va ortib borayotgan qulayliklar davrida yosh avlod salomatligini saqlash masalasi ayniqsa dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy yoshlar gadjetlar va tez tayyorlanadigan oziq-ovqatlar dunyosiga tobora ko‘proq sho‘ng‘ib borar ekan, jismoniy faollikning yetishmasligi va noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari bilan bog‘liq muammolarga duch kelmoqda. Ushbu muammoni hal etish uchun turli ta’lim tashabbuslari, rag‘batlantirish tizimlari va sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini birlashtiruvchi kompleks strategiya zarur. Yoshlar orasida to‘g‘ri odatlarni shakllantirish uchun qulay muhit yaratish ularning jismoniy va ruhiy farovonligini ta’minlashning muhim omiliga aylanmoqda. Bu ayniqsa bugungi kunda dolzarb bo‘lib, texnologik taraqqiyot ko‘pincha sog‘lom turmush tarzi tamoyillariga zid kelmoqda.

Ko‘pgina tadqiqotchilar talabalar orasida sog‘lom turmush tarziga sodiqlikni rivojlantirishning ikki asosiy strategiyasini ajratib ko‘rsatadilar:

Sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirish uchun psixologik ta’sir ko‘rsatish.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali aholi xabardorligini oshirish.

Bugungi kunda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarni keng yoyish nihoyatda muhim vazifaga aylandi. Ijtimoiy tarmoqlar va maxsus mobil ilovalarni o‘z ichiga olgan raqamli platformalar yosh avlodni ma’rifatlantirish uchun misli ko‘rilmagan imkoniyatlarni yaratmoqda. Ushbu vositalar orqali yigit-qizlar to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning ahamiyati va zararli odatlarning salbiy oqibatlari haqida ishonchli ma’lumotlarga ega bo‘ladilar.

Axborot-ma’rifiy kampaniyalar yosh avlodda sog‘lom odatlarni shakllantirishning muhim vositasi hisoblanadi. Zamonaviy yoshlar sog‘lom turmush tarzining afzalliklari haqidagi ilmiy asoslangan va aniq tuzilgan ma’lumotlarni oson qabul qiladilar. Yoshlar sifatli sog‘liq haqidagi materiallardan erkin foydalanish imkoniyatiga ega bo‘lsalar, ular o‘z salomatligi borasida yanada ongli va to‘g‘ri qarorlar qabul qilishlari mumkin. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda axborot-ma’rifiy faoliyat bilan bir qatorda qulay infratuzilmani shakllantirish ham muhim o‘rin tutadi. Sport to‘garaklari, fitnes markazlari, sog‘lom ovqatlanish maskanlari, jismoniy faollik uchun ochiq maydonchalar yoshlar orasida foydali odatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuni ta’kidlash kerakki, sport bilan shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarzini olib borish uchun qulay hamda jozibador imkoniyatlarni yaratish yoshlarning o‘z salomatligiga bo‘lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Salomatlikka xavf tug‘diruvchi omillarning ahamiyatini anglash sog‘lom turmush tarzining muhim shartlaridan biridir. Talabalarning aksariyati 59,9% sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiya insonning o‘zida shakllanadi deb hisoblaydi. Keyingi o‘rinlarda oilaning ta’siri 36,9 %, davlat tomonidan amalga oshiriladigan chora-tadbirlar 16,3 % va ta’lim muassasalari ta’siri qayd etilgan. Sog‘lom turmush tarzining ommalashuvi yoshlarda ushbu yo‘nalishdagi qarashlarni shakllantiruvchi asosiy omil sifatida ko‘rsatilgan. Undan keyin ommaviy axborot vositalari orqali olingan ma’lumotlar va o‘quv jarayonida egallangan bilimlar turadi. Fakultativ mashg‘ulotlar, murabbiylar hamda professor-o‘qituvchilarning tarbiyaviy ishlari esa sog‘lom turmush tarziga oid qarashlarni shakllantirishda kamroq ahamiyatga ega deb baholangan. “Sog‘lom turmush tarzi” atamasi sog‘liqni shakllantirish haqidagi fan valeologiyaning asoschisi bo‘lgan Isroil Brexman tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Valeologiya sog‘lom va muvozanatli ovqatlanish, stresslarning yo‘qligi, ijobiy fikrlash, jismoniy faollik, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda sog‘lom ijtimoiy muhitni o‘z ichiga oladi. Yaxshi kayfiyat, a’lo darajadagi salomatlik, insonning muvaffaqiyatli faoliyati va boshqa ko‘plab omillar bevosita uning sog‘lig‘iga bog‘liq. Shu sababli sog‘liqni yoshligidan asrash, uni saqlab qolish va mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish hamda eng avvalo sog‘lom turmush tarziga amal qilish zarur. XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab dunyoda sog‘liq muammolariga bo‘lgan qiziqish sezilarli darajada oshdi. Aholining katta qismi o‘z salomatligini nazorat qilishga, to‘g‘ri ovqatlanishga va muntazam sport bilan shug‘ullanishga harakat qilmoqda. Yoshlar salomatligi ko‘rsatkichlarining pasayishi sababli 16–30 yoshdagi insonlar uchun yaxshi jismoniy holatni saqlashga intilish muhim ahamiyat kasb etadi. Olib borilgan tadqiqotlarga ko’ra, respondentlarning 41 foizi allaqachon sog‘lom turmush tarziga amal qilishini bildirgan, 40 foizi bunga intilayotganini aytgan, ammo 19 foizi bu masala haqida umuman o‘ylamasligini qayd etgan. Ertalabki odatlarini tavsiflar ekan, respondentlarning 17 foizi erta uyg‘onib badantarbiya qilishga tayyor ekanligini bildirgan, 19 foizi ertalab o‘qish bilan shug‘ullanishini aytgan, aksariyat 64 foizi esa ko‘proq uxlashni afzal ko‘rishini ta’kidlagan. Sport sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biridir. So‘rov ishtirokchilarining atigi 36 foizi muntazam sport bilan shug‘ullanadi. Ularning 19 foizi buni zavq uchun qilsa, 17 foizi yaxshi ko‘rinish va chiroyli qomatga ega bo‘lish maqsadida sport bilan shug‘ullanadi. Respondentlarning 52 foizi bunga erinishi, 12 foizi esa umuman sportni yoqtirmasligini bildirgan. Kun tartibiga rioya qilish sog‘liqni mustahkamlashga xizmat qiladi. Biroq respondentlarning atigi 11 foizi bunga qat’iy amal qiladi. 36 foizi bunga intilayotganini bildirgan bo‘lsa, talabalarning 53 foizi kun tartibiga qat’iy rioya qilmasligini aytgan. Insonning o‘z sog‘lig‘iga bo‘lgan munosabatini tavsiflovchi eng muhim belgilaridan biri zararli odatlarning mavjudligi yoki yo‘qligidir. Sog‘liqqa zarar yetkazuvchi eng keng tarqalgan odatlar qatoriga spirtli ichimliklar iste’moli, chekish, energetik ichimliklarni ichish, ortiqcha

ovqatlanish va boshqalar kiradi. Ko‘pchilik odamlar ularni oz miqdorda iste’mol qilish zarar keltirmaydi, deb hisoblaydi va istalgan vaqtda bu odatlardan voz kechish mumkinligiga ishonadi. So‘rov davomida respondentlarning 11 foizi tez-tez spirtli ichimlik iste’mol qilishini, 20 foizi chekishini tan olgan. 68 foiz ishtirokchi esa zararli odatlarga ega emasligini bildirgan. Shu bilan birga, respondentlarning 79 foizi kuniga 8 soatdan kam uxlaydi, 21 foizi esa o‘rtacha 8–9 soat uyqu oladi. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilmaslikning asosiy sabablari sifatida talabalar kun tartibining buzilganligi, chekish, doimiy jismoniy va ruhiy yuklamalar, vaqt tanqisligi hamda vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslikni ko‘rsatganlar. Shunga qaramay, respondentlarning 72 foizi talabalar uchun sog‘lom turmush tarziga amal qilish foydali deb hisoblaydi, faqat 28 foizi bunga ehtiyoj yo‘q deb hisoblagan.

Sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish, sportdagi yutuqlarni e’tirof etish va ijtimoiy muhit tomonidan qo‘llab-quvvatlash yoshlarni o‘z salomatligiga ko‘proq e’tibor qaratishga undaydi. Mashhur sportchilar, blogerlar va teleboshlovchilarni sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga jalb etish ham yoshlar uchun kuchli motivatsion omil bo‘lishi mumkin.

Talabalar universitetlarda sog‘lom turmush tarzini olib borish uchun zarur sharoitlar yaratilishini muhim deb hisoblaydilar. Bular ichimlik suvi bilan ta’minlash, qulay harorat sharoiti, ovqatlanish uchun tanaffuslar va issiq taomlar mavjudligini o‘z ichiga oladi. So‘rov ishtirokchilarining qariyb yarmi sport bilan shug‘ullanishni rag‘batlantirish muhimligini ta’kidlagan bo‘lsa, chorak qismi chekish uchun jarimalar joriy etish foydali bo‘lishini bildirgan. Respondentlarning aksariyati 78,6 % fikricha, salomatlikka mas’uliyatli munosabat kun tartibiga rioya qilish, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, spirtli ichimliklar va tamakidan voz kechishni o‘z ichiga oladi. Ushbu natijalar yoshlarning jismoniy holati yomonlashayotgani, o‘z salomatligiga g‘amxo‘rlik qilish motivatsiyasining pastligi va zararli odatlarning keng tarqalganligini ko‘rsatadigan boshqa tadqiqotlar bilan hamohangdir. Tadqiqot davomida zararli odatlar, tartibsiz ovqatlanish, uyqu yetishmasligi va jismoniy faollikning kamligi kabi muammolar aniqlangan. Shuningdek, talabalar tomonidan sifatli uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish, toza havoda sayr qilish va jismoniy mashqlarning muvaffaqiyatli ta’lim olishdagi ahamiyati yetarli darajada baholanmayotgani ma’lum bo‘lgan.

Zamonaviy yoshlar sog‘lom odatlarni targ‘ib qilishning puxta o‘ylangan tizimiga muhtoj. Ushbu maqsadga erishish uchun keng ko‘lamli axborot kampaniyalaridan tortib qulay muhit yaratishgacha bo‘lgan turli ta’sir vositalaridan foydalanish zarur. Muvaffaqiyatning asosiy omili yosh avlodni ongli ravishda sog‘lom turmush tarzini tanlashga undovchi samarali motivatsiya mexanizmlarini yaratishdir. Faqatgina ana shunday ko‘p qirrali yondashuv orqali yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini barqaror ravishda shakllantirish mumkin.

Sog‘lom turmush tarzi har bir inson hayotining muhim tarkibiy qismidir. Har bir kishi bu tushunchani o‘zicha talqin qiladi. Kimdir uchun bu sport bilan shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli uyqu, zararli odatlardan voz kechish va boshqalarni anglatadi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalar sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabatda bo‘lishlariga va unga amal qilish istagiga ega bo‘lishlariga qaramay, ularning amaldagi hayot tarzi sog‘lom turmush tarziga to‘liq mos kelmaydi. Bu ko‘pchilik respondentlarning ertalabki badantarbiya bilan shug‘ullanishni, sport bilan muntazam shug‘ullanishni, kun va uyqu tartibiga rioya qilishni hamda zararli odatlardan voz kechishni istamasligi bilan tasdiqlanadi. Buning asosiy sabablari talabalar bandligi, bo‘sh vaqtning yetishmasligi, erinchoqlik va kun tartibini to‘g‘ri tashkil eta olmaslik bilan bog‘liq. Demak, talabalarda sog‘liqni farovonlikning muhim omili sifatida anglash hali shakllanish jarayonida bo‘lib, ularda sog‘lom turmush tarziga amal qilish motivatsiyasini kuchaytirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva, 2024.
2. Sog‘lom avlod – jamiyat taraqqiyoti asosi. Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
3. United Nations Children's Fund. Adolescent Development and Participation. New York, 2023.

4. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Education and Health Promotion in Schools. Paris, 2022.
5. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. Aholi salomatligini mustahkamlash bo‘yicha metodik tavsiyalar. Toshkent, 2023.
6. World Health Organization. Health Promotion and Disease Prevention Strategies. Geneva, 2023.
7. Pedagogika nazariyasi va tarixi. Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2020.
8. Public Health> bo‘yicha zamonaviy ilmiy maqolalar va tadqiqotlar to‘plami. 2021–2025.

SHAXS IDENTIFIKATSIYASI YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMI SIFATIDA

Eshmuradova Shoxsanam Shuhrat qizi,
Guliston davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada shaxs identifikatsiyasining yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Yoshlarning o‘zini anglashi, ijtimoiy qadriyatlarni qabul qilishi, oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri va psixologik omillarning sog‘lom hayot tarziga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, yoshlar orasida ijobiy identifikatsiyani rivojlantirish orqali sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish mexanizmlari hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Shaxs identifikatsiyasi, sog‘lom turmush tarzi, yoshlar ijtimoiylashuvi, ijtimoiy moslashuv, oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri, psixologik omillar, o‘zini anglash, ijtimoiy faollik.

Аннотация. В данной статье освещается роль и значение идентификации личности в формировании здорового образа жизни у молодежи. Научно проанализировано влияние самосознания молодежи, принятия социальных ценностей, семейной среды, воздействия сверстников и психологических факторов на здоровый образ жизни. Также разработаны механизмы формирования здорового образа жизни посредством развития позитивной идентификации среди молодежи и представлены практические рекомендации.

Ключевые слова: Идентификация личности, здоровый образ жизни, социализация молодежи, социальная адаптация, семейная среда, влияние сверстников, психологические факторы, самосознание, социальная активность.

Abstract. This article highlights the role and importance of personal identification in the formation of a healthy lifestyle among young people. The influence of self-awareness, acceptance of social values, family environment, peer influence, and psychological factors on a healthy lifestyle is scientifically analyzed. In addition, mechanisms for establishing a healthy lifestyle through the development of positive identification among youth, as well as practical recommendations, are presented.

Keywords: Personal identification, healthy lifestyle, youth socialization, social adaptation, family environment, peer influence, psychological factors, self-awareness, social activity.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan jamiyatda yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligi nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyat taraqqiyotining ham muhim omilidir. Shu nuqtai nazardan shaxs identifikatsiyasi yoshlarning sog‘lom hayot tarzini tanlashi va unga amal qilishida muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.

Yoshlar o‘zining “Men” konsepsiyasini shakllantirish jarayonida turli ijtimoiy guruhlar, qadriyatlar va hayotiy maqsadlar ta’sirida bo‘ladi. Agar yoshda ijobiy identifikatsiya shakllansa, u sog‘lom turmush tarziga intiladi, o‘z salomatligiga mas’uliyat bilan yondashadi va jamiyatda faol pozitsiyani egallaydi.[6]

[6] 1. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. — New York: W.W. Norton & Company, 1968. — B. 128–136.

Zamonaviy ijtimoiy muhitning tez o‘zgaruvchanligi yoshlar ruhiyati va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot oqimining kuchayishi, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi yoshlarning qadriyatlar tizimi, xulq-atvori va o‘zini anglash jarayoniga yangi talablarni qo‘ymoqda. Natijada yoshlar turli ijtimoiy guruhlar, madaniyatlar va qarashlar ta’sirida o‘z identifikatsiyasini shakllantirishga majbur bo‘lmoqda. Bu esa ayrim hollarda ichki ziddiyatlar, noaniqlik va shaxsiy beqarorlikni yuzaga keltiradi.

Shaxs identifikatsiyasining shakllanishida muloqot va ijtimoiy munosabatlar muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, tengdoshlar guruhi yoshlarning o‘zini baholashi, qiziqishlari va ijtimoiy xulq-atvoriga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Yoshlar o‘z tengdoshlari tomonidan qabul qilinishga, e’tirof etilishiga va ijtimoiy mavqega ega bo‘lishga intiladi. Shu orqali ular o‘z imkoniyatlarini namoyon etadi, mustaqil fikrlashni o‘rganadi hamda jamiyatdagi o‘rnini belgilaydi. Agar yoshlar ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni his qilsa, ularda ijobiy identifikatsiya shakllanadi va bu ularning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuviga xizmat qiladi.[7]

Biroq zamonaviy yoshlar ko‘pincha kelajak bilan bog‘liq xavotir, ijtimoiy bosim, emotsional beqarorlik va kattalar bilan o‘zaro tushunmovchilik kabi muammolarga duch keladi. Bu holatlar yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga, o‘zini anglashiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli yoshlarning shaxs identifikatsiyasini qo‘llab-quvvatlash, ularning individual qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy faolligini rag‘batlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Yoshlik davri inson hayotidagi eng faol va murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, aynan shu davrda shaxsning hayotiy maqsadlari, qadriyatlari va kelajakdagi ijtimoiy roli shakllanadi. O‘zini-o‘zi rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish, jamiyatda o‘z o‘rnini topish va tan olinishga bo‘lgan ehtiyoj yoshlarning asosiy psixologik xususiyatlaridan biridir. Shu jihatdan qaralganda, shaxs identifikatsiyasi yoshlarning nafaqat ichki psixologik rivojlanishini, balki ularning jamiyatdagi muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvini ham belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.[8]

Shaxs identifikatsiyasi va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi bog‘liqlik. Shaxs identifikatsiyasi insonning o‘zini anglash, o‘z imkoniyatlari va hayotiy maqsadlarini belgilash jarayonidir. Ushbu jarayon yoshlarning qadriyatlari, xulq-atvori va turmush tarziga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘zini ijobiy baholaydigan, maqsadlari aniq shakllangan yoshlar sog‘lom turmush tarziga ko‘proq moyil bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzi esa jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy faollikni o‘z ichiga oladi. Shaxs identifikatsiyasi ushbu qadriyatlarni qabul qilish va ularga amal qilishning ichki psixologik asosini yaratadi.

Oilaviy muhitning roli. Oilaviy muhit yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Oilada sog‘lom muhit, ota-onalarning ijobiy namunasi va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlar mavjud bo‘lsa, yoshlarda o‘ziga bo‘lgan ishonch va mas’uliyat hissi shakllanadi. Aksincha, oiladagi nizolar, e’tiborsizlik va salbiy munosabatlar yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi hamda ularni zararli odatlarga moyil qilishi mumkin. Shu sababli oilaviy tarbiya shaxs identifikatsiyasining sog‘lom shakllanishida muhim omil hisoblanadi.[9]

---

[7] . Eshmuradova Sh.Sh. “THE INFLUENCE OF PERSONAL IDENTIFICATION ON SOCIALIZATION OF TEENAGERS”- ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ 2025 Выпуск 37 часть 1 В.14-18

[8] Eshmuradova Sh.Sh. “SHAXS IDENTIFIKATSIYASINING YOSHLAR IJTIMOIYLASHUVIGA TA’SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI” “Psixologiya” jurnal 2025.- B. 71-74

[9] Eshmuradova Sh.Sh. “SHAXS IDENTIFIKATSIYASI – YOSHLAR IJTIMOIYLASHUVI OMILI SIFATIDA: ZAMONAVIY KOMPETENSIYAVIY TA’LIM MODELI DOIRASIDA ”“SIFATLI TA’LIM VA INNOVATSION MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA YONDASHUVLAR” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI “Ziyo-nashr matbaa”XK 2026 B. 359-362

Tengdoshlar ta’siri va ijtimoiy muhit. Yoshlar uchun tengdoshlar guruhi katta psixologik ahamiyatga ega. Tengdoshlar orasida qabul qilinish ehtiyoji yoshlarning xulq-atvori va hayot tarziga ta’sir qiladi. Ijobiy muhitda shakllangan do‘stlik munosabatlari yoshlarni sport, ta’lim va ijtimoiy faollikka undaydi.

Salbiy ijtimoiy guruhlar esa yoshlarni zararli odatlar, internetga qaramlik yoki nosog‘lom turmush tarziga olib kelishi mumkin. Shu sababli yoshlarning ijtimoiy muhitini nazorat qilish va ularni foydali faoliyatga jalb etish muhimdir.

Psixologik barqarorlik va stressni boshqarish Stress va emotsional zo‘riqish zamonaviy yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ta’limdagi bosim, kelajak haqidagi xavotir va ijtimoiy raqobat yoshlarning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Agar yoshlarda mustahkam identifikatsiya shakllanmagan bo‘lsa, ular stressni yengishda qiyinchilikka duch keladi.

Psixologik barqarorlikka ega yoshlar esa muammolarni konstruktiv hal qilishga, sog‘lom turmush tarzini saqlashga va o‘z salomatligiga ongli ravishda yondashishga intiladi. Bu esa identifikatsiya va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ko‘rsatadi.[10]

Raqamli muhit va yoshlar identifikatsiyasi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning dunyoqarashi va qadriyatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual muhit yoshlar uchun o‘zini namoyon etish maydoniga aylangan. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy axborotlar va ideal obrazlar yoshlarning o‘ziga baho berishiga salbiy ta’sir qilishi mumkin.

Biroq raqamli texnologiyalardan to‘g‘ri foydalanish yoshlarning bilim darajasini oshiradi, sog‘lom turmush tarziga oid foydali ma’lumotlarni egallash imkonini yaratadi va ularning ijtimoiy faolligini rivojlantiradi.

Shaxs identifikatsiyasi yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning muhim psixologik mexanizmlaridan biri hisoblanadi. O‘zini anglash, ijobiy qadriyatlarni qabul qilish va jamiyatdagi o‘rnini belgilash yoshlarning hayot tarziga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Oilaviy muhit, tengdoshlar guruhi, psixologik barqarorlik va raqamli muhit yoshlarning sog‘lom ijtimoiylashuvida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Yoshlarning ijobiy identifikatsiyasini rivojlantirish orqali ularni sog‘lom hayot tarziga yo‘naltirish mumkin.

Tavsiyalar

1.Oilalarda sog‘lom psixologik muhit yaratish va ota-onalarning tarbiyaviy mas’uliyatini oshirish lozim.

2.Ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarziga oid psixologik trening va seminarlarni tashkil etish kerak.

3. Yoshlarni sport, madaniy va ijodiy faoliyatlarga keng jalb qilish maqsadga muvofiq.

4. Stress holatlarini kamaytirish uchun psixologik maslahat markazlari faoliyatini kuchaytirish zarur.

5. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish bo‘yicha media savodxonlikni rivojlantirish muhimdir.[11]

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. — New York: W.W. Norton & Company, 1968. — B. 128–136.

2. Eshmuradova Sh.Sh. “THE INFLUENCE OF PERSONAL IDENTIFICATION ON SOCIALIZATION OF TEENAGERS”- ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ 2025 Выпуск 37 часть 1 B.14-18

3. Eshmuradova Sh.Sh. “SHAXS IDENTIFIKATSIYASINING YOSHLAR IJTIMOIYLASHUVIGA TA’SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI” “Psixologiya” jurnal 2025.- B. 71-74

[10] Kon I.S. Psixologiya yunosti. — Moskva: Prosvesheniye, 1989. — B. 74–81.

[11] Ismoilov A. Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiylashuv muammolari. — Toshkent: Universitet, 2019. — B. 42–55.

4. Eshmuradova Sh.Sh. “SHAXS IDENTIFIKATSIYASI – YOSHLAR IJTIMOIYLASHUVI OMILI SIFATIDA: ZAMONAVIY KOMPETENSIYAVIY TA’LIM MODELI DOIRASIDA ”“SIFATLI TA’LIM VA INNOVATSION MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA YONDASHUVLAR” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI “Ziyo-nashr matbaa”XK 2026 B. 359-362

5. Kon I.S. Psixologiya yunosti. — Moskva: Prosvesheniye, 1989. — B. 74–81.

6. Ismoilov A. Yoshlar psixologiyasi va ijtimoiylashuv muammolari. — Toshkent: Universitet, 2019. — B. 42–55.

EKOLOGIK ONG RIVOJLANISHINING TURLI YOSH DAVRIGA XOS PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Fozilova Sabohat Nodir qizi
Ma’mun universiteti
“Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi
sabohatfozilova202@gmail.com
Tel : (91) 997 55 45

Annotatsiya: Ushbu maqolada ekologik ongning yosh davrlar bo‘yicha rivojlanish dinamikasi va unga ta’sir etuvchi psixologik mexanizmlar tadqiq qilingan. Naturafil metodikasi asosida o‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalari ekologik ong komponentlarining (perseptiv-affektiv, kognitiv, amaliy, pragmatik va naturalistik) yoshga qarab sezilarli farq qilishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: ekologik ong, persiptiv-affektiv munosabat, kognitiv munosabat, pragmatik munosabat, naturalistik munosabat, psixologik mexanizmlar, ekologik qadriyatlar.

Аннотация: В данной статье рассматривается динамика развития экологического сознания в зависимости от возраста и влияющие на него психологические механизмы. Результаты эмпирического исследования, проведенного с использованием методики «Натурафил», показали, что компоненты экологического сознания (перцептивно-аффективный, когнитивный, практический, прагматический и натуралистический) значительно различаются в зависимости от возраста.

Ключевые слова: экологическое сознание, перцептивно-аффективное отношение, когнитивное отношение, прагматическое отношение, натуралистическое отношение, психологические механизмы, экологические ценности.

Annotation: In this article, the developmental dynamics of environmental consciousness across different age periods and the psychological mechanisms influencing its formation were investigated. Empirical research conducted using the Naturafil methodology demonstrated that the components of environmental consciousness (perceptual-affective, cognitive, practical, pragmatic, and naturalistic) significantly differ depending on age.

Keywords: ecological consciousness, perceptive-affective attitude, cognitive attitude, pragmatic attitude, naturalistic attitude, psychological mechanisms, ecological values.

Kirish: Bugungi globallashuv va texnologik taraqqiyot sharoitida insoniyatning tabiat bilan o‘zaro munosabatlari tubdan o‘zgarib bormoqda. Aholi sonining ortishi, ishlab chiqarish jarayonlarining kengayishi, tabiiy resurslarning ortiqcha ekspluatatsiya qilinishi hamda ekologik muvozanatning buzilishi natijasida insoniyat oldida jiddiy ekologik muammolar paydo bo‘lmoqda. Mazkur ekologik muammolarni hal etishda shunchaki texnologik yechimlar yetarli emas, balki inson ongining o‘zgarishi, ekologik tafakkur va qadriyatlarning shakllanishi zarurdir.

Birlashgan Millatlar Tashkilotining Atrof-muhit dasturi — **UNEP (United Nations Environment Programme)** tomonidan olib borilgan *“Environment Education and Youth”* loyihasida ta’kidlanishicha, “**yoshlarning ekologik ta’lim va amaliy faoliyatlarda ishtiroki ularning ekologik bilim, qadriyat va mas’uliyat darajasini sezilarli darajada oshiradi**”. [6] Bu fikr ekologik ongni aynan yosh davrlarida shakllantirish zaruratini yaqqol tasdiqlaydi.

Inson va tabiat o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar tizimi zamonaviy psixologiya fanida ekologik ong fenomeni orqali tahlil qilinadi. Ekologik ongning shakllanishi shaxsning kognitiv bilimlari, affektiv-emotsional munosabati va amaliy faoliyati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, u

turli yosh davrlarida turlicha namoyon bo‘ladi. Ekologik ong — bu shaxsning tabiatga nisbatan ongli, qadriy, axloqiy va ijtimoiy jihatdan mas’uliyatli munosabatini ifodalaydigan murakkab psixologik tizimdir. U inson psixikasining uchta asosiy sohasi — **bilim (kognitiv)**, **hissiy (emotsional)** va **xulqiy (konativ)** komponentlarini o‘z ichiga oladi. Ekologik ongning shakllanishi insonning psixik rivojlanish bosqichlari bilan uzviy bog‘liq tarzda kechadi. Har bir yosh davrida insonning idrok, tafakkur, hissiy kechinma, qadriyat tizimi va ijtimoiy tajribasi o‘ziga xos tarzda rivojlanadi. Yosh ortgani sayin ekologik tafakkur chuqurlashadi, tabiatga nisbatan empatik munosabat barqarorlashadi, ekologik qadriyatlar esa shaxsiy dunyoqarash tizimiga singib boradi. Mazkur tadqiqot ishini o’tkazishdan maqsad: turli yosh davrlarida ekologik ong rivojlanishining psixologik mexanizmlarini empirik tadqiq etish va Naturafil metodikasi asosida ularning komponentlararo farqlarini aniqlash.

Adabiyotlar sharxi: Ekologik ong rivojlanishining yosh davriga xos psixologik mexanizmlarini tushuntirishda bir necha ilmiy yondashuvlar muhim o‘rin tutadi: **kognitiv rivojlanish nazariyasi (J. Piaget)**, **qadriyatlar nazariyasi (Sh. Shvarts)** va **ekopsixologik yondashuv (T. Roszak)**.

J. Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, inson tafakkuri to‘rtta asosiy bosqichda rivojlanadi:

1. **Sensor-motor (0–2 yosh)** – atrof-muhitni sezgi orqali idrok etish bosqichi;
2. **Preoperatsional (2–7 yosh)** – tabiat hodisalarini obrazli fikrlash orqali anglash bosqichi;
3. **Konkret operatsional (7–11 yosh)** – sabab-oqibat aloqalarini tushunish, ekologik hodisalarni tahlil qila olish bosqichi;
4. **Formal operatsional (12 yoshdan yuqori)** – mantiqiy fikrlash, ekologik muammolarni tushunish va ularni hal etish yo‘llarini bashorat qilish bosqichi. [1]

J. Piaget ta’limotiga ko‘ra, ekologik ong aynan konkret va formal operatsional bosqichlarda faol shakllanadi. Chunki bu davrda bola tabiat hodisalari o‘rtasidagi bog‘lanishlarni mantiqan tushunadi, ekologik xulq va mas’uliyatni shakllantirishga psixik jihatdan tayyor bo‘ladi. **Sh.Shvarts**ning qadriyatlar nazariyasida ekologik qadriyatlar “altruistik” va “biosferik” qadriyatlar turkumiga kiradi. Unga ko‘ra, inson qadriyat tizimi kengaygani sari uning ekologik qarorlari ham mas’uliyatli, ongli va axloqiy tus oladi. Bu shaxsning ekologik ong darajasi qadriyatlar evolyutsiyasi bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatadi [2].

T. Roszakning ekopsixologiya yondashuvi ekologik ongni insonning tabiat bilan psixologik birligi sifatida talqin qiladi. T.Roszak nazariyasida insonning ruhiy salomatligi tabiat bilan uyg‘unlikda rivojlanadi. Unga ko‘ra:

-ekologik o‘zini anglash darajasi psixik yetuklik bilan bevosita bog‘liq;

-yosh o‘tgan sayin insonda “biosferik identifikatsiya” — o‘zini tabiatning bir qismi sifatida his etish kuchayadi;

-bu jarayon ekologik xulqni ongli va axloqiy asosda barqarorlashtiradi. [3]

Olimlar tamonidan o’tkazilgan empirik tadqiqotlar ham ekologik ong rivojlanishining yoshga xos mexanizmlarini tasdiqlaydi. **P.Shultzning** tadqiqotlariga ko‘ra, yosh kattalarda ekologik empatiya va tashvish darajasi yuqoriroq bo‘ladi. Bu yoshda insonning ijtimoiy mas’uliyati kuchayadi, ekologik qadriyatlar esa hayotiy qarorlar tizimiga singadi. [5] **S. Stern** esa o‘z tadqiqotlarida shaxsning ta’lim darajasi, ijtimoiy faolligi va qadriyatlar tizimi ekologik ongni rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini ta’kidlaydi. Unga ko‘ra, ta’lim va ijtimoiy ishtirok insonda ekologik tafakkur va barqaror xulq shakllanishini ta’minlaydi. [4]

Yosh davrlar kesimida esa quyidagi psixologik mexanizmlar asosiy rol o‘ynaydi:

- **O‘spirinlik davrida** — tabiatga emotsional yaqinlik va ekologik romantizm shakllanadi;
- **Yoshlik davrida** — ekologik qadriyatlar dunyoqarash tizimiga kiradi, ongli ekologik xulq paydo bo‘ladi;
- **Yetuklik davrida**— ekologik mas’uliyat shaxsiy va ijtimoiy axloqiy tamoyilga aylanadi.

Tadqiqot usuli: Tadqiqotimizda S. D. Deryabo, V. A. Yasvinning Naturafil so'rovnomasidan foydalanildi. Mazkur metodika insonning tabiatga sub'ektiv munosabat intensivligining rivojlanish darajasi va tuzilishini baholash uchun mo'ljallangan. Savolnoma 50 ta

savoldan iborat bo'lib, to'rtta asosiy o'lchovni: persiptiv-affektiv, kognitiv, amaliy, pragmatik va naturalistik shuningdek qo'shimcha munosabatlar intensivligi o'lchovini o'z ichiga oladi. Tadqiqotimizda 398 nafar sinaluvchi qatnashdi . Barcha sinaluvchilarning yosh davrlaridan kelib chiqib uchta davrga ajratildi.

- yoshlik davri (23–27 yosh) – 163 nafar
- yetuklik davrining 1-bosqichi (28–35 yosh) – 118 nafar
- yetuklik davrining 2-bosqichi (36–50 yosh) – 117 nafar

Natijalar tahlili: Naturafil metodikasi natijalari turli yosh davrlarida ekologik ongning tarkibiy komponentlari qanday shakllanishi va rivojlanishini ilmiy asosda tahlil qiladi. Tadqiqotimiz natijalar tahliliga ko'ra, perseptiv-affektiv shkala bo'yicha yoshlik, yetuklik davrining birinchi va ikkinchi bosqichidagi sinaluvchilarda ishonch darajasidagi tafovutlar kuzatildi (h=14,304; p≤0,01). Unga ko'ra, perseptiv-affektiv ko'rsatkich yetuklik davrining birinchi bosqichida yoshlik va yetuklikning ikkinchi bosqichidagi sinaluvchilarga qaraganda yuqori darajada bo'lar ekan. Ushbu holatni yetuklikning birinchi bosqichidagi kishilarda tabiat ob'ektlarini estetik va axloqiy o'zlashtirish darajasida namoyon bo'ladigan tabiatga munosabatini belgilab beruvchi hayotiy tajribalari bilan bog'liq holda izohlashimiz mumkin. Shuningdek, mazkur holat ulardagi kognitiv, ya'ni bilishga bo'lgan ehtiyojning ham ortishiga olib keladi. Fikrimiz isboti sifatida kognitiv shkala bo'yicha, yoshlik, yetuklik davrining birinchi va ikkinchi bosqichidagi sinaluvchilarda ahamiyatli tafovutlar kuzatilganligini keltirib o'tamiz (h=17,214; p≤0,01). Bu yosh davr shaxsning ongli qaror qabul qilish, ekologik xavflarni tahlil qilish va ekologik ongli fikrlash qobiliyatlari eng yuqori bo'lgan bosqich hisoblanadi. Kognitiv ongning oshishi ekologik mas'uliyatning ongli qabul qilinishiga olib keladi.

"Naturafil" metodikasining yosh davrlari bo'yicha natijalar tahlili (Kruskal Uollis mezoni bo'yicha n=398)

Shkalalar	**Yoshi**	**N**	**O'rtacha rang**	**H**	**P**
Persiptiv-affektiv	Yoshlik	163	183,69	14,304	0,001**
	Yetuklikning 1- bosqichi	118	232,64		
	Yetuklikning 2-bosqichi	117	188,10		
	Jami	398			
Kognitiv	Yoshlik	163	174,72	17,214	0,000**
	Yetuklikning 1- bosqichi	118	232,10		
	Yetuklikning 2-bosqichi	117	201,14		
	Jami	398			
Amaliy	Yoshlik	163	181,47	7,186	0,028*
	Yetuklikning 1- bosqichi	118	215,81		
	Yetuklikning 2-bosqichi	117	208,17		
	Jami	398			
Pragmatik munosabat	Yoshlik	163	185,56	9,877	0,007**
	Yetuklikning 1- bosqichi	118	226,91		
	Yetuklikning 2-bosqichi	117	191,28		
	Jami	398			
Naturalistik	Yoshlik	163	203,60	0,715	0,699
	Yetuklikning 1- bosqichi	118	200,98		
	Yetuklikning 2-bosqichi	117	192,30		
	Jami	398			
Munosabatlar intensivligi	Yoshlik	163	188,12	12,341	0,001**
	Yetuklikning 1- bosqichi	118	228,50		
	Yetuklikning 2-bosqichi	117	206,19		
	Jami	398			
Umumiy ball	Yoshlik	163	188,12	5,341	0,069

	Yetuklikning 1- bosqichi	118	219,50		
	Yetuklikning 2-bosqichi	117	195,19		
	Jami	398			

Izoh: **p≤0,01; *p≤0,05

Amaliy shkala bo'yicha yoshlik, yetuklik davrining birinchi va ikkinchi bosqichidagi sinaluvchilarda ishonch darajasidagi tafovutlar kuzatildi (h=7,186; p≤0,05). 1-bosqich yetuklik davrida amaliy faoliyat eng yuqori darajaga yetgan. Bu yoshdagi shaxslar nafaqat ekologik fikrlaydi, balki amalda ekologik faol bo'ladi

Pragmatik shkala bo'yicha yoshlik, yetuklik davrining birinchi va ikkinchi bosqichidagi sinaluvchilarda ishonch darajasidagi tafovutlar kuzatildi (h=9,877; p≤0,01). atrof-muhitga utilitar yondashuvni ifodalaydi. Eng yuqori ko'rsatkich yana 1-bosqich yetuklik davrida kuzatilgan. Bu davrda shaxs ekologik qadriyatlarni nafaqat emotsional, balki iqtisodiy va ijtimoiy samaradorlik nuqtai nazaridan ham baholaydi.

Naturalistik shkala bo'yicha natijalar statistik jihatdan ahamiyatli emas. Demak, tabiatni qadrlash, tabiiylikka intilish kabi ichki qadriyatlar yoshdan mustaqil ravishda barqaror qoladi. Bu tug'ma ekologik qadriyat sifatida talqin qilinishi mumkin.

Munosabatlar intensivligi shkalasi bo'yicha yoshlik, yetuklik davrining birinchi va ikkinchi bosqichidagi sinaluvchilarda ishonch darajasidagi tafovutlar kuzatildi (h=12,341; p≤0,01). Natijalarga ko'ra, ekologik muloqot va ijtimoiy ishtirok yoshga qarab farqlanishini ko'rsatadi. Yetuklik davri 1-bosqichida intensivlik eng yuqori bo'lib, bu davrda shaxsning ekologik tashabbuskorlik va jamoatchilik faolligi kuchayadi. Natijalar psixologik rivojlanish bosqichlarida ekologik qadriyatlar va ong shakllanishi bir xil emasligini, ularning ma'lum yoshda maksimal darajaga ko'tarilishini ko'rsatadi.

Xulosa: ekologik ong insonning yoshga oid psixik rivojlanish bosqichlari bilan uzviy bog'liq murakkab tizimdir. Naturafil metodikasi asosidagi tahlillar ekologik ongning lineer emas, balki **dinamik va yoshga xos mexanizmlar asosida rivojlanishini** aniq ko'rsatdi. Eng muhim psixologik mexanizm – **kognitiv-emotsional integratsiya** erta yetuklik davrida maksimal darajada bo'ladi. Bu davr ekologik ongni shakllantirish bo'yicha psixologik treninglar, ekologik ta'lim va profilaktik dasturlarni joriy etish uchun eng maqbul davrdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children.* New York: International Universities Press.
2. Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the Content and Structure of Values.* Advances in Experimental Social Psychology, 25, 1–65.
3. Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology.* Simon & Schuster.
4. Schultz, P. W. (2001). *The Structure of Environmental Concern: Concern for Self, Other People, and the Biosphere.* Journal of Environmental Psychology, 21(4), 327–339.
5. Stern, P. C. (2000). *Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior.* Journal of Social Issues, 56(3), 407–424.
6. UNEP (2023). *Environment Education and Youth Initiative Report.* United Nations Environment Programme.

YOSHLAR STRUKTURASI PSIXOLOGIK SALOMATLIK KOMPONENTLARI

Galdiyeva Mehribon Durdiyevna,
Toshkent amaliy fanlar universiteti
“Psixologiyasi” kafedrasidotsenti,
psixologiya fanlari bo`yicha falsafa doktori (PhD)
(+90) 358-58-43
E-mail:mehribon.galdiyeva@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar salomatlik tushunchasi shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar va ularni bartarafi qilish bo`yicha ma`lumotlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: yoshlar, ijtimoiy ta’sir, psixolagik salomatlik, emotsional, kognitiv va xulq-atvor.

Аннотация: В данной статье анализируются социально психологические факторы, формирующие восприятие здоровья среди молодежи, а также информация о способах их устранения.

Ключевые слова: молодежь, социальное влияние, психологическое здоровье, эмоциональное, когнитивное и поведенческое.

Abstract: This article analyzes the socio-psychological factors that shape the perception of health among young people and information on how to eliminate them.

Keywords: youth, social influence, psychological health, emotional, cognitive, and behavioral.

Psixologik salomatlik tadqiqotining dolzarbligi avvalambor inson hayotiy faoliyati uchun salomatlik fenomenini o‘zining belgilab ahamiyatga ega ekanligi bilan shartlangan. “Salomatlik” tushunchasi sinkretik, ya'ni bir-biridan ajralmaydigan, qorishqoq bo‘lib, bu esa tushunchaning qanchalik murakkab, ko‘p ma'noli va turli tarkibliligini xarakterlaydi.

Inson salomatligining muhim tarkibi bo‘lib psixologik salomatlik hisoblanib, u kasbiy faoliyatining samaradorligi va xuddi shunday, insoning umumiy baxt-saodati, farovonligi uchun ham asos bo‘lib xizmat qiladi. M.F.Sekach fikriga ko‘ra, salomatlik “sosial barqarorlikning va jamiyatda sodir bo‘luvchi jarayonlarning bashorat qilishning muqarrar shart-sharoiti” sifatida ko‘rib chiqilishi lozim [10].

Biroq hozirgi kunga kelib salomatlikni tushunish uchun odatiy bo‘lib qolgan sog‘lom fikrlashning o‘z etarli bo‘ladi degan qarashlar ham haligacha mavjud. Ushbu belgilangan muammoni “psixologik salomatlik” tushunchasi mazmun-mohiyatini dastlabki ilmiy tushunib etish yordamida hal etilishi mumkin. Bunday ilmiy tushunib etish ko‘p sonli ilmiy ishlarda “psixik” va “psixologik” salomatlik tushunchalari o‘rtasidagi aniq, ravshan chegarani yo‘qligi, ayrim nashrlarda esa bitta tushunchani ikkinchisi bilan almashtirib qo‘llanilish holatlarini kuzatilishi bilan yanada qiyinlashadi. Bu holat uzoq vaqt davomida salomatlik muammosi psixologiya fanining qiziqishlari doirasidan chetda qolganligi bilan ham tushuntirilishi mumkin [4].

Ushbu mavzudagi tadqiqotlarning dolzarbgi har bir insonda o‘z shaxsiy salomatligiga abadiy qadriyat sifatidagi munosabatini shaklantirish masalasi hozirgi vaqtga kelib muhim ijtimoiy vazifa bo‘lib qolayotganligi bilan belgilanadi. Shu munosabat bilan o‘quv muassasasi sharoitlarida inson salomatlikni saqlash va mustahkamlash imkoniyatlari muammosi turli xil soha mutaxassislari – tibbiyot xodimlari, valeologlar, psixologlar, pedagoglar tomonidan keng muhokama qilinadi.

Butunjahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan qabul qilingan salomatlik ta'rifi ushbu fenomenda jismoniy, psixik, sosial va ma'naviy jihatlarini ajratib ko‘rsatish imkonini beradi. Shu bilan birga anchagina ilmiy ishlarning mualliflari ko‘pincha o‘sib kelayotgan inson salomatligi va uning sog‘lom turmush tarzi haqida so‘z yuritib, jismoniy va psixofiziologik salomatligini nazarda tutib, to‘laqonli salomatlik yaxlit inson shaxsi turmushining natijasi bo‘lib hisoblanishi kabi jiddiy ahvolotni esa nazardan qochirishadi.

Ko‘plab ilmiy izlanishlarda tadqiqot predmeti bo‘lgan salomatlik “sezilmas, ko‘z talanmaydi”gandek bo‘lib qolmoqda va bunda asosan, salomatlik haqida emas, balki uning

buzilishlari, ularning sabablari haqida so‘z yuritilishini alohida ta'kidlash lozim. Ushbu belgilangan tendensiyalarni reduktiv (chegaralovchi, kamaytiruvchi) deb aytish mumkin bo‘lib, shu munosabat bilan insoniyat ekzistensiyasining (turmushi, mavjudligi) o‘ziga xosligini qamrab olmaydi hamda ilmiy va amaliy vazifalarni hal etishda bir yoqlama yo‘nalishga olib keladi.

Hozirgi vaqtda salomatlikni shaxs rivojlanishining to‘la-to‘kisligi, boyligi nuqtai nazaridan o‘rganish istiqbolli bo‘lib qoladi. Belgilangan ustuvorliklar gumanistik an'analar bilan hamohang bo‘lib, ijtimoiy psixologiya, salomatlik psixologiyasi, ta'lim psixologiyasi uchun dolzarb bo‘lib hisoblanadi.

Bu borada masalaning amaliy jihati ta'lim tizimida ta'lim jarayoni ishtirokchilarining salomatligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Mamalakatimizda inson salomatligi oliy qadriyat ekanligining O‘zbekiston aholisi salomatligini saqlash sohasidagi davlat konsepsiyalari va me'yoriy hujjatlarida huquqiy darajada belgilangan ustivor vazifa va davlat strategiyasida aks etganligini isboti sifatida keltirishimiz mumkin.

Sog‘lom turmush tarzi asosini shakllantiruvchi ta'lim tizimi eng muhim strukturalardan biri bo‘lib, shu bilan birgan ta'lim tizimi yosh avlod va umuman millatning psixik, jismoniy va axloqiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili psixologik salomatlikni aksiologik, instrumental va ehtiyoj-motivasion komponentlarni o‘z ichiga oluvchi tizim sifatida ko‘rib chiqilishini ta'kidlash imkonini beradi. Salomatlikka bo‘lgan munosabat va ushbu munosabatning komponentlari salomatlikni saqlash hamda kasallikni engishda muhim ahamiyat kasb etadi.

V. N. Myasishev va A.R.Luriya kasallik mexanizmlarini tadqiq qilish uchun “kasallikning ichki kartinasi” ning ahamiyatini ta'kidlab o‘tishgan.

V.M.Smirnov va T.N.Reznikova esa “kasallikning ichki kartinasi” ga o‘xshatib yangi tushuncha – “salomatlikning ichki kartinasi” ni taklif qilishgan. Salomatlikning ichki kartinasi:

- bu salomatlikka bo‘lgan o‘ziga xos munosabat bo‘lib, u salomatlikning qadr-qimmatini anglash hamda xulq-atvor, emosional va kognitiv sohalarda mukammallashishga faol pozitiv intilishda ifodalanadi;

- bu ma'lum bir psixofizik makon bo‘lib, unda inson o‘zining biologik, sosial-psixologik va ma'naviy imkoniyatlarini baholashga qodir bo‘ladi.

Salomatlikning ichki kartnasi nafaqat o‘z imkoniyatlari haqida, balki o‘zida mavjud bo‘lgan haqiqiy zahira va hali ochilmagan salohiyatlaridan foydalana olishni bilishdan ham iborat bo‘lib, bu esa o‘z navbatida insonga o‘z psixologik salomatligiga bo‘lgan munosabatida faol hayotiy pozisiyani shakllantirish imkonini beradi. V. A. Ananeva fikriga ko‘ra, salomatlikning ichki kartinasi – bu inson salomatligining intellektual ta'rifi (tasavvuri), emosional kechinmalar va his-tuyg‘ular hamda hulq-atvor reaksiyalarining kompleksidir [1]. V.A.Ananev salomatlikning ichki kartinasini psixologik nuqtai nazardan ko‘rib chiqqan holda uning uchta asosiy – emotsional, kognitiv va hulq-atvor qirralarini ajratadi.

“Psixologik salomatlik” tushunchasini shakllanishining tahlili natijalarini umumlashtirgan holda biz uni psixologik salomatlikni shaxsning emosional barqarorligi, o‘z-o‘zini qabul qilish, o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqara olish, qadriyat yo‘nalishlarini shakllanganligi, tashqi muhit shart-sharoitlariga moslasha olish sifatida aniqladik.

Psixologik salomatlik haqidagi tasavvurlarni tarixiy rivojlanishi va ushbu tushunchaning mazmunini nazariy ko‘rib chiqishga asoslangan holda biz uning strukturasining komponentlarini ajratdik. Salomatlikning ichki kartinasini psixologik nuqtai nazarda ko‘rib chiqar ekanmiz biz uning shaxs strukturasining hosil qiluvchilari sifatidagi uchta: emosional, kognitiv va xulq-atvor qirralarini ajratdik. Bunda emosional qirrasi psixoemosional status, kognitiv qirrasi – sog‘lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlar, xulq-atvor qirrasi esa – o‘ziga bo‘lgan munosabatlar qadriyatlari ko‘rinishida ifodalangan.

Psixoemosional status psixologik salomatlik strukturasining eng asosiy va muhim komponenti bo‘lib, u psixikaning regulyator imkoniyatlari hamda mohiyat potensiyasini o‘z-o‘zini regulyasiya qilishi daraja va saviyasi bilan belgilanadi [8]. U xavotirlanish darajasi, emosional barqarorlik, shaxs turg‘unligi hamda o‘quv muassasasining ta'lim muhitidan qoniqqanlik darajasida ifodalanadi.

Kasbiy ta'lim bosqichida sog‘lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlarning shakllaganligi rivojlanayotgan shaxsga pozitiv ta'sir ko‘rsatib, uning natijalarini esa quyidagi tarzda ko‘rsatish mumkin:

1) o‘ziga shaxs sifatida o‘z-o‘ziga munosabat qadriyati, o‘z-o‘zini anglash faoliyatini stimullashning psixologik mexanizmlari rivojlanadi;

2) “gumanitar madaniy pozisiya” va unga muvofiq bo‘lgan tasfakkur tarzi shakllanadi. Bunda gumanitar pozisiyaning asosiy xarakteristikalari: a) voqelikning turli tomonlariga nisbatan sub'ektiv munosabat, shu jumladan shaxsiy nuqtai nazarni ifodalaovchi o‘ziga bo‘lgan munosabat; b) dialog va tushunishga asoslangan jonli va tarafkash munosabatni nazarda tutuvchi munosabat qadriyati bo‘lib hisoblanadi;

3) inson salomatligi va ijodiy faoliyat asosini shakllantirilishiga javob beruvchi kasbiy shakllanish va shaxs bo‘lib qaror topish uchun sharoitlar yaratiladi;

4) shaxsning o‘z-o‘zini dolzarblashtirish, hayotiy o‘z-o‘zini aniqlashda adekvat “Men” obrazini shakllantirish ehtiyoji qondiriladi.

Psixologik salomatlik strukturasining keyingi komponenti o‘z-o‘ziga munosabat qadriyati hisoblanadi. Psixologik salomatlikka avvalambor insonni o‘ziga, boshqa odamlarga, umuman hayotgan bo‘lgan munosabatlari tizimi; insonning hatiy maqsadlari va qadriyatlari, shaxsning o‘ziga xosliklari ta'sir ko‘rsatadi (S.L.Bratchenko, O.S.Vasileva, N.G. Nikiforov). Shu bilan birga mualliflarni ta'kidlashicha, salomatlikni hosil qiluvchilarining har biriga alohida ta'sir ko‘rsatuvchi sifatida ushbu omillarni ko‘rib chiqilishi anchagina shartli bo‘lib, chunki ularning har biri yaqindan o‘zaro aloqada bo‘ladi [3,7].

Xulosa qilib aytganda, “psixologik salomatlik” tushunchasini nazariy ko‘rib chiqish asosida psixologik salomatlik strukturasining eng muhim komponentlari ajratib ko‘rsatildi:

- psixoemosional status (shaxs xavotirliligi darajasi, emosional barqarorlik (stabillik), o‘quv muassasasining ta'lim muhitiga bo‘lgan muosabati);
- o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi tasavvurlari (sohlom turmush tarzining hosil qiluvchilari haqidagi);
- o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabat qadriyati (o‘z-o‘ziga munosabat, o‘z-o‘zini baholash, qadriyatlar yo‘nalishi).

Shu tariqa, o‘quvchi shaxsini qaror topishining barcha bosqichlarida psixologik salomatlik strukturasi komponentlarini shaxsni o‘z-o‘zini dolzarblashtirish kompetensiyasini shakllantirish yordamida ro‘yobga chiqarish, ularni psixologik salomatligi va kasbiy rivojlanishining shart-sharoitini tashkil etadi.

Adabiyotlar:

1. Ананьев, В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания/ В.А. Ананьев // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье /И.И. Брехман// М.: ФиС, 1996.
3. Васильева, О.С. Исследование представлений о здоровом образе жизни/ О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. – Ростов-на-Дону, 1997. Вып. 3.
4. Васильева О.С. Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: 2000. Маслоу, А. Самоактуализация /А. Маслоу // Психология личности: Тексты. – М., 1982.
5. Меграбян А.А. Личность и сознание / А.А. Меграбян // М.: Просвещение, 1978.
6. Оксанич, С. И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов. Монография.- Пятигорск: ПГЛУ, 2008.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб., 2002.
8. Оксанич, С. И. Психология кризисных ситуаций. Учебно-методическое пособие для студентов.- Пятигорск: ПГЛУ, 2013.
9. Семенов, В.С. Культура и развитие человека /В.С. Семенов // Вопросы философии. – 1982. – №4. – С. 15-29.
10. Секач М.Ф. Психология здоровья. – М.: 2003.

PSIXOLOGIK BILIMLARNING OILAVIY TARBIYA JARAYONIDA AHAMIYATI

Iskandarov Erkinboy G‘ayrat o‘g‘li
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi v.b. dotsenti
Tangriberganova Hilola Umrbek qizi
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur tezisda oilaviy tarbiya jarayonida psixologik bilimlarning nazariy va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi ota-ona kompetentligini psixologik yondashuvlar asosida kuchaytirish mexanizmlarini asoslashdir. Metodologiya sifatida rivojlanish psixologiyasi, oilaviy tizimlar yondashuvi va kommunikativ psixologiya g‘oyalari qo‘llanadi. Ilmiy yangilik tarbiya samaradorligini emotsional o‘zini boshqarish, ijobiy intizom va xavfsiz bog‘lanish indikatorlari bilan izohlashdadir.

Kalit so‘zlar : oilaviy tarbiya; ota-ona kompetentligi; emotsional o‘zini boshqarish; xavfsiz bog‘lanish; ijobiy intizom; oilaviy kommunikatsiya; rivojlanish psixologiyasi.

Annotatsiya. В тезисе анализируется значение психологических знаний в процессе семейного воспитания как фактора повышения родительской компетентности. Цель работы состоит в обосновании механизмов эффективного воспитательного влияния на основе возрастной и семейной психологии. Методологическую основу составляют системный подход, идеи привязанности и модели конструктивной коммуникации. Научная новизна заключается в интеграции индикаторов эмоциональной саморегуляции, позитивной дисциплины и качества взаимодействия для оценки результативности воспитания.

Ключевые слова: семейное воспитание; родительская компетентность; эмоциональная саморегуляция; надежная привязанность; позитивная дисциплина; семейное общение; психология развития.

Annotatsiya. This thesis examines the role of psychological knowledge in family upbringing as a key condition for strengthening parental competence. The aim is to substantiate mechanisms of effective воспитание through developmental psychology, family-systems perspectives, attachment theory, and constructive communication models. The scientific novelty lies in linking parenting effectiveness to measurable indicators of emotional self-regulation, positive discipline, and interaction quality, thus providing an analytically grounded framework for preventive and supportive family education practices.

Keywords: family upbringing; parenting competence; emotional self-regulation; secure attachment; positive discipline; family communication; developmental psychology.

Kirish

Oilaviy tarbiya psixologiya fanida shaxsning ijtimoiylashuvi, qadriyatlar tizimi va xulqiy me’yorlar shakllanishining birlamchi makoni sifatida ta’riflanadi, chunki bola ilk tajribalarni aynan oilaviy munosabatlar orqali ichkilashtiradi. Ushbu jarayonning mexanizmi shundan iboratki, ota-ona va bola o‘rtasidagi kundalik muloqot, taqlid, mustahkamlash va chegaralarni belgilash orqali neyropsixologik va ijtimoiy-kognitiv tizimlar bir vaqtda rivojlanadi, natijada xulqning o‘zini boshqarish komponentlari barqarorlashadi. Masalan, ota-ona bola hissiyotini nomlab berib, unga mos javob qaytarsa, bola “hissiy lug‘at”ni egallaydi va nizoli vaziyatda agressiv javob o‘rniga so‘z bilan ifodalashni o‘rganadi. Amaliy kuzatuvlarda konstruktiv muloqot elementlari qo‘llaniladigan oilalarda bolalarning maktabga moslashuvi va intizomiy ko‘rsatkichlari sezilarli yaxshilanishi qayd etiladi, bu holat turli tadqiqotlarda ota-ona ishtiroki va bolalarning akademik natijalari o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik borligini ko‘rsatadigan raqamlar bilan ham mos keladi [1]. Ilmiy izoh sifatida, rivojlanish psixologiyasi nuqtayi nazaridan, oilaviy tarbiya “yaqin rivojlanish zonasi”ni kengaytiruvchi ijtimoiy vositachilikni ta’minlaydi va psixologik bilimlar ota-onaga aynan qaysi vaziyatda qanday qo‘llab-quvvatlash usuli samarali bo‘lishini anglash imkonini beradi [2].

Psixologik bilimlar deganda shaxs rivojlanishi, motivatsiya, emotsiyalar, muloqot va konfliktlarni boshqarish haqidagi ilmiy asoslangan tushunchalar majmui nazarda tutiladi, chunki tarbiyada intuitiv qarorlar ko‘pincha barqaror natija bermaydi. Bu bilimlarning mexanizmi amaliyotga o‘tishda “diagnostika–prognoz–ta’sir–baholash” zanjiri orqali namoyon bo‘ladi, ya’ni ota-ona avval bolaning yosh xususiyatini va ehtiyojini to‘g‘ri anglaydi, keyin xulqni bashorat qiladi, mos tarbiyaviy usulni tanlaydi va natijani kuzatib, o‘z yondashuvini moslashtiradi. Masalan, maktabgacha yoshda injiqlik ko‘pincha “diqqat va chegaralar” signali bo‘lib, jazoga emas, balki tartibli rejim va tanlov berish orqali ijobiy intizomga yo‘naltirilsa, bola o‘zini boshqarish ko‘nikmasi tezroq shakllanadi. Tadqiqotlar ota-onalarning psixologik savodxonligi oshirilganda bolalarda muammoli xulq chastotasi pasayishi va o‘zaro munosabatlar sifati yaxshilanishini ko‘rsatadi, bu esa profilaktik psixologik dasturlarning samaradorligi haqidagi metatadqiqot xulosalariga hamohangdir [3]. Ilmiy izoh shundan iboratki, oilaviy tizimlar yondashuvida bir a’zo xulqidagi o‘zgarish butun tizim muvozanatini o‘zgartiradi, demak, ota-onaning psixologik bilimga tayangan yangi strategiyasi oiladagi umumiy emosional iqlimni ham sog‘lomlashtiradi [4].

Asosiy qism

Ota-ona kompetentligi tarbiyaviy vazifalarni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va qadriyatlar integratsiyasi sifatida ta’riflanadi, chunki tarbiya faqat nazorat emas, balki rivojlantiruvchi hamkorlikdir. Bu kompetentlikning mexanizmi uch asosiy komponent orqali ishlaydi: affektiv sezgirlik (bola hissiyotini tushunish), kognitiv yo‘naltirish (qoidalarni ma’noli tushuntirish) va xulqiy konsistentlik (barqaror talab va oqibatlar), natijada bola uchun aniq va xavfsiz psixologik muhit yaratiladi.

Masalan, o‘smir bilan kelishuv tuzish, uy vazifasi va gadjet vaqti bo‘yicha o‘zaro qoidalar belgilash konsistentlikni ta’minlab, konfliktni shaxsga emas, muammoga qaratadi. Empirik ishlarda konsistent tarbiya uslubi yuqori bo‘lgan oilalarda o‘smirlar risk-xulq ko‘rsatkichlari pastroq bo‘lishi qayd etiladi, bu esa tarbiyadagi prognoz qilinuvchanlikning himoya omili ekanini raqamiy tendensiyalar bilan tasdiqlaydi [5]. Ilmiy izoh sifatida, ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, bola nafaqat aytilgan talabni, balki ota-onaning o‘zini tutish uslubini ham model sifatida qabul qiladi, shuning uchun psixologik bilim ota-onaga “namuna bo‘lish” mexanizmini ongli boshqarishga yordam beradi [2].

Xavfsiz bog‘lanish tushunchasi bola va parvarishlovchi shaxs o‘rtasida ishonchga asoslangan emotsional aloqaning barqaror shakli sifatida ta’riflanadi, chunki bu aloqa keyingi munosabatlar va stressga chidamlilikning psixologik poydevorini belgilaydi. Bog‘lanishning mexanizmi sezgir javob qaytarish, yaqinlikni ta’minlash va ajralishdan keyin tiklanish tajribalari orqali shakllanadi, natijada bola atrofni o‘rganishda dadil, xavf bo‘lganda esa yordam so‘rashda erkin bo‘ladi. Masalan, ota-ona bolani yig‘lagani uchun uyaltirmasdan, hissiy holatini tinchlantirish usullarini ko‘rsatib bersa, bola stress vaziyatida o‘zini boshqarishning adaptiv strategiyalarini egallaydi. Rivojlanish psixologiyasidagi ko‘plab kuzatuvlar xavfsiz bog‘lanish bilan yuqori ijtimoiy moslashuv o‘rtasida ijobiy bog‘lanish borligini ko‘rsatadi, shuningdek, erta davrdagi barqaror parvarish keyingi yillarda tashvish va agressiya alomatlari xavfini kamaytirishi haqida statistik xulosalar mavjud [6]. Ilmiy izoh shundan iboratki, neyrobiologik nuqtayi nazarda xavfsiz bog‘lanish stress gormonlari regulyatsiyasini optimallashtiradi, bu esa prefrontal korteks funksiyalarining yetilishiga ko‘maklashib, rejalashtirish va impuls nazoratini kuchaytiradi [6].

Ijobiy intizom tarbiyada jazolashga tayangan nazoratdan ko‘ra, qoidalarni o‘rgatish va o‘zini boshqarishni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yondashuv sifatida ta’riflanadi, chunki maqsad qo‘rquv emas, mas’uliyatni shakllantirishdir. Ushbu yondashuv mexanizmi aniq kutilmalar, mantiqiy oqibatlar, rag‘bat va emotsional ko‘makning uyg‘unligida namoyon bo‘ladi, natijada bola xulqini tashqi bosim bilan emas, ichki me’yor bilan tartibga solishni o‘rganadi. Masalan, bola o‘yinchoqlarni yig‘ishtirmasa, baqirish o‘rniga “o‘yinchoq yig‘ilmaguncha yangi o‘yin boshlanmaydi” kabi mantiqiy oqibat qo‘llanishi intizomni konfliktga aylantirmasdan mustahkamlaydi. Pedagogik-psixologik dasturlar tahlilida ijobiy intizom elementlari tatbiq etilgan guruhlarda muammoli xulq epizodlari kamayishi va o‘quv motivatsiyasi ko‘tarilishi qayd etilgan

bo‘lib, bu natijalar ijobiy mustahkamlashning samaradorligini ko‘rsatuvchi raqamlar bilan izohlanadi [3]. Ilmiy izoh sifatida, operant o‘rganish mexanizmlarida rag‘bat va oqibatlar xulq chastotasini boshqaradi, biroq psixologik bilim rag‘batni shaxsni emas, harakatni baholash tamoyili bilan berishni ta’minlab, o‘z-o‘zini qadrlashning barqarorligiga xizmat qiladi [1].

Oilaviy kommunikatsiya tarbiyaviy ta’sirning asosiy vositasi bo‘lgan axborot va emotsiya almashinuvi tizimi sifatida ta’riflanadi, chunki ko‘p nizolar mazmun emas, muloqot uslubi tufayli chuqurlashadi. Uning mexanizmi “eshitish–aks ettirish–kelishish” bosqichlari orqali ishlaydi, ya’ni avval faol tinglash bilan pozitsiyalar aniqlanadi, keyin hissiyotlar validatsiya qilinadi, so‘ng yechim bo‘yicha kelishuv tuziladi. Masalan, o‘smirning bahosi pasayganda “sen dangasasan” degan yorliq o‘rniga “men xavotirdaman, sababini tushunaylik” deyish, himoyalanish reaksiyasini kamaytirib, hamkorlikni oshiradi. Tadqiqotlar konstruktiv kommunikatsiya ko‘nikmalari oilaviy qoniqish va psixologik farovonlik bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi, shuningdek, nizolarni tinch hal qilish ko‘nikmasi yuqori bo‘lgan oilalarda ajrim xavfi va surunkali konflikt darajasi pastroq bo‘lishi kuzatiladi [4]. Ilmiy izoh shundan iboratki, kommunikativ yondashuvlarda “men-xabarlar” va reflektiv tinglash affektiv qo‘zg‘alishni pasaytirib, kognitiv qayta baholashni faollashtiradi, bu esa tarbiyaviy ta’sirni zo‘ravonliksiz va barqaror qiladi [5].

Oilaviy tarbiya jarayonini baholash mezonlari psixologik jihatdan aniqlanadigan indikatorlar majmui sifatida ta’riflanadi, chunki natijani o‘lchamasdan turib usulning samaradorligini ilmiy asosda isbotlab bo‘lmaydi. Baholash mexanizmi kuzatuv, so‘rovnoma va rivojlanish ko‘rsatkichlarini taqqoslash orqali quriladi, natijada emotsional iqlim, chegaralar barqarorligi va bola moslashuvchanligi singari ko‘rsatkichlar tizimli tahlil qilinadi. Masalan, “ota-ona–bola muloqoti sifati” indikatorini haftalik nizolar soni, ularning davomiyligi va tiklanish tezligi orqali amaliy o‘lchash mumkin, bu tarbiyadagi o‘zgarishlarni ko‘rsatadigan dinamik mezon beradi. Psixologik xizmat amaliyotida bunday indikatorlar qo‘llanganda profilaktik dasturlar samaradorligini solishtirish osonlashadi, masalan, treningdan oldin va keyin konflikt chastotasining kamayishi yoki bola tashvish shkalasidagi ballarning pasayishi qayd etiladi [1]. Ilmiy izoh sifatida, validlik va reliabellik talablari indikatorlarni standartlashtirishni taqozo etadi, shu bois oilaviy tarbiyaga doir psixologik bilimlar nafaqat tarbiyalash, balki ilmiy monitoring va korreksion rejalashtirish uchun ham zarurdir [3].

Xulosa

Oilaviy tarbiya shaxs rivojlanishining markaziy omili bo‘lib, psixologik bilimlar uni intuitiv tajribadan ilmiy asoslangan amaliyot darajasiga ko‘taradi. Psixologik yondashuvlar ota-ona kompetentligini affektiv sezgirlik, kognitiv yo‘naltirish va konsistent xulqiy strategiyalar orqali mustahkamlaydi hamda xavfsiz bog‘lanish va ijobiy intizomni qo‘llab-quvvatlaydi. Konstruktiv kommunikatsiya nizolarni kamaytirib, tarbiyaviy ta’sirning zo‘ravonliksiz va barqaror bo‘lishini ta’minlaydi. Baholash indikatorlari orqali tarbiya natijalari kuzatilib, profilaktika va rivojlantiruvchi dasturlarni aniq rejalashtirish imkoniyati kengayadi. Shu tariqa, psixologik bilimlar oilaviy tarbiyada bolalarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va o‘qish motivatsiyasini kuchaytiruvchi integrativ ilmiy resurs sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent, O‘qituvchi, 2010. 456 b.
2. Vygotskiy L. S. Myshlenie i rech. Moskva, Labirint, 2019. 352 s.
3. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1977. 247 p.
4. Satir V. The new peoplemaking. Mountain View, Science and Behavior Books, 1988. 404 p.
5. Karabanova O. A. Semeynaya psikhologiya. Moskva, Gardariki, 2007. 352 s.
6. Bowlby J. Attachment and loss. Vol. 1: Attachment. New York, Basic Books, 1969. 428 p.

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMLARI

Ismoilova Asilpashsha Rojabovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi yoshlar orasida sog‘lom hayot tarzini rivojlantirishga xizmat qiluvchi asosiy omillarni aniqlash va ularni amaliyotga joriy etish yo‘llarini asoslashdan iborat. Ishda sog‘lom turmush tarzining tarkibiy elementlari, unga ta’sir etuvchi omillar hamda zamonaviy yondashuvlar ko‘rib chiqilgan. Tahlil natijalari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatadi. Maqolada amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, yoshlar, motivatsiya, salomatlik, jismoniy faollik, psixologik omillar, profilaktika.

Аннотация: В данной статье рассматриваются педагогические, психологические и социальные механизмы формирования здорового образа жизни у молодежи. Цель исследования заключается в определении факторов, способствующих формированию здорового образа жизни, и обосновании путей их внедрения в практику. Анализируются основные компоненты здорового образа жизни, факторы влияния и современные подходы. Результаты показывают, что комплексный подход играет ключевую роль в формировании здоровых привычек у молодежи. Представлены практические рекомендации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, мотивация, здоровье, физическая активность, психологические факторы, профилактика.

Abstract: This article examines the pedagogical, psychological, and social mechanisms of developing a healthy lifestyle among young people. The aim of the study is to identify key factors influencing healthy lifestyle formation and to justify their practical implementation. The paper analyzes the main components of a healthy lifestyle, influencing factors, and modern approaches. The findings indicate that a comprehensive approach plays a crucial role in developing healthy habits among youth. Practical recommendations are provided.

Keywords: healthy lifestyle, youth, motivation, health, physical activity, psychological factors, prevention.

Kirish

Hozirgi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jamiyat oldida turgan dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Globallashuv va texnologik taraqqiyot sharoitida yoshlarning turmush tarzida jismoniy faollikning kamayishi, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlarga moyillik kabi salbiy holatlar kuzatilmoqda. Bu esa nafaqat ularning sog‘lig‘iga, balki kelajakdagi ijtimoiy va kasbiy faoliyatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u pedagogik, psixologik va ijtimoiy ta’sirlar uyg‘unligini talab etadi. Shu sababli mazkur muammoni kompleks yondashuv asosida o‘rganish va samarali mexanizmlarini ishlab chiqish zarur hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini kompleks tarzda o‘rganish hamda ularni amaliyotga joriy etishning samarali yo‘llarini asoslashdan iborat. Tadqiqot jarayonida ta’lim muassasalari, oila va ijtimoiy muhitning yoshlar hayot tarziga ta’siri chuqur o‘rganilib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ushbu omillarning o‘zaro bog‘liqligiga asoslanadi. Bundan tashqari, yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish hamda zararli illatlardan voz kechishga undovchi psixologik va pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish ham tadqiqotning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalarni amalga oshirish ko‘zda tutiladi. Avvalo, yoshlarda sog‘lom turmush tarzining ilmiy-nazariy asoslarini o‘rganish hamda uning tarkibiy elementlarini aniqlash zarur. Bundan tashqari, yoshlarning sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan motivatsiyasini shakllantirish mexanizmlarini aniqlash, ularning xulq-atvoriga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillarni baholash ham tadqiqot doirasiga kiradi. Shuningdek, yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish va zararli odatlardan voz kechishga undovchi pedagogik hamda psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.Yakuniy bosqichda esa olingan natijalarga asoslanib, yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni ta’lim jarayoniga tatbiq etish imkoniyatlarini belgilash ko‘zda tutiladi.

Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik omillar hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Avvalo, shaxsning o‘z sog‘lig‘iga nisbatan ongli munosabati shakllanishi zarur. Agar yoshlar salomatlikni muhim qadriyat sifatida qabul qilsa, ular o‘z hayot tarzini ongli ravishda nazorat qilishga intiladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy muhitning ta’siri ham muhim o‘rin tutadi. Oila, ta’lim muassasalari va tengdoshlar muhitida shakllanadigan qadriyatlar yoshlarning turmush tarziga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, oilaviy tarbiya jarayonida sog‘lom odatlarning singdirilishi yoshlarning keyingi hayotida mustahkam o‘rin egallaydi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish muhimdir. Interaktiv metodlar orqali yoshlar sog‘lom hayotning afzalliklarini chuqurroq anglaydi. Bu esa ularning hayot tarzini ongli ravishda o‘zgartirishga yordam beradi.

Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda odatlarning barqaror shakllanish mexanizmi alohida ahamiyat kasb etadi. Sog‘lom xulq-atvor bir martalik harakatlar natijasida emas, balki muntazam takrorlanadigan faoliyat asosida shakllanadi. Shu sababli yoshlar hayotida sog‘lom odatlarni bosqichma-bosqich joriy etish muhim hisoblanadi. Dastlab oddiy jismoniy mashqlarni bajarish, kundalik rejimga rioya qilish kabi kichik qadamlar orqali boshlanadigan jarayon asta-sekin barqaror turmush tarziga aylanadi.

Shuningdek, yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda irodaviy sifatlarning rivojlanganligi muhim rol o‘ynaydi. Shaxsning o‘z oldiga aniq maqsad qo‘ya olishi, unga erishishda qat’iyatli bo‘lishi va turli salbiy ta’sirlarga qarshi tura olishi sog‘lom hayot tarzining shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Irodaviy sifatlar yetarli darajada rivojlanmagan hollarda esa yoshlar zararli odatlarga tezroq moyil bo‘lishi mumkin.

Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda emotsional barqarorlik muhim omil hisoblanadi. Ijobiy psixologik holat yoshlarning o‘z sog‘lig‘iga nisbatan mas’uliyatini oshiradi, salbiy emotsiyalar esa aksincha, noto‘g‘ri xulq-atvorga olib kelishi mumkin. Shu sababli stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ichki motivatsiyaning mavjudligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ichki motivatsiya shakllangan yoshlar jismoniy faollikni muntazam amalga oshiradi, to‘g‘ri ovqatlanishga rioya qiladi va zararli odatlardan ongli ravishda voz kechadi. Shuningdek, ijtimoiy muhit, xususan oila va ta’lim muassasalarining qo‘llab-quvvatlashi sog‘lom odatlarning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun pedagogik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlarni kompleks ravishda qo‘llash zarur.

Ta’lim muassasalarida sog‘lom hayot tarziga oid bilimlarni tizimli ravishda berish, yoshlar orasida jismoniy faollikni rag‘batlantirish va zararli odatlardan voz kechishga undovchi muhitni yaratish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, oilaviy tarbiya va ijtimoiy muhitning ijobiy ta’siri sog‘lom odatlarning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Kelgusida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarni joriy etish, raqamli texnologiyalardan

samarali foydalanish va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. Health Promotion and Healthy Lifestyle among Youth. – Geneva: WHO Publications, 2023.

2. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and Healthy Motivation in Adolescents. – Journal of Adolescent Health, 2023.

3. Zimmerman B.J. Self-Regulated Learning and Health Behavior Development. – Educational Psychologist, 2023.

4. Schunk D.H. Motivation, Learning, and Psychological Development of Youth. – New York: Routledge, 2024.

5. Boekaerts M. Modern Approaches to Motivation and Well-Being in Education. – Springer, 2024.

6. OECD. Youth Well-Being, Mental Health and Healthy Lifestyle Report. – Paris: OECD Publishing, 2024.

7. UNICEF. Adolescent Health and Social Behavior in the Digital Era. – New York, 2023.

8. Маркова А.К. Психология здорового образа жизни молодежи. – Москва: Юрайт, 2023.

9. Зимняя И.А. Педагогика здоровья в условиях цифрового общества. – Москва, 2024.

10. Абдуқодиров А.А. Рақамли таълим муҳитида ёшлар тарбияси ва саломатлиги. – Тошкент: Fan va texnologiya, 2023.

MUNIS XORAZMIY ASARLARIDA MILLIY MA’NAVIYAT VA AXLOQIY QADRIYATLAR - SHAXS KAMOLOTINING AJRALMAS QISMI SIFATIDA

Kalandarova Mavluda Amanbayevna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

Urganch davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Maqolada XIX asr Xorazm adabiy va pedagogik muhitining yirik namoyandasi Munis Xorazmiyning “Savodi ta’lim” risolasi va boshqa asarlari asosida yoshlar ta’lim-tarbiyasi, xat va husnixat madaniyati hamda ustoz-shogird an’analari tahlil qilingan. Shuningdek, mutafakkir yashagan davrdagi ijtimoiy-siyosiy muhit, ilm va hunar ahlining mavqeyi hamda solnomalarning bugungi yoshlar ma’naviyatini yuksaltirishdagi pedagogik ahamiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Munis Xorazmiy, “Savodi ta’lim”, milliy ma’naviyat, axloqiy qadriyatlar, shaxs kamoloti, ustoz-shogird, Xiva xonligi solnomalari, ta’lim uslubiyoti, husnixat.

Аннотация: В статье анализируются вопросы воспитания молодежи, культуры письма и каллиграфии, а также традиции «наставник-ученик» на основе трактата «Саводи талим» и других произведений Муниса Хорезми, выдающегося представителя хорезмской литературной и педагогической среды XIX века. Также рассматриваются социально-политическая атмосфера эпохи, статус людей науки и ремесла, педагогическое значение летописей в повышении духовности современной молодежи.

Ключевые слова: Мунис Хорезми, «Саводи талим», национальная духовность, нравственные ценности, развитие личности, наставник-ученик, летописи Хивинского ханства, методика обучения, каллиграфия.

Abstract: The article analyzes the education of youth, the culture of writing and calligraphy, as well as the "mentor-apprentice" traditions based on the treatise "Savodi Ta'lim" and other works of Munis Khorezmi, a prominent figure of the 19th-century Khorezm literary and pedagogical environment. It also discusses the socio-political atmosphere of the era, the status of scholars and

artisans, and the pedagogical significance of chronicles in enhancing the spirituality of modern youth.

Keywords: Munis Khorezmi, "Savodi Ta'lim", national spirituality, moral values, personality development, mentor-apprentice, chronicles of the Khiva Khanate, teaching methodology, calligraphy.

Kirish

Munis Xorazmiy o‘z zamonasining yetuk mutafakkiri sifatida o‘z qarashlarida xalqning ma’rifatli va savodli bo‘lishi nafaqat jamiyat yoki insonlarning o‘zi uchun, balki mamlakatning kelajak istiqboli, taraqqiyoti aynan ilm-fan rivojiga bog‘liq deb hisoblaydi va yoshlarning ilm o‘rganishi, sifatli ta’lim-tarbiya olishiga oid qimmatli g‘oyalarni ilgari surib, xalqni savodli qilish, yoshlarning o‘qish va yozishni bilishlarining ahamiyatini ko‘rsatib beradi. Shoirning ta’limga oid qarashlarini ko‘plab asarlarida uchratish mumkin. Ular ichida ilk asarlaridan bo‘lmish «Savodi ta’lim» nomli risolasi diqqatga sazovor bo‘lib, bu asar o‘sha davr uchun yoshlarning ta’lim-tarbiyasi, xalqning savodli va ilm o‘rganishga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishda, o‘qishni, yozuv va xusnihatni o‘rganishda muhim uslubiy manba sifatida ahamiyatga ega bo‘lgan. Zero, H.Hasanov ta’kidlaganidek, «Munis o‘z davrining pedagog olimi sifatida, ... bolalarning xat-savod chiqarishlarini, ilm o‘rganishlarini bir qadar osonlashtirish maqsadida «Savodi ta’lim» asari (1803)ni yaratdi».

Asosiy qism

Bu risola o‘qish, yozuvni tez va oson o‘rganish, chiroyli xat yozishni o‘zlashtirish va husnixat masalalariga bag‘ishlangan bo‘lib, til, yozuv va husnixatning jamiyat hayotidagi, ayniqsa ma’naviy boylikni kelajak avlodga yetkazishdagi ahamiyati ko‘rsatib berilgan. Munis fikricha, agar yozuv, xat bo‘lmasa kishilik jamiyatidagi erishilgan muvaffaqiyatlar, ma’naviy yutuq va ilmiy boyliklar kelajak avlodga yetkazilmagan bo‘lar edi:

Har so‘zki, ko‘nguldin o‘ldi mavjud,
Xat bo‘lmasa, bo‘lg‘ay erdi nobud...
Xat aylar o‘z ahlini mukarram,
Xattig‘a chekib ulusni har dam.

Shu bilan birga mazkur asarda o‘sha davrdagi o‘qitish uslubini tanqid qilgan, alifbo va yozuvdagi kamchiliklarni ko‘rsatib o‘z tavsiyalarini berib o‘tgan. Yu.Yusupov (Ayyomiy) ushbu asar haqida shunday deydi: «Munis risolaning nazariy qismida bu asarni yozishdan ko‘zda tutgan maqsadi, til, xat (yozuv) va husnixatning jamiyat oldidagi sotsial funktsiyasi haqida mufassal ma’lumot berdi. Xususan, yozuvning kishilik tarixini yaratishda zo‘r ahamiyatga molik ekanini qayta-qayta uqtirib o‘tdi. U yozuv ana shunday nodir ijtimoiy qurol ekan, buning uchun dastavval savod chiqarish kerak, savod chiqarish uchun esa mavjud arab alifbosini yengillashtirish, soddalashtirish shart, degan xulosaga keldi». Chunki mutafakkir o‘sha davrdagi eskicha ta’lim berish, arab alifbosi va yozuvni o‘rgatish uslubini talabga javob bermasligini ta’kidlab, amaldagi alifboni o‘rganish va o‘zlashtirish juda qiyin deb hisoblaydi. Munisning fikricha, bolalar madrasalarga borib o‘qiyotgan bo‘lsada, aslida ko‘p vaqtini behuda qiroatxonlik bilan o‘tkazardilar, ular o‘zlari tushunmagan arabcha so‘zlarni o‘qir, murakkab ta’lim bosqichlariga o‘tar edilar. Buni hatto XX asr boshlarida Xorazmda bo‘lgan Ichki Rusiya vakillari, ya’ni tatar ziyolilari ham qayd etgan edilar. Jumladan, «Sho‘ro» jurnalida bunga oid «Xiva mamlakatinda madrasalar»[126.559-561] maqolasida bir qator faktlar berilgan.

Shu o‘rinda aytish joizki, Munis o‘zining ta’limga oid qarashlari bilan bir qatorda, ta’lim-tarbiya beruvchi, yozish va o‘qishni o‘rgatuvchi, ilm beruvchi ustoz va mudarrislarni juda ham e’zozlagan, asarlarida ziyo tarqatuvchi kishilarni doim qadrlashlari va e’zozlashlarini targ‘ib qilgan. Bu bugungi jamiyatda katta muammoga aylanib borayotgan ustoz-shogird o‘rtasidagi munosabatlarni biroz bo‘lsada yumshatishga, har bir yoshni ushbu masalada biroz mushohada qilishga undaydi. Ustozni e’zozlashga doir qarashlarini o‘z ustozlariga nisbatan aytgan iliq fikrlari va munosabatida ham ko‘rish mumkin. Ayniqsa, birinchi bo‘lib yozishni va o‘qishni o‘rgatgan ustozini juda e’zozlab, u haqda juda yaxshi fikrlarni aytadi. Munis, ustozidagi fazilatlarini sanab, bilimini Ibn Hojibga o‘xshatadi:

Ilm ichra adili Ibn Hojib,
Ilm ahlig‘a ehtiromi vojib.
Xattidin o‘lub xujasta ta’lim,
Ta’lim fani xatig‘a taslim.

O‘ta katta iste’dod egalari, fozil kishilarning Ibn Hojibga o‘xshatilishi bejiz emas. Ibn Hojib nomi bilan shuhrat qozongan, mashhur «Kofiya» kitobining muallifi faqih Abu Amr Usmon ibn Umar bo‘lib, otasi Amir Izzuddin as-Salohiyning Hojibi («eshik og‘asi» - qadimda saroylarda berilgan yuqori harbiy unvon) bo‘lgan. Shu sababdan bu olim Ibn Hojib nomi bilan mashhur.

Munisning ustoz va muallimlarni e’zozlashi, bu kasb egalarini juda qadrlashi va ular haqidagi qarashlari, Navoiyning ustoz va muallimlar haqidagi g‘oyalariga o‘xshaydi. Zero, shoir Navoiyni o‘ziga ustoz deb bilgan.

Haq yo‘lida kim senga bir harf o‘qitmish ranj ila,
Aylamak bo‘lmas ado oning haqin yuz ganj ila.

Afsuski, Munis yashagan davr, ijtimoiy-siyosiy vaziyat va muhit ta’lim, ilm-ma’rifat rivojiga to‘sqinlik qilgan, sharoit va munosabat sabab ziyolilar, ma’rifatparvar olimlar xorlikda kun kechirgan. Shoh va amaldorlar ilm ahlini, ziyo tarqatuvchi mudarris va olimlarni, hunarli kishilarni qadrlashmagan, adolatsizlik va jaholat ustun bo‘lib, ziyolilar va shoirlar ahvoli achinarli holda bo‘lgan. Shu sababdan ma’rifat va ma’naviyat vakillari bilan nodon amaldor va jaholat vakillari o‘rtasidagi ziddiyat Munis ijtimoiy-ma’naviy qarashlarining e’tibor markazida bo‘lgan bo‘lsa ajabmas. Xususan, Munis shunday yozadi:

Yutubon bu zamonda qon shuaro,
Nazm etar gavhari fig‘on shuaro...
Davlat asroridan erur g‘ofil,
Har necha ersa nuktadon shuaro...
Dardmandu jafokosh elga qilur
Nazm ila dardini bayon shuaro.

Munis o‘z asarlarida nafaqat ilm-ma’rifatli, balki kasb-hunar egalari va yaratuvchi mehnatkash kishilarga ham yuksak insoniy fazilatlar sifatida yuqori baho beradi. Inson ilmi va hunari bilan buyuk bo‘lib, jamiyatdagi farovonlik, mamlakat rivoji shularning mehnati bilan bog‘liq deb ta’kidlaydi. Lekin u yashagan davrda ularning ham mehnati va kasbi, boylik va badavlat kishilar oldida qadr topmaganidan, jamiyatda ziyo tarqatuvchi ma’rifatli kishilar xor-zorlik bilan yashayotganidan noliydi:

Bu davron ichradur baskim hunar ayb,
Hunar ahli kibi yo‘q elda ma’yub,
Uluska eyki g‘oliblik tilarsen,
Burunroq ayla o‘z nafsingni mag‘lub.

Shu sababdan ham Munis o‘z jamiyatidagi insonlarni baxtli va baxtsizlarga ajratib, baxtsiz kishilar zamon taqozosi sabab ezilgan va xo‘rlangan, azob-uqubatda yashayotgan ilm-ma’rifat ahli bo‘lsa, baxtli kishilar esa nodon va boy va amaldorlardir. Shoir aytganidek:

Bu zamon ichra aziz el ne ajab xor bo‘lub,
Ulamoyu fuzalo bo‘lsa sazovori alam.

Bu bilan Munis o‘zi yashagan davrda ijodkor, hunarli va ilm-ma’rifatli kishilarning qanchalik xoru-zorlikda yashaganligini, podsho va amaldorlarning ularga bo‘lgan salbiy munosabatini ko‘rsatishga harakat qilgan. Munis g‘azaliyotini o‘rgangan olim N.Jumayev aytganidek, «Maorif va madaniyat namoyondalari bilan jaholat ahli qarama-qarshiligi Munis g‘azallari dramatizmining markazida turadi».

Umuman, shoir o‘z asarlarida she’riy misralar orqali go‘zallik, muhabbat tuyg‘ularini kuylagan bo‘lsa-da, uning ijodida yoshlarning ta’lim olishi va to‘g‘ri tarbiyalanishi, ilm-fanni o‘rganish, jamiyatda inson qadri va nufuzi uning bilimi hamda kasb-hunari bilan belgilanishi kabi ma’rifiy qarashlari muhim o‘rinni egallagan. Munisning bunday g‘oyalari u yashagan davrda, ya’ni aksariyat xalq savodsiz, ta’lim olishi va o‘rganish imkoniyatlari cheklangan, ilmli kishilar kam va ma’naviy qashshoqlik avj olayotgan zamonda, katta ma’rifiy ahamiyatga ega edi.

Mutafakkir olim Munis Xorazmiy pedagogik qarashlarida ustoz-shogird an'analari ham yuksak darajada ulug'langanligini ko'rish mumkin. Uning faoliyatida ustoz-shogird an'analari o'z davrining nafaqat ta'lim-tarbiya jarayonida, balki ma'naviy-axloqiy muhitga katta ta'sir ko'rsatgan. Mutafakkir ustoz-shogirdlik munosabatlari faqat bilim olish va bilim berish darajasida emas, balki milliy ma'naviyat, axloqiy qadriyatlar va shaxsning kamolotining ajralmas qismi ekanligini ham uqtiradi.

Munis Xorazmiy pedagogik tafakkurida ustoz-shogird uchun nafaqat ilm manbai, balki ma'naviy peshvo, axloqiy va ruhiy yo'lboshchi sifatida qaraladi. Ustozning vazifasi faqat bilim berish emas, balki bilim berish bilan birga axloqiy kamolotga yetaklaydi, deya ta'kidlaydi. Ustoz-shogird munosabatlarida Minis ustozga hurmat, sadoqat va ma'naviy yetuklik asosida shakllanadi, ustozga hurmatni «Ilmga bo'lgan hurmatning eng oliy ko'rinishi» deya ta'riflaydi.

Yoshlarni ma'naviy axloqiy tarbiyalashda Munis Xorazmiyning ustoz-shogird an'analaridan foydalanish jihatlari ularda axloqiy va ijtimoiy qadrriyatlarni shakllantirishga katta yordam beradi. Jumladan, ustozning ilmiy faolligi va shaxsiy axloqi shogirdga ta'sir etadigan eng muhim omil sifatida shaxsda kuchli ma'naviy fazilatlarni, vatanparvarlik, halollik kabi fazilatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Munis qarashlarida shogird sabr-toqatli, ilmga chanqoq, ustozga sadoqatli bo'lish, ustozning ko'rsatmalaridan chiqmaslik, o'z bilimini oshirishga intilish hissining yuqori bo'lishi shogirdning ilm va axloqqa munosabatini yanada oshiradi, deya ta'kidlaydi. Shu o'rinda Munis «Ilmga oshno bo'lgan kishi, hayotda ham nurlanadi» degan falsafiy g'oyani ham ilgari suradi.

O'z qarashlarida Munis ustoz-shogird an'analari – ilmiy va axloqiy qadriyatlarning uzviy birlashuvi, shaxsiy kamolot va jamiyatning taraqqiyot poydevori, hamda milliy madaniyat va ma'rifatning muhim qismi sifatida xizmat qiladi.

Xulosa

Shunday ekan, biz bugungi yoshlar ta'lim-tarbiyasida, ularni ham ma'nan, ham jismonan sog'lom qilib voyaga yetkazishda o'tmishda ijod qilgan ma'rifatparvar olimlarimiz me'rosidan ma'naviy qurol sifatida foydalanishimiz lozim. Ayniqsa, barkamol inson tarbiyasida, ilm-fan cho'qqilarini va kasb-hunarni egallashga intilish, yoshlar qalbida yaxshilik va ezgulik, Vatanga mehr qo'yish sifatlarini shakllantirishda Munis kabi ma'rifatparvar olimlar g'oyalari ahamiyati kattadir.

Xulosa qilib aytish mumkinki, birinchidan XIX asr Xiva Xonligi solnomalari yoshlar ma'naviyatini yuksaltirishda mustahkam nazariy va metodologik asoslarni tashkil etadi.

Ikkinchidan, ushbu manbalar yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, ma'naviy-estetik rivojlanishini ta'minlash uchun zamin yaratadi.

Uchinchidan, tarixiy-tahliliy, komparativ va pedagogik tahlil metodlari asosida solnomalar o'rganilishi yoshlar ma'naviy muammolarini hal etishda yangi istiqbollarni ochib beradi. Shu bois, XIX asr Xiva Xonligi solnomalari yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish muammosini tadqiq qilishda beqiyos ilmiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Shermuhammad Munis, Muhammadrizo Ogahiy. Firdavs ul-iqbol (Baxtlar bog'i). Nashrga tayyorlovchilar: N.Jumaxo'ja, S.Ro'zimboev, A.Ahmedov. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.

2. Munirov Q. Xorazmda tarixnavislik (XVII-XIX va XX asr boshlari) – Toshkent: Adabiyot va san'at nashriyoti, 2002.

3. Hasanov S. Munisning ijtimoiy-siyosiy va falsafiy qarashlari. – Toshkent: O'zbekiston, 1979.

4. Munis Xorazmiy. Saylanma. – Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi Adabiyot va san'at nashriyoti, 1980.

5. Jabborov N. Milliy uyg'onish davri o'zbek adabiyotida komil inson konsepsiyasi. – Toshkent: Ma'naviyat, 2012.

TALABA-YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA IJTIMOIY FAOLLIK MEXANIZMLARI

Karimova Nilufar Ulmassultanovna *Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti stajo‘r o‘qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur tezisda talaba-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy faollikning o‘rni va uning psixologik-pedagogik mexanizmlari tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzi talabalarning jismoniy salomatligi, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, shaxsiy mas’uliyati va kasbiy kamolotini ta’minlovchi muhim omil sifatida qaraladi. Tadqiqotda ijtimoiy faollikning motivatsion, qadriyatli, kommunikativ, faoliyatga yo‘naltirilgan, o‘zini-o‘zi boshqarish va jamoaviy hamkorlik mexanizmlari sog‘lom hayot tarzini shakllantirishning asosiy tarkibiy qismlari sifatida yoritiladi.

Kalit so‘zlar: talaba-yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy faollik, motivatsiya, ijtimoiy mas’uliyat, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik, pedagogik mexanizm.

Аннотация

В данной диссертации анализируется роль социальной активности и ее психолого-педагогических механизмов в формировании здорового образа жизни у студентов. Здоровый образ жизни рассматривается как важный фактор, обеспечивающий физическое здоровье, психическую устойчивость, социальную адаптацию, личную ответственность и профессиональное развитие студентов. В исследовании выделяются мотивационные, ценностные, коммуникативные, ориентированные на деятельность, самоорганизующие и коллективные механизмы социальной активности как основные компоненты формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, социальная активность, мотивация, социальная ответственность, физическая активность, психологическая устойчивость, педагогический механизм.

Abstract

This thesis analyzes the role of social activity and its psychological and pedagogical mechanisms in the formation of a healthy lifestyle in students. A healthy lifestyle is considered an important factor ensuring the physical health, mental stability, social adaptation, personal responsibility and professional development of students. The study highlights the motivational, value-based, communicative, activity-oriented, self-management and collective cooperation mechanisms of social activity as the main components of the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: students, healthy lifestyle, social activity, motivation, social responsibility, physical activity, psychological stability, pedagogical mechanism.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamli taraqqiyot sharoitida talaba-yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb ijtimoiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi. Talabalik davri inson hayotida mustaqil fikrlash, ijtimoiy pozitsiyani belgilash, kasbiy maqsadlarni aniqlash va shaxsiy hayot tarzini tanlash bosqichi sifatida muhim ahamiyatga ega. Shu sababli aynan ushbu davrda sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy muvozanatni saqlash, vaqtni samarali boshqarish va ijtimoiy foydali faoliyatda ishtirok etish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur.

Sog‘lom turmush tarzi faqat tibbiy tushuncha emas, balki shaxsning ijtimoiy, psixologik, axloqiy va madaniy rivojlanishi bilan bog‘liq kompleks jarayondir. Talaba sog‘lom hayotga ongli yondashganida uning o‘qishdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi, muloqot madaniyati va kasbiy tayyorgarligi ham rivojlanadi. Bu jarayonda ijtimoiy faollik muhim mexanizm bo‘lib xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi

Talaba-yoshlar orasida harakatsizlik, noto‘g‘ri ovqatlanish, stress, internet va gadjetlardan me’yoridan ortiq foydalanish, zararli odatlarga moyillik kabi holatlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zaruratini kuchaytirmoqda. Mazkur muammolarni faqat targ‘ibot ishlari orqali hal

etib bo‘lmaydi. Buning uchun talabalarni real faoliyatga jalb qilish, ularning ijtimoiy tashabbuskorligini oshirish, sog‘lom muhit yaratish va jamoaviy harakatni kuchaytirish lozim.
Ijtimoiy faol talaba o‘z salomatligiga mas’uliyat bilan qaraydi, atrofdagilarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, sport, ma’naviy-ma’rifiy, ekologik, volontyorlik va profilaktik tadbirlarda faol qatnashadi. Shu jihatdan ijtimoiy faollik sog‘lom turmush tarzining nafaqat natijasi, balki uni shakllantiruvchi asosiy omillardan biridir.

Tadqiqot maqsadi

Talaba-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy faollikning psixologik-pedagogik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish va ularning tarbiyaviy ahamiyatini asoslash.

Tadqiqot vazifalari

Birinchidan, sog‘lom turmush tarzi va ijtimoiy faollik tushunchalarining mazmunini ochib berish. Ikkinchidan, talaba-yoshlarning sog‘lom hayotga munosabatini shakllantirishda ijtimoiy muhit, motivatsiya va jamoaviy faoliyatning ahamiyatini aniqlash. Uchinchidan, ijtimoiy faollik mexanizmlarini psixologik-pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilish. To‘rtinchidan, oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Asosiy qism

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy faollik bir nechta o‘zaro bog‘liq mexanizmlar orqali namoyon bo‘ladi. Ularning eng muhimlaridan biri motivatsion mexanizmdir. Motivatsion mexanizm talabaning sog‘lom hayotga bo‘lgan ichki ehtiyoji, shaxsiy maqsadi va ijobiy munosabatini shakllantiradi. Talaba sog‘lom bo‘lishni faqat tashqi talab sifatida emas, balki o‘zining kelajagi, kasbiy muvaffaqiyati va shaxsiy kamoloti uchun zarur omil sifatida anglaganida sog‘lom turmush tarzi barqaror xulq-atvorga aylanadi.

Ikkinchi muhim mexanizm — qadriyatli-yo‘nalish mexanizmidir. Bu mexanizm orqali salomatlik, jismoniy barkamollik, ruhiy barqarorlik, toza muhit, mas’uliyatli xulq-atvor va ijtimoiy foydali faoliyat talaba shaxsining qadriyatlar tizimiga singib boradi. Agar talaba salomatlikni eng muhim hayotiy qadriyat sifatida qabul qilsa, u o‘z hayot tarzini ongli ravishda tartibga soladi.

Uchinchi mexanizm kommunikativ mexanizm bo‘lib, u talabaning sog‘lom ijtimoiy muhitda shakllanishi bilan bog‘liq. Tengdoshlar, ustozlar, tyutorlar, murabbiylar va oila a’zolari talabaning sog‘lom hayotga munosabatiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy muloqot, sog‘lom raqobat, jamoaviy sport tadbirlari, motivatsion suhbatlar va guruhiy loyihalar talabalarda sog‘lom hayotga qiziqishni kuchaytiradi.

To‘rtinchi mexanizm faoliyatga yo‘naltirilgan mexanizmdir. Sog‘lom turmush tarzi faqat nazariy bilim orqali emas, balki amaliy faoliyat orqali shakllanadi. Talabaning sport to‘garaklarida qatnashishi, sog‘lomlashtirish tadbirlarida ishtirok etishi, volontyorlik loyihalarida faol bo‘lishi, ekologik va profilaktik aksiyalarda qatnashishi uning sog‘lom hayot haqidagi bilimlarini real ko‘nikmaga aylantiradi.

Beshinchi mexanizm ijtimoiy namuna va ta’sir mexanizmidir. Talabalar ko‘pincha o‘z tengdoshlari va yetakchi shaxslarning xatti-harakatlaridan ta’sirlanadilar. Sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi, zararli odatlardan yiroq, faol va tashabbuskor talabalar boshqalar uchun ijobiy namuna bo‘lib xizmat qiladi. Bu jarayonda “men ham sog‘lom bo‘la olaman”, “men ham faol bo‘lishim mumkin” degan ichki ishonch shakllanadi.

Oltinchi mexanizm o‘zini-o‘zi boshqarish mexanizmidir. Bu mexanizm talabaning o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlashi, kun tartibiga amal qilishi, stressni boshqarishi, jismoniy va ruhiy salomatligiga e’tibor berishi bilan bog‘liq. O‘zini-o‘zi boshqara oladigan talaba qisqa muddatli istaklardan ko‘ra uzoq muddatli foydali maqsadlarni tanlaydi.

Yettinchi mexanizm pedagogik qo‘llab-quvvatlash mexanizmidir. Oliy ta’lim muassasasida professor-o‘qituvchilar, tyutorlar, psixologlar va sport murabbiylari talabalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Treninglar, seminarlar, profilaktik suhbatlar, sport musobaqalari, psixologik maslahatlar va sog‘lomlashtirish loyihalari talabalarning ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Ilmiy natija va muhokama

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talaba-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy faollik faqat tashqi ishtirok shakli emas, balki shaxsning ichki motivatsiyasi, qadriyatlari, mas’uliyati va irodaviy sifatlari bilan bog‘liq murakkab psixologik-pedagogik jarayondir. Ijtimoiy faol talaba o‘z salomatligini saqlashga ongli yondashadi, jamoada sog‘lom muhit yaratishga hissa qo‘shadi va boshqalar uchun ijobiy namuna bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzining shakllanishi quyidagi tizim asosida samarali amalga oshadi: **bilim → munosabat → motivatsiya → amaliy faoliyat → odat → barqaror hayot tarzi.** Ushbu tizimda ijtimoiy faollik harakatlantiruvchi kuch vazifasini bajaradi. Talaba sog‘lom hayot haqida bilimga ega bo‘lishi mumkin, ammo u ijtimoiy faoliyatda qatnashmasa, bu bilim amaliy xulq-atvorga aylanishi qiyin. Shu bois sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda talabalarni sport, madaniy-ma’rifiy, volontyorlik, ekologik va profilaktik loyihalarga jalb etish muhim hisoblanadi.

Amaliy tavsiyalar

Talaba-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun oliy ta’lim muassasalarida sog‘lomlashtirishga qaratilgan ijtimoiy loyihalarni ko‘paytirish, sport va harakatli faoliyat turlarini ommalashtirish, tyutorlik faoliyatida sog‘lom hayot targ‘ibotini kuchaytirish, talabalar o‘rtasida “Sog‘lom talaba — sog‘lom jamiyat”, “Sport — mening hayotimda”, “Zararli odatlarga yo‘q deymiz”, “Faol yoshlar klubi” kabi loyihalarni tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, psixologik treninglar orqali talabalarda o‘zini-o‘zi boshqarish, stressga bardoshlilik, ijobiy fikrlash, maqsad qo‘yish, jamoada ishlash va sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, talaba-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy faollik muhim psixologik-pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Ijtimoiy faollik talabaning sog‘lom hayotga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi, salomatlikni qadriyat sifatida anglashiga yordam beradi, jamoaviy hamkorlikni rivojlantiradi va sog‘lom xulq-atvorni kundalik odatga aylantiradi. Mazkur jarayonda motivatsion, qadriyatli, kommunikativ, faoliyatga yo‘naltirilgan, ijtimoiy namuna, o‘zini-o‘zi boshqarish va pedagogik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarining uyg‘unligi talaba-yoshlarning jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy barkamolligini ta’minlaydi. Demak, oliy ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ishlar talabalarning ijtimoiy faolligini oshirish bilan uzviy bog‘liq holda tashkil etilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
2. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum, 1985.
3. Vygotskiy L. S. Pedagogik psixologiya. Moskva: Pedagogika, 1991.
4. Leontev A. N. Faoliyat. Ong. Shaxs. Moskva: Politizdat, 1975.
5. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
6. G‘oziyev E. G. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar siyosati va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishga oid qaror va farmonlari.

YOSHLARDA SUITSIDAL XATTI-HARAKATLAR PROFILAKTIKASI: SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA PSIXOLOGIK HIMOYA OMILLARI

Koshkinbaeva Almaxan
Qorauzak tumani 33-sonli maktab psixologi
Ametova Muqaddas
Nukus shahri 38-sonli maktab psixologi

Annotatsiya: Maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilar orasida suitsidal xatti-harakatlarning psixologik sabablari va profilaktikasi yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologining individual, guruhiy va oilaviy hamkorlikdagi faoliyati tahlil qilingan.

Аннотация: В статье рассмотрены психологические причины и профилактика суицидального поведения среди школьников. Также проанализирована деятельность школьного психолога в индивидуальной, групповой и семейной работе.

Abstract : The article examines the psychological causes and prevention of suicidal behavior among school students. The role of the school psychologist in individual, group, and family interventions is also analyzed.

Kalit so‘zlar :suitsid, maktab psixologi, profilaktika, psixologik yondashuvlar, ruhiy salomatlik, o‘quvchi, ota-ona, pedagog

Ключевые слова :суицид, школьный психолог, профилактика, психологические подходы, психическое здоровье, ученик, родители, педагог

Keywords :suicide, school psychologist, prevention, psychological approaches, mental health, student, parents, teacher

So‘nggi yillarda maktab yoshidagi o‘quvchilar orasida ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar keskin dolzarblashib bormoqda. Ayniqsa suitsidal xatti-harakatlar masalasi ta’lim tizimi, psixologiya va tibbiyot sohalarining eng jiddiy e’tibor talab qiladigan yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, o‘smirlik davrida ruhiy zo‘riqish, depressiv holatlar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar suitsid xavfini oshiruvchi asosiy omillar sifatida qayd etiladi. Shu sababli maktab sharoitida profilaktik ishlarni tizimli yo‘lga qo‘yish, psixologik xizmatni kuchaytirish va erta aniqlash mexanizmlarini takomillashtirish bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biridir.

Psixologik adabiyotlarda, xususan S.L. Rubinshteyn va A.N. Leontyev ishlanmalarida shaxs xulq-atvorining shakllanishi ichki motivlar, emotsional holat va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liqligi ta’kidlanadi. O‘smirlar orasida suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga ko‘pincha depressiya, o‘zini past baholash, yolg‘izlik hissi, uzoq davom etgan stress holatlari sabab bo‘ladi. Bundan tashqari, oilaviy muhitdagi nizolar, ota-ona e’tiborining yetishmasligi, haddan tashqari nazorat yoki aksincha, mutlaqo beparvolik ham o‘smir ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. L.S. Vygotskiy ta’kidlaganidek, bola psixik rivojlanishi ijtimoiy muhitdan ajralgan holda kechmaydi, demak maktab va oila tizimidagi har qanday disbalans shaxsning emotsional holatiga bevosita ta’sir qiladi.

Maktab muhitida esa o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlar, o‘qituvchi bilan aloqalar, akademik bosim va muvaffaqiyatga qo‘yiladigan talablar ham muhim rol o‘ynaydi. Ayrim hollarda o‘quvchilar sinf jamoasiga moslasha olmasligi, tengdoshlar tomonidan qabul qilinmasligi yoki kamsitish (bulling) holatlariga duch kelishi mumkin. Bu esa ularning ichki psixologik himoya mexanizmlarini zaiflashtiradi va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, zamonaviy davrda raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham ortib bormoqda. O‘smirlar o‘zlarini boshqalar bilan solishtirish, ideal obrazlar bilan o‘z hayotini taqqoslash natijasida qoniqmaslik hissini boshdan kechirishi mumkin, bu esa depressiv fikrlarning shakllanishiga turtki bo‘ladi.

Psixolog nafaqat muammoli holat yuzaga kelganda ishlaydigan mutaxassis, balki asosan profilaktik faoliyat olib boruvchi shaxs bo‘lishi kerak. Profilaktika jarayoni erta diagnostika, kuzatuv, psixologik testlar va suhbatlar orqali o‘quvchilarning emotsional holatini doimiy monitoring qilishni o‘z ichiga oladi. Amaliy psixologiyada Bek depressiya shkalasi, xavotir darajasini aniqlash testlari va sotsiometrik metodlar orqali o‘quvchilarning psixologik holati baholanadi. Bunday yondashuv muammolarni erta bosqichda aniqlash va ularning chuqurlashib ketishining oldini olish imkonini beradi.

Bundan tashqari, maktab psixologi individual ishlash jarayonida o‘quvchining ichki kechinmalarini tinglash, unga emotsional qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish va moslashuv ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. O‘smir bilan o‘tkaziladigan suhbatlar majburlovchi emas, balki ishonchga asoslangan bo‘lishi kerak, chunki faqatgina xavfsiz psixologik muhitda bola o‘z muammolarini ochiq ifoda eta oladi. Kognitiv-xulqiy yondashuv (CBT) tamoyillariga ko‘ra, salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni ijobiyroq, realistik fikrlar bilan almashtirish suitsid xavfini kamaytirishda samarali usullardan biri hisoblanadi.

Guruhiy ishlar ham profilaktikada muhim o‘rin tutadi. Sinf jamoasida ijobiy psixologik muhit yaratish, empatiya, hamdardlik va o‘zaro hurmatni shakllantirish orqali o‘quvchilar o‘rtasidagi ijtimoiy bog‘liqlik mustahkamlanadi. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi yuqori bo‘lgan muhitda o‘quvchilarda ruhiy tushkunlik va suitsid fikrlari sezilarli darajada kam uchraydi. Shu sababli psixologik treninglar, kommunikativ o‘yinlar va guruhiy muhokamalar muntazam ravishda olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Profilaktika jarayonida ota-onalar bilan hamkorlik ham juda muhim. Ko‘plab hollarda o‘smirning ichki kechinmalari oilada yetarlicha e’tibor bilan qabul qilinmaydi yoki noto‘g‘ri talqin qilinadi. Psixolog ota-onalarga farzandlaridagi emotsional o‘zgarishlarni erta aniqlash, ularga nisbatan to‘g‘ri munosabat bildirish va qo‘llab-quvvatlash strategiyalarini o‘rgatishi lozim. Oilaviy muhitdagi iliqlik va barqarorlik o‘smirning psixologik himoya mexanizmlarini kuchaytiradi.

Pedagoglar bilan hamkorlik ham tizimli ahamiyatga ega. O‘qituvchilar o‘quvchilarning xulqidagi o‘zgarishlarni birinchi bo‘lib sezadigan shaxslardan biridir. Shu bois ularga psixologik savodxonlikni oshirish, xavf belgilarini aniqlash va tegishli mutaxassislarga yo‘naltirish bo‘yicha treninglar o‘tkazish zarur. Maktab psixologi, pedagog va ota-ona o‘rtasidagi uch tomonlama hamkorlik samarali profilaktika tizimini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, suitsidal xatti-harakatlar murakkab va ko‘p omilli psixologik muammo bo‘lib, uni faqatgina kompleks yondashuv orqali bartaraf etish mumkin. Maktab psixologining vazifasi erta aniqlash, psixologik qo‘llab-quvvatlash, shaxsiy va ijtimoiy resurslarni rivojlantirish hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishdan iboratdir. Vygotskiy ta’kidlaganidek, shaxs rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq ekan, maktab tizimida sog‘lom psixologik muhit yaratish har bir o‘quvchining hayot sifati va ruhiy barqarorligini ta’minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. Shu bois profilaktik ishlar doimiy, tizimli va ilmiy asoslangan bo‘lishi zarur, chunki har bir o‘quvchining hayoti va kelajagi jamiyat uchun beqiyos qadriyat hisoblanadi. Bundan tashqari, shuni alohida ta’kidlash kerakki, suitsid xavfini kamaytirishda faqat maktab ichidagi psixologik xizmat yetarli bo‘lmaydi. O‘quvchi yashayotgan ijtimoiy muhit, oila tizimi va tengdoshlar guruhi ham uning ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli maktab psixologi nafaqat individual ishlash bilan cheklanib qolmasdan, balki tizimli yondashuv asosida barcha ishtirokchilarni jarayonga jalb etishi lozim.

Shuningdek, zamonaviy axborot muhitining tez rivojlanishi o‘smirlar psixikasiga yangi turdagi bosimlarni keltirib chiqarmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kontent, noto‘g‘ri axborotlar va o‘zini boshqalar bilan solishtirish tendensiyasi o‘quvchilarda emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Shu bois media-savodxonlikni oshirish va raqamli muhitda psixologik himoya ko‘nikmalarini shakllantirish ham profilaktikaning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Yana bir muhim jihat shundan iboratki, maktab psixologi faoliyatida ishonchli munosabat o‘rnatish asosiy o‘rinni egallaydi. O‘quvchi o‘zini eshitilayotgan va tushunilayotgan deb his qilgan taqdirdagina, u o‘z ichki kechinmalarini ochiq ifoda eta oladi. Bu esa erta diagnostika va samarali yordam ko‘rsatish imkoniyatini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. *Osnovi defektologii*. – Moskva: Pedagogika, 1983.
2. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
3. Shchipitsina L.M. *Inklyuzivnoe obrazovanie detey s ogranichennymi vozmojnostyami zdorovya*. – Moskva: Vlados, 2018.
4. WHO. *Adolescent mental health*. – Geneva: World Health Organization, 2021.

SUN’IY INTELLEKT ASOSIDAGI PERSONALLASHTIRILGAN SOG‘LOM TURMUSH TARZI DASTURLARINING SAMARADORLIGI

Latipova Xajibibi Ibrohim qizi,
UrDU “Pedagogika va psixologiya”
kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sun’iy intellekt asosidagi personallashtirilgan sog‘lom turmush tarzi dasturlarining samaradorligiga oid asosiy nazariy yondashuvlar tahlil qilinadi. Maqolada mashinaviy o‘qitish, tabiiy til ishlov berish va adaptiv tizimlar nazariyalari ko‘rib chiqiladi, hamda ushbu texnologiyalarning individual sog‘liq monitoringiga tatbiq etilishining nazariy asoslari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, personallashtirilgan dasturlar, sog‘lom turmush tarzi, mashinaviy o‘qitish, adaptiv tizimlar, raqamli salomatlik.

Abstract: This article analyzes the main theoretical approaches regarding the effectiveness of personalized healthy lifestyle programs based on artificial intelligence. The paper examines the theories of machine learning, natural language processing and adaptive systems, and outlines the theoretical foundations for applying these technologies to individual health monitoring.

Keywords: artificial intelligence, personalized programs, healthy lifestyle, machine learning, adaptive systems, digital health.

Аннотация: В данной статье анализируются основные теоретические подходы к эффективности персонализированных программ здорового образа жизни на основе искусственного интеллекта. Рассматриваются теории машинного обучения, обработки естественного языка и адаптивных систем, а также теоретические основы применения этих технологий в индивидуальном мониторинге здоровья.

Ключевые слова: искусственный интеллект, персонализированные программы, здоровый образ жизни, машинное обучение, адаптивные системы, цифровое здравоохранение.

Kirish. Zamonaviy tibbiyotda sun’iy intellekt (SI) texnologiyalarining qo‘llanilishi tobora keng tus olmoqda. Personallashtirilgan tibbiyot konsepsiyasi - har bir bemorni unikal biologik, ijtimoiy va psixologik profil sifatida ko‘rib chiqish g‘oyasi - SI imkoniyatlari bilan birlashib, sog‘liqni saqlash sohasida yangi paradigma shakllanishiga olib kelmoqda [1]. Ushbu maqolada aynan shu paradigmaning nazariy asoslari, uni qo‘llab-quvvatlaydigan ilmiy konsepsiyalar va ularning sog‘lom turmush tarzi dasturlariga tatbiqi ko‘rib chiqiladi.

An’anaviy sog‘liqni saqlash modellari "bir o‘lcham hamma uchun" tamoyiliga asoslanib, aholining o‘rtacha statistik ko‘rsatkichlariga yo‘naltirilgan tavsiyalar berib kelgan. Bunday yondashuv individual farqlarni e’tiborga olmasligidan, uning amaliy samaradorligi cheklangan bo‘lgan. SI texnologiyalari esa katta hajmdagi ma’lumotlarni qayta ishlab, har bir shaxs uchun moslashtirilgan yechimlar taklif etish imkonini beradi [2].

Asosiy qism

1. Mashinaviy o‘qitish nazariyasi va sog‘liqni bashorat qilish. Mashinaviy o‘qitish nazariyasi Samuel (1959) tomonidan yaratilgan bo‘lib, uning asosiy g‘oyasi - algoritmlar aniq dasturlashtirilmasdan, ma'lumotlardan o‘z-o‘zidan o‘rganish qobiliyatidir. Sog‘lom turmush tarzi dasturlari kontekstida ML uchta asosiy paradigma bo‘yicha tahlil qilinadi: nazoratli o‘qitish, nazorat qilinmagan o‘qitish va mustahkamlash orqali o‘qitish [3].

Nazoratli o‘qitish paradigmasida algoritm tarixiy salomatlik ma'lumotlari asosida kelajakdagi sog‘liq holatini bashorat qilishga o‘rgatiladi. Breiman (2001) tomonidan ishlab chiqilgan tasodifiy o‘rmonlar algoritmi va Cortes va Vapnik (1995) taklif etgan qo‘llab-quvvatlovchi vektor mashinalari (SVM) sog‘liq ko‘rsatkichlarini taxmin qilishda keng qo‘llaniladi. Ushbu usullar yordamida foydalanuvchining ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik darajasi va uyqu sifatiga asoslanib, uning sog‘liq xavfi baholanadi.

Mustahkamlash orqali o‘qitish nazariyasi (Sutton va Barto, 1998) personallashtirilgan dasturlar uchun ayniqsa istiqbolli hisoblanadi. Bu yondashuvda SI agenti foydalanuvchi bilan interaktiv muloqot orqali uning xatti-harakatlariga mos mukofot yoki jazolash signallari asosida

optimal xulq-atvor siyosatini shakllantiradi. Nazariyaga ko‘ra, bunday adaptiv mexanizm uzoq muddatda foydalanuvchida ijobiy sog‘lom odatlarni mustahkamlashga yordam beradi [4].

2. Adaptiv tizimlar va personallashtirishning nazariy modellari. Personallashtirishning eng keng tarqalgan nazariy modeli - kolloborativ filtrlash - foydalanuvchilarni o‘xshash xatti-harakatlari va xususiyatlari bo‘yicha guruhlarga ajratib, ularga shu guruh vakillari uchun samarali bo‘lgan tavsiyalarni berish g‘oyasiga asoslanadi. Amazon va Netflix kabi platformalarda sinovdan o‘tgan ushbu yondashuv sog‘liqni saqlash sohasiga ham tatbiq etilmoqda [6]. Masalan, o‘xshash metabolik profillga ega foydalanuvchilar uchun samarali bo‘lgan ovqatlanish rejimi boshqalarga ham tavsiya qilinishi mumkin.

Deci va Ryan (2000) ning o‘z-o‘zini aniqlash nazariyasi personallashtirilgan SI dasturlarining psixologik samaradorligini tushuntirishda muhim rol o‘ynaydi. SDT ga ko‘ra, inson xatti-harakatini yo‘naltiruvchi uchta asosiy ehtiyoj mavjud: muxtoriyat, kompetentlik va bog‘liqlik. SI asosidagi dasturlar ushbu uchala ehtiyojni ham qondirishi mumkin: foydalanuvchiga o‘z maqsadlarini o‘zi belgilash imkoniyatini berish orqali muxtoriyat, taraqqiyotni ko‘rsatish orqali kompetentlik, virtual hamjamiyat orqali esa bog‘liqlik hissi shakllantiriladi.

3. Katta ma’lumotlar va sog‘liqni raqamlashtirish nazariyasi. Sog‘lom turmush tarzi dasturlarida SI samaradorligining nazariy asoslaridan biri - katta ma'lumotlar paradigmasidir. Laney (2001) tomonidan taklif etilgan 3V modeli (Volume - hajm, Velocity - tezlik, Variety - xilma-xillik) sog‘liqni saqlash ma'lumotlariga ham qo‘llaniladi. Zamonaviy kiyiladigan qurilmalar, smartfonlar va tibbiy sensorlar real vaqtda to‘playdigan ma’lumotlar hajmi shunchalik kattaki, ularni an’anaviy usullar bilan qayta ishlash imkonsiz bo‘lib qoladi [7].

Raqamli salomatlik nazariyasi esa texnologiya va tibbiyotning birlashuvini kengroq kontekstda o‘rganadi. Eysenbach (2001) tomonidan ilk bor tizimli tarzda tavsiflangan elektron salomatlik (eHealth) konsepsiyasi, keyinchalik mobil salomatlik (mHealth), telemedisin va SI yordamida yanada takomillashdi. Ushbu evolyutsiyada markaziy o‘rin tutuvchi g‘oya - salomatlik ma'lumotlarining markazdan tashqarida to‘planishi va foydalanuvchiga o‘z sog‘lig‘ini boshqarish huquqini qaytarish hisoblanadi.

Xulosa

Yuqorida ko‘rib chiqilgan nazariy yondashuvlar shuni ko‘rsatadiki, SI asosidagi personallashtirilgan sog‘lom turmush tarzi dasturlarining samaradorligi bir necha mustaqil ilmiy konsepsiyalar bilan nazariy jihatdan asoslanadi. Mashinaviy o‘qitish nazariyasi - bashorat qilish va adaptatsiya imkonini bersa, NLP va persuasive technology - foydalanuvchi bilan samarali muloqotni ta'minlaydi. o‘z-o‘zini aniqlash nazariyasi esa nima uchun personallashtirilgan yondashuv psixologik jihatdan samaraliroq ekanligini izohlab beradi [8].

Shu bilan birga, ushbu soha bir qator hal etilmagan nazariy muammolarga duch kelmoqda. Ma'lumotlar maxfiyligi va axloqiy masalalar, algoritmik tarafkashlik xavfi hamda texnologik imkonsizlik muammolari kelajakdagi tadqiqotlarning dolzarb yo‘nalishlarini belgilaydi. O‘zbekiston sharoitida ushbu texnologiyalarni joriy etish uchun mahalliy madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy omillarni inobatga olgan nazariy asoslar ishlab chiqish alohida ilmiy vazifa sifatida ko‘ndalang turibdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Topol E.J. High-performance medicine: the convergence of human and artificial intelligence. – Nature Medicine, 2019. – Vol. 25. – P. 44–56.

2. Obermeyer Z., Emanuel E.J. Predicting the Future - Big Data, Machine Learning, and Clinical Medicine. – New England Journal of Medicine, 2016. – Vol. 375(13). – P. 1216–1219.

3. Breiman L. Random Forests. – Machine Learning, 2001. – Vol. 45(1). – P. 5–32.

4. Sutton R.S., Barto A.G. Reinforcement Learning: An Introduction. – Cambridge: MIT Press, 1998. – 322 p.

5. Vaswani A. et al. Attention Is All You Need. – Advances in Neural Information Processing Systems, 2017. – Vol. 30. – P. 5998–6008.

6. Fogg B.J. A behavior model for persuasive design. – Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology, 2009. – P. 1–7.

7. Deci E.L., Ryan R.M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. – Psychological Inquiry, 2000. – Vol. 11(4). – P. 227–268.

8. Eysenbach G. What is e-health? – Journal of Medical Internet Research, 2001. – Vol. 3(2). – e20.

EVTAGOGIK YONDASHUV ASOSIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI BO‘YICHA TA'LIMNI TASHKIL ETISH VA O‘QUVCHILAR KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

B. R. Marimbayeva,
Urganch davlat pedagogika instituti
mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. *Mazkur maqolada evtagogik (heutagogik) yondashuv asosida o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga oid bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarni shakllantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda mustaqil ta’lim olish, o‘z faoliyatini rejalashtirish va boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishda evtagogik yondashuvning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan ta’lim jarayonlarini tashkil etishning samarali usullari hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va raqamli vositalardan foydalanish imkoniyatlari asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar*: sog’lom turmush tarsi, inson-salomatligi, evtogen, soglom ma’naviy-axloqiy tarbiya.*

Аннотация. *В данной статье освещены вопросы формирования у учащихся знаний, навыков и компетенций, связанных со здоровым образом жизни, на основе эвтагогического (геутагогического) подхода. В исследовании проанализировано значение эвтагогического подхода в развитии способностей к самостоятельному обучению, планированию и управлению своей деятельностью. Также обоснованы эффективные методы организации образовательных процессов, направленных на укрепление здорового питания, физической активности, личной гигиены и психического здоровья, а также возможности использования современных педагогических технологий и цифровых инструментов.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье человека, эвтогенный, здоровое духовно-нравственное воспитание.*

Abstract. *This article highlights the issues of forming knowledge, skills, and competencies related to a healthy lifestyle in students based on a euthagogical (heuthagogical) approach. The study analyzes the significance of the euthagogical approach in developing independent learning, planning, and managing one's own activities. It also substantiates effective methods for organizing educational processes aimed at strengthening healthy nutrition, physical activity, personal hygiene, and mental health, as well as the possibilities of using modern pedagogical technologies and digital tools.*

Keywords: *healthy lifestyle, human health, eutogenic, healthy spiritual and moral education.*

Kirish. Hozirgi kunda yosh avlodni sog‘lom va barkamol tarbiyalash har bir jamiyatning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda evtagogik yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ta'limni tashkil etish va o‘quvchilar ko‘nikmalarini rivojlantirish kamolotining ilk va asosiy maskani sifatida alohida o‘rin tutadi. Farzandning dunyoqarashi, axloqiy fazilatlari, sog‘lig‘i va hayot tarziga oid dastlabki ko‘nikmalari aynan oilada, ta’lim-tarbiya jaroyonida shakllanadi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish masalalari bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladigan omillar majmuasidir. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda sog‘lom ruhiy muhitni saqlash uning asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Ushbu odatlarning shakllanishida esa oilaning ta’siri beqiyosdir.

Yoshlarimizni jismoniy sog‘lom, ma’naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko‘plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo

etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, – Eng muhimi, farzandlarimiz o‘rtasida sport bilan muntazam shug‘ullanadigan, sog‘lom turmush tarzini o‘z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda. Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo‘lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko‘rishni ta’minlaydi. Sog‘lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sha- roitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko‘rish davomiyligini oshiradi.

Inson salomatligi - uzoq umr ko‘rish davomida yuqori sur’atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini, uning ruhiy hamda fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirishdir. Organizmning sog‘lomlik holati o‘zaro bog‘liq jarayon bo‘lib, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, hayot tarzi bilan bog‘liqlikda zaiflashib ketadi va mustahkamlanadi

Asosiy qism

Bugungi zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashgan holda, o‘quvchiga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ta'limni tashkil etish va o‘quvchilar ko‘nikmalarini rivojlantirish yo‘naltirilgan ta’lim muhitlarini loyihalash va rivojlantirish uchun asos yaratadi. Bunday muhitlar o‘quvchilarni umrbod ta’lim olish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalar bilan ta’minlash salohiyatiga ega. Bundan tashqari, evtotagogik yondashuvni qo‘llash ijobiy natijalarni rag‘batlantirishi va rivojlantirishi isbotlangan. Evtagogika yondashuv o‘quvchiga yo‘naltirilgan ta’lim nazariyasi bo‘lib, uning asosini quyidagi muhim tamoyillar tashkil etadi: o‘quvchining mustaqilligi va ta’lim jarayonini boshqarish qobiliyati (learner agency), o‘ziga bo‘lgan ishonch (self-efficacy), bilim va ko‘nikmalarni turli vaziyatlarda samarali qo‘llay olish salohiyati (capability), shuningdek metakognitsiya va refleksiya, ya’ni o‘z fikrlash va o‘rganish jarayonlarini anglash hamda tahlil qilish.

Evtagogika andragogikaning (kattalar ta’limi nazariyasining) rivojlangan shakli sifatida qaraladi. Bu yondashuvda o‘rganuvchilar nafaqat qanday o‘rganishni, balki nimani o‘rganishni ham o‘zlari belgilaydi. Metakognitiv refleksiya jarayonida o‘quvchilar “ikki bosqichli o‘rganish” (double-loop learning) va reflektiv amaliyotni amalga oshiradi. Bu jarayonda ular quyidagilar ustida fikr yuritadi:nima o‘rganildi, qanday o‘rganildi, yangi bilim va ko‘nikmalar ularning qadriyatlari va qarashlariga qanday ta’sir ko‘rsatdi. Demak, Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirish o‘quvchilarning jismoniy faolligi, to‘g‘ri ovqatlanish odatlari, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish hamda zararli odatlardan saqlanish kabi muhim jihatlarni qamrab oladi. Evtagogik yondashuv esa ushbu jarayonni yanada interfaol, mustaqil va amaliy yo‘naltirilgan shaklda tashkil etish imkonini beradi. Shu sababli, mazkur mavzuni o‘rganish va evtagogik yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ta’limni tashkil etish masalalarini tahlil qilish dolzarb ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sog‘lom ma’naviy-axloqiy tarbiyani samarali tashkil etish, ma’naviy psixologik bilim saviyasini oshirish, shaxsda sog‘lom dunyoqarashni shakllashtirishni, sog‘lom tafakkurning yuzaga kelishini ta’minlaydi.

N.M.Kenjaboeva “Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish tizimi” mavzusidagi tadqiqot ishida yoshlarning reproduktiv madaniyatini takomillashtirish to‘g‘risida to‘xtalib o‘tgan “Shu ma’noda yoshlarni har tomonlama sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash, ular ongida “Sog‘lom turmush tarzi – sog‘lom oila, sog‘lom oila bu sog‘lom farzand, baxtli kelajakdir” tasavvurini takomillashtirish, bo‘lajak o‘qituvchilarning reproduktiv madaniyatini takomillashtirish bu yo‘nalishdagi islohatlarning asosiy vazifalaridan sanaladi”

Ma’lumki, ta’lim jarayonlarini zamonaviylashtirish, jahon talablariga mos mutaxassislarni tayyorlash, ularga ta’lim berish va ta’lim oluvchini o‘z ortidan ergashtira olish uchun bugungi o‘qituvchiga yordam berishi mumkin bo‘lgan zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalar o‘qitish jarayonida keng qo‘llanilib kelinmoqda.

Sog‘lom - turmush tarzini shakllantirish pedagogikasining muhim tomonlaridan biri sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga borasida odamlarning bilimlarini ularning kundalik hayotiga tadbi qilish, ularning gigienik o‘zini tuta olishiga, shaxsning sanitariya madaniyatini

yuksaltirishga qarata olishdir. Umuman tarbiya jarayoni uzoq davom etadigan, uzluksiz jarayon bo‘lib, har bir shaxsda uning hayotiy qarashlarini, mavqeini shakllantirishdan iboratdir. Sog‘lom turmush tarzi —insoning sog‘lom bo‘lib tug‘ilishini shakllantiruvchi embrional taraqqiyot davridan boshlab, to umrining oxirigacha davom etadigan inson hayotining barcha tomonlarini o‘z ichiga qamrab olgan hayot falsafasidir. Sog‘lom turmush tarzi insonni uning o‘zligini anglashga olib boradigan, kamolot sari yetaklaydigan, umriga mazmun ato etadigan umidbaxsh yo‘ldir. Bu esa birinchi navbatda oiladan boshlandi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, evtagogik (heutagogik) yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ta’limni tashkil etish o‘quvchilarda mustaqillik, mas’uliyat va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Ushbu yondashuv ta’lim jarayonini o‘quvchi markaziga yo‘naltirgan holda, ularning o‘z sog‘lig‘iga ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarni egallash jarayonida o‘quvchilarning faol ishtiroki, amaliy faoliyatga yo‘naltirilgan topshiriqlar hamda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Evtagogik yondashuv esa o‘quvchilarga o‘z o‘qish jarayonini mustaqil rejalashtirish, baholash va rivojlantirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, mazkur yondashuv asosida tashkil etilgan ta’lim sog‘lom turmush tarziga oid barqaror odatlarni shakllantirishga va o‘quvchilarning umrbod o‘qish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois, ta’lim jarayonida evtagogik yondashuvdan keng foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Kenjaboeva N.M. Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish tizimi: Ped. f. b. f. d. il. dar. olish uchun yoz. diss. – Chirchiq: ChDPI. 2019. – 15b.

2. Shomansurova I. E. ―Oilaviy tibbiyotda xamshiralik ishi‖ toshkent – 2008 y

3. G.E.Turayeva Bo‘lajak o‘qituvchilarni sog‘lom ma’naviy-axloqiy tarbiyalashda axborot texnologiyalaridan foydalanishni takomillashtirish. Monografiya. Termiz – 2023

4. D.D. SHARIPOVA, N.M.ADILOVA, Z.SH.KAVILOVA Valeologiya 2-nashr Toshkent-2016

5. Hase, S., & Kenyon, C. (2013). Heutagogy fundamentals. In S. Hase & C. Kenyon (Eds.), *Self-determined learning:heutagogy in action* (pp. 1-17). Bloomsbury Publishing Plc.

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK VA MOTIVATSION YONDASHUVLAR

Matchanova Dilbar Yusupbayevna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi

E-mail: matchanovadilbar94@gmail.com

Annatotsiya: Mazkur maqola O‘zbekistonda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik va motivatsion yondashuvlarning nazariy-metodologik ahamiyatini chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Mavjud ilmiy adabiyotlar va amaliyot tahlili shuni ko‘rsatadiki, STTni targ‘ib qilishda faqatgina ma’rifiy-axborot chora-tadbirlari yetarli bo‘lmay, balki shaxsning ichki motivatsiyasini kuchaytirishga va barqaror xulq-atvor o‘zgarishlarini ta’minlashga qaratilgan chuqur psixologik mexanizmlarni ishga solish zarur.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, psixologik-pedagogik yondashuvlar, psixologik omillar, xulq-atvor, Ommaviy axborot vositalari, kognitiv-xulq-atvor, va ijtimoiy loyihalar, tashqi ko‘rinish estetikasi, jismoniy va ruhiy salomat, dialektik bog‘liqlik, energiya, kayfiyatning barqarorlashuvi, farovonlik.

Аннотация: Данная статья направлена на глубокий анализ теоретико-методологического значения психологических и мотивационных подходов в формировании здорового образа жизни среди молодежи в Узбекистане. Анализ существующей научной литературы и практики показывает, что в пропаганде ССТ

недостаточно только просветительско-информационных мер, необходимо задействовать глубокие психологические механизмы, направленные на усиление внутренней мотивации личности и обеспечение устойчивых поведенческих изменений.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, психолого-педагогические подходы, психологические факторы, поведение, средства массовой информации, когнитивно-поведенческие, и социальные проекты, эстетика внешности, физическое и психическое здоровье, диалектическая связь, энергия, стабилизация настроения, благополучие.

Abstract: This article aims to provide an in-depth analysis of the theoretical and methodological significance of psychological and motivational approaches in shaping a healthy lifestyle among youth in Uzbekistan. An analysis of existing scientific literature and practice shows that in the promotion of STIs, educational and informational measures alone are insufficient; it is necessary to utilize deep psychological mechanisms aimed at strengthening the internal motivation of the individual and ensuring sustainable behavioral changes.

Keywords: healthy lifestyle, psychological-pedagogical approaches, psychological factors, behavior, mass media, cognitive-behavioral, and social projects, aesthetics of appearance, physical and mental health, dialectical connection, energy, mood stabilization, well-being.

Kirish

Inson salomatligi har bir milliy jamiyatning fundamental kapitali hisoblanib, mamlakatning barqaror ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti va aholi farovonligining asosiy garovidir. Ayniqsa, yosh avlod orasida sog‘lom turmush tarzini (STT) shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida strategik ahamiyat kasb etadi, chunki ular jamiyatning kelajakdagi rivojlanish lokomotivi va inson salohiyatining asosini tashkil etadi. Global miqyosida sog‘lom turmush tarzi tushunchasi nafaqat jismoniy salomatlikni, balki psixologik, ijtimoiy va ma’naviy-axloqiy farovonlikni ham o‘z ichiga olgan kompleks kategoriyadir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning empirik ma’lumotlariga ko‘ra, ko‘plab yuqumsiz kasalliklarning profilaktikasida, aholi umr ko‘rish davomiyligini oshirishda va hayot sifatini yaxshilashda STT hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi ilmiy asoslangan.

O‘zbekiston o‘zining demografik salohiyati, xususan, yosh va dinamik aholisi bilan ajralib turadi; respublika aholisining salmoqli qismi yoshlardan iborat bo‘lib, bu demografik dividenddan samarali foydalanish milliy taraqqiyot uchun strategik ahamiyat kasb etadi. Biroq, zamonaviy globalizatsiya jarayonlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi va urbanizatsiya sharoitida yoshlar orasida sog‘liq bilan bog‘liq bir qator dolzarb muammolar kuzatilmoqda. Noto‘g‘ri ovqatlanish ratsioni, gipodinamiya, zararli odatlarga moyillik (tamaki mahsulotlari, alkogol va psixoaktiv moddalarni iste’mol qilish), shuningdek, psixo-emotsional stresslar va raqamli qaramlik kabi xulq-atvorga oid risk omillari yoshlar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularning hayot sifatini pasaytirishga xizmat qilmoqda. Bu omillar nafaqat shaxsiy salomatlik darajasiga, balki butun jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligi va milliy xavfsizligiga ham jiddiy tahdid soladi.

Asosiy qism

Yoshlar orasida STTni targ‘ib qilishning dolzarbligi ularning kelajakdagi hayot sifati, mehnat faoliyati samaradorligi, intellektual salohiyati va jamiyatdagi faol ishtiroki bilan bevosita korrelyatsiyaga ega. Sog‘lom yosh avlod – bu yuqori malakali ishchi kuchi, innovatsion g‘oyalar generatori, ijodiy tashabbuskorlikka ega fuqarolar va mamlakatning xalqaro raqobatbardoshligini ta’minlovchi asosiy omildir. Aksincha, salomatlik muammolari bo‘lgan yoshlar sonining ortishi sog‘liqni saqlash tizimiga yukni oshiradi, mehnat unumdorligini pasaytiradi va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishga to‘sqinlik qiluvchi salbiy determinantaga aylanadi. Shu bois, yoshlar o‘rtasida STTni shakllantirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar nafaqat tibbiy-profilaktik, balki keng qamrovli ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy ahamiyatga ega bo‘lib, davlatning uzoq muddatli strategik maqsadlariga xizmat qiladi.

Yosh avlodda sog‘lom turmush tarzini (STT) shakllantirish zamonaviy jamiyatning fundamental ustuvorliklaridan biri bo‘lib, ushbu jarayonda psixologik va motivatsion yondashuvlarning o‘rni tobora ortib borayotgan dolzarb masalalardan hisoblanadi. Mazkur

bo‘limda sog‘lom turmush tarzi fenomenining psixologik va motivatsion determinantalari bo‘yicha xorijiy hamda milliy adabiyotlarning chuqur tahlili amalga oshiriladi, mavjud ilmiy bilimlarning sintezi ta’minlanadi va shu asosda ushbu maqolaning ilmiy-nazariy yangiligi asoslantiriladi.

Sog‘lom turmush tarzi (STT) shaxsning jismoniy, psixik va ijtimoiy farovonligini ta’minlashga qaratilgan faoliyatlar majmuini ifodalovchi multidimensional konstrukt hisoblanadi. Xorijiy ilmiy adabiyotlarda STT ko‘pincha muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, adekvat uyqu rejimi, stressni samarali boshqarish va zararli odatlardan voz kechish kabi asosiy komponentlar orqali ta’riflanadi (WHO, 2020; Smith & Jones, 2018). O‘tkazilgan maqolalar shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa yoshlik davrida shakllangan STTga oid odatlar butun hayot davomida salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi (Brown et al., 2019). Mahalliy maqola chilar esa STTni milliy qadriyatlar va an’analar bilan uyg‘un holda rivojlantirish zarurligini ta’kidlab, uning madaniy-kontekstual jihatlariga alohida e’tibor qaratishadi (Karimov A., 2017; Xolmatova N., 2021). Yoshlar orasida STTni targ‘ib qilishga qaratilgan davlat dasturlari va loyihalarining samaradorligini oshirish ilmiy asoslangan psixologik-pedagogik yondashuvlarni joriy etishni taqozo etadi.

Psixologik omillar STTni shakllantirish jarayonida markaziy o‘rin tutadi. O‘z-o‘zini samarali tartibga solish (self-regulation), shaxsiy samaradorlikka ishonch (self-efficacy), maqsadga intilish qobiliyati va kognitiv jarayonlar shaxsning sog‘lom tanlovlar qilishida asosiy rol o‘ynaydi. Albert Bandura tomonidan ilgari surilgan Ijtimoiy-kognitiv nazariya (Social Cognitive Theory) shaxsning atrof-muhit bilan o‘zaro ta’siri, kuzatish orqali o‘rganish va shaxsiy samaradorlikka ishonchning xulq-atvorga ta’sirini chuqur tushuntiradi (Bandura, 1997). Boshqa maqola lar stressni boshqarish ko‘nikmalari, emotsional intellekt va pozitiv ruhiy holatning STT bilan bevosita korrelyatsiyasini isbotlagan (Park & Kim, 2016). Mahalliy olimlar yoshlarda iroda, mas’uliyat va konstruktiv fikrlashni rivojlantirish orqali STTni mustahkamlashga e’tibor qaratganlar (Azizov R., 2019; Norbekov D., 2020). Biroq, yoshlarning zamonaviy chaqiriqlarga moslashuvi, jumladan, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar ta’siri kabi yangi psixologik determinantalarni chuqur o‘rganishga bo‘lgan ehtiyoj saqlanib qolmoqda.

Motivatsion omillar STTga intilish va uni barqaror saqlab qolishda muhim katalizator vazifasini bajaradi. O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) ichki motivatsiya (autonomiya, kompetentlik va aloqadorlik ehtiyojlari) sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishda tashqi motivatsiyadan ko‘ra uzoq muddatli va barqarorroq ta’sirga ega ekanligini ta’kidlaydi (Ryan & Deci, 2000). Maqsad qo‘yish, mukofotlash tizimlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va tengdoshlar ta’siri kabi tashqi motivatsion mexanizmlar ham yoshlarning STTga yo‘naltirilgan xulq-atvorini kuchaytirishi mumkin (Johnson et al., 2017). O‘zbekistonda yoshlar orasida sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish, ularning faol ishtirokini rag‘batlantirish borasida qator davlat dasturlari amalga oshirilmoqda (O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari). Shunga qaramay, yoshlarning individual ehtiyojlari va motivatsion profillarini hisobga olgan holda, ichki motivatsiyani mustahkamlashga qaratilgan psixologik-pedagogik dasturlarni ishlab chiqish bugungi kunda o‘ta dolzarb vazifa hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, xorijiy va mahalliy maqola lar STTning murakkab, ko‘p qirrali hodisa ekanligini va uning shakllanishida psixologik hamda motivatsion omillarning ajralmas kompleksda namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi. Mavjud adabiyotlar STTning turli jihatlarini alohida-alohida o‘rgangan bo‘lsa-da, yoshlar orasida psixologik va motivatsion yondashuvlarni kompleks ravishda, o‘zbek mentaliteti va zamonaviy yoshlarning xususiyatlarini inobatga olgan holda qo‘llashga oid tizimli va amaliy maqola lar yetarli emas. Ayniqsa, raqamli davr sharoitida yoshlarning STTga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishda psixologik barqarorlik va ichki motivatsiyani shakllantirish mexanizmlarini o‘rganishda sezilarli ilmiy bo‘shliq mavjud. Ushbu maqola yoshlarda STTni shakllantirishda psixologik va motivatsion omillarning o‘zaro ta’sirini chuqur tahlil qilish, ularning samaradorligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish orqali yuqorida qayd etilgan ilmiy bo‘shliqni to‘ldirishga qaratilgan fundamental ahamiyatga ega.

Mazkur maqola yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida psixologik va motivatsion omillarning muhim ahamiyatini kompleks tahlil etishga qaratilgan bo‘lib, bunda miqdoriy maqola dizayni muvaffaqiyatli tatbiq etildi. Empirik ma’lumotlar O‘zbekistonning turli hududlaridan tanlab olingan, 18 yoshdan 25 yoshgacha bo‘lgan 650 nafar respondentdan iborat reprezentativ tanlanma asosida to‘plandi. Tanlanma tasodifiy klasterlash usuli orqali shakllantirilib, shahar va qishloq aholisi vakillarining mutanosib vakilligi ta’minlandi, bu esa natijalarning umumlashtirilish darajasini oshirishga xizmat qildi. maqola ishtirokchilariga ma’lumotlarning to‘liq maxfiyligi va shaxsiy daxlsizligi kafolatlanishi hamda maqola jarayonida ishtirok etishga oid huquqlari to‘g‘risida batafsil axborot berildi, shundan so‘ng ularning yozma shakldagi xabardor roziliklari olindi.

Yuqoridagi ilmiy xulosalardan kelib chiqqan holda, quyidagi amaliy ahamiyatga ega tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Ta'lim tizimi uchun: Umumta’lim maktablari, kasb-hunar kollejlari va oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha o‘quv dasturlarini kompleks tarzda qayta ko‘rib chiqish lozim. Ushbu dasturlar nafaqat informatsion bilim berishga, balki o‘quvchilarda ichki motivatsiyani faollashtirishga, o‘z sog‘lig‘i uchun shaxsiy mas’uliyat hissini shakllantirishga va stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish kabi muhim psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirishga yo‘naltirilishi zarur. "Salomatlik psixologiyasi" yoki "Turmush tarzi psixologiyasi" kabi ixtisoslashtirilgan kurslarni joriy etish maqsadga muvofiqdir.
2. Sog‘liqni saqlash va psixologik xizmatlar uchun: Yoshlarga mo‘ljallangan sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi loyihalarda psixologlar, psixoterapevtlar va kouchlarning faol ishtirokini ta’minlash muhim. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (Cognitive-Behavioral Therapy) usullaridan samarali foydalangan holda, noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari va gipodinamiya bilan bog‘liq bo‘lgan salbiy fikrlash shakllarini transformatsiya qilishga qaratilgan individual va guruhli konsultatsiyalar tashkil etish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.
3. Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy loyihalar uchun: Targ‘ibot materiallarida "ideal" qomat yoki tashqi ko‘rinish estetikasi kabi yuzaki jihatlarga urg‘u berishdan voz kechib, e’tiborni jismoniy va ruhiy salomatlikning o‘zaro dialektik bog‘liqligi, energiyaning ortishi, kayfiyatning barqarorlashuvi va umumiy hayot sifatining yaxshilanishi kabi ichki, subyektiv hissiyotlarga qaratish lozim. Bu yoshlarda sog‘lom turmush tarzini tashqi bosim yoki majburiyat emas, balki shaxsiy tanlov, o‘z-o‘zini rivojlantirish va farovonlikka erishish vositasi sifatida qabul qilishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayeva, M. Yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik mexanizmlar. Psixologiya fanlari nomzodi dissertatsiyasi avtoreferati. Toshkent-2018.
2. Ashurov, R. O‘quvchi-yoshlarda sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari. Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Toshkent-2020.
3. Ibragimov, F. Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Monografiya. Toshkent-2019. Fan va texnologiya.
4. Karimova, Sh. Yoshlarning sog‘lom turmush tarziga motivatsiyasini oshirishda psixologik treninglarning ahamiyati. Psixologiya jurnali, 3(1), 45-51. Toshkent 2021.
5. Маслов, A. X. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
6. Saidov, A. Yoshlar psixologiyasi va sog‘lom turmush tarzi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017. Universitet.
7. Safarov, X. (2019). Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda zamonaviy psixologik yondashuvlar. Ijtimoiy fanlarning dolzarb muammolari, 1(2), 67-72.

INKLYUZIV TA’LIM SHAROITIDA O‘QUVCHILARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI QO‘LLAB-QUVVATLASHDA MAKTAB PSIXOLOGINING ROLI

Musaeva Maral, Turdıbekova Dilfuza
Qorauzak tumani 28-sonli maktab psixologlari

Annotatsiya: Mazkur maqolada inkluziv ta’lim sharoitida maktab psixologining faoliyati, uning o‘quvchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlash hamda ta’lim muhitiga moslashtirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, psixologning o‘qituvchi, ota-ona va o‘quvchilar bilan hamkorlikdagi faoliyatining ahamiyati tahlil qilingan.

Аннотация :В данной статье рассмотрена деятельность школьного психолога в условиях инклюзивного образования, его роль в психологической поддержке учащихся и их адаптации к образовательной среде. Также проанализировано значение сотрудничества психолога с педагогами, родителями и обучающимися.

Abstract : This article examines the activities of a school psychologist in the context of inclusive education and highlights their role in providing psychological support and facilitating students’ adaptation to the educational environment. The importance of cooperation between psychologists, teachers, parents, and students is also analyzed.

Kalit so‘zlar : Inklyuziv ta’lim, maktab psixologi, psixologik qo‘llab-quvvatlash, moslashuv, ijtimoiy ko‘nikmalar, pedagog, ota-ona, bolalar

Ключевые слова :Инклюзивное образование, школьный психолог, психологическая поддержка, адаптация, социальные навыки, педагог, родители, дети

Keywords : Inclusive education, school psychologist, psychological support, adaptation, social skills, teacher, parents, students

Zamonaviy ta’lim tizimida har bir bolaning sifatli ta’lim olish huquqini ta’minlash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, inkluziv ta’lim g‘oyasi dunyo miqyosida keng qo‘llanilib, jismoniy, aqliy, sensor yoki boshqa rivojlanish xususiyatlaridan qat’i nazar, barcha bolalarning birgalikda ta’lim olishini nazarda tutadi. Inkluziv ta’limning asosiy maqsadi imkoniyati cheklangan yoki alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan o‘quvchilarni jamiyatdan ajratmasdan, ularning teng huquqli ta’lim olishlari uchun zarur sharoit yaratishdan iboratdir. Bunday sharoitda maktab psixologining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi, chunki o‘quvchilarning ta’lim muhitiga muvaffaqiyatli moslashuvi, tengdoshlari bilan samarali muloqot o‘rnatishi hamda shaxs sifatida rivojlanishida psixologik xizmat muhim o‘rin tutadi.

Inkluziv ta’lim nafaqat alohida ehtiyojli bolalar manfaatlariga xizmat qiladi, balki barcha o‘quvchilarda insonparvarlik, bag‘rikenglik, hamkorlik va o‘zaro hurmat kabi ijtimoiy fazilatlarni shakllantirishga ham yordam beradi. Biroq bunday ta’lim muhitini yaratish murakkab jarayon bo‘lib, pedagoglar, ota-onalar va mutaxassislarning o‘zaro hamkorligini talab etadi. Ushbu jarayonda maktab psixologi muvofiqlashtiruvchi va qo‘llab-quvvatlovchi mutaxassis sifatida faoliyat yuritadi.

Maktab psixologining eng muhim vazifalaridan biri alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalarning psixologik xususiyatlarini o‘rganish va ularning individual rivojlanish imkoniyatlarini aniqlashdir. Psixologik diagnostika jarayonida bolaning kognitiv rivojlanishi, emotsional holati, ijtimoiy moslashuv darajasi, muloqot ko‘nikmalari va shaxsiy xususiyatlari baholanadi. Diagnostik ma’lumotlar asosida individual rivojlantiruvchi dasturlar ishlab chiqiladi hamda pedagoglar va ota-onalarga tegishli tavsiyalar beriladi. Bunday yondashuv har bir bolaning imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Inkluziv ta’lim sharoitida ko‘plab bolalar yangi muhitga moslashishda turli qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Ayrim hollarda o‘quvchi o‘zini tengdoshlari orasida noqulay his qiladi, muloqot qilishdan qochadi yoki o‘z imkoniyatlariga nisbatan ishonchsizlikni boshdan kechiradi. Shu sababli maktab psixologi bolaning emotsional holatini muntazam kuzatib borishi va zarur hollarda korreksion-rivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etishi lozim. Bunday mashg‘ulotlar o‘ziga ishonchni mustahkamlash, ijtimoiy faollikni oshirish, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish va emotsional zo‘riqishlarni kamaytirishga qaratiladi.

Maktab psixologining faoliyati faqat alohida ehtiyojli bolalar bilan ishlash bilangina cheklanmaydi. U sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhit yaratishga ham mas’uldir. Inkluziv ta’limning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan sog‘lom tengdoshlar tomonidan alohida ehtiyojli bolalarning qabul qilinishiga bog‘liq. Shu sababli psixolog sinf o‘quvchilari bilan bag‘rikenglik, hamdardlik va o‘zaro yordam g‘oyalarini targ‘ib qiluvchi treninglar, suhbatlar va interaktiv mashg‘ulotlar o‘tkazishi zarur. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tengdoshlar tomonidan qo‘llab-quvvatlangan bolalarda ijtimoiy moslashuv va akademik muvaffaqiyat ko‘rsatkichlari yuqoriroq bo‘ladi.

Bugungi kunda maktablarda uchraydigan muhim muammolardan biri bulling va kamsitish holatlaridir. Ayniqsa, alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalar bunday salbiy munosabatlarga ko‘proq duch kelishlari mumkin. Shu sababli maktab psixologi profilaktik ishlarni tizimli ravishda tashkil etishi, o‘quvchilar o‘rtasida ijobiy munosabatlarni shakllantirishi hamda nizoli vaziyatlarni o‘z vaqtida bartaraf etishi kerak. Profilaktik tadbirlar nafaqat muammoning oldini olish, balki maktab jamoasida xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishga xizmat qiladi.

Inkluziv ta’limning samaradorligi pedagoglarning kasbiy tayyorgarligiga ham bog‘liq. Ko‘plab o‘qituvchilar alohida ehtiyojli bolalar bilan ishlash bo‘yicha yetarli tajribaga ega bo‘lmasligi mumkin. Bunday holatda maktab psixologi pedagoglarga metodik va psixologik yordam ko‘rsatadi. Jumladan, bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ta’lim jarayonini tashkil etish, motivatsiyani oshirish, emotsional qo‘llab-quvvatlash usullaridan foydalanish bo‘yicha tavsiyalar beradi. O‘qituvchi va psixolog hamkorligi bolaning ta’limdagi muvaffaqiyatini sezilarli darajada oshiradi.

Ota-onalar bilan ishlash ham maktab psixologi faoliyatining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Farzandida rivojlanish xususiyatlari mavjud bo‘lgan ota-onalar ko‘pincha turli psixologik qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar. Ular xavotir, tushkunlik yoki kelajak haqida noaniqlik hissini his qilishlari mumkin. Psixologning vazifasi ota-onalarga psixologik yordam ko‘rsatish, farzandining rivojlanish imkoniyatlari haqida to‘g‘ri ma’lumot berish hamda oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga ko‘maklashishdan iboratdir. Ota-onalar va maktab o‘rtasidagi samarali hamkorlik bolaning rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratadi.

Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, inkluziv ta’limni muvaffaqiyatli amalga oshirishda multidissiplinar yondashuv muhim ahamiyatga ega. Ya’ni psixolog, pedagog, logoped, defektolog, tibbiyot xodimi va ota-onalar birgalikda faoliyat olib borgan taqdirdagina kutilgan natijalarga erishish mumkin. Maktab psixologi ushbu hamkorlikning muhim bo‘g‘ini sifatida barcha ishtirokchilar o‘rtasida axborot almashinuvi va o‘zaro muvofiqlashtirish vazifasini bajaradi.

O‘zbekiston Respublikasida ham inkluziv ta’limni rivojlantirish bo‘yicha qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Davlat tomonidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar barcha bolalar uchun teng ta’lim imkoniyatlarini yaratishga qaratilgan. Shu bilan birga, maktab psixologlarining kasbiy salohiyatini oshirish, zamonaviy diagnostik va korreksion metodlarni amaliyotga joriy etish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda. Chunki inklyuziv muhitni shakllantirish nafaqat moddiy-texnik sharoitlarga, balki psixologik tayyorgarlik va insoniy munosabatlarga ham bevosita bog‘liqdir.

Xulosa qilib aytganda, inkluziv ta’lim sharoitida maktab psixologi o‘quvchilarning psixologik salomatligini ta’minlash, ularning ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikni rivojlantirish hamda maktab jamoasida bag‘rikenglik muhitini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Psixologning kasbiy mahorati va tizimli faoliyati inkluziv ta’lim samaradorligini oshirishga, har bir bolaning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishiga hamda jamiyatda munosib o‘rin egallashiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. *Osnovi defektologii*. – Moskva: Pedagogika, 1983.
2. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019.
3. Shchipitsina L.M. *Inklyuzivnoe obrazovanie detey s ogranichennymi vozmojnostyami zdorovya*. – Moskva: Vlados, 2018.

4. UNESCO. *Guidelines for Inclusion: Ensuring Access to Education for All*. – Paris: UNESCO, 2005.
5. UNESCO. *The Salamanca Statement and Framework for Action on Special Needs Education*. – Salamanca, 1994.
6. Booth T., Ainscow M. *Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools*. – Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education, 2011.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining inklyuziv ta’limni rivojlantirishga oid qaror va farmonlari.
8. Karimova V.M. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

THE IMPACT OF DESTRUCTIVE INFORMATION ON THE INTERNET ON THE PSYCHOLOGY OF ADOLESCENTS (ON THE EXAMPLE OF STUDENTS).

Otamuratov Rustam Uskanovich
Gulistan State University
PhD student

Annotatsiya: Mazkur maqolada internet tarmog‘idagi destruktiv axborotlarning o‘spirin(talaba)lar psixologiyasiga ta’siri, ularning ruhiy holati, xulq-atvori va dunyoqarashida yuzaga keladigan o‘zgarishlar tahlil qilingan. Tadqiqot davomida talabalarning internetdan foydalanish darajasi, zararli axborotlarning psixologik oqibatlari hamda axborot xurujlaridan himoyalanish omillari o‘rganildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, destruktiv axborotlar talabalarda agressivlik, xavotir, depressiv holat va ijtimoiy moslashuv muammolarini kuchaytirishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: internet, destruktiv axborot, o‘spirin psixologiyasi, axborot xuruji, virtual muhit, psixologik ta’sir, media xavfsizlik.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние деструктивной информации в сети Интернет на психологию подростков (студентов), их эмоциональное состояние, поведение и мировоззрение. В ходе исследования были изучены уровень использования интернета студентами, психологические последствия вредной информации, а также факторы защиты от информационных атак. Результаты исследования показали, что деструктивная информация усиливает агрессивность, тревожность, депрессивные состояния и проблемы социальной адаптации у студентов.

Ключевые слова: интернет, деструктивная информация, психология подростков, информационная атака, виртуальная среда, психологическое воздействие, медиабезопасность.

Annotation: This article analyzes the impact of destructive information on the Internet on the psychology of adolescents (students), their emotional state, behavior, and worldview. During the research, the level of students’ Internet usage, the psychological consequences of harmful information, and the factors protecting against information attacks were studied. The results of the study revealed that destructive information increases aggression, anxiety, depressive conditions, and social adaptation problems among students.

Keywords: Internet, destructive information, adolescent psychology, information attack, virtual environment, psychological influence, media safety.

Introduction. In the era of globalization and rapidly developing digital technologies, the Internet has become an integral part of human life. Adolescents, in particular, are among the most active users of the Internet. Along with its positive aspects, destructive information disseminated online negatively affects young people’s consciousness. Violence, aggression, extremist ideas, immorality, and various manipulative information can seriously influence adolescents’ mental state and behavior.

Adolescence is considered a complex stage of personality formation during which young people are highly sensitive to external influences. Therefore, studying the psychological consequences of harmful online information is one of the urgent issues of modern psychology.

Research Methodology. This study employed methods such as scientific literature analysis, observation, surveys, and comparative analysis. During the research process, the level of

adolescents' Internet use, their activities in the virtual environment, and their psychological condition were examined. In addition, the impact of destructive information on young people's consciousness was psychologically analyzed.

Research Results and Discussion. The issue of the influence of destructive Internet information on adolescents' and students' psychology has been widely studied by world psychologists. Modern studies scientifically substantiate the influence of the virtual environment on the emotional state, behavior, and social relationships of young people.

American psychologist Albert Bandura, in his social learning theory, emphasized that human behavior is formed through observation and imitation. According to the scholar, regularly viewing aggressive and violent online content leads to increased aggression in young people's behavior [1: 56]. Adolescents, in particular, may perceive destructive actions as normal by imitating virtual characters. Psychologist Jean Piaget noted the important role of the external information environment in cognitive development. According to his theory, since critical thinking is not yet fully developed during adolescence, young people are more likely to trust manipulative information found on the Internet [2: 112]. This can lead to the formation of distorted worldviews and stereotypes. German-American scholar Erich Fromm analyzed the problems of loneliness and psychological alienation in a technological society. According to him, excessive attachment to the virtual environment causes individuals to distance themselves from real social relationships [3: 74]. This situation increases communication difficulties and social adaptation problems among students. In addition, Sherry Turkle studied the impact of the Internet and digital technologies on human psychology and emphasized that excessive use of social networks causes emotional dependency among young people [4: 93]. Studies have shown that increased virtual communication weakens real-life communication skills.

Russian psychologist Lev Vygotsky argued that human psychology develops under the influence of the social environment. According to his views, harmful online information directly affects the value system of young people and may lead to spiritual and moral crises [5: 145]. The empirical research results also confirm the above theoretical views. During the study conducted among students aged 19–21, it was found that aggression and Internet addiction indicators were higher among male students living in urban areas. Although Internet usage duration was relatively lower among rural students, insufficient critical analysis of information was observed.

The discussion results identified the following factors as intensifying the negative impact of destructive information:

- low level of media literacy;
- insufficient family supervision;
- weak psychological defense mechanisms;
- excessive attachment to the virtual environment;
- emotional instability among young people.

Research findings indicate that developing media culture among youth, improving Internet usage skills, and strengthening psychoprophylactic measures are highly important in reducing the harmful effects of destructive information.

Psychologist M.G. Davletshin emphasized the significance of the external information environment in personality development and noted that young people's psychological stability depends on their ability to perceive and process information [6: 187]. According to the author, uncontrolled information flow can cause emotional tension and psychological instability. In the studies of V.M. Karimova, the influence of the Internet and mass media on young people's thinking was examined, and it was noted that aggressive virtual content increases aggression and anxiety among students [7: 214]. The studies also emphasized that manipulative information on social networks negatively affects independent thinking and contributes to the formation of stereotypical views. E. G'oziyev highlighted the important role of the social environment in the formation of personality psychology and evaluated destructive Internet information as one of the factors disrupting young people's emotional state [8: 145]. According to the author, online

materials promoting violence and immorality lead to psychological stress and social adaptation problems among adolescents.

Foreign studies have also extensively examined the psychological consequences of harmful online information. For example, American psychologist A. Bandura scientifically substantiated in his social learning theory that human behavior develops through observation and imitation [9: 56]. Based on this theory, aggressive and destructive online content may be quickly adopted by young people and transferred into real-life behavior. Furthermore, studies on Internet addiction have revealed that excessive attachment to the virtual environment leads to depression, loneliness, and communication difficulties among students [10: 98]. Some researchers also note that the long-term impact of harmful online information causes changes in individuals' value systems.

Research analysis demonstrates that destructive Internet information affects young people's psychology in several ways: emotional instability, aggression, social isolation, Internet addiction, and weakened critical thinking. Since adolescence is a psychologically complex stage, students are particularly vulnerable to such information.

At the same time, scientific sources emphasize that improving media literacy, strengthening family and pedagogical supervision, and organizing psychoprophylactic training are important factors in reducing the harmful effects of destructive information [11, 12: 219]. This highlights the necessity of a comprehensive approach to protecting youth from information attacks.

According to the research results, the continuous influence of destructive online information causes the following conditions among adolescents:

- increased aggressive behavior;
- growth of anxiety and depressive states;
- deterioration of social relationships;
- development of virtual environment addiction;
- decline in critical thinking abilities.

It was also observed that some adolescents perceive false online ideas as reality and apply them in everyday life. This negatively affects their moral values and social adaptation.

According to specialists, developing media literacy, strengthening family supervision, and conducting psychological preventive measures play a significant role in reducing the harmful effects of destructive information.

Conclusion. In conclusion, destructive information on the Internet has a significantly negative impact on adolescents' psychology. Young people who are psychologically unstable are especially vulnerable to such information. Therefore, developing media culture among youth, improving rational Internet usage skills, and strengthening psychological protection mechanisms are among the most important tasks today.

References

1. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977. – 56 b. [1: 56].
2. Piaget J. The Psychology of Intelligence. – London: Routledge, 2001. – 112 b. [2: 112].
3. Fromm E. The Sane Society. – New York: Rinehart & Company, 1955. – 74 b. [3: 74].
4. Turkle S. Alone Together. – New York: Basic Books, 2011. – 93 b. [4: 93].
5. Vygotskiy L.S. Mind in Society. – Cambridge: Harvard University Press, 1978. – 145 b. [5: 145].
6. Ishmuhamedov R., Mirsoliyeva M. O‘quv jarayonida innovatsion ta’lim texnologiyalari. – T.: “Fan va texnologiya”, 2014. – 60 b. [1: 60].
7. Karimova V. M. Psixologiya. – T.: O‘qituvchi, 2002. – 214 b. [2: 214].
8. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – T.: Nizomiy nomidagi TDPU, 2010. – 187 b. [3: 187].
9. G‘oziyev E. Psixologiya asoslari. – T.: O‘qituvchi, 2008. – 145 b. [4: 145].
10. To‘xtayeva I. Yoshlar psixologiyasi va internet muammolari. – T.: Tafakkur, 2021. – 98 b. [5: 98].

APPROACHES TO CLASSIFYING THE FEATURES OF THE GRAFFITI SUBCULTURE IN PSYCHOLOGY

Otamuratova Sarvinoz Abdurazakovna
Gulistan State University, PhD student
e-mail:sarvinozotamuratova@gmail.ru

Abstract. This article includes the development of various approaches to determining the essence of deviant behavior; the importance of this type of social behavior for personal development, the identification of factors and conditions of deviant behavior; the relationship between talent and the tendency to violate social norms; and the study of the characteristics of specific types of social and antisocial behavior. The personality traits of representatives of graffiti youth subcultures are analyzed based on the theoretical approaches of scientists.

Keywords: Youth, subculture, graffiti, social behavior, antisocial behavior, appearance, imitation.

Introduction. A separate, independent form of deviant behavior is non-institutional artistic expression - graffiti, which can be both a situational form of social behavior and a stable form of social behavior for individuals and social groups. Currently, graffiti is widely used as a social phenomenon as a form of social behavior. Therefore, the problem of revealing the socio-psychological essence of graffiti is relevant for understanding the social psychology of youth groups.

In modern society, intensive changes are taking place in all spheres of life: economic, political, socio-cultural and other spheres. The personality is moving from the psychology of stability to the psychology of behavioral choice, multiple identities and mobility. These processes mainly affect youth groups. However, the forms of self-expression of youth groups remain insufficiently studied in psychology. Graffiti is becoming one of the main means of individual and group self-expression for a certain part of the youth population in the modern world [4].

Initially, the problem of deviant behavior was developed within the framework of legal psychology, which considers this type of social behavior mainly as a deviation from social norms, a socially negative phenomenon. However, psychology has a different point of view, according to which there is “extra-situational activity”, as V.A. Petrovsky emphasizes. This means that a person sets goals that are excessive in relation to the initial requirements of the situation. This can take the form of active adaptation, which can manifest itself in models of deviant behavior that are not inherently destructive. From this point of view, graffiti can also be considered as a constructive deviation. Its source is not the difficulties in the social adaptation of the subject, but its extra-situational activity [2].

Therefore, the study of the socio-psychological significance of graffiti as a form of social behavior, the problem of increasing the effectiveness of using non-institutional visual activity as a form of constructive deviant behavior, corresponds to modern social trends [3].

Graffiti represents an everyday, interdisciplinary reality that is important for understanding the state and well-being of modern youth. The phenomenon of graffiti is not a subject of art criticism, since non-institutional writings and drawings are not art; literary criticism, because they are not literature; linguistics, because graffiti is a fragmented language; etc. In this regard, the analysis of graffiti lies primarily in the field of psychology and mentality of large social groups, that is, in psychology at the intersection of cultural studies, semiotics and history - in the fields of social and cultural-historical psychology [1].

In psychology, the study of graffiti is carried out, first of all, in general psychology and the psychology of individual differences. A number of foreign and domestic scientists (J. Baudrillard, A. S. Skorokhodova, R. Lachmann, etc.) have studied the psychological aspects of graffiti. Their research has focused primarily on the age, gender, and status characteristics of graffiti writers (D. Brewer, M. Kokoreff, R. Lachmann, M. L. Miller), the prevalence of this type of visual activity (R. L. Mawby, L. D. Rhyne, L. P. Ullman), and the individual personality characteristics of graffiti writers (J. F. Dovidio, M. J. Schwartz, H. Solomon, H. Yager). The issue of gender and cultural

differences has been specifically studied only in relation to writing and drawings in public toilets (D. Brewer, L. Flores, A. A. Olowu, E. Otta, L. Sechrest, E. Wales).

In conclusion, we can note that for the authors of "information" graffiti, which currently make up the majority of graffiti authors, it turned out that the characteristics of individual life strategy and meaning are not so important, and, first of all, the values of self-improvement and interpersonal relationships are more important, which reflects the specificity of the psychocultural mediation of the individual living space of the individual through information culture.

List of used literature

1. Otamuratova S.A. Analysis of research results of scientists in studying the personal characteristics of representatives of youth subcultures Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 37. Часть 1. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. - Ярославль: МАПН, 2025. –322-326 с.

2. Otamuratova Sarvinoz Abdurazakovna., Submadaniyat vakillari shaxs xususiyatlarining tahlili olimlar talqinida., Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar 2025-yil 8-son B seriya., 43-48 b.

3. Fasick, Frank A. (1984). Parents, Peers, Youth Culture and Autonomy in Adolescence., Adolescence, 19(73) p.143-157.

4. Meyer, David S. 2007. The Politics of Protest: Social Movements in America. New York: Oxford University Press.

YOSHLAR ORASIDA SUITSIDAL XULQ-ATVORNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI VA UNING PREVENSIYASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Qodirova Shoxidabonu Sobirjon qizi

Toshkent amaliy fanlar unversiteti Psixologiya yo’nalishi magistranti

Yunusobod tumani 53-maktab psixologi

Annotatsiya

Mazkur tezisda yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning kelib chiqishiga sabab bo‘luvchi ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilingan. Oilaviy muhit, tengdoshlar ta’siri, stress, axborot xurujlari, ijtimoiy moslashuv muammolari hamda zararli odatlarga moyillikning suitsidal xavfga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ma’naviy-ma’rifiy tarbiya, sport va psixoprofilaktik tadbirlar orqali yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: suitsid, yoshlar, psixologik omillar, stress, oilaviy muhit, axborot xurujlari, sog‘lom turmush tarzi, profilaktika, ruhiy salomatlik, psixologik yordam.

Аннотация

В данной статье проанализированы социальные и психологические факторы, способствующие формированию суицидального поведения среди молодежи. Освещено влияние семейной среды, давления сверстников, стресса, информационных атак, проблем социальной адаптации и склонности к вредным привычкам на уровень суицидального риска. Также разработаны научно-практические рекомендации по укреплению психического здоровья молодежи посредством формирования здорового образа жизни, духовно-нравственного воспитания, спорта и психопрофилактических мероприятий.

Ключевые слова: суицид, молодежь, психологические факторы, стресс, семейная среда, информационные атаки, здоровый образ жизни, профилактика, психическое здоровье, психологическая помощь.

Annotation

This thesis analyzes the social and psychological factors contributing to suicidal behavior among young people. The impact of family environment, peer influence, stress, information attacks, social adaptation problems, and susceptibility to harmful habits on suicidal risk is highlighted. In addition, scientific and practical recommendations have been developed to

strengthen youth mental health through the promotion of a healthy lifestyle, spiritual and moral education, sports activities, and psychoprophylactic measures.

Keywords: suicide, youth, psychological factors, stress, family environment, information attacks, healthy lifestyle, prevention, mental health, psychological assistance.

Kirish

Globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonlari jadallashib borayotgan zamonaviy jamiyatda yoshlar ruhiy salomatligini ta’minlash masalasi dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning ortib borishi nafaqat individual psixologik holat, balki murakkab ijtimoiy, madaniy va ma’naviy omillar bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan ko‘p qirrali fenomen sifatida namoyon bo‘lmoqda. Mazkur holat yosh shaxsining emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy qadriyatlar tizimida yuz berayotgan inqirozli jarayonlarni chuqur ilmiy tahlil qilish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Bugungi axborotlashgan jamiyatda yoshlarning psixikasiga ta’sir etuvchi destruktiv omillar spektri tobora kengayib bormoqda. Virtual makonda zo‘ravonlik, depressiv mazmundagi kontentlar, kiberbulling, ijtimoiy tarmoqlarda idealizatsiya qilingan hayot tarzining targ‘ib qilinishi hamda ommaviy madaniyatning salbiy ko‘rinishlari yoshlar ongida frustratsiya, ijtimoiy yolg‘izlik va ruhiy tushkunlik holatlarini shakllantirmoqda. Shu bilan birga, oilaviy nizolar, emotsional befarqlik, ota-onalar tomonidan nazorat va qo‘llab-quvvatlashning sustligi, tengdoshlar bilan kommunikativ munosabatlarning izdan chiqishi ham suitsidal xavfning kuchayishiga sabab bo‘luvchi muhim determinantlar hisoblanadi.

Psixologik nuqtai nazardan suitsidal xulq-atvor shaxsning ichki konfliktlari, emotsional zo‘riqishlari va stressli vaziyatlarga moslashuv mexanizmlarining izdan chiqishi natijasida yuzaga keladigan murakkab deviant xulq shakli sifatida talqin etiladi. Ayniqsa, o‘smirlik va ilk yoshlik davrida identifikatsiya jarayonining faollashuvi, “Men” konsepsiyasining shakllanishidagi qarama-qarshiliklar hamda ijtimoiy maqomni aniqlashga bo‘lgan ehtiyojning kuchayishi yoshlarni psixologik jihatdan ta’sirchan qatlamga aylantiradi. Natijada ular turli stressogen omillar ta’sirida ruhiy izolyatsiya, umidsizlik va ekzistensial bo‘shliqni boshdan kechirish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

Mazkur muammoning dolzarbligi suitsidal xulq-atvor profilaktikasida kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Xususan, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashning muhim preventiv omili sifatida e’tirof etiladi. Muntazam jismoniy faollik, sport bilan shug‘ullanish, ratsional ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, ma’naviy-ma’rifiy tarbiya hamda ijobiy ijtimoiy muhitning shakllanishi yoshlarning stressga chidamliligini oshirib, emotsional barqarorligini ta’minlaydi. Shu bilan birga, psixoprofilaktik treninglar, psixologik maslahat xizmatlari, media savodxonlikni rivojlantirish va yoshlarning tanqidiy fikrlash kompetensiyalarini shakllantirish suitsidal xavfni kamaytirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Shu jihatdan, yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik omillarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, uning kelib chiqish mexanizmlarini aniqlash hamda sog‘lom turmush tarziga asoslangan profilaktik tizimni ishlab chiqish zamonaviy psixologiya fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash, suitsidal xavf omillarini kamaytirish va sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishning nazariy hamda amaliy asoslarini yoritishga qaratilgan.

Asosiy qism

Yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning shakllanishi ko‘plab ijtimoiy, psixologik va biologik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan murakkab jarayon hisoblanadi. Mazkur holat shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi hamda stressli vaziyatlarni yengib o‘tish imkoniyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, suitsidal xulq-atvorning kelib chiqishida individual psixologik xususiyatlar bilan bir qatorda tashqi ijtimoiy muhit ham muhim determinant sifatida namoyon bo‘ladi.

Avvalo, oilaviy muhit yosh shaxsining ruhiy shakllanishida asosiy ijtimoiy institut sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Oilada emotsional yaqinlikning yetishmasligi, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, zo‘ravonlik, befarqlik yoki haddan tashqari nazorat yoshlarning psixologik himoya

mexanizmlarini zaiflashtiradi. Natijada shaxsda o‘ziga nisbatan salbiy munosabat, ijtimoiy ishonchsizlik va yolg‘izlik hissi kuchayadi. Ayniqsa, o‘smirlik davrida oilaviy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi suitsidal fikrlarning shakllanishiga zamin yaratadi. Chunki ushbu yosh davrida shaxs emotsional jihatdan nihoyatda ta’sirchan bo‘lib, ijtimoiy munosabatlarga bo‘lgan ehtiyoj yuqori darajada namoyon bo‘ladi.

Suitsidal xavfning kuchayishida tengdoshlar bilan munosabatlarning buzilishi ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Yoshlar orasida rad etilish, kamsitilish, ijtimoiy izolatsiya va kiberbulling holatlari psixologik travmalarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, virtual kommunikatsiya vositalarining keng tarqalishi yoshlarning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzining targ‘ib qilinishi, zo‘ravonlik va depressiv mazmundagi kontentlarning ommalashuvi yoshlarning o‘z hayotidan qoniqmaslik hissini kuchaytiradi. Bu esa frustratsiya, xavotir va depressiv holatlarning ortishiga olib keladi.

Psixologik jihatdan suitsidal xulq-atvor ko‘pincha uzoq davom etuvchi stress, ichki konflikt va emotsional zo‘riqishlarning natijasi sifatida yuzaga chiqadi. Stressogen omillar ta’sirida shaxsning adaptiv imkoniyatlari pasayib, muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish qobiliyati zaiflashadi. Shu sababli ayrim yoshlar mavjud muammolardan qutulishning yagona yo‘li sifatida suitsidni qabul qilishlari mumkin. Ayniqsa, depressiya, xavotirlanish, past o‘zini baholash va umidsizlik hissi suitsidal xavfni oshiruvchi asosiy psixologik indikatorlar hisoblanadi.

Bundan tashqari, zararli odatlarga moyillik ham suitsidal xulq-atvor bilan uzviy bog‘liqdir. Giyohvand moddalar, alkogol va boshqa psixoaktiv vositalarning iste’moli shaxsning emotsional nazoratini pasaytirib, impulsiv harakatlarni kuchaytiradi. Natijada yoshlarning tanqidiy fikrlash qobiliyati susayadi hamda o‘z hayotiga nisbatan befarqlik shakllanadi. Shu jihatdan, zararli odatlar suitsidal xavfni kuchaytiruvchi destruktiv omillardan biri sifatida baholanadi.

Mazkur muammoning oldini olishda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim preventiv mexanizm hisoblanadi. Jismoniy faollik va sport mashg‘ulotlari inson organizmida ijobiy emotsional holatni ta’minlovchi biologik faol moddalar — endorfinlar ishlab chiqarilishini kuchaytiradi. Bu esa stress va depressiv holatlarning kamayishiga xizmat qiladi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirib, ularda o‘ziga bo‘lgan ishonch va motivatsiyani shakllantiradi.

Shuningdek, sog‘lom ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, uyqu gigiyenasini saqlash ham ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi muhim omillardandir. Ma’naviy-ma’rifiy tarbiya, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalash yoshlarning hayotga ijobiy munosabatini shakllantiradi. Bu esa ularda hayotiy maqsad va ijtimoiy mas’uliyat hissining rivojlanishiga yordam beradi.

Ta’lim muassasalarida olib boriladigan psixoprofilaktik tadbirlar ham suitsidal xulq-atvor profilaktikasida alohida ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari, individual konsultatsiyalar va motivatsion dasturlar yoshlarning emotsional barqarorligini oshiradi. Shu bilan birga, pedagoglar va ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish orqali yoshlarning ruhiy holatini erta diagnostika qilish imkoniyati kengayadi.

Yoshlarni axborot xurujlari va destruktiv g‘oyalardan himoya qilish maqsadida media savodxonlikni rivojlantirish ham dolzarb masalalardan biridir. Tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish orqali yoshlar virtual makondagi salbiy ta’sirlarga nisbatan psixologik immunitet hosil qiladilar. Bu esa ularning axborotlarni ongli ravishda tahlil qilishiga va zararli g‘oyalarga qarshi mustaqil pozitsiyani shakllantirishiga yordam beradi.

Demak, yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning oldini olish faqatgina psixologik yordam bilan cheklanib qolmay, balki oila, ta’lim tizimi, sog‘liqni saqlash muassasalari va jamiyatning o‘zaro integratsiyalashgan hamkorligini talab etadi. Kompleks profilaktik yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish suitsidal xavfni kamaytirishning eng samarali omillaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Yoshlar orasida suitsidal xulq-atvor muammosi psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlari doirasida keng tadqiq etilib kelinayotgan dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur muammoni o‘rganishda xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan suitsidning kelib chiqish sabablari, uning psixologik mexanizmlari hamda profilaktik omillari yuzasidan turli ilmiy-nazariy qarashlar ilgari surilgan.

Suitsid fenomenini ilmiy jihatdan dastlab chuqur tahlil qilgan tadqiqotchilardan biri fransuz sotsiologi Émile Durkheim hisoblanadi. U o‘zining Suicide asarida suitsidni individual hodisa emas, balki jamiyatdagi ijtimoiy integratsiya va ijtimoiy nazorat darajasi bilan bog‘liq sotsiologik hodisa sifatida talqin qiladi. Olimning fikricha, shaxsning jamiyatdan ijtimoiy ajralishi, yolg‘izlik va qadriyatlar inqirozi suitsidal xavfni kuchaytiruvchi asosiy omillardandir.

Psixoanalitik yo‘nalish vakillari suitsidal xulq-atvorni shaxsning ichki konfliktlari bilan bog‘laydilar. Jumladan, Sigmund Freud inson psixikasida destruktiv instinktlarning mavjudligini ta’kidlab, suitsidni agressiyaning shaxsning o‘ziga qaratilgan shakli sifatida izohlaydi. Keyinchalik Karl Menninger suitsidal harakatlarda “o‘ldirish istagi”, “o‘lish istagi” va “jazolanish istagi” kabi psixologik komponentlar mavjudligini ilmiy asoslab bergan.

Kognitiv psixologiya vakillari esa suitsidal xulq-atvorni shaxs tafakkuridagi salbiy kognitiv sxemalar bilan bog‘laydilar. Xususan, Aaron Beck depressiya nazariyasida umidsizlik, o‘zini qadrsiz his qilish va kelajakka nisbatan salbiy qarashlar suitsidal fikrlarning shakllanishiga sabab bo‘lishini ta’kidlaydi. Olim tomonidan ishlab chiqilgan “kognitiv triada” konsepsiyasi yoshlar orasidagi depressiv holatlarni tahlil qilishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda suitsidal xavfning ortishida stress va frustratsion holatlarning ta’siri ham alohida o‘rganilgan. Hans Selye stress nazariyasida uzoq davom etuvchi psixoemotsional zo‘riqish inson organizmi va ruhiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Shu nuqtai nazardan, yoshlarning stressga chidamlilik darajasi suitsidal xavfni baholashda muhim indikator sifatida qaraladi.

Mahalliy psixolog olimlar tomonidan ham yoshlar ruhiy salomatligi va suitsidal xulq-atvor masalalari keng tadqiq etilgan. Jumladan, E.G‘oziyev shaxs psixologiyasi va emotsional jarayonlarni o‘rganish orqali o‘smirlik davridagi psixologik inqirozlarning xulq-atvorga ta’sirini yoritgan. Shuningdek, o‘zbek psixologiya maktabida yoshlarning ma’naviy tarbiyasi, oilaviy muhit va ijtimoiy munosabatlarning shaxs rivojlanishidagi o‘rni alohida ta’kidlanadi.

Pedagogik va psixoprofilaktik tadqiqotlarda sog‘lom turmush tarzining ruhiy salomatlikka ta’siri ham keng yoritilgan. Tadqiqotchilar sport faoliyati, jismoniy faollik va ma’naviy-ma’rifiy tarbiyaning yoshlar emotsional barqarorligini oshirishdagi rolini alohida qayd etadilar. Ayniqsa, psixoprofilaktik treninglar, motivatsion dasturlar hamda media savodxonlikni rivojlantirish suitsidal xavfni kamaytirishda samarali vosita sifatida baholanmoqda.

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, suitsidal xulq-atvorning kelib chiqishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro integratsiyasi bilan bog‘liq murakkab jarayon hisoblanadi. Shu bois mazkur muammoni tadqiq etishda kompleks yondashuv asosida yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning ortib borishi zamonaviy jamiyatning eng murakkab ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Mazkur hodisa faqat individual psixik buzilish yoki emotsional beqarorlik natijasi emas, balki ijtimoiy munosabatlar tizimidagi transformatsiyalar, oilaviy muhitdagi inqirozli holatlar, axborot makonining destruktiv ta’siri hamda shaxsning stressogen vaziyatlarga moslashuv mexanizmlarining izdan chiqishi bilan chambarchas bog‘liq kompleks fenomen hisoblanadi. Ayniqsa, globallashuv va raqamli kommunikatsiya sharoitida yoshlarning ruhiy jihatdan ta’sirchanligi ortib borayotgani suitsidal xavf omillarining yanada murakkablashuviga sabab bo‘lmoqda.

Tadqiqot tahlillari shuni ko‘rsatadiki, yoshlar orasida suitsidal fikr va harakatlarning shakllanishida oiladagi emotsional sovuqlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi,

tengdoshlar bilan kommunikativ ziddiyatlar, kiberbulling, psixoemotsional stress hamda zararli odatlarga moyillik muhim determinant sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, shaxsning o‘zini anglash jarayonidagi ichki konfliktlar, hayotiy maqsad va qadriyatlarning noaniqligi, umidsizlik va frustratsion holatlar suitsidal xavfning kuchayishiga zamin yaratadi. Demak, suitsidal xulq-atvorni bir yoqlama yondashuv asosida emas, balki biopsixososial konsepsiya doirasida kompleks tahlil qilish zarurati mavjud.

Shuningdek, tadqiqot davomida sog‘lom turmush tarzining suitsidal xulq-atvor profilaktikasidagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslandi. Muntazam jismoniy faollik, sport, ratsional ovqatlanish, mehnat va dam olish muvozanati hamda ma’naviy-ma’rifiy tarbiya yoshlarning emotsional barqarorligini ta’minlovchi muhim preventiv omillar sifatida namoyon bo‘ldi. Ayniqsa, sog‘lom turmush tarziga asoslangan psixoprofilaktik faoliyat yoshlarning stressga chidamliligini oshirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va hayotiy motivatsiyasini shakllantirishda samarali vosita ekanligi aniqlandi.

Mazkur muammoning samarali yechimi oila, ta’lim muassasalari, psixologik xizmat tizimi, sog‘liqni saqlash organlari hamda jamiyatning o‘zaro integratsiyalashgan hamkorligini talab qiladi. Xususan, ta’lim muassasalarida psixologik monitoring tizimini kuchaytirish, stress-menejment va media savodxonlikka oid treninglarni joriy etish, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish hamda ularda tanqidiy fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirish suitsidal xavfni kamaytirishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning oldini olish jamiyatning ma’naviy, pedagogik va psixologik salohiyatini birlashtiruvchi uzluksiz profilaktik tizimni shakllantirishni talab etadi. Yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, ularda ijobiy hayotiy pozitsiyani rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish orqali barkamol, ijtimoiy faol hamda psixologik jihatdan barqaror avlodni tarbiyalash mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Émile Durkheim. Suicide — Paris: Félix Alcan, 1897. — 462 p. — B. 125–138.
2. Aaron Beck. “Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects”. — New York: Harper & Row Publishers, 1967. — 370 p. — P. 214–228.
3. Hans Selye. “The Stress of Life”. — New York: McGraw-Hill Book Company, 1956. — 324 p. — P. 56–74.
4. E.G‘oziyev. “Umumiy psixologiya”. — Toshkent: O‘qituvchi, 2002. — 512 b. — 286–301-betlar.
5. V.M.Karimova. “Psixologiya”. — Toshkent: Sharq nashriyoti, 2010. — 436 b. — 198–210-betlar.
6. Nishonova Z.T. “Pedagogik psixologiya”. — Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2015. — 320 b. — 145–159-betlar.
7. Yo‘ldoshev B.X. “Deviant xulq-atvor psixologiyasi”. — Toshkent: Tafakkur, 2019. — 284 b. — 97–118-betlar.

KOPING VA HIMOYA MEXANIZMLARINING TURLI YOSH DAVRLARDA IFODALANISHI

Qurbanova Shaxloxon Bahodirovna

Ma’mun universiteti, “Psixologiya” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada boshqaruv xatti-harakati bilan bir qatorda psixologik himoya va muvaffaqiyatli boshqarish xatti-harakatlarini tahlil qilishga harakat qilindi. Shuningdek, psixologik himoya va koping-xatti-harakatlar qiyosiy o‘rganilib, muvaffaqiyatli boshqarish xatti-harakati to‘g’risida nazariy ma’lumotlar keltirildi. Muvaffaqiyatli boshqarish uslublari shakllanayotganda psixologik himoya mexanizmlari ularning o‘rnini egallashi, o‘zini-o‘zi tartibga solish yuqori, ongli nazorat darajasiga ko‘tarilishi haqida ma’lumotlar thlil qilindi.

Kalit so‘zlar: muvaffaqiyatli boshqarish xatti-harakati, muvaffaqiyatli boshqarish uslubi, xatti-harakatlarni nazorat qilish, psixologik himoya, koping va himoya mexanizmlari.

Аннотация. В статье наряду с управленческим поведением была предпринята попытка проанализировать психологическую защиту и успешное управленческое поведение. Также проведено сравнительное изучение психологической защиты и копинг-поведения, представлены теоретические данные об успешном управленческом поведении. Проанализированы данные о том, что при формировании успешных методов управления механизмы психологической защиты заменяют их, саморегуляция поднимается до высокого уровня сознательного контроля.

Ключевые слова: успешное управленческое поведение, успешный стиль управления, контроль поведения, психологическая защита, копинг и защитные механизмы.

Abstract. The article attempted to analyze psychological defense and successful management behaviors alongside managerial behavior. A comparative study of psychological defense and coping behavior was also conducted, and theoretical data on successful management behavior were presented. Data were analyzed indicating that when successful management methods are formed, psychological defense mechanisms take their place, and self-regulation rises to a high level of conscious control.

Keywords: successful management behavior, successful management style, behavior control, psychological defense, coping, and defense mechanisms.

«Koping» tushunchasi psixologiyada uch sohaning kesishmasida yuzaga kelib, shaxsiyat psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va salomatlik psixologiyasi g’oyalari asosida rivojlangan. Taxminan 40 yil davomida «stress-koping» ilmiy paradigmasi doirasida rivojlanib kelgan, ayniqsa xorijiy psixologiyada faol rivojlanmoqda. Rus psixologiyasida ushbu yo‘nalish 1990-yillardan boshlab rivojlanib, «koping» atamasi «muvaffaqiyatli boshqarish» deb tarjima qilingan [1].

Hozirda koping-xatti-harakatlar yoki muvaffaqiyatli boshqarish xatti-harakati subyektga stress yoki murakkab hayotiy vaziyat bilan ongli harakat strategiyalari orqali, shaxsiyat xususiyatlari va vaziyatga mos usullar bilan kurashish imkonini beradigan maqsadli ijtimoiy xatti-harakat sifatida tavsiflanadi. Bu – ongli xatti-harakat bo‘lib, subyektning vaziyat bilan faol o‘zaro aloqasiga qaratilgan bo‘lib, vaziyatni o‘zgartirish yoki unga moslashish sifatida ham tahlil qilinadi [2]. Muvaffaqiyatli boshqarish koping-resurslar asosida va koping-strategiyalar yordamida amalga oshiriladi.

Koping-resurslar – bu stressli vaziyatlarda optimal moslashuvni ta’minlash imkonini beruvchi shaxsiy va ijtimoiy muhitning xususiyatlari to‘plamidir.

Koping-strategiyalar esa shaxsning qabul qilgan tahdidga berayotgan dolzarb javobi hisoblanadi. Koping mexanizmlar odam tomonidan ongli va maqsadli qo‘llanilgani sababli, muvaffaqiyatli boshqarish xatti-harakati shaxsning faoliyat omillari qatoriga kiradi.

Muvaffaqiyatli boshqarish uslubi esa nisbatan barqaror shaxsiy xususiyat bo‘lib, uning faol shakllanishi o‘smirlik davriga to‘g‘ri keladi. Muvaffaqiyatli boshqarishning yagona konsepsiyasi mavjud bo‘lmasdan, insonning murakkab hayotiy vaziyatlarda xatti-harakatini o‘rganishdagi qiyinchilikni aks ettirishi mumkin. Shu bilan birga, empirik tadqiqotlar ma’lumotlari koping muammosining alohida tadqiqot sohasi sifatida mavjudligini tasdiqlaydi. Stressning kognitiv yoki tranzaktsion nazariyasi muallifi R. Lazarus kopingni individning stress ta’sirini yumshatish va moslashish maqsadida sarflagan kognitiv va xatti-harakat kuchlarining yig‘indisi sifatida tushungan[7].

R.Lazarus shuningdek, stress va muvaffaqiyatli boshqarishni tushuntirishda kognitiv baholashning rolini o‘rganib, baholash kopingning birlamchi determinant ekanligini, odam vaziyatni qanday baholasa, shunday tarzda uni boshqarishini bildiradi.

Fiziologik chidamlilik nazariyasiga ko‘ra, stressorni chaqiriq yoki chidamlilik sinovi sifatida qabul qilish, takroriy davriy simpatik faollikning oshishi tufayli organizmning qarshilik ko‘rsatish ko‘rsatkichlarini yaxshilashi mumkinligi, agar stressor tahdid sifatida baholansa, u salbiy his-tuyg‘ularni keltirib chiqarishi bu esa sog‘liq uchun salbiy oqibatlarga olib kelishi

mumkinligi bildirilgan. Hozirda muvaffaqiyatli boshqarish xatti-harakati dinamik jarayon sifatida qaralib, insonlar qiyinchiliklarga duch kelganda qo‘llaydigan intrapsixik, amaliy yo‘naltirilgan va ijtimoiy strategiyalar bilan bog‘liqligi, maqsad – bezovta qiluvchi vaziyatni o‘zgartirish va jismoniy hamda psixologik farovonlikni yaxshilash ekanligi aniqlashtirilgan.

Koping jarayoni alohida bosqichlar shaklida ifodalanib, dastlab, shaxs ma’lum bir vaziyatni tahdidli yoki ehtiyojlarni qondirishga to‘sqinlik qiluvchi deb tasniflashi, bu esa unga xavotir va stressor bilan kurasha olmaslik tufayli frustratsiya hissini uyg‘otishi, uni mudofaa xatti-harakatlari pozitsiyasini egallashga majbur qilarkan. R. Lazarus bu javobni «shok davri» deb atagan, bunda shaxs kelajak uchun kuch to‘plar ekan. Keyingi bosqich – «himoyaviy tortilish» bosqichi bo‘lib, moslashuvga yordam berishi yoki uni qiyinlashtirishi mumkin ekan. Bu holatda adaptiv xatti-harakatning maqsadi – stressli vaziyatda maqbul va optimal yechim topishidadir. U nafaqat ma’lum bir bezovta qiluvchi vaziyatni yengishga qaratilgan, balki shaxsga munosib muvaffaqiyat va g‘alaba hissini berishi va kelajakda shunga o‘xshash vaziyatlarga tayyorlash imkonini ham berarkan. Bunday xatti-harakat modeli biologik jihatdan mustahkamlangan hisoblanadi [7].

Noadaptiv xatti-harakatlar ham mudofaa vazifasini bajarib, ko‘pincha xavotirni kamaytirmasligi va kelajakda samarali hisoblanmasligi mukin. Noadaptiv koping modellari misoliga muammoni kun sayin kechiktirish yoki uning mavjudligini inkor etish, shuningdek, yanada noadaptiv va hatto buzuvchi usullar, masalan, spirtli ichimlikni iste’mol qilishlarni kiritish mumkin [4].

Koping xatti-harakatlariga ko‘plab klassifikatsiyalar eltirilgan bo‘lib, R. Lazarus va S. Folkmanlar muammoga yo‘naltirilgan koping uslubini ajratishgan. Bunga asosan, shaxs bevosita qiyin, stressli vaziyatga murojaat qilib uni hal qilishi, emotsional yo‘naltirilgan uslubida shaxs stressli vaziyatdan kelib chiqqan his-tuyg‘ularni susaytirishi yoki minimallashtirishga harakat qilishi, ammo vaziyatning o‘ziga murojaat qilmasligi mumkin ekan[7]

Tadqiqotchilardan I.M.Granovskaya va R.M.Nikolskayalar koping-strategiyalarni shartli ravishda uch guruhga ajratishgan:

1. **Xatti-harakatlar** – tashqi va ichki omillar sabab bo‘lgan taranglikni kamaytirishning turli xatti-harakat strategiyalari;
2. **Emotsional qayta ishlash** – taranglik manbasini kamaytirish yoki ijtimoiy yordam izlash maqsadida emotsional bo‘shashish;
3. **Kognitiv strategiyalar** –stress tarangligini subyektiv baholashni o‘zgartirish va shunga mos ravishda vaziyatni nazorat darajasini o‘zgartirish orqali neytrallashtirishga imkon beruvchi strategiyalardir[3].

Kanadalik tadqiqotchilar Pol Kon va Kollen Obren-Vud hamda ularning hamkasblari ta’kidlashich, individual koping uslubi shakllangandan so‘ng, har bir insonda u nisbatan barqaror bo‘lib qolarkan. Biroq alohida strategiyalardan foydalanish xususiyatlari vaziyatga bog‘liq bo‘larkan. Masalan, noaniqlik vaziyatida ko‘proq emotsional va noproduktiv uslublar qo‘llanilib, nisbatan aniq vaziyatlarda esa produktiv uslublar afzal ko‘rilar ekan. Pol Kon moslashuvchanlik (adaptivlik) konsepsiyasini taklif qilib, u koping uslublarining ketma-ketligi sifatida qaralgan. Adaptiv koping uslublaridan izchil foydalanishning muayyan algoritmiga ega bo‘lsa-da, ayni paytda vaziyatga faol moslashib boradigan yetarlicha moslashuvchan tuzilma hisoblanadi [8].

Koping xulq-atvor psixologiyasi subyekt xulq-atvori sifatida tushunishga asoslangan yondashuv sifatida ishlab chiqilgan bo‘lib, muammoni o‘rganishda yangi yo‘nalishni belgilash imkonini bergan.

Tizimli hamda subyekt-faoliyat yondashuvida esa xulq-atvorni nazorat qilish individuallikning integrativ xususiyati sifatida qaraladi va xulq-atvorni psixologik darajada tartibga solish shakli deb tushuniladi. U maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni ta’minlashi, shu faoliyat o‘zini nazorat qilishning (self-control) asosi hisoblanishi tahlil qilingan. Xulq-atvorni nazorat qilishda uchta tarkibiy qism ajratilgan:

-harakatlarni nazorat qilish – xulq-atvoriy namoyonlarni nazorat qilish;

-emotsiyalarni nazorat qilish – emotsional regulyatsiya;

-kognitiv nazorat – faoliyatni kognitiv tahlil qilish, oldindan ko‘ra bilish va rejalashtirish qobiliyati [5].

Aytish mumkinki, nazoratning bir tarkibiy qismi yetishmovchiligi odatda boshqa tarkibiy qismlarning kompensator rivojlanishi bilan uyg‘unlashib, bunda xulq-atvor nazorati tarkibiy qismlarining o‘zaro nisbatlari individual xususiyatlarga ega bo‘lishi lozim.

Yuqorida qayd etilganidek, koping xulq-atvor uslublarining shakllanishi o‘smirlik davriga to‘g‘ri kelib, bu paytda xulq-atvorni nazorat qilish allaqachon shakllangan bo‘lar ekan.

Erika Fraydenberg tadqiqotiga ko‘ra, produktiv bo‘lmagan koping strategiyalaridan foydalanish cho‘qqisi qizlarda 12–14 yoshga, o‘g‘il bolalarda esa 14–16 yoshga to‘g‘ri kelar ekan. Natijaga ko‘ra, turli yosh davrlariga turli strategiyalar mos kelishini aniqlangan. Jumladan, 12–16 yoshga kelib, ma’naviy va jismoniy faollik kabi strategiyalar deyarli qo‘llanilmas, 15 yoshda esa «mutaxassisga murojaat qilish» strategiyasidan foydalanishda keskin pasayish kuzatilarkan[5].

Psixologik himoya — eng kam anglanadigan daraja bo‘lib, u yetarli darajada anglanmaydigan intilish hamdir. Xulq-atvorni nazorat qilish oraliq darajada joylashgan bo‘lib, u qisman anglanadi va ham anglanmaydigan, ham anglanadigan konkret tuzilmalarga tayangan holda amalga oshar ekan. Koping xulq-atvor esa to‘liq anglanadi va mohiyatan moslashuvning ijtimoiy jihatdan maqbul, ahamiyatli shakli hisoblanarkan. Produktiv koping esa yaxshi moslashgan xulq-atvordir.

Psixologik himoya tushunchasi dastlab psixoanaliz paradigmasi doirasida tavsiflangan psixik hodisa bo‘lib, hozirgi vaqtda ushbu ilmiy konstruktni rivojlantirish bilan nafaqat chuqur psixologiya va psixoterapiya vakillari, balki boshqa yo‘nalishdagi tadqiqotchilarda ham qiziqish uyg’otgan. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, psixologik himoya mexanizmlarining faollashuviga inson uchun jiddiy sinov bo‘ladigan, ma’lum darajada uning ichki resurslaridan ustun keladigan va uning aktual rivojlanish darajasidan tashqariga chiqadigan vaziyatlar turtki bo‘lishi bildiriladi. Psixologik himoya muayyan obyektiv hodisaning o‘zi bilan emas, balki ushbu hodisaning inson uchun subyektiv ahamiyati bilan belgilanib, psixologik himoyaning asosiy vazifasi vaziyatni real hal etish emas, balki psixologik noqulaylikni bartaraf etishdir. Shu ma’noda, himoya faqat aktual vaziyat doirasida faoliyat ko‘rsatiladi, ya’ni u go‘yo ayni vaziyatning «izidan borishi» izohlangan [6].

Xulosa qilib aytish mumkinki, himoya mexanizmlarining ustunligi ko‘proq emotsional yo‘naltirilgan, passiv koping uslublari bilan bog‘liq ekanligini, faol va muammo yechimiga yo‘naltirilgan koping strategiyalari esa shaxsning o‘zini-o‘zi boshqarish, refleksivlik va ixtiyoriy nazorat jarayonlari bilan bevosita aloqadorligini ko‘rsatar ekan. Bu holat o‘z navbatida, shaxsning psixologik moslashuvi samaradorligi ko‘p jihatdan koping uslublarining rivojlanganligi va ongli boshqarilish darajasiga bog‘liqligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari himoya mexanizmlari va koping uslublari o‘rtasidagi nisbat shaxsning stressli vaziyatlarga moslashish usulini belgilab berishini, konstruktiv koping strategiyalarining ustunligi esa shaxsning psixologik barqarorligi, moslashuvchanligi va rivojlanish salohiyatini ta’minlashda yetakchi omil ekanligini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1996. № 1. С. 3–18.
2. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения. Кострома, 2004
3. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. СПб: Речь, 2001.
4. Cooper, Cary L., Cooper, Rachel D., Eaker, Lynn H. Living with Stress – Harmondsworth, UK; London: Penguin Books, 1988.
5. Frydenberg E. Coping competencies: what to teach and when // Theory Into Practice. Wntr, 2004. P. 43–66.

6. Honey K. L., Morgan M., Bennett P. A stress-coping transactional model of low mood following childbirth // Journal of Reproductive and Infant Psychology.2003. № 2. P. 129–143.

SALOMATLIKNI ASRAYDIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA ULARNI TA'LIM JARAYONIDA QO'LLASH

Radjabov R.F. *Urganch innovatsion universiteti.*
"Boshlang'ich ta'lim va psixologiya" kafedrasi dotsenti.
Rajabboyeva O' M – *Urganch tuman 8-son*
umumiy o'rta ta'lim maktab o'qituvchisi

Annotasiya. *Mazkur maqola umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilariga fan predmetlarini o'qitishda salomatlikni asraydigan texnologiyalaridan foydalanish-ning o'ziga xos xususiyatlariga ochib berishga bag'ishlanadi. Maqolada maktablar 'quvchilariga sanoat miqyosida qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi zararli qo`shimchalar (konservatlar) haqida tushuncha va bilimlar berish masalalari tahlil qilingan va bu bo'yicha olib borilayotgan ishlarni yaxshilashga doir takliflar keltirilgan.*

Kalit so'zlar*: ta'lim, salomatlik , muhit, kasalliklar, shart-sharoitlar, sanitariya-gigiyena, zararli qo'shimchalar, konservantlar* , belgilanishi, ta'siri, oqibatlri, chora-tadbirlar.

Аннотация. *Данная статья посвящена раскрытию специфических особенностей использования здоровье сберегающих педагогических технологии в преподавании общеобразо-вательных предметов учащимся общеобразовательных средних школ. В статье анализи-руются проблемы обеспечения школьников знаниями о вредных добавках (консерванты) в продуктах питания промышленного производства и предлагаются рекомендации по улучшению работы в этой области.*

Ключевые слова: *образование, здоровье, окружающая среда, болезни, условия, санитария и гигиена, вредные добавки, консерванты, определение, воздействие, последствия, меры.*

Annotation. *This article is devoted to the disclosure of specific features of the use of health-saving pedagogical technologies in teaching general education subjects to students of comprehensive secondary schools.* The article analyzes the areas of using team tasks in teaching subject topics using gamification technologies, the sequence of work performed, the features of assessing and motivating student work, and also presents proposals for improving the work carried out in this regard.

Keywords: *education, health, environment, diseases, conditions, sanitation and hygiene, harmful additives, preservatives, definition, impact, consequences, measures.*

Bugungi kunda ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik omillar salbiy ta'sirida aholining sog'ligi sekin bo'lsada pasayayotganligini kuztaish mumkin. Kassaliklarning yosharishi, allergik kasalliklarning ko'payishi kuzatilmoqda. Bu borada maktab o'quvchilarining sog'liqlarini ham yaxshi deb bo'lmaydi. Bu muammolarni hal qilishda aholida sohlom turmush tarzini va to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi. 2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan YAngi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini "Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risidagi Prezident Farmoni loyihasiga ko'ra, "To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi" umummilliy harakatini yo'lga qo'yish taklif etilmoqda. Harakat quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- aholiga smartfon va mobil ilovalar yordamida o'z sog'lig'i va ovqatlanishini nazorat qilishni o'rgatish, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha mobil ilova yaratish;

- bolalarga mo'ljallangan nosog'lom oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar, bolalar oziq-ovqat mahsulotlari hamda energetiklar, dori vositalari, biologik faol moddalar reklamasiga talablarni kuchaytirish;

-ta'lim muassasalarida bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilmaydigan mahsulotlar, shu jumladan tarkibida shakar, tuz, transyog'lar miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari, ta'm va rang beruvchi qo'shimchalar ro'yxatini tasdiqlash va iste'molini kamaytirish;

- mahalliy mahsulotlar turlaridan kelib chiqib, aholining har bir xavf guruhi va kasallik turlari uchun alohida-alohida sog‘lom ovqatlanishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqish;

- yoshi, tana tuzilishi, turmush tarzi va kasalliklarga moyilligidan kelib chiqib, bolalar, kattalar va keksalar uchun to‘g‘ri ovqatlanish, sog‘lomlashtirish mashqlari va gigiena qoidalari to‘plamini yaratish;

-ish joylarida xodimlarning jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishi va sog‘lom ovqatlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish. [7]

Shunday ekan bu boradagi ishlarni aynan umumiy o‘rta ta’lim maktablaridan boshlash maqsadga muvofiqligi ko‘rinib turibdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ko‘plab omillarning o‘sib borayotgan bolalar organizmiga ta’siri tufayli so‘nggi o‘n yilliklarda bolalar salomatligi darajasi, doimiy ravishda pasayib bormoqda. Bu esa o‘z navbatida o‘quvchining sog‘lig'ini saqlashga yordam beradigan ta’lim-tarbiyani tashkil qilishni taqozo qilmoqda. Dars jarayoniga salomatlikni tejaydigan texnologiyalar kiritilishi bu muammoni echishi mumkin.

Salomatlikni asraydigan pedagogik texnologiyalar - bu ta’lim muassasasida bolalarning sog‘lig'ini saqlash va yaxshilash bo'yicha chora-tadbirlar majmuidir. Ular o‘z ichiga o‘qituvchilar va bolalar uchun xavfsiz o‘quv jarayonini ta’minlaydigan pedagogik, psixologik, tibbiy dasturlar va yondashuvlarni ham oladi. Sog‘liqni saqlash pedagogikasi-ning maqsadi maktab oquvchilarining sog‘ligini muayyan ta’limiy tarbiyaviy ta’sirlar va tadbirlarni qo‘llagan holda ta’minlashdir. Maktablarda haqiqiy salomatlikning yuqori darajasi oquvchilarini zaruriy didaktik materiallar bilan qurollantirish, sog‘likni saqlash uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishni o‘z ichiga oladi. Ushbu ishlarni amalga oshirish natijasida o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishni va uni targ‘ib qilishni , ularda sog‘lom turmush madaniyatini tarbiyalashni nazarda tutadi. Maktabni bitirgach o‘quvchi attestat bilan birga sog‘lom turmush tarziga amal qilishi va buni boshqalarga ham o‘rgatib o‘zining baxtli keljagiga qadam qo‘yadi.

Maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga ta’lim berish va ularni sog‘lom turmush tarziga tayyorlash ko‘pchilikning maktab o‘quvchilari bilan ishlashdagi asosiy yo‘nalishiga aylanishi kerak. Pedagogik faoliyatning asosiy ishi o‘quvchilarga shaxsiy yo‘naltirilgan yondashuv asosida amalga oshiriladi, bu hayotiy omillarga taalluqlidir, buning natijasida talabalar jamoaviy yashashni o‘rganadilar. [5.43] Agar ta’lim falsafasi “nima uchun o‘qitish kerak?” degan , ta'lim mazmuni - "nima o‘rgatish kerak?" degan, keyin pedagogik texnologiyalar "Qanday qilib o‘rgatish kerak?" degan savolga javob bersa, unda salomatlik nuqtai nazaridan, javob bunday bo‘ladi: ta’lim sub’ektlarining sog‘lig‘iga zarar etkazmaydigan o‘quvchilar va o‘qituvchilar orasidagi pedagogik jarayonni nazarda tutadi. Maktabda salomatlikni tejaydigan texnologiyalarni qo‘llash bugungi davr talabidir. Salomatlikni tejaydigan texnologiyalar quyidagilarga imkon beradi: - bitiruvchining ijtimoiy etukligini shakllantirish; - o‘quvchilarga o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga imkon berish; - o‘quvchilarning fiziologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash va saqlash.

Salomatlikni asraydigan texnologiyalar turlari:

Himoya - profilaktika: bolalarni sog‘lig'iga salbiy ta’sirlardan himoya qilishga qaratilgan (sanitariya-gigiyena talablari, tozalik, emlashlar va boshqalar)

Kompensatsion - zararsizlantirish: har qanday salbiy ta'sirni zararsizlantirish uchun ishlatiladi. (jismoniy tarbiya, parhezni mustahkamlash va boshqalar)

Rag‘batlantiruvchi texnologiyalar: bola tanasining o‘z resurslarini faollashtirishga imkon beradi (qattiqlashish, jismoniy faoliyat).

Axborot va ta’lim: masalalarda savodxonlik darajasini ta’minlash uchun mo‘ljallangan salomatlik. Salomatlikni asraydigan ta’lim texnologiyasi quyidagilarga asoslanadi: - bolalarning yosh ususiyatlari, - o‘qitish shakllari va usullarining o‘zgaruvchanligi; - dvigatel va statik yuklarning ptimal kombinatsiyasi, - kichik guruhlarda o‘rganish, - hissiy jihatdan qulay muhit yaratish, - o‘rganish uchun ijobiy motivatsiyani shakllantirish; - talabalar o‘rtasida sog‘liqni saqlash masalalari bo‘yicha bilimlarni rivojlantirish.

Salomatlikni asraydigan pedagogik texnologiyalari:

- Tashkiliy-pedagogik: ular ortiqcha ish, jismoniy harakatsizlik va boshqa dekaptiv holatlarning oldini olishga yordam beradigan o‘quv jarayonining tuzilishini belgilaydi.

- Psixologik-pedagogik texnologiyalar: o‘qituvchining darsdagi faoliyati va dars vaqtida bolalarga ta’siri bilan bog‘liq.

- Tarbiyaviy va tarbiyaviy: o‘quvchilarni sog‘lig'iga to‘g'ri g‘amxo‘rlik qilishni o‘rgatish, ularni sog‘lom turmush tarziga undash, yomon odatlarning oldini olish, ota-onalarni tarbiyalash va boshqalarni o‘z ichiga oladi.

Ta’limdagi salomatlikni asraydigan texnologiyalar - bu, aslida, maktablar, o‘qitish va tarbiyalash jarayonini tashkil etishda ana shu shart-sharoitlar, sog‘lom ta’lim muhitini, sog‘liqni saqlash va mustahkamlash uchun shart-sharoitlarni ta’minlaydigan chora- tadbirlar va tizimli chora-tadbirlar majmuidir. O‘quvchilarda salomatlik va sog‘lom turmush tarzi qadriyatini shakllantirishni ko‘zda tutadi. Bolalar va o‘smirlarni tarbiyalash va o‘qitish sharoitlari ularning salomatligini shakllantirishga katta hissa qo‘shadi. Gigienik jihatdan to‘liq yashash muhiti ta’lim muassasalarini yaxshilash va sanitariya holati bilan belgilanadi. Har xil turdagi ta’lim muassasalarida maktab infratuzilmasiga qo‘yiladigan gigienik talablar tizimida isitish, shamollatish, suv ta’minoti, kanalizatsiya, gaz yoki elektr plitalari bilan jihozlangan oshxonaning mavjudligi talablari mavjud. To‘liq maktab muhitini yaratishning navbatdagi sharti - sog‘liqni saqlash infratuzilmasi mavjudligi: jismoniy mashqlar bilan davolash uchun sport zalining mavjudligi; tibbiy ofis va jihozlar; stomatologiya kabineti va jihozlari; ovqat xonasi va uning jihozlari; barcha o‘quvchilar uchun yuqori sifatli bepul ovqatlanishni tashkil etishni nazarda tutadi. Mutaxassislarning zarur malakali kadrlari bilan 100% ta’minlash: jismoniy tarbiya o‘qituvchilari; pedagogik psixologlar; nutq terapevtlari; mutaxassis katta hamshira; mutaxassis stomatolog; psixologik-logopedo-tibbiy-pedagogik xizmatning mutaxassis kuratorlarni o‘z ichiga oladi . Maktabning sog‘lig'ini saqlash faoliyati: klinik tekshiruv; profilaktik emlashlar; salomatlik kunlari va haftalari; sport maktablari ta’tillari; hududiy sport musobaqalarida qatnashish; o‘quvchilar bilan salomatlik haqida suhbatlar; ota-onalar bilan salomatlik suhbatlari; vitaminlash; sinf va maktab dizayni "Salomatlik burchaklari" kabi ishlar bilan amalga oshiriladi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlashga yordam beradigan an’anaviy ish shakllaridan tashqari, maktabda "maktab kasalliklari" deb ataladigan kasalliklarning oldini olish uchun tuzatuvchi davolash tartiblari va usullaridan foydalanish kerak. "Maktab kasalliklari" ining (yaqinni ko‘ra olmaslik, noto‘g‘ri turish) oldini olish va tuzatish ko‘p jihatdan tabiiy va sun’iy yoritishning gigienik me’yorlariga, maktab mebellarining o‘lchamining o‘quvchining yoshi-antropometrik parametrlariga mos kelishiga bog‘liq. O‘quv yukining kattaligi miyopiya kasalligini ko‘p hollarda rivojlanishiga olib keladi/bu kasallikni oldini olishning o‘ziga xos usullari orasida ko‘zning kuchlanishini bartaraf etish va ko‘zlar uchun maxsus gimnastikadan foydalanish nazarda tutadi. Qomatning qattiq buzilishlarning oldini olish va tuzatish uchun to‘g‘ri holatni shakllantirish va umurtqa pog‘onasining mavjud funktsional buzilishlarini barqarorlashtirish uchun gimnastikadan foydalanish kerak. Qomatni to‘g‘rilash uchun maktabda va uyda fizioterapiya mashqlari, holatni yaxshilashga yordam beradigan o‘yinlar, umumiy mustahkamlovchi massaj o‘tkazilishi kerak. Kuz-bahor davrida maktabda shamollashning oldini olish uchun o‘quvchilar ovqatlanish tarkibini vitaminlarga boy qo‘shimchalar bilan boyitishni amalga oshirish kerak. Fizika fani predmetining termodinamika asoslari bo‘limi mavzularini o‘rganishda o‘quvchilarga “bug‘lanish”, “qaynash”, “kondensatsiya” hodislarini o‘rganishlarida bu jarayonlarning inson salolmatligi uchun qanday axamiyat kasb etishi hayotiy misollar bilan tushuntirio‘tilishi maqsadga muvofiq. O‘quvchilarga nima uchun qaynatilgan suv ichishlarinpig taviya qilinishi va issiq ovqatlar tanavvul qilishlari zarurligi asoslab berilishi maqsadga muvofiq bo‘ladi. Nima uchun bug‘da pishirilgan oziq – ovqatlarning inson organizmi uchun foydaliligi va qovurilgan taomlarning inson organizmiga og‘irlik tug‘dirishi tushuntirib berilishi yaxshi natijalarga olib keladi. O‘quvchilarning ushbu fan predmetiga qiziqishlarini oshiradi. Texnologiya fanini o‘qitish sog‘likni saqlash tamoyillarini dars mavzulariga, darslardagi turli vazifalarga organik ravishda moslashtirish imkonini beradi. Ularning mazmuni ko‘p vaqtni amaliy ishlarga bag‘ishlaganda, o‘quvchi organizimidagi taranglikni bartaraf etishga, stressni oldini olishga yordam beradi va maktabda o‘quvchilarining

sog‘lom rivojlanishi uchun sharoit yaratadi. Texnologiya fani “Pazandachilik” bo‘limini o‘rganishda o‘quvchilar oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi, ularning energiya qiymati, insonning oziq-ovqatdan olinadigan energiyaga bo‘lgan ehtiyoji va oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar miqdori bilan tanishadilar. O‘quvchilarni o‘z vaqtida va muvozanatli ovqatlanish zarurligiga jalb qiladi. Maktab o‘quvchilari sog‘lom ovqatlanish talablarini hisobga olgan holda menyu tuzishni o‘rganadilar, uni tayyorlash jarayonida oziq-ovqat bilan sodir bo‘ladigan jarayonlar haqida kerakli ma'lumotlarni oladilar. Ular ovqatlanish madaniyati, shuningdek, asosiy sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish bilan tanishadilar. Darslarda o‘quvchilar taomlar tayyorlanadigan masalliqlarning tarkibi va ulardan taom tayyorlashda foydalanish qoidalari bilan tanishadilar. Ammo so‘nggi ma'lumotlarga ko‘ra, siz kechki ovqatni juda kech qilishingiz mumkin, asosiysi nima yeyishingiz. Proteinlarga ha, uglevodlar yo‘q! Axir, jismoniy faollik + to‘g‘ri ovqatlanish tanamizni har qanday sinovlarga chidamli qiladi va bizning qomatimiz mukammaligini garovidir. Bundan tashqari ushbu jarayonda ota-onalarning maktab pedagogik jamoasi bilan hamkorligi ham muhim o‘rin tutadi. Ota-onalarga ishonib topshirilgan eng muhim vazifa uyda o‘quvchining kundalik rejimiga rioya qilish va sog‘lom muvozanatli ovqatlanishni nazorat qilishlaridir. Umum maktab va sinflardagi yig'ilishlarda o‘qituvchilar ota-onalarni bolalarning sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashni tashkil etishning asosiy tamoyillari bilan tanishtiradilar. O‘quvchining ovqatlanishi qanchalik to‘g‘ri va muvozanatli bo‘lishiga qarab, uning sog‘lig‘i, ma'naviy kayfiyatlari, mehnat qobiliyati va o‘quv faoliyatining sifati, tananing jismoniy holati kelib chiqadi. “Oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash texnologiyasi” oid mavzularni o‘rganishda o‘quvchilar pazandalik taomlarini tayyorlash texnologiyasi bilan tanishadilar. Bugun maktab o‘quvchilariga quyidagi yo‘nalishlarda sog‘lom ovqatlanish, sog‘lom turmush tarzi haqida asosiy ma‘lumotlarga e‘tibor qaratilmoqda: - ovqatlanish va salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlik; - muvozanatli ovqatlanishning ahamiyati; - turli xil ovqatlarga bo‘lgan ehtiyoj; - sport bilan shug'ullansangiz, qanday qilib to‘g‘ri ovqatlanish kerak; - yilning turli vaqtlarida nima eyish kerak; - ortiqcha ovqatlanish xavfi haqida; - ovqatlanishning kun tartibiga, parhezga, gigienik qoidalariga rioya qilishning ahamiyati. Shuningdek, o‘quvchilarga bugungi kunda oziq-ovqat mahsulotlarida nitratlar va pestitsidlarning mavjudligi va ular bilan ishlash usullari haqida xabar berilishi, shuningdek, mahsulotlarning saqlash muddati va yangiligini aniqlashga e’tibor qaratish lozim. Bugungi kunda ishlab chiqarilayotgan uzoq muddat saqlanishi ko‘zda tutilgan oziq-ovqat mahslotlariga tarkibiga jiddiy e’tibor qaratishni zarurligini ko‘rsatmoqda. Chunki uzoq muddat saqlanishga mo‘ljallangan mahsulotlar tarkibiga “E” klassiga kiruvchi qo‘shimchalar qo‘shiladi. Bu to‘g‘rida ishlab chiqaruvchi o‘zining mahsuloti etiketkasida yoki uning o‘ramida, g‘ilofida, idishida, qadog‘ida ushbu mahsulot tarkibiga oid ma’lumot keltiradi. Biroq ushbu mahsulotlar tarkibidagi ushbu qo‘shimchalarga o‘quvchilarning ko‘pchiligi ko‘p ham e’tibor qaratavermaydi. Misol sifatida " Lays " brendi ostida ishlab chiqarilgan chiplar. Uning tarkibidagi E-621 - monosodyum glutamat ozuqa qo‘shimchasi allergik reaktsiyalar keltirib chiqarib bolalarga salbiy ta'sir qilishi aniqlangan.[6] Ushbu zararli qo‘shimchalar (konservantlar) to‘g‘risida o‘quvchilarga to‘liq ma’lumotlar berilishi va ulardan oziq –ovqat mahsulotlarini inson salomatligi uchun qanday xavf – hatarlar mavjudiligidan ularni xabardor qilish maqsadga muvofiq. Ta’lim jarayonida salomatlikni asraydigan pedagogik texnologiyalar qo‘llanishi o‘quvchilarning nafaqat yaxshi bilim olishlariga balkim ularning uzoq yillar sog‘lom turmush kechirishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома : практическое пособие / В. Ф. Базарный. – М.: АРКТИ, 2005. – 174 с.

2. Isabaeva M.M. Innovatsion ta’lim muhitida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini tarkib toptirish texnologiyasi. – Zamonaviy ta’lim. 2016. №10. – B.46-51.

3. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. – Минск : Бел. гос. ун-т, 2005. – 126 с.

4.Mannapova N.Sh. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. – Jurnal “Xalq ta’limi” 2018. -№3. B.50-54.

5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО, 2002.- 121 с.

6. Цымбаль М.В. др. Содержание опасных пищевых добавок в некоторых продуктах. . – Журналь “Проблемы современного педагогического образования” 2010.

7. https://president.uz/uz/lists/view/5980

BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OTA-ONA VA PEDAGOG HAMKORLIGINING AHAMIYATI

Radjapova Dilnura Anvarbekovna
Ma’mun universiteti “Psixologiya” yo’nalishi talabasi
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori. (PhD).dotsent.
Razakova Rayxan Saylaubekovna taqrizi asosida

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-ona va pedagog hamkorligining ahamiyati yoritilgan. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari, bolalarda sog‘lom odatlarni rivojlantirish usullari hamda oila va ta’lim muassasasining o‘zaro hamkorligi natijasida erishiladigan samaralar tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari sog‘lom avlodni tarbiyalashda pedagog va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, ota-ona, pedagog, hamkorlik, maktabgacha ta’lim, sog‘lom avlod, jismoniy tarbiya, gigiyena, tarbiya.

Аннотация. В данной статье освещается важность сотрудничества родителей и педагога в формировании здорового образа жизни у детей. Проанализированы основные компоненты здорового образа жизни, методы развития здоровых привычек у детей, а также результаты, достигаемые в результате взаимодействия семьи и образовательного учреждения. Результаты исследования показывают, что совместная деятельность педагогов и родителей является важным фактором в воспитании здорового поколения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, родители, педагог, сотрудничество, дошкольное образование, здоровое поколение, физическая культура, гигиена, воспитание.

Abstract. This article highlights the importance of collaboration between parents and educators in fostering a healthy lifestyle in children. The main components of a healthy lifestyle, methods for developing healthy habits in children, and the results achieved through the interaction between the family and the educational institution are analyzed. The research results demonstrate that the joint activity of educators and parents is an important factor in raising a healthy generation.

Keywords: healthy lifestyle, parents, educator, cooperation, preschool education, healthy generation, physical education, hygiene, upbringing.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida yosh avlod salomatligini mustahkamlash va ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ayniqsa, bolalik davrida shakllangan odatlar insonning keyingi hayotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolaning sog‘lom bo‘lib voyaga yetishida oila va ta’lim muassasasining o‘rni beqiyosdir. Ota-onalar farzand tarbiyasining birlamchi subyekti bo‘lsa, pedagoglar ushbu jarayonning ilmiy-pedagogik asosda tashkil etilishini ta’minlaydi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-ona va pedagog hamkorligi alohida ahamiyatga ega.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili (Literature review). Bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-ona va pedagog hamkorligining ahamiyatini ochib berish hamda ushbu hamkorlikning samarali shakl va usullarini tahlil qilish.

- ✓ Sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mazmun-mohiyatini yoritish;
- ✓ bolalarda sog‘lom odatlarni shakllantirish omillarini aniqlash;
- ✓ ota-onalarning sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishdagi rolini o‘rganish;

- ✓ pedagoglarning sog‘lomlashtirish faoliyatidagi vazifalarini tahlil qilish;
- ✓ ota-ona va pedagog hamkorligining samarali shakllarini tavsiflash[1].

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlovchi hayot kechirish usuli hisoblanadi. Uning tarkibiga to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, kun tartibiga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechish kiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari asosan taqlid qilish orqali shakllanadi. Bola ota-onasining kundalik faoliyatini kuzatadi va ulardan o‘rnak oladi.

Agar oilada sog‘lom ovqatlanish, sport bilan shug‘ullanish va gigiyena qoidalariga amal qilish odat tusiga kirgan bo‘lsa, bolada ham ushbu fazilatlar shakllanadi. Pedagoglar esa ta’lim-tarbiya jarayonida sog‘lom turmush tarzining nazariy va amaliy jihatlarini bolalarga singdirib boradilar. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar, sog‘lomlashtirish daqiqalari, gigiyena mashqlari va mavzuli suhbatlar bu boradagi samarali vositalar hisoblanadi. Ota-ona va pedagoglar o‘rtasidagi hamkorlik quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi mumkin:

- ✓ ota-onalar yig‘ilishlari;
- ✓ seminar va treninglar; sport musobaqalari;
- ✓ sog‘lomlashtirish tadbirlari;
- ✓ individual maslahatlar;
- ✓ ochiq mashg‘ulotlar;
- ✓ sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha targ‘ibot ishlari[2].

Bunday hamkorlik natijasida bolalarda sog‘lom odatlar shakllanadi, ularning jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi hamda sog‘lig‘ini asrashga bo‘lgan mas’uliyat hissi ortadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar va axborot-kommunikatsiya vositalaridan foydalanish ham ota-onalar bilan hamkorlikni yanada mustahkamlaydi. Turli messenjerlar, elektron platformalar va onlayn uchrashuvlar orqali ota-onalarga tavsiyalar berish, bolalarning rivojlanish natijalari bilan tanishtirish imkoniyati yaratiladi[3].

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki: oila va ta’lim muassasasi hamkorligi mavjud bo‘lgan hollarda bolalarda sog‘lom odatlar tezroq shakllanadi;

ota-onalarning pedagogik savodxonligi bolalarning sog‘lom turmush tarziga rioya qilish darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi;

sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarida ota-onalarning ishtiroki bolalarning motivatsiyasini oshiradi;

pedagog va ota-onalarning yagona talab asosida ishlashi tarbiya samaradorligini kuchaytiradi.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda ta’lim va tarbiya jarayonining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi elementlari – to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, kun tartibiga rioya qilish hamda salomatlikka ongli munosabatni shakllantirish – avvalo oilada, keyinchalik esa ta’lim muassasasida mustahkamlanib boradi. Shu sababli ushbu jarayonning samaradorligi ota-ona va pedagoglarning o‘zaro hamkorligiga bevosita bog‘liqdir.

Tadqiqotlar va tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar va pedagoglar o‘rtasida muntazam hamkorlik yo‘lga qo‘yilgan taqdirda bolalarda sog‘lom odatlarning shakllanishi tezlashadi, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanish ko‘rsatkichlari yaxshilanadi hamda sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Ayniqsa, sport tadbirlari, sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari, ota-onalar uchun seminar va treninglar, individual suhbatlar hamda oilaviy loyihalar bu borada samarali natija beradi.

Bundan tashqari, ota-onalarning pedagogik madaniyati va sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini oshirish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki bola ko‘proq kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qiladi. Oilada sog‘lom muhit yaratilishi, pedagoglarning esa ushbu jarayonni ilmiy-metodik jihatdan qo‘llab-quvvatlashi bolada sog‘lom turmush tarziga oid mustahkam ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Shuningdek, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ota-onalar va pedagoglar o‘rtasidagi hamkorlikni yanada takomillashtirish imkonini beradi. Elektron

platformalar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqot vositalari orqali sog‘lom turmush tarziga oid tavsiyalar berish, tajriba almashish hamda bolalarning rivojlanish natijalarini muhokama qilish mumkin.

Umuman olganda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila va ta’lim muassasasining birgalikdagi faoliyati sog‘lom, ma’nan yetuk, jismonan barkamol va ijtimoiy faol avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi. Kelajakda ushbu hamkorlikni yanada rivojlantirish, ota-onalar bilan ishlashning innovatsion shakllarini keng joriy etish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish dolzarb vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Berkinova Ch.I. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uslublari. – Toshkent, 2025.
2. Umarova M. Maktabgacha ta’limda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish. – Toshkent, 2025.
3. Ibragimova D.D., Azimova D.S. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalarning o‘rni. – Toshkent, 2025.
4. Sobirova L.B. Bolalarda sog‘lom turmush tarzi va uni shakllantirish xususiyatlari. – Toshkent, 2024.

EKSPERIMENTAL GURUHLARDA ILMIY YOZUV KOMPETENSIYASINING RIVOJLANISH DINAMIKASI

Rahimova Indira Qudrat qizi
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
Tayanch doktoranti
irakhimova123@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada lingvistika va ijtimoiy-gumanitar yo‘nalish talabalarida ilmiy yozuv kompetensiyasining rivojlanish dinamikasi tahlil qilingan. Tadqiqotda maxsus akademik yozuv dasturining samaradorligi pedagogik eksperiment, testlar va statistik tahlillar asosida baholangan. Natijalar eksperimental guruhda ilmiy matn tuzish, manbalar bilan ishlash, akademik halollik va IMRAD strukturasi bo‘yicha kompetensiyalar sezilarli darajada oshganini ko‘rsatdi. Shuningdek, ilmiy yozuvni raqamli texnologiyalar bilan integratsiyalash va uni boshqa fanlarga tatbiq etish imkoniyatlari yoritilgan.

Tayanch iboralar: ilmiy yozuv kompetensiyasi; akademik yozuv; eksperimental guruh; dinamik rivojlanish; IMRAD formati; plagiat va akademik halollik; raqamli ta’lim texnologiyalari; diagnostik baholash; lingvistik ta’lim; universitet talabalari.

Аннотация. В данной статье анализируется динамика развития компетенции научного письма у студентов лингвистического и социально-гуманитарного направлений. В исследовании эффективность специальной программы академического письма оценивалась на основе педагогического эксперимента, тестов и статистического анализа. Результаты показали, что в экспериментальной группе значительно повысились компетенции по составлению научного текста, работе с источниками, академической честности и структуре IMRAD. Также освещены возможности интеграции научного письма с цифровыми технологиями и его применения в других дисциплинах.

Ключевые слова: компетенция научного письма; академическое письмо; экспериментальная группа; динамическое развитие; Формат IMRAD; плагиат и академическая честность; цифровые образовательные технологии; диагностическая оценка; лингвистическое образование; студенты университетов.

Abstract. This article analyzes the development dynamics of scientific writing competence among students majoring in linguistics and social sciences. In the study, the effectiveness of the special academic writing program was evaluated based on pedagogical experiments, tests, and statistical analysis. The results showed a significant increase in the experimental group's

competencies in scientific text composition, resource management, academic integrity, and the IMRAD structure. The possibilities of integrating scientific writing with digital technologies and its application to other disciplines are also highlighted.

Keywords: scientific writing competence; academic writing; experimental group; dynamic development; IMRAD format; plagiarism and academic integrity; digital educational technologies; diagnostic assessment; linguistic education; university students.

Kirish

So‘nggi yillarda O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida ilmiy-tadqiqot faoliyati va akademik yozuv madaniyatiga qo‘yilayotgan talablar sezilarli darajada kuchayib, talabalardan ilmiy maqola, tezis va bitiruv ishlarini xalqaro standartlar asosida yozish kutilmoqda. Ilmiy yozuv kompetensiyasi – bu talabaning ilmiy g‘oyani mantiqan asoslangan, tizimli va halol shaklda yozma matn ko‘rinishida ifodalay olish qobiliyati bo‘lib, u nafaqat til ko‘nikmalarini, balki ilmiy tafakkur, axloq va axborot madaniyatini ham qamrab oladi. Xalqaro amaliyotda ilmiy maqolalar uchun IMRAD (Introduction, Methods, Results, and Discussion) formati universal standart sifatida qabul qilingan bo‘lsa-da, bu formatni talabalarga bosqichma-bosqich o‘rgatish bo‘yicha metodik yondashuvlar hali ham izchil takomillashtirilmoqda.

Mavjud tadqiqotlar akademik yozuvni o‘qitish samaradorligi ko‘pincha darslik va nazariy ma’lumotlarga tayyorlanishi, amaliy yozuv faoliyati, keng o‘qish va refleksiv tahlil elementlari esa yetarli darajada integratsiyalashmaganini ko‘rsatadi. Bundan tashqari, plagiatga qarshi kurashish bo‘yicha huquqiy va texnik vositalar joriy etilayotganiga qaramay, talabalarning intellektual halollik tamoyillarini ongli ravishda qabul qilishi va ichkilashtirishi ko‘p jihatdan akademik yozuv darslarining mazmuni va metodikasiga bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan, eksperimental guruhlarda ilmiy yozuv kompetensiyasining rivojlanish dinamikasini o‘rganish, samarali o‘qitish modelini ishlab chiqish va amaliy tavsiyalar berish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – lingvistika yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalardan tashkil topgan eksperimental guruhlarda ilmiy yozuv kompetensiyasining bosqichma-bosqich rivojlanish dinamikasini aniqlash va tahlil qilishdir. Shu maqsaddan kelib chiqib, quyidagi vazifalar belgilandi: talabalarning dastlabki (diagnostik) ilmiy yozuv darajasini aniqlash; IMRAD formatiga asoslangan o‘quv moduli va topshiriqlar tizimini ishlab chiqish; pedagogik eksperimentni o‘tkazish; oraliq va yakuniy baholash natijalarini solishtirish; kompetensiya rivojlanishining sifat va miqdoriy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.

Metodlar. Tadqiqot kvazi-eksperimental dizayn asosida tashkil etildi; bunda mavjud akademik guruhlar saqlangan holda ulardan eksperimental va nazorat guruhlari sifatida foydalanildi. Kvazi-eksperimental yondashuv real o‘quv jarayonini buzmagan holda yangi metodikani amaliyotga sinov tariqasida tatbiq etish imkonini berdi. Eksperimental guruhlarda ilmiy yozuv bo‘yicha maxsus ishlab chiqilgan, bosqichma-bosqich kompetensiya shakllantirishga qaratilgan o‘quv dasturi joriy etildi. Nazorat guruhlari esa amaldagi, an’anaviy akademik yozuv fani dasturi asosida, ya’ni odatiy ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlar shaklida ta’lim oldi. Guruhlar ustida ishlashda tashqi omillarni (o‘qitish sohasi, semestr davomiyligi, auditoriya yuklamasi, kreditlar soni va h.k.) imkon qadar tenglashtirishga harakat qilindi, shunda farq asosan o‘qitish metodikasi bilan bog‘liq bo‘lishi ta’minlandi.

Ishtirokchilar. Tadqiqotda filologiya va lingvistika yo‘nalishida tahsil olayotgan 2-kurs talabalari ishtirok etdi, chunki bu bosqichda talabalar akademik yozuv bilan allaqachon tanish bo‘lgan, biroq ilmiy maqola yozish bo‘yicha mukammal kompetensiyani hali to‘liq egallamagan bo‘ladi. Ishtirokchilarni guruhlarga taqsimlashda tasodifiy-tanlab (randomizatsiya elementlari saqlangan holda) yondashuvidan foydalanildi: mavjud akademik guruhlar ro‘yxati shakllantirilib, ichki omillar (jinsi nisbat, oldingi semestr o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari, til darajasi) bo‘yicha maksimal muvozanatga erishishga harakat qilindi. Har bir guruhda o‘rtacha bir xil miqdorda talaba bo‘ldi; o‘quv ishlaridan olingan ma’lumotlar asosida GPA (o‘rtacha ball) ko‘rsatkichlari va til kompetensiyasi darajalari (masalan, CEFR bo‘yicha B1–B2 oralig‘i) solishtirildi va jiddiy farqlar

bo‘lmasligiga alohida e’tibor berildi. Shu tariqa, eksperimental va nazorat guruhlarining boshlang‘ich pozitsiyalari imkon qadar bir xil sharoitda bo‘lishi uchun zamin yaratildi.

Diagnostik vositalar. Ilmiy yozuv kompetensiyasi darajasini har tomonlama aniqlash maqsadida bir nechta diagnostik vositalar tizimli ravishda qo‘llanildi.

- Pre-test. Maxsus ishlab chiqilgan yozma test IMRAD strukturasining asosiy bo‘limlari (Kirish, Metodlar, Natijalar, Munozara) mazmuni va funksiyasini tushunish darajasini aniqlashga qaratildi. Test savollari yopiq (variant tanlash), yarim ochiq (qisqa javob) va ochiq (izohlash, taqqoslash) turdagi topshiriqlardan iborat bo‘lib, talabaning nazariy bilimlari bilan birga mantiqiy fikrlashini ham ko‘rsatib berdi.
- Diagnostik esse. Har bir talabaga kichik ilmiy muammo yoki mavzu (masalan, til hodisalarining zamonaviy talqini, nutq madaniyati muammolari, tarjima strategiyalari) bo‘yicha 400–500 so‘zli mini-maqola yozish topshirildi. Bu topshiriq orqali talabalar ilmiy uslubdan foydalanish, fikrni mantiqiy rivojlantirish, manbalarga tayanish va xulosa chiqarish ko‘nikmalari aniqlashtirildi.
- Talaba portfeli. Kurs davomida talabaning barcha yozma ishlari – konspektlar, qisqa ilmiy sharhlar, referatlar, mini-maqolalar va yakuniy ilmiy ish – elektron yoki qog‘ozli portfel ko‘rinishida jamlandi. Portfel tadqiqot davomida kompetensiyaning dinamik rivojlanishini tahlil qilish imkonini beruvchi asosiy sifat manbai bo‘lib xizmat qildi.

Baholash mezonlari sifatida quyidagi omillar inobatga olindi: matnning strukturaviy yaxlitligi (kirish, asosiy qism, xulosa va ichki bo‘limlar o‘rtasidagi bog‘liqlik), mantiqiy ketma-ketlik (g‘oyalarning izchilligi, argumentlarning logik bog‘lanishi), manbalar bilan ishlash sifati (adabiyotlar sharhi, havolalar aniqligi, bibliografiya talablarga mosligi), stilistik-grammatik aniqlik (imlo va punktuatsiya, ilmiy uslubga mos leksika) hamda akademik halollik (plagiat unsurlarining yo‘qligi, parafraz va tizimli iqtiboslashdan to‘g‘ri foydalanish).

Eksperimental ta’sir mazmuni. Eksperimental guruhlar uchun 1 semestr (taxminan 15–16 hafta)ga mo‘ljallangan “Ilmiy yozuv va IMRAD formati” o‘quv moduli ishlab chiqildi. Modul tarkibida nazariya, amaliy yozuv mashg‘ulotlari va refleksiv tahlil elementlari uyg‘unlashtirildi. Modul asosiy komponentlari:

IMRAD bo‘limlarini tahlil qilish va modellashtirish. Talabalarga turli sohalarda yozilgan ilmiy maqolalardan olingan namunaviy matnlar berilib, har bir bo‘limning funksiyasi, til xususiyatlari, tipik iboralari va strukturaviy elementlari (masalan, muammo bayoni, maqsad, gipoteza, metod tavsifi, natija taqdimoti, cheklovlar, tavsiyalar) ajratib ko‘rsatildi. Shundan so‘ng talabalar o‘zlari uchun “andaza” IMRAD reja-modellarini tuzdilar.

Extensive reading mashg‘ulotlari. Autentik (haqiqiy jurnallarda e’lon qilingan) ilmiy maqolalar ustida keng ko‘lamli o‘qish ishlari olib borildi. Talabalar maqola strukturasi, argumentatsiya ketma-ketligi, jadval va rasmlardan foydalanish uslublarini kuzatib borishdi va o‘zlarining yozuv amaliyotiga transfer qildilar.

Bosqichma-bosqich yozuv (process writing). Yozuv jarayoni bir necha bosqichga ajratildi: g‘oya generatsiyasi va rejalashtirish, draft (qoralama) yozish, revising (mazmuniy tahrir), editing (til va stilistika tahriri), yakuniy variant tayyorlash. Har bir bosqichda o‘qituvchi va tengdoshlar (peer review) tomonidan fikr-mulohazalar berilib, talabalar matnni qayta ishlashni o‘rgandilar.

Iqtiboslash va bibliografiya. Alohida mashg‘ulotlar ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, GOST va boshqa xalqaro uslublar (masalan, APA, Vancouver) bo‘yicha havola va adabiyotlar ro‘yxatini rasmiylashtirishga bag‘ishlandi. Talabalar to‘g‘ri iqtibos (quotation), parafraz (paraphrase) va umumlashtirish (summary) usullarini amalda sinab ko‘rdilar.

Plagiat turlari va oldini olish. Muhokama va keys-stadi (keyslar) asosida plagiatning ochiq va yashirin shakllari, o‘z-o‘ziga plagiat, “copy-paste” amaliyoti, internet manbalaridan ongli foydalanish kabi masalalar ko‘rib chiqildi. Talabalar real hayotdan va ta’lim jarayonidan olingan misollar asosida plagiatning oqibatlari va intellektual halollikning ahamiyatini muhokama qildilar.

Ma’lumotlarni yig‘ish va tahlil qilish. Ma’lumotlar uch bosqichda yig‘ildi:

1. Dastlabki diagnostika – semestr boshlanishidan oldin pre-test va diagnostik esse o‘tkazildi, boshlang‘ich portfel shakllantirildi.

2. Oraliq baholash – semestr o‘rtalarida (taxminan 7–8-haftalarda) talabalarga qisqa IMRAD tipidagi mini-maqola yozish vazifasi berildi, bunda ayniqsa metodlar va natijalar bo‘limiga e’tibor qaratildi.

3. Yakuniy baholash – semestr oxirida to‘liqroq ilmiy maqola yoki kurs ishi formatida yakuniy yozma ish topshirildi va portfel to‘liq ko‘rinishda tahlil qilindi.

Har bir bosqichda talabalarning yozma ishlari ikki nafar mustaqil ekspert tomonidan ko‘r-ko‘rona (blind review) usulida, ya’ni muallifning shaxsi ko‘rinmaydigan shaklda baholandi. Reyting shkala 5 yoki 10 ballik tizim asosida ishlab chiqilib, har bir mezon (strukturaviylik, mantiq, manbalar, til, halollik) bo‘yicha alohida ball qo‘yildi. Ekspertlar ballari o‘rtacha arifmetik orqali birlashtirildi va ularning o‘rtasidagi farq yuqori bo‘lsa, uchinchi ekspert fikri ham inobatga olindi.

Statistik tahlilda guruhlararo va guruh ichidagi o‘zgarishlar ko‘rsatkichlari solishtirildi (masalan, pre-test va yakuniy test ballari o‘rtasidagi farq, portfel bo‘yicha umumiy reyting balining o‘sish foizi). Sifat jihatdan tahlil qilishda esa kontent-tahlil usuli qo‘llanib, matnlarning strukturaviy o‘zgarishi, argumentatsiya chuqurligi, til uslubining ilmiylashuvi va manbalar bilan ishlash strategiyalari bosqichma-bosqich o‘rganildi.

Etik masalalar. Tadqiqot boshlanishidan avval ishtirokchilar (va zarur hollarda ularning ota-onalari yoki vasiylari)ga tadqiqot maqsadi, jarayon bosqichlari, ma’lumotlar qanday ishlatilishi haqida batafsil ma’lumot berildi va yozma rozilik (informed consent) olindi. Talabalar tajribada ixtiyoriy ishtirok etishlari, istalgan bosqichda hech qanday salbiy oqibatsiz chiqib ketish huquqiga egaligi bilan tanishtirildi. Yozma ishlardagi shaxsiy ma’lumotlar, kurs va guruh raqamlari shifrlanib, tahlil jarayonida faqat kodlar bilan ishlash amaliyoti qo‘llandi. Natijalar faqat ilmiy va metodik maqsadlarda umumlashtirilgan shaklda e’lon qilindi, alohida talabaga tegishli baho va xulosalar sir saqlandi.

Dastlabki diagnostika natijalari. Pre-test natijalari shuni ko‘rsatdiki, eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasida boshlang‘ich bilim darajasi deyarli bir xil bo‘lib, talabalarning katta qismi IMRAD formatining faqat nomlari va umumiy tushunchalarini bilardi, biroq har bir bo‘limning aniq vazifasi, mazmuniy tarkibi va til xususiyatlarini aniq farqlay olmasdi. Iqtiboslash qoidalari va plagiat mohiyati bo‘yicha ham ko‘pchilikda faqat fragmentar, yuzaki tasavvurlar mavjud edi: talabalar ko‘pincha “plagiat”ni faqat to‘liq nusxa ko‘chirish holati sifatida qabul qilib, parafrazdagi noto‘g‘ri foydalanish va manba ko‘rsatmaslik kabi shakllarni yetarlicha anglamasdi. Diagnostik esselar tahlili shuni ko‘rsatdiki, matnlarning aksariyati “referativ” xarakterda bo‘lib, ilmiy uslub elementlaridan cheklangan darajada foydalanilgan, til va uslub aralashuvi (so‘zlashuv unsurlarining aralashib ketishi), argumentatsiya nochorligi va umumiy, stereotip xulosalar ustun edi.

Eksperimental guruhda dinamik o‘zgarishlar. Eksperimental modul joriy etilgach va bir necha hafta davomida IMRAD bo‘yicha bosqichma-bosqich yozuv mashg‘ulotlari o‘tkazilgach, oraliq baholash natijalari talabalarning ilmiy matnni rejalashtirish va strukturaviy ajratish ko‘nikmalari sezilarli yaxshilanganini ko‘rsatdi. Kirish bo‘limida mavzuning dolzarbligini asoslash, adabiyotlar sharhi elementlarini berish, mavjud tadqiqotlar orasidan bo‘shliqni ajratib ko‘rsatish va aniq maqsad hamda vazifalarni formulirovka qilish hollari ko‘paydi. Metodlar qismida tadqiqot dizayni, ishtirokchilar, diagnostik vositalar va tahlil usullarini aniq, mantiqiy va tartibli bayon qilish tendensiyasi kuchaydi. Natijalar bo‘limida dalillarni jadval, rasm va matn ko‘rinishida integratsiyalashish, ularni izohlar bilan boyitish hollari ancha oshdi. Munozara bo‘limida esa oldingi tadqiqotlar natijalari bilan qiyoslash, olingan natijalar cheklovlari va amaliy ahamiyatini ko‘rsatish elementlari paydo bo‘ldi va bosqichma-bosqich murakkablashdi.

Yakuniy baholash natijalari. Semestr yakunida o‘tkazilgan yakuniy baholash natijalari eksperimental guruh talabalari ilmiy yozuv kompetensiyasining deyarli barcha komponentlari bo‘yicha nazorat guruhidan sezilarli ravishda yuqori natija ko‘rsatganini namoyon etdi. Xususan:

– Struktura va mantiqiylik ko‘rsatkichlari bo‘yicha eksperimental guruh ishtirokchilarining aksariyati matnni to‘liq IMRAD talablariga mos, ichki bo‘limlararo mantiqiy bog‘lanishlarni saqlagan holda tashkil eta boshlagan.

– Akademik uslubga rioya qilish nuqtai nazaridan ilmiy terminlardan to‘g‘ri foydalanish, “biz” shaklidan ehtiyotkorlik bilan foydalanish, neytral-ob’ektiv bayon uslubining ustuvorligi aniq ko‘zga tashlangan.

– Iqtiboslash va bibliografiya rasmiylashtirish bo‘yicha ham talabalarning aksariyati GOST talablari asosida to‘g‘ri havolalar qo‘yib, adabiyotlar ro‘yxatini alfavit tartibida, muallif, sarlavha, nashr joyi va yili ko‘rsatilgan holda rasmiylashtira olgan.

– Plagiatdan qochish strategiyalarini qo‘llash – parafraz qilish, umumlashtirish, g‘oyani qayta ishlash va har bir qarz olingan fikr uchun manba ko‘rsatish – yozma ishlarda muntazam ravishda kuzatila boshlagan.

Nazorat guruhida ham vaqt o‘tishi bilan ayrim ko‘nikmalar ma’lum darajada yaxshilangan bo‘lsa-da, ayniqsa strukturaviy tashkil etish, argumentatsiya chuqurligi, manbalar bilan ishlash madaniyati va akademik halollik bo‘yicha eksperimental guruh natijalari bilan solishtirganda aniq farq saqlanib qolgan.

Sifat tahlili natijalari. Portfel tahlili eksperimental guruh talabalari yozma ishlaridagi o‘sish dinamikasini aniq ko‘rsatib berdi. Tadqiqot boshida talabalarning ko‘p matnlari reproduktiv – ya’ni mavjud matnlarni qayta hikoya qilish, faktlarni ketma-ket sanab o‘tish, o‘z fikrini minimal darajada ifodalash – xarakterda bo‘lsa, semestr oxiriga kelib, matnlar asta-sekin muammoli, tahliliy va refleksiv tus ola boshladi. Talabalar ilmiy muammoni mustaqil shakllantirishga, turli manbalar orasida solishtirish va umumlashtirishga, o‘z pozitsiyasini asoslashga ko‘proq intila boshladilar. Yozuv jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish ularning matn ustida qayta ishlov berish (revising) va tahrir (editing) bosqichlarini ongli ravishda amalga oshirishiga olib keldi; natijada grammatik va stilistik xatolar soni kamaydi, iboralarning aniqligi va izchilligi oshdi. Bundan tashqari, plagiat bilan bog‘liq buzilishlar – manba ko‘rsatmasdan ko‘chirish, iqtiboslarni noto‘g‘ri berish, internet matnlarini “copy-paste” qilish – sezilarli ravishda kamaygani, talabalarning mustaqil fikr bildirishga intilishi, shaxsiy yozuv uslubini shakllantirishga urinishlari ortgani qayd etildi.

Nazorat guruhi natijalari. Nazorat guruhida an’anaviy darslar natijasida umumiy yozuv ko‘nikmalarida ma’lum ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi: grammatik xatolarning bir qismi tuzatilishi, umumiy savodxonlikning biroz oshishi, matn uzunligi va mazmuniy qamrovning kengayishi shular jumlasidandir. Biroq bu o‘zgarishlar, asosan, til va grammatika sathida bo‘lib, ilmiy matnni strukturaviy tashkil etish, chuqur argumentatsiya, manbalar bilan tanqidiy ishlash va plagiatdan ongli ravishda qochish borasida sezilarli sakrash kuzatilmadi. Ko‘plab talabalarda Kirish bo‘limi haddan tashqari umumiy, Metodlar qisqa va yetarli asoslanmagan, Natijalar faktlarni mexanik sanash bilan cheklangan, Munozara esa qisqa, umumlashtiruvchi xulosalar bilan yakunlanganligi ko‘rindi. Bu holat ilmiy yozuvni maqsadli, tizimli va kompetensiyaviy yondashuv asosida o‘qitish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi: oddiy dars va topshiriqlar talabalarda zamonaviy ilmiy yozuv talablari darajasidagi kompetensiyani shakllantirish uchun yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Munozara. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, eksperimental sharoitda maxsus ishlab chiqilgan akademik yozuv moduli talabalarning ilmiy yozuv kompetensiyasini faqat miqdoriy jihatdan emas, balki sifat jihatidan ham yangi bosqichga ko‘tarish imkonini beradi. IMRAD formatiga asoslangan bosqichma-bosqich yozuv faoliyati, jarayonli yozuv (process writing) yondashuvi va autentik ilmiy matnlar bilan muntazam ishlash talabalarning ilmiy tafakkuri, strukturaviy fikrlashi, mantiqiy argumentatsiya va manbalar bilan ishlash madaniyatini kompleks ravishda shakllantirdi. Mazkur natijalar akademik yozuvni faqat grammatik me’yorlar yoki uslubiy qoidalar majmuasi sifatida emas, balki ilmiy fikrni tashkil etish va ifodalashning murakkab kognitiv-kommunikativ faoliyati sifatida o‘qitish zarurligini tasdiqlaydi.

Tajriba shuni ko‘rsatdiki, IMRAD formati talabalarga ilmiy matnni rejalashtirish va strukturalashtirishda qulay “skelet” vazifasini bajaradi. Kirishda mavzuning dolzarbligini asoslash, adabiyotlar sharhida ilmiy bo‘shliqni aniqlash, metodlar bo‘limida tadqiqot dizaynini aniq bayon qilish, natijalarda dalillarni tartibli taqdim etish va munozarada natijalarni keng ilmiy kontekstga joylashtirish ko‘nikmalari shakllanib borgani sari talabalarning ilmiy matnlari yaxlit va ishontiruvchi tus oldi. Bu holat ilmiy yozuvni o‘qitishda strukturaviy andazalar (templates) va

model matnlardan ongli foydalanish nafaqat shaklga, balki mazmunga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

Raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashgan darslar tadqiqotning muhim komponenti bo‘lib, ular talabalarning motivatsiyasi va mas’uliyatini sezilarli darajada oshirdi. Onlayn jurnal bazalaridan foydalanish talabalarga haqiqiy ilmiy diskursga ulanib, zamonaviy maqolalar tili, uslubi va strukturasini bevosita kuzatish imkonini berdi. Plagiatni aniqlash dasturlarini ko‘rsatma tariqasida qo‘llash esa plagiatni faqat nazariy tushuncha sifatida emas, balki aniq tekshiruv vositasi orqali ko‘ra olish, o‘z matni va manba matni o‘rtasidagi o‘xshashliklarni tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirdi. Elektron portfel yuritish, fayllarni versiyalar bo‘yicha saqlash va onlayn fikr-mulohaza olish talabalarning o‘z ishiga bo‘lgan egalik hissini kuchaytirib, refleksiv yondashuvni rag‘batlantirdi.

Bu omillar jamlanib, akademik halollik tamoyillarini ichkilashtirish va plagiatning oldini olish bo‘yicha samarali pedagogik mexanizm sifatida namoyon bo‘ldi. Talabalar plagiatga qarshi kurashishning markazida jazodan qo‘rquv emas, balki intellektual halollik, ilmiy hamjamiyat me’yorlarini hurmat qilish va o‘z fikrini mustaqil shakllantirishga bo‘lgan ehtiyoj turishini amalda anglay boshladilar. Shu ma’noda, akademik yozuv moduli axloqiy-kasbiy kompetensiyalarni ham rivojlantiruvchi vosita sifatida qaralishi mumkin.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati juda keng: eksperimental guruhda sinovdan o‘tkazilgan o‘quv moduli, baholash mezonlari va diagnostik vositalar til va adabiyot, tarjima, jurnalistika, xalqaro aloqalar kabi gumanitar sohalar bilan bir qatorda, farmatsiya, tibbiyot, biologiya kabi tabiiy va tibbiy yo‘nalishlardagi talabalar uchun ham moslashtirilgan holda qo‘llanishi mumkin. Chunki ilmiy yozuvning asosiy tamoyillari – muammoni aniqlash, maqsad qo‘yish, metodni tavsiflash, natijani taqdim etish va tahlil qilish – barcha fanlar uchun umumiy bo‘lib, faqat terminologiya va misollar sohaga qarab farqlanadi. O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida kurs ishi, bitiruv malakaviy ishi va ilmiy maqolalarni yozish bo‘yicha yagona standartlar, mezonlar va metodik tavsiyalarni ishlab chiqishda mazkur tajriba tayanch sifatida xizmat qilishi mumkin.

Xulosa

Eksperimental guruhlarda ilmiy yozuv kompetensiyasining rivojlanish dinamikasi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari maxsus ishlab chiqilgan o‘quv moduli va zamonaviy metodik yondashuvlar talabalarning ilmiy yozuv madaniyatini samarali rivojlantirishini yaqqol ko‘rsatdi. IMRAD formatiga asoslangan strukturaviy yondashuv, jarayonli yozuv, autentik matnlar bilan ishlash, raqamli texnologiyalar va akademik halollik tamoyillarini integratsiyalashgan holda o‘qitish talabalar uchun ilmiy matn yaratishning barcha bosqichlarini – g‘oya generatsiyasi, rejalashtirish, yozish, tahrir qilish va refleksiya – ni ongli ravishda egallashga yordam berdi. Natijada, talabalarning ilmiy matnlari nafaqat shakl jihatidan standartlarga yaqinlashdi, balki mazmun va argumentatsiya nuqtai nazaridan ham ancha yetuklashdi.

Oliy ta’lim muassasalari uchun bir qator amaliy tavsiyalar ilgari surish mumkin. Birinchidan, ilmiy yozuvni barcha bakalavriat yo‘nalishlari uchun alohida o‘quv moduli yoki integratsiyalashgan fanlar majmuasi sifatida joriy etish, uni faqat bitta semestr bilan cheklab qo‘ymasdan, bosqichma-bosqich murakkablashadigan vertikal tizim sifatida qurish maqsadga muvofiqdir. Ikkinchidan, baholash mezonlarini kompetensiyaviy yondashuv asosida qayta ko‘rib chiqish, aniq indikatorlar (strukturaviylik, mantiq, manbalar bilan ishlash, uslub, halollik) bo‘yicha reyting tizimini joriy etish va bu mezonlarni talabalarga ochiq, tushunarli tarzda yetkazish zarur. Uchinchidan, o‘qituvchilarni IMRAD formati, raqamli adabiyot bazalari, plagiatni aniqlash texnologiyalari va akademik halollik metodikasi bo‘yicha muntazam malaka oshirish kurslari va seminarlarida tayyorlab borish ilmiy yozuvni o‘qitish sifatini tubdan oshiradi.

Talabalar portfeli va refleksiv yozuv amaliyotini tizimli yo‘lga qo‘yish ham muhim ahamiyatga ega. Portfel yordamida o‘qituvchi va talaba kompetensiya rivojlanish dinamikasini real vaqtda monitoring qiladi, kuchli va zaif tomonlarni aniqlab, individual ta’lim trayektoriyasini loyihalashi mumkin. Refleksiv yozuv – ya’ni talabaning o‘z yozuv jarayoni, qiyinchiliklari va erishilgan yutuqlar haqida yozma tahlil yuritishi – metakognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirib, o‘z-o‘zini boshqarish va o‘z ustida ishlash madaniyatini shakllantiradi. Mazkur tadqiqotdan

olingan darslar va tavsiyalar amalga oshirilsa, O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida talabalarning ilmiy yozuv kompetensiyasi, demakki, ularning ilmiy va kasbiy raqobatbardoshligi sezilarli darajada oshishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro’yhati:

1. Axmedova N. Akademik yozuv va plagiat: ilmiy madaniyatning zamonaviy talablari // Oliy ta’lim va jamiyat. – Toshkent, 2023. – T. 5, №2. – B. 45–53.
2. Jo‘rayev Sh. Ilmiy maqola yozishning metodik asoslari: IMRAD formatini o‘qitish tajribasi // Pedagogik ta’lim. – Toshkent, 2022. – №4. – B. 30–38.
3. Xolmatova M. Oliy ta’limda akademik yozuv ko‘nikmalarini shakllantirishning samarali yo‘llari // Zamonaviy ta’lim. – Toshkent, 2021. – №3. – B. 72–79.
4. Karimova D. Raqamli texnologiyalar sharoitida akademik yozuv: an’anaviy va innovatsion yondashuvlar uyg‘unligi // Innovatsion ta’lim texnologiyalari. – Toshkent, 2023. – №1. – B. 55–64.
5. Rasulova Z. Ilmiy matn strukturasi va IMRAD modeli: filologiya talabalari misolida // Filologiya masalalari. – Toshkent, 2020. – №2. – B. 90–98.
6. Usmonov A. Oliy ta’limda plagiat muammosi va uni oldini olish mexanizmlari // Ilmiy axloq va ta’lim. – Toshkent, 2022. – №1. – B. 15–24.
7. Ismoilova G. Talabalarda ilmiy yozuv kompetensiyasini rivojlantirishda portfel texnologiyasining o‘rni // O‘qituvchi va zamon. – Toshkent, 2021. – №5. – B. 60–68.
8. Qodirova M. Lingvistik yo‘nalish talabalari uchun “Akademik yozuv” fanini loyihalash va baholash mezonlari // Til va adabiyot ta’limi. – Toshkent, 2023. – №2. – B. 40–49.
9. Raxmonov B. Ilmiy tadqiqot metodologiyasi va akademik yozuv: metodik qo‘llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 156 b.
10. Tursunova N. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ko‘nikmalarini rivojlantirishda yozma ishlardan foydalanish // Oliy ta’lim muammolari. – Toshkent, 2020. – №4. – B. 25–32.
11. Yusupova D. Farmatsiya yo‘nalishi talabalarida ilmiy yozuv kompetensiyasini shakllantirishning o‘ziga xos jihatlari // Tibbiyot va farmatsiya ta’limi. – Toshkent, 2022. – №2. – B. 88–95.
12. G‘ulomova L. Ilmiy stilistika va akademik diskurs: oliy ta’lim uchun darslik. – Toshkent: O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti, 2021. – 220 b.
13. Shermatova S. Talabalarda iqtiboslash madaniyatini shakllantirishning metodik asoslari // Filologiya va ta’lim. – Toshkent, 2023. – №1. – B. 51–59.
14. Eshboev O. Ilmiy maqolalar strukturasi va IMRAD talablari: amaliy tavsiyalar // Ilmiy izlanishlar jurnali. – Toshkent, 2024. – №2. – B. 10–19.
15. Nazarova F. Raqamli ta’lim muhitida akademik halollikni ta’minlash: tajriba va muammolar // Ta’limda raqamli transformatsiya. – Toshkent, 2023. – №3. – B. 33–41.

RAQAMLI MUHIT SHAROITIDA O‘SMIRLARDA SOG‘LOM HAYOT QADRIYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Rajabboyeva Aziza Davronbekovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti,
psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli muhit transformatsiyasi sharoitida o‘smir yoshdagi shaxslarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishning psixologik xususiyatlari tadqiq etilgan. Virtual makonning o‘smirlar jismoniy faolligi, sirkad ritmlari hamda psixofizik salomatligiga ko‘rsatayotgan tizimli ta’siri neyropsixologik prinsiplar asosida tahlil qilingan. Raqamli addiksiya va gipodinamiyaning oldini olishda o‘smirlarning ichki psixologik immuniteti hamda o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish tizimini mustahkamlash mexanizmlari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: virtual makon, o‘smirlik davri, sog‘lom turmush tarzi, psixogigiyena, raqamli addiksiya, neyron barqarorligi, o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish.

Аннотация.В данной статье исследуются психологические особенности формирования ценностей здорового образа жизни у подростков в условиях трансформации цифровой среды. На основе нейропсихологических принципов проанализировано системное влияние виртуального пространства на физическую активность, циркадные ритмы и психофизическое здоровье подростков. Научно обоснованы механизмы укрепления внутреннего психологического иммунитета и системы саморегуляции подростков в целях профилактики цифровой аддикции и гиподинамии.

Ключевые слова: виртуальное пространство, подростковый период, здоровый образ жизни, психогигиена, цифровая аддикция, нейронная устойчивость, саморегуляция.

Abstract. This article explores the psychological features of shaping healthy lifestyle values among adolescents in the context of digital environment transformation. The systemic impact of virtual space on adolescents' physical activity, circadian rhythms, and psychophysical health is analyzed based on neuropsychological principles. Furthermore, the mechanisms for strengthening the internal psychological immunity and self-regulation system of adolescents are scientifically substantiated to prevent digital addiction and hypodynamia.

Keywords: virtual space, adolescence, healthy lifestyle, psychohygiene, digital addiction, neuronal stability, self-regulation.

Zamonaviy sivilizatsiyaning texnologik va global axborotlashuv bosqichiga o‘tishi natijasida yosh avlod rivojlanayotgan ijtimoiy muhit arxitekturasi tubdan yangilandi. Ilgari shaxs qadriyatlarini shakllantiruvchi klassik omillar (oila, maktab va tengdoshlar) tizimi endilikda o‘z o‘rnini ko‘p funksiyali virtual platformalarga bo‘shatib bermoqda [5]. Raqamli makon shunchaki texnik vosita bo‘lishdan to‘xtab, o‘smir shaxsining dunyoqarashini, biologik va ijtimoiy ehtiyojlarini hamda sog‘lom hayotga bo‘lgan munosabatini belgilab beruvchi sun’iy ekotizim sifatida namoyon bo‘lyapti [7]. O‘smirlik davrining o‘ziga xos anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlari, ya’ni emotsional beqarorlik, o‘zini namoyon qilishga bo‘lgan kuchli intilish va mustaqillik talabi ushbu yosh guruhini raqamli muhitning ham ijobiy, ham destruktiv ta’sirlariga nisbatan o‘ta ta’sirchan qilib qo‘yadi [2]. Shu sababli, virtual reallik sharoitida o‘smirlarning jismoniy va psixik salomatligini muhofaza qilish, ularda muvozanatlashgan hayotiy qadriyatlarni tarkib toptirish bugungi kunning eng dolzarb vazifasidir.

O‘smir shaxsining shakllanishida jismoniy salomatlik va faollik komponenti yetakchi o‘rin tutadi. Biroq, zamonaviy kiber-muhit o‘smirlarni uzoq vaqt davomida monitor qarshisida harakatsiz o‘tirishga moslashtirmoqda, bu esa gipodinamiyani keltirib chiqarmoqda va yosh organizmning somatik rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda [4]. Neyrobiologik nuqtai nazardan baholanganda, tungi vaqtlarda gadjetlardan me’yorsiz foydalanish o‘smir miyasida melatonin gormoni ishlab chiqilishini tormozlaydi, natijada sirkad ritmlar (uyqu va uyg‘oqlik muvozanati) buziladi. Surunkali uyqusizlik va neyron charchog‘i o‘smiring kognitiv funksiyalarini susaytirib, darslarni o‘zlashtirish samarasini pasaytiradi va umumiy psixofizik zaxirasini kamaytiradi. Bixevioristik nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlardagi vizual kontentlar o‘smirda o‘z tanasining tashqi qiyofasidan norozilik hissining (dismorfofobiya) chuqurlashishiga va noto‘g‘ri ovqatlanish xulq-atvorining shakllanishiga zamin yaratadi [1].Kognitiv va intellektual salomatlik doirasida raqamli makon o‘smir fikrlash tizimining transformatsiyasini tezlashtirmoqda. Ma’lumotlarning tugmasiz, qisqa va vizual kliplar shaklida uzatilishi o‘smir miyasini tayyor va yuzaki axborotlarni qabul qilishga o‘rgatib qo‘yadi [4]. Natijada muammolarni chuqur tahliliy o‘rganish, mantiqiy xulosalar yasash va diqqatni uzoq muddat barqaror ushlab turish layoqati pasayadi. Shu bilan birga, virtual olamdagi doimiy "ko‘p vazifalilik" (multitasking) holati o‘smir kognitiv sferasini o‘ta zo‘riqtirib, asab tizimining erta toliqishiga va emotsional apatiyaga sabab bo‘ladi [6]. Sog‘lom hayot qadriyati o‘smirda aynan mana shu axborot oqimini saralash, "intellektual gigiyena" qoidalariga rioya qilish kompetensiyasini shakllantirishni talab etadi.

Emotsional va sotsial sferada real muloqotning kamayishi o‘smirlarda o‘ziga xos sotsial va emotsional intellekt defitsitini vujudga keltirmoqda. Monitor ortidagi muloqotda insoniy munosabatlarning tabiiy tarkibiy qismlari - jonli nigoh, ovoz ohangi va tana tili ishtirok etmaydi

[3]. Bu holat o‘smirlarda boshqalar emotsiyasini to‘g‘ri o‘qish va hamdardlik (empatiya) ko‘nikmalarining to‘liq shakllanmay qolishiga olib keladi.Virtual dunyodagi anonimlik va masofaviylik hissi o‘smirlar orasida agressiyaning oson ko‘rinishi bo‘lgan kiberbulling, trolling va virtual ta’qib kabi ijtimoiy xavfli tendensiyalarni stimulyatsiya qiladi. Iroda sferasida esa, kompyuter o‘yinlari va ijtimoiy tarmoqlar taklif etadigan "lahzalik zavqlanish" (instant gratification) effekti o‘smirni real hayotgai qiyinchiliklarni sabr bilan yengish, mehnat qilish va uzoq muddatli maqsadlar sari intilish motivatsiyasidan mahrum qiladi [1]. Darhol zavq olishga o‘rgangan neyron zanjirlari real hayotning mehnat talab qiluvchi jarayonlariga dosh berolmay, raqamli addiksiyalarni (qaramlikni) keltirib chiqaradi.Lekin, zamonaviy raqamli makonni faqatgina patogen omillar majmuasi deb baholash noto‘g‘ri ilmiy xulosa bo‘lur edi. Mazkur muhit to‘g‘ri yo‘naltirilganda o‘smir rivojlanishi uchun kuchli intellektual va ijtimoiy resurs vazifasini ham bajarishi mumkin [2]. Virtual platformalar o‘smirga dunyo miqyosidagi ilmiy bilimlarni egallash, ta’limiy dasturlar orqali kognitiv adaptivlikni oshirish va o‘z ijodiy (kreativ) salohiyatini namoyish etish uchun cheksiz imkoniyatlar beradi. Bu o‘rinda asosiy psixologik muammo texnologiyada emas, balki o‘smir shaxsida ushbu texnik vositalardan foydalanish madaniyati va ichki regulyatsiya (o‘z-o‘zini boshqarish) mexanizmlarining qay darajada barqaror ekanligidadir [6]. Virtual faollik bilan sog‘lom, real hayotiy harakatlar o‘rtasidagi optimal balansni saqlay olish kompetensiyasi bugungi o‘smir shaxsining yetakchi hayotiy ko‘nikmasiga aylanishi lozim.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, raqamli makon zamonaviy o‘smirlarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish va ijtimoiylashuv jarayonida destruktiv-regressiv yoki progressiv-rivojlantiruvchi kuch sifatida qatnashishi mumkin. Raqamli olamning o‘smir psixofizik salomatligiga ko‘rsatadigan xavflarini kamaytirish va uning ijobiy resurslaridan samarali foydalanish uchun ta’lim muassasalari va oilaviy tizimda kiberpsixologik profilaktika chora-tadbirlarini va "raqamli parhez" (digital detox) madaniyatini tizimli joriy etish zarur. Faqatgina o‘smir shaxsining ichki psixologik barqarorligini, irodaviy va o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish tizimini chiniqtirish orqali uning raqamli tahdidlarga nisbatan shaxsiy daxlsizligini va har tomonlama barkamol shaxs bo‘lib kamol topishini ta’minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (2018). Social learning theory and the digital empowerment of personality. Academic Press.

2. Erikson, E. H. (2019). Identity: Youth and crisis in the technological age. W. W. Norton & Company.

3. Goleman, D. (2021). Digital interactions and their impact on emotional intelligence development. Computers in Human Behavior, 122, 106-115.

4. Greenfield, P. M. (2020). Technology and informal education: What is taught, what is learned in the digital space. Science, 323(5910), 69-71.

5. Suler, J. (2016). The Online Disinhibition Effect and cyberpsychology of personality. New York: International Publishers.

6. Rasulova, M., & Yusupov, E. (2025). The role of virtual environment in the psychological socialization of modern youth. Central Asian Journal of Psychology, 9(3), 112-127.

7. Zavalskiy, A. (2024). Cognitive and emotional transformations of personality in digitalized societies. Journal of Digital Behavioral Sciences, 15(1), 44-59.

KO‘RINMAS BOSIM VA ZARARLI ODATLAR: ZAMONAVIY YOSHLAR STRESSNI QANDAY YENGMOQDA?

Raximova E’tibor Rustamovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti,
Pedagogika va psixologiya kafedrasi, ps.f.b.f.d. (PhD), dots.
Komilova Quvonchoy Ulug`bek qizi
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti,
Psixologiya (amaliy psixologiya) yo`nalishi 3-bosqich talabasi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy yoshla

r hayotida kuzatilayotgan ijtimoiy-psixologik bosim, surunkali stress va uning giyohvandlik xulq-atvorining shakllanishiga ta’siri psixologik hamda neyrobiologik yondashuvlar asosida tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, ta’lim va kasbiy faoliyatdagi yuqori talablar yoshlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan. Stressning dopaminergik va gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi (HPA) tizimiga ta’siri, uning giyohvandlikka moyillikni kuchaytiruvchi omil sifatidagi roli yoritilgan.

Kalit so‘zlar: surunkali stress, giyohvandlik, yoshlar, dopamin, kortizol, ruhiy salomatlik, mindfulness, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, profilaktika, psixologik yordam.

Аннотация. В данной статье на основе психологических и нейробиологических подходов анализируется социально-психологическое давление, наблюдаемое в жизни современной молодежи, хронический стресс и его влияние на формирование наркомании. Научно обосновано, что высокие требования к цифровым технологиям, социальным сетям, образованию и профессиональной деятельности оказывают значительное влияние на психическое здоровье молодежи. Освещено влияние стресса на дофаминергическую и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую системы (HPA), его роль как фактора, усиливающего зависимость.

Ключевые слова: хронический стресс, наркомания, молодежь, дофамин, кортизол, психическое здоровье, осознанность, социальная поддержка, профилактика, психологическая помощь.

Abstract. This article analyzes the socio-psychological pressure observed in the lives of modern youth, chronic stress, and its impact on the formation of addictive behavior based on psychological and neurobiological approaches. It is scientifically substantiated that high demands in digital technologies, social networks, education, and professional activities have a significant impact on the mental health of young people. The influence of stress on the dopaminergic and hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) systems and its role as a factor enhancing drug addiction is highlighted.

Keywords: chronic stress, drug addiction, youth, dopamine, cortisol, mental health, mindfulness, social support, prevention, psychological assistance.

Kirish.XXI asr globallashuv, raqamlashtirish va axborot oqimining mislsiz darajada ortishi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda yoshlar jamiyatning eng faol qatlami sifatida yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda ko‘plab psixologik xavflarga ham duch kelmoqdalar. Ayniqsa, ta’lim tizimidagi raqobat, mehnat bozoridagi noaniqlik, oilaviy kutishlarning yuqoriligi hamda ijtimoiy tarmoqlarda shakllangan ideal hayot standartlari yoshlar ruhiyatiga sezilarli bosim o‘tkazmoqda.

Psixologik adabiyotlarda ushbu holat “ko‘rinmas bosim” (invisible pressure) deb nomlanib, tashqi tomondan muvaffaqiyatli ko‘ringan insonning ichki ruhiy zo‘riqishlarini ifodalaydi. Mazkur bosim uzoq davom etganda surunkali stressga aylanib, ruhiy salomatlikning izdan chiqishi va zararli odatlarga, jumladan, giyohvandlikka moyillikni kuchaytiradi.

Asosiy qism

Stress nazariyasining ilmiy asoslari ilk bor G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, u stressni organizmning tashqi ta’sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida ta’riflagan. Selyening “Umumiy moslashuv sindromi” (General Adaptation Syndrome) nazariyasiga ko‘ra, uzoq davom etuvchi stress organizmning moslashuv resurslarini kamaytiradi va psixosomatik buzilishlarga olib keladi.

R. Lazarus va S. Folkman stressni kognitiv baholash nazariyasi orqali izohlab, inson stressni qanday qabul qilishi va unga javob qaytarishi uning psixologik salomatligini belgilashini ta’kidlaganlar. Ushbu yondashuvga ko‘ra, shaxsning coping-strategiyalari (stressni yengish usullari) konstruktiv yoki destruktiv xarakterga ega bo‘lishi mumkin.

Nevrobiologik tadqiqotlar stress va giyohvandlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni miya mukofot tizimi (reward system) orqali tushuntiradi. Stress paytida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o‘qi faollashib, kortizol sekretsiyasi ortadi. Kortizolning uzoq muddat yuqori bo‘lishi dopamin

tizimining faoliyatini buzadi va insonni sun’iy mukofot manbalariga – psixoaktiv moddalarga murojaat qilishga undaydi.

Volkow va Koob (2015) ta’kidlaganidek, giyohvandlik oddiy xulqiy og‘ish emas, balki miya faoliyatidagi murakkab neyrobiologik o‘zgarishlar natijasidir.

Bugungi yoshlar avvalgi avlodlarga nisbatan ko‘proq axborot yuklamasi ostida yashamoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar muvaffaqiyati bilan o‘zini taqqoslash (“social comparison”) fenomeni o‘z-o‘zini qadrlashning pasayishiga sabab bo‘lmoqda.

Amerika Psixologlar Assotsiatsiyasi (American Psychological Association, APA) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, Z avlodi vakillari boshqa yosh guruhlariga nisbatan yuqori darajadagi stress va xavotir holatlarini boshdan kechirmoqda. Bu holat zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, raqamli muhitning kengayishi hamda individual hayotdagi noaniqliklarning ortishi bilan izohlanadi.

Mazkur stress holatlarining yuzaga kelishiga bir qator asosiy omillar ta’sir ko‘rsatadi. Jumladan, akademik bosim, ya’ni ta’lim jarayonidagi yuqori talablar va doimiy baholash tizimi yoshlar ruhiyatiga kuchli psixologik yuklama beradi. Shuningdek, iqtisodiy noaniqlik va kelajakdan xavotir ham muhim omillar hisoblanib, bu holat yoshlarning kasbiy va hayotiy rejalashtirish jarayonida beqarorlik hissini kuchaytiradi.

Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri ham stress darajasining ortishida sezilarli rol o‘ynaydi. Ular orqali idealizatsiyalangan hayot obrazlari bilan doimiy taqqoslash o‘z-o‘zini baholashning pasayishiga olib keladi. Oilaviy nizolar esa shaxsning emotsional barqarorligini zaiflashtirib, ichki psixologik bosimni kuchaytiradi. Shuningdek, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy izolyatsiya zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalgan muammolardan biri bo‘lib, bu holat psixologik resurslarning kamayishiga olib keladi.

Uzoq muddat davom etuvchi stress natijasida yoshlar emotsional charchoq holatiga tushadi, motivatsiya darajasi pasayadi hamda depressiv holatlar va xavotir buzilishlari rivojlanishi mumkin. Bu esa ularning o‘qish, mehnat faoliyati va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Stress insonning psixologik himoya mexanizmlarini zaiflashtiradi. Agar shaxsda konstruktiv coping strategiyalari rivojlanmagan bo‘lsa, u vaqtinchalik yengillik beruvchi vositalarga murojaat qiladi.

Psixologiyada bu holat “o‘z-o‘zini davolash gipotezasi” (Self-Medication Hypothesis) bilan izohlanadi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, inson ruhiy og‘riqni kamaytirish uchun psixoaktiv moddalarni iste’mol qiladi.

Giyohvand moddalar dastlab organizmga sun’iy ta’sir ko‘rsatib, vaqtinchalik yengillik hissini paydo qiladi. Xususan, ular xavotir darajasini kamaytirishi, kayfiyatni ko‘tarishi hamda stress hissini vaqtincha pasaytirishi mumkin. Biroq bu ta’sir qisqa muddatli bo‘lib, keyinchalik psixologik va fiziologik muvozanatning buzilishiga olib keladi. Biroq vaqt o‘tishi bilan tolerantlik rivojlanib, bir xil ta’sir uchun ko‘proq modda talab etiladi. Natijada psixologik va fiziologik qaramlik shakllanadi.

BMTning Giyohvand moddalar va jinoyatchilik bo‘yicha boshqarmasi (UNODC) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha 296 milliondan ortiq kishi psixoaktiv moddalarni iste’mol qiladi va ularning katta qismini yoshlar tashkil etadi.

Giyohvandlik inson hayotining barcha sohalariga — psixologik, nevrologik, ijtimoiy va jismoniy jihatdan chuqur salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik jihatdan giyohvandlik depressiya holatlarining rivojlanishiga, xavotir buzilishlarining kuchayishiga hamda suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq muddatli moddalar iste’moli shaxsning psixologik tuzilmasida jiddiy o‘zgarishlar, ya’ni shaxs deformatsiyasini keltirib chiqaradi va motivatsiya darajasining sezilarli pasayishiga sabab bo‘ladi.

Nevrologik jihatdan psixoaktiv moddalar miya faoliyatiga jiddiy zarar yetkazadi. Ular prefrontal korteksning normal faoliyatini susaytiradi, bu esa insonning rejalashtirish va mantiqiy fikrlash qobiliyatini zaiflashtiradi. Shuningdek, xotira jarayonlarining buzilishi kuzatiladi, qaror

qabul qilish qobiliyati pasayadi hamda impulsiv xatti-harakatlar kuchayadi. Natijada shaxs o‘z xulq-atvorini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladi.

Ijtimoiy oqibatlar ham juda keng qamrovli bo‘lib, giyohvandlik oilaviy munosabatlarning buzilishiga olib keladi va shaxsning ijtimoiy muhitdan uzoqlashishi, ya’ni izolyatsiya holatini kuchaytiradi. Bundan tashqari, giyohvandlik jinoyatchilik darajasining ortishiga sabab bo‘lishi mumkin, shuningdek, mehnat faoliyati va ta’lim jarayonining samaradorligini keskin pasaytiradi.

Jismoniy salomatlik nuqtayi nazaridan giyohvand moddalar yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining rivojlanishiga, jigar faoliyatining buzilishiga va immunitet tizimining zaiflashishiga olib keladi. Uzoq muddatli iste’mol esa umumiy sog‘liq holatini yomonlashtirib, umr davomiyligining qisqarishiga sabab bo‘ladi.

Stressni samarali boshqarish uchun bir qator ilmiy asoslangan usullar mavjud. Birinchidan, jismoniy faollik muhim o‘rin tutadi, chunki sport mashg‘ulotlari organizmda serotonin, dopamin va endorfin kabi “baxt gormonlari” ishlab chiqarilishini rag‘batlantiradi. Ilmiy tadqiqotlar haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha jismoniy faollik bilan shug‘ullanish stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishini ko‘rsatadi.

Ikkinchidan, mindfulness texnikalari stressni boshqarishda samarali vosita hisoblanadi. Mindfulness — bu hozirgi lahzaga baholamasdan ongli ravishda e’tibor qaratish amaliyoti bo‘lib, u xavotir darajasini kamaytiradi, emotsional nazoratni kuchaytiradi va organizmdagi kortizol gormoni miqdorini pasaytirishga yordam beradi.

Uchinchidan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressga qarshi muhim himoya omillaridan biridir. Oila, do‘stlar va yaqin ijtimoiy muhitning mavjudligi insonning ruhiy barqarorligini oshiradi va stressning salbiy ta’sirini sezilarli darajada kamaytiradi.

To‘rtinchidan, psixologik xizmatlarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida psixologik maslahat markazlarini tashkil etish, anonim ishonch telefonlarini joriy etish hamda onlayn psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilishga xizmat qiladi.

Beshinchidan, davlat siyosati va profilaktika dasturlari ham stress va giyohvandlikning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Bunday dasturlar antinarkotik ta’limni rivojlantirish, ruhiy salomatlik bo‘yicha savodxonlikni oshirish, yoshlar bandligini ta’minlash hamda oilaviy institutni mustahkamlash kabi yo‘nalishlarni o‘z ichiga olishi zarur.

Xulosa

Zamonaviy yoshlar ko‘rinmas, ammo kuchli psixologik bosim ostida yashamoqdalar. Surunkali stressning uzoq davom etishi nafaqat ruhiy salomatlikka, balki zararli odatlar va giyohvandlikka moyillikning ortishiga ham olib keladi. Stress va giyohvandlik o‘rtasidagi bog‘liqlik neyrobiologik, psixologik hamda ijtimoiy mexanizmlar orqali izohlanadi.

Muammoni hal etish individual darajada sog‘lom coping strategiyalarini rivojlantirishni, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirishni hamda davlat darajasida tizimli psixologik xizmatlarni kengaytirishni talab etadi. Yoshlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish jamiyatning barqaror rivojlanishi va sog‘lom avlodni shakllantirishning muhim shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., Sommers S. R. Social Psychology. — 9th ed. — Boston: Pearson, 2016.
2. Goldstein R. Z., Volkow N. D. Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications // Nature Reviews Neuroscience. — 2011.
3. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. — Rev. ed. — New York: Bantam Books, 2013.
4. Koob G. F., Le Moal M. Neurobiology of Addiction. — San Diego: Academic Press / Elsevier, 2006.
5. Nestler E. J. Molecular basis of long-term plasticity underlying addiction // Nature Reviews Neuroscience. — 2001.
6. Selye H. The Stress of Life. — Rev. ed. — New York: McGraw-Hill, 1976.

7. Volkov B. S. Psixologiya yunosti i molodosti: uchebnoe posobie dlya vuzov. — Moskva: Akademicheskiy proekt, 2006.

8. Yoshlar an’anaviy giyohvand moddalar o‘rniga psixotrop tabletkalarni iste’mol qilishga o‘tmoqda // Gazeta.uz. — 2020, 11 sentyabr.

9. O‘zbekistonda narkotik bilan bog‘liq jinoyatlarning asosiy qismi yoshlar hissasiga to‘g‘ri kelmoqda // Zamin.uz. — 2026, 7 fevral.

10. Отношение подростков к наркотикам: психологические и социальные факторы риска и защиты // КиберЛенинка — ilmiy maqolalar elektron kutubxonasi.

11. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). World Drug Report 2023. — Vienna: United Nations Publication, 2023.

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA MOTIVATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Sabirova Karomat Sadullayevna,
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat Universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedra dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirishning psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Unda sog‘lom hayot tarzini shakllantirishda motivatsiyaning o‘rni, unga ta’sir etuvchi ichki (ehtiyoj, qiziqish, qadriyatlar, o‘zini anglash) va tashqi (oila, ta’lim muassasalari, tengdoshlar, OAV va ijtimoiy tarmoqlar) omillar yoritilgan. Shuningdek, ijobiy motivatsiya, o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya va shaxsiy mas’uliyatning ahamiyati ochib berilib, motivatsion treninglar, psixologik maslahatlar hamda profilaktik tadbirlarning samaradorligi asoslangan. Tadqiqot natijalari yoshlarda sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatni rivojlantirish va salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, motivatsiya, yoshlar psixologiyasi, psixologik mexanizmlar, salomatlik madaniyati, sog‘lom xulq-atvor, ichki va tashqi motivlar, qadriyatlar tizimi, ijtimoiy muhit, shaxs rivojlanishi, o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические механизмы развития мотивации к здоровому образу жизни у молодежи. В ней освещается роль мотивации в формировании здорового образа жизни, влияющие на него внутренние (потребности, интересы, ценности, самосознание) и внешние (семья, образовательные учреждения, сверстники, СМИ и социальные сети) факторы. Также раскрывается значение положительной мотивации, самоконтроля, рефлексии и личной ответственности, обоснована эффективность мотивационных тренингов, психологических консультаций и профилактических мероприятий. Результаты исследования служат развитию у молодежи осознанного отношения к здоровому образу жизни и укреплению здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, психология молодежи, психологические механизмы, культура здоровья, здоровое поведение, внутренние и внешние мотивы, ценностные ориентации, социальная среда, развитие личности, саморегуляция, рефлексия.

Abstract. This article analyzes the psychological mechanisms for developing motivation for a healthy lifestyle among youth. It highlights the role of motivation in shaping a healthy lifestyle, as well as the internal (needs, interests, values, self-awareness) and external (family, educational institutions, peers, the media, and social networks) factors influencing it. The importance of positive motivation, self-regulation, reflection, and personal responsibility is also revealed, and the effectiveness of motivational training, psychological counseling, and preventive measures is substantiated. The results of the study serve to develop a conscious attitude toward a healthy lifestyle among young people and strengthen their health.

Keywords: healthy lifestyle, motivation, youth psychology, psychological mechanisms, health culture, healthy behavior, internal and external motives, value orientations, social environment, personality development, self-regulation, reflection.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlar salomatligini muhofaza qilish va ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyoti, millat genofondining sog‘lomligi hamda inson kapitalining rivojlanishi ko‘p jihatdan yosh avlodning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligiga bog‘liqdir. Shu bois yoshlarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, ularda sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini shakllantirish va mustahkamlash masalasi pedagogika, psixologiya hamda tibbiyot fanlarining dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Globallashuv, urbanizatsiya va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi yoshlarning hayot tarziga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, zamonaviy texnologiyalar ta’lim olish va o‘zini rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, kamharakatlilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlar, internetga qaramlik va stress kabi omillarning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Bunday sharoitda yoshlarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan barqaror motivatsiyani shakllantirish va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik nuqtai nazardan motivatsiya shaxs faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchi bo‘lib, insonning maqsadga yo‘naltirilgan xatti-harakatlarini belgilaydi. Sog‘lom turmush tarziga motivatsiya esa shaxsning o‘z salomatligini qadrlashi, sog‘lom hayot kechirishga intilishi hamda salomatlikni saqlashga qaratilgan faoliyatni ongli ravishda amalga oshirishida namoyon bo‘ladi. Ushbu motivatsiyaning shakllanishi ehtiyojlar, qiziqishlar, qadriyatlar tizimi, o‘zini o‘zi anglash darajasi, ijtimoiy muhit va tarbiya kabi ko‘plab omillar bilan bog‘liqdir. Motivatsiya muammosi xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o‘rganilgan. Jumladan, A. Maslou, D. MakKlelland, F. Gertsberg, E. Deki va R. Rayanlarning ilmiy ishlanmalarida inson motivatsiyasining nazariy asoslari ishlab chiqilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik jihatlari zamonaviy psixologik tadqiqotlarda muhim ilmiy muammo sifatida ko‘rib chiqilmoqda. Biroq yoshlar orasida sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash va ularning amaliy samaradorligini o‘rganish masalasi hali ham dolzarb bo‘lib qolmoqda. Mazkur maqolaning maqsadi yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularni shakllantirishning samarali psixologik omillari va usullarini aniqlashdan iborat.

Yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirish muammosi psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlarining dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu masala shaxs motivatsiyasi, salomatlik psixologiyasi hamda sog‘lom xulq-atvorni shakllantirish nazariyalari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan o‘rganilgan. Motivatsiya nazariyasining ilmiy asoslari A. Maslou, D. MakKlelland, F. Gertsberg, K. Levin, E. Deki va R. Rayan kabi olimlarning tadqiqotlarida yoritilgan. Xususan, A. Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida inson xulq-atvorining asosiy harakatlantiruvchi kuchi ehtiyojlar ekanligi ta’kidlanadi. D. MakKlelland esa inson faoliyatida muvaffaqiyatga erishish, hokimiyat va ijtimoiy munosabatlarga bo‘lgan ehtiyojlarning motivatsion ahamiyatini asoslab bergan. E. Deki va R. Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasida esa ichki motivatsiyaning shaxs rivojlanishi va sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishdagi o‘rni keng yoritilgan. Salomatlik psixologiyasi yo‘nalishida I. Brexman, A. Antonovskiy, M. Rozenstok va boshqa olimlarning ilmiy ishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning tadqiqotlarida sog‘lom turmush tarzining psixologik asoslari, salomatlikni saqlashga qaratilgan xulq-atvor hamda sog‘lom hayot kechirishga undovchi omillar tahlil qilingan. Ayniqsa, M. Rozenstok tomonidan ishlab chiqilgan “Health Belief Model” (Salomatlikka ishonch modeli) sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishning psixologik omillarini tushuntirishda keng qo‘llaniladi. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlari tomonidan ham sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari keng tadqiq etilgan. Ularning ilmiy ishlarida sog‘lom turmush tarzining ijtimoiy-psixologik omillari, yoshlar salomatligini mustahkamlash, zararli odatlarning oldini olish hamda

sog‘lom hayot madaniyatini rivojlantirish masalalari o‘rganilgan. O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham yoshlar salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va sog‘lom avlodni tarbiyalash muammolari bo‘yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Mazkur tadqiqotlarda sog‘lom turmush tarzining pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlari yoritilgan bo‘lsa-da, yoshlarning sog‘lom turmush tarziga motivatsiyasini rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini kompleks tarzda o‘rganish masalasi yetarli darajada tadqiq etilmagan. Shu bois yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash, ularning samaradorligini baholash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tahlil va natijalar: Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarziga motivatsiyaning shakllanishi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u shaxsning individual xususiyatlari, ehtiyojlari, qadriyatlari va ijtimoiy muhit ta’siri ostida rivojlanadi. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda ichki motivlar tashqi omillarga nisbatan barqarorroq ta’sir ko‘rsatadi. Ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan yoshlar sog‘lom hayot tarzini nafaqat tashqi nazorat yoki majburiyat tufayli, balki o‘z salomatligini qadrlash va shaxsiy rivojlanishga intilish asosida tanlaydilar. Tahlillar natijasida sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirishga ta’sir qiluvchi bir qator psixologik mexanizmlar aniqlandi. Ulardan birinchisi – qadriyatli yo‘naltirilganlik mexanizmi bo‘lib, bunda salomatlik shaxsning muhim hayotiy qadriyati sifatida shakllanadi. Salomatlikni oliy qadriyat sifatida qabul qilgan yoshlar jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechishga ko‘proq moyillik bildiradilar. Ikkinchi muhim mexanizm o‘zini o‘zi boshqarish va o‘zini o‘zi nazorat qilish jarayonlari bilan bog‘liqdir. O‘z xatti-harakatlarini nazorat qila oladigan, maqsad qo‘yish va unga erishish ko‘nikmalariga ega bo‘lgan yoshlar sog‘lom turmush tarziga doir faoliyatlarni muntazam amalga oshirishga intiladilar. Bu esa sog‘lom odatlarning shakllanishi va mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, oila muhiti yoshlarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiyasini shakllantirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ota-onalarning sog‘lom hayot tarziga amal qilishi, farzandlar bilan sog‘lom turmush madaniyati haqida muloqot olib borishi hamda ijobiy namuna ko‘rsatishi motivatsiyaning rivojlanishiga ijobiy ta’sir etadi. Shu bilan birga, ta’lim muassasalari va tengdoshlar guruhi ham yoshlarning sog‘lom xulq-atvorini qo‘llab-quvvatlovchi muhim ijtimoiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ham ikki tomonlama xarakterga ega ekanligi aniqlandi. Bir tomondan, ular sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sport va salomatlikka oid foydali ma’lumotlarni tarqatish imkonini bersa, ikkinchi tomondan, kamharakatlilik va virtual muhitga qaramlik xavfini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli yoshlarda media madaniyatni rivojlantirish va axborotni tanqidiy baholash ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Olib borilgan nazariy tahlillar asosida yoshlarning sog‘lom turmush tarziga motivatsiyasini rivojlantirishning samarali psixologik mexanizmlari sifatida ijobiy motivatsiyani kuchaytirish, salomatlikka oid qadriyatlarni shakllantirish, refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirish, o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini takomillashtirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash muhim omillar ekanligi aniqlandi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirish kompleks yondashuvni talab etadi. Ushbu jarayonda oila, ta’lim muassasalari, psixologlar va jamiyatning boshqa ijtimoiy institutlari o‘zaro hamkorlikda faoliyat olib borgandagina yuqori samaradorlikka erishish mumkin.

Xulosa

Yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirish bugungi kunda nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va pedagogik ahamiyatga ega bo‘lgan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiya shaxsning ichki ehtiyojlari, qadriyatlari, qiziqishlari va maqsadlari bilan bir qatorda oila, ta’lim muassasalari, tengdoshlar guruhi hamda ijtimoiy muhit ta’sirida shakllanadi. Tahlillar asosida sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirishning asosiy psixologik mexanizmlari sifatida ijobiy motivatsiya, qadriyatli yo‘naltirilganlik, o‘zini o‘zi boshqarish, refleksiya va shaxsiy mas’uliyat omillari muhim o‘rin tutishi aniqlandi. Ushbu mexanizmlarning rivojlanishi yoshlarda

sog‘lom hayot tarziga nisbatan ongli munosabatni shakllantirishga, zararli odatlardan voz kechishga hamda jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish jarayonida oila va ta’lim muassasalarining hamkorligi, psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish hamda zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etishi belgilandi. Yoshlarning sog‘lom hayot tarziga oid bilimlarini oshirish, ularda salomatlik madaniyatini shakllantirish va sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirish motivatsiyaning barqarorligini ta’minlaydi. Xulosa qilib aytganda, yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirish kompleks va tizimli yondashuvni talab qiladi. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan psixologik, pedagogik va ijtimoiy tadbirlar yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning hayot sifatini yaxshilash hamda jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadigan barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari asosida yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirish samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha psixologik-ma’rifiy dasturlarni keng joriy etish maqsadga muvofiq. Bunday dasturlar yoshlarning salomatlik haqidagi bilimlarini oshirish, sog‘lom hayot tarzining afzalliklarini anglash va ijobiy motivatsiyani shakllantirishga xizmat qiladi.
2. Psixologik treninglar va motivatsion mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish tavsiya etiladi. Treninglar davomida o‘zini o‘zi boshqarish, maqsad qo‘yish, stressni yengish va sog‘lom odatlarni shakllantirish ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilishi lozim.
3. Oilada sog‘lom psixologik muhitni yaratish va ota-onalarning pedagogik-psixologik savodxonligini oshirish zarur. Ota-onalar farzandlariga sog‘lom hayot tarzida shaxsiy namuna ko‘rsatishlari hamda salomatlik masalalariga mas’uliyatli munosabatni shakllantirishlari lozim.
4. Yoshlarni sport va jismoniy faollikka keng jalb qilish maqsadida sport to‘garaklari, sog‘lomlashtirish tadbirlari va ommaviy sport musobaqalarining qamrovini kengaytirish tavsiya etiladi. Jismoniy faollik sog‘lom turmush tarziga motivatsiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.
5. Ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalaridan sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda samarali foydalanish lozim. Yoshlar orasida sog‘lom hayot tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish va ruhiy salomatlikni saqlashga oid ijobiy kontentlarni ko‘paytirish tavsiya etiladi.
6. Ta’lim muassasalari psixologlari faoliyatini takomillashtirish hamda yoshlarning sog‘lom turmush tarziga oid motivatsion ehtiyojlarini muntazam diagnostika qilish maqsadga muvofiqdir. Bu yoshlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik yordam ko‘rsatish imkonini beradi.
7. Yoshlar orasida salomatlik madaniyatini shakllantirishga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish tavsiya etiladi. Mazkur dasturlar sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, zararli odatlarning profilaktikasi va sog‘lom muloqot madaniyatini qamrab olishi kerak.
8. Oliy va umumta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tadqiqotlarni kengaytirish zarur. Bu yo‘nalishdagi tadqiqotlar yoshlarning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan yangi psixologik texnologiyalarni ishlab chiqishga imkon beradi.

Mazkur tavsiyalarning amaliyotga tatbiq etilishi yoshlarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan barqaror motivatsiyani shakllantirish, salomatlik madaniyatini rivojlantirish hamda ularning jismoniy va ruhiy farovonligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970. – 369 p.

2. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.
3. McClelland D.C. Human Motivation. – Cambridge: Cambridge University Press, 1987. – 663 p.
4. Herzberg F. Work and the Nature of Man. – Cleveland: World Publishing Company, 1966. – 203 p.
5. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986. – 617 p.
6. Rosenstock I.M. Historical Origins of the Health Belief Model // Health Education Monographs. – 1974. – Vol. 2. – № 4. – P. 328–335.
7. Antonovsky A. Health, Stress and Coping. – San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979. – 255 p.
8. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
9. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2004. – 416 с.

IJTIMOIY O‘ZGARISHLAR SHAROITIDA BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Sadullayeva Shodiyaxon Soporboy qiz
Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik mexanizmlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda sog‘lom turmush tarzining bolalar psixologik rivojlanishidagi o‘rni, uni shakllantiruvchi motivatsion, kognitiv, emotsional va ijtimoiy-psixologik omillar yoritilgan. Shuningdek, oila, ta’lim muassasalari, mahalla va ommaviy axborot vositalarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli ochib berilgan. Zamonaviy ijtimoiy o‘zgarishlar, raqamli texnologiyalar va globallashuvning bolalar salomatligiga ta’siri tahlil qilinib, sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, bolalar psixologiyasi, psixologik mexanizmlar, motivatsiya, psixologik salomatlik, ijtimoiy o‘zgarishlar, psixologik immunitet, sog‘lom xulq-atvor, sog‘lom avlod, raqamli muhit.

Аннотация. В данной статье с научно-теоретической точки зрения проанализированы психологические механизмы формирования здорового образа жизни у детей в условиях социальных изменений. В исследовании освещена роль здорового образа жизни в психологическом развитии детей, мотивационные, когнитивные, эмоциональные и социально-психологические факторы, формирующие его. Также раскрыта роль семьи, образовательных учреждений, махалли и СМИ в формировании здорового образа жизни. Проанализировано влияние современных социальных изменений, цифровых технологий и глобализации на здоровье детей, разработаны научно-практические рекомендации по развитию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, детская психология, психологические механизмы, мотивация, психологическое здоровье, социальные изменения, психологический иммунитет, здоровое поведение, здоровое поколение, цифровая среда.

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the psychological mechanisms for shaping a healthy lifestyle in children under conditions of social change. The study highlights the role of a healthy lifestyle in children's psychological development and the motivational, cognitive, emotional, and socio-psychological factors that shape it. It also reveals the role of the family, educational institutions, the mahalla, and the media in shaping a healthy lifestyle. The impact of modern social changes, digital technologies, and globalization on children's health is analyzed, and scientific and practical recommendations for developing a healthy lifestyle are developed.

Keywords: healthy lifestyle, child psychology, psychological mechanisms, motivation, psychological health, social changes, psychological immunity, healthy behavior, healthy generation, digital environment.

Kirish

Bugungi globallashuv, urbanizatsiya va raqamli transformatsiya sharoitida bolalar salomatligini muhofaza qilish hamda ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim ijtimoiy-pedagogik va psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi, internet va mobil qurilmalarning keng tarqalishi, jismoniy faollikning kamayishi hamda noto‘g‘ri ovqatlanish holatlarining ortib borishi bolalar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Yangi O‘zbekiston sharoitida yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risidagi PF–60-son Farmonida aholining, ayniqsa bolalar va yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faolligini oshirish hamda psixologik salomatligini mustahkamlash muhim vazifalar qatoriga kiritilgan [1].

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni hamda sohaga oid Vazirlar Mahkamasi qarorlarida aholining barcha qatlamlarida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish, bolalar va o‘smirlarni sportga jalb etish, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan [2, 3].

Bugungi kunda mamlakatimizda “Besh muhim tashabbus”, bolalar sport maktablari faoliyatini kengaytirish, maktablarda sog‘lom ovqatlanish tizimini takomillashtirish, psixologik xizmatlar faoliyatini rivojlantirish kabi qator amaliy ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur chora-tadbirlar bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik asoslarini o‘rganish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzining psixologik mohiyati

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti salomatlikni nafaqat kasallikning yo‘qligi, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida tavsiflaydi [8]. Shu bois sog‘lom turmush tarzi insonning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan hayot faoliyati usuli sifatida qaraladi. Psixologik nuqtai nazardan sog‘lom turmush tarzi quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi:

- sog‘lom ovqatlanish;
- muntazam jismoniy faollik;
- kun tartibiga rioya qilish;
- psixologik salomatlikni saqlash va stresslarni boshqarish;
- shaxsiy gigiyena;
- ijobiy ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish;
- zararli odatlardan voz kechish [7].

Bolalik davrida shakllangan sog‘lom odatlar insonning butun hayoti davomida saqlanib qolishi mumkin. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bolaning shaxs sifatida rivojlanishida muhim omil hisoblanadi [15].

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning motivatsiya mexanizmi. Motivatsiya sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy psixologik determinantlaridan biridir. A. Maslou nazariyasiga ko‘ra, insonning xavfsizlik, salomatlik va farovonlikka bo‘lgan ehtiyojlari uning xulq-atvorini boshqaruvchi muhim omillardan hisoblanadi [4]. Bolalarda sog‘lom turmush tarziga oid ichki motivatsiyani shakllantirish sog‘lom odatlarning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Ichki motivatsiya mavjud bo‘lganda bola sog‘lom xulq-atvorni majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy ehtiyoj sifatida qabul qiladi.

Taqlid va identifikatsiya mexanizmi. A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, bolalar atrofdagilar xulq-atvorini kuzatish va ularga taqlid qilish orqali yangi ko‘nikmalarni o‘zlashtiradilar [5]. Ota-onalar, pedagoglar, sportchilar va boshqa ijobiy namunalarning sog‘lom turmush tarziga amal qilishi bolalarda ham shunday xulq-atvorning shakllanishiga yordam beradi [6].

Qadriyatlar tizimini shakllantirish mexanizmi. V.M. Karimova tadqiqotlarida shaxs qadriyatlarining shakllanishi ijtimoiy muhit va tarbiya ta’siri bilan bog‘liqligi ta’kidlangan [11]. Sog‘lom hayotni qadriyat sifatida qabul qilgan bolalarda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Qadriyatlar tizimi bolaning hayotiy maqsadlari, qarashlari va xulq-atvorini belgilovchi muhim psixologik mexanizm hisoblanadi.

O‘zini o‘zi boshqarish mexanizmi. Sog‘lom turmush tarzining shakllanishida o‘zini o‘zi boshqarish, iroda va mas’uliyat muhim ahamiyatga ega. Bolaning kun tartibiga rioya qilishi, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishi, ovqatlanish rejimini nazorat qilishi va bo‘sh vaqtini samarali tashkil etishi aynan o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bilan bog‘liqdir.

Psixologik immunitet mexanizmi. Psixologik immunitet shaxsning salbiy ta’sirlarga qarshi turish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat bolalarni zararli odatlar, salbiy axborotlar, internetdagi xavfli kontent va nosog‘lom turmush tarziga undovchi omillardan himoya qiladi. M.G. Davletshin va E.G‘. G‘oziyev tadqiqotlarida shaxsning irodaviy sifatlari hamda psixologik barqarorligi sog‘lom rivojlanishning muhim omillari sifatida e’tirof etilgan [9, 10].

Ijtimoiy o‘zgarishlarning bolalar sog‘lom turmush tarziga ta’siri

Zamonaviy ijtimoiy o‘zgarishlar sog‘lom turmush tarzining shakllanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Ijobiy ta’sirlar: Sport infratuzilmasining rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi maxsus dasturlar, tibbiy xizmatlar sifatining oshishi, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ommaviy axborotlarning ko‘payishi hamda ommaviy sport tadbirlarining kengayishi.

Salbiy ta’sirlar: Kamharakatlilikning (gipodinamiya) ortishi, gadjetlarga qaramlik, uyqu rejimining buzilishi, tez tayyor bo‘luvchi (fast-fud) ovqatlar iste’molining ko‘payishi hamda psixoemotsional zo‘riqishlarning ortishi.

Oila va ta’lim muassasalari va tengdoshlar roli. Oila sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning birlamchi instituti hisoblanadi. G‘.B. Shoumarov o‘z tadqiqotlarida oilaviy muhit bolaning psixologik rivojlanishiga bevosita ta’sir qilishini ta’kidlagan [12].

Oilaning asosiy vazifalari: Sog‘lom odatlarni shakllantirish, kun tartibini nazorat qilish, emotsional qo‘llab-quvvatlash hamda jismoniy faollikni rag‘batlantirish.

Ta’lim muassasalarining vazifalari: Sog‘lom turmush tarziga oid tizimli bilimlarni berish, sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish, psixologik profilaktika ishlarini olib borish va sog‘lom psixologik muhit yaratish [13].

Z.T. Nishonova va B.R. Qodirovlarning ilmiy tadqiqotlarida ham sog‘lom rivojlanishda maktab va oilaning hamkorligi eng muhim omil sifatida ko‘rsatilgan [13, 14].

Bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish determinantlari: qiyosiy tahlil

Determinant	Psixologik mazmuni	Kutilayotgan natija
Motivatsiya	Sog‘lom hayot kechirishga bo‘lgan ichki ehtiyoj va subyektiv qiziqishlarning mavjudligi	Sog‘lom ko‘nikma va odatlarning barqaror dinamik tizimi shakllanadi
O‘zini o‘zi boshqarish	Shaxsiy xulq-atvor, irodaviy harakatlar va impulslarni ongli ravishda nazorat qilish	Kun tartibiga qat’iy rioya qilish va intizomlilik darajasi kuchayadi
Psixologik immunitet	Tashqi salbiy ijtimoiy ta’sirlar va destruktiv axborotlarga nisbatan ichki barqarorlik	Zararli odatlar va nosog‘lom muhit ta’siridan ishonchli himoya ta’minlanadi
Oila muhiti	Birlamchi ijtimoiylashuv jarayoni, ota-ona xulq-atvoridagi ijobiy namuna va namoyish	Shaxsda fundamental sog‘lom hayot qadriyatlari poydevori shakllanadi

Tengdoshlar ta’siri	Referent guruh ichidagi ijtimoiy taqlid, identifikatsiya va o‘zaro guruhiy moslashuv	Jamoaviy tarzda ijobiy va sog‘lom xulq-atvor mezonlari rivojlanadi
Emotsional barqarorlik	Tashqi stressorlarga, psixologik bosimlarga va affektiv holatlarga nisbatan chidamlilik	Bolaning umumiy psixologik va ruhiy salomatligi konseptual mustahkamlanadi
Jismoniy faollik	Kundalik faol harakatga bo‘lgan ehtiyoj, sport va jismoniy mashqlarning hayotiy usulga aylanishi	Organizmlarning jismoniy va intellektual (ruhiy) jihatdan uyg‘un rivojlanishi ta’minlanadi

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro uyg‘unligi asosida amalga oshadigan murakkab jarayondir. Zamonaviy ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida bolalarning sog‘lom hayot haqidagi tasavvurlari ham transformatsiyaga uchramoqda.

Raqamli muhitning kengayishi bir tomondan sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni tez va oson oshirish imkonini bersa, ikkinchi tomondan kamharakatlilik va internetga qaramlik xavfini jiddiy ravishda kuchaytirmoqda. Shu sababli bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy psixologik yondashuvlar, oilaviy tarbiya tizimi va ta’lim muassasalari faoliyatining o‘zaro uzviy integratsiyasini ta’minlash zarur deb hisoblaymiz.

Xulosa

Ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik mexanizmlari motivatsiya, taqlid va identifikatsiya, qadriyatlar tizimi, o‘zini o‘zi boshqarish hamda psixologik immunitet kabi determinantlar bilan belgilanadi. Mazkur mexanizmlarning samarali ishlashi bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, ta’lim muassasalari, mahalla, sog‘liqni saqlash tizimi va ommaviy axborot vositalarining o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, raqamli transformatsiya sharoitida bolalarda sog‘lom hayotga oid bilimlar, ijobiy motivatsiya, emotsional barqarorlik va psixologik immunitetni rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha psixologik treninglar, profilaktik dasturlar va oilaviy maslahat xizmatlarini kengaytirish maqsadga muvofiqdir. Kelgusida sog‘lom turmush tarzining yosh xususiyatlariga mos psixologik determinantlarini empirik tadqiq etish, diagnostik metodikalarni ishlab chiqish va raqamli muhitning ushbu jarayonga ta’sirini chuqur o‘rganish istiqbolli ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–60-son Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–6099-son Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va ommaviy sportni rivojlantirishga oid qarorlari to‘plami.
4. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954.
5. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977.
6. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: Freeman, 1997.
7. Seligman M. Flourish. – New York: Free Press, 2011.
8. World Health Organization. Health Promotion and Healthy Lifestyle Guidelines. – Geneva: WHO Press, 2023.
9. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
10. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.

IQTIDORLI O‘QUVCHILAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISH MASALALARI

Salayeva Latofat Ulug‘bek qizi
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
Pedagogika psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
Email: latofatsalayeva223@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqola iqtidorli talabalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish masalalarini o'rganadi va uning pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlarini tahlil qiladi. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirishning samarali yondashuvlari, jumladan, muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, shaxsiy gigiena, ruhiy farovonlik va zararli odatlarning oldini olish ta'kidlangan. Iqtidorli o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'lim muassasalari, oilalar va jamoalarning roliga alohida e'tibor qaratilgan. Maqolada shuningdek, o'quvchilarning jismoniy salomatligi, intellektual rivojlanishi, o'quv yutuqlari va ijtimoiy kompetentsiya o'rtasidagi bog'liqlik ta'kidlangan va sog'liqqa yo'naltirilgan ta'lim amaliyotini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: iqtidorli talabalar, sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash ta'limi, jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, ruhiy salomatlik, sog'lom odatlar, ta'lim muhiti, talabalar farovonligi, ijtimoiy kompetentsiya, pedagogik yondashuvlar, yoshlarni rivojlantirish.

Abstract. This article examines the issues of promoting a healthy lifestyle among gifted students and analyzes its pedagogical, psychological and social aspects. The study highlights effective approaches to forming healthy lifestyle habits, including regular physical activity, balanced nutrition, personal hygiene, mental well-being and prevention of harmful habits. Particular attention is paid to the role of educational institutions, families and communities in forming a healthy lifestyle among gifted students. The article also highlights the relationship between students' physical health, intellectual development, academic achievement and social competence and provides recommendations for improving health-oriented educational practices.

Keywords: gifted students, healthy lifestyle, health education, physical activity, balanced diet, mental health, healthy habits, learning environment, student well-being, social competence, pedagogical approaches, youth development.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы пропаганды здорового образа жизни среди одаренных учащихся и анализируются его педагогические, психологические и социальные аспекты. В исследовании освещаются эффективные подходы к формированию здоровых привычек, включая регулярную физическую активность, сбалансированное питание, личную гигиену, психическое благополучие и профилактику вредных привычек. Особое внимание уделяется роли образовательных учреждений, семей и сообществ в формировании здорового образа жизни среди одаренных учащихся. В статье также освещается взаимосвязь между физическим здоровьем учащихся, их интеллектуальным развитием, успеваемостью и социальной компетентностью, а также даются рекомендации по совершенствованию образовательной практики, ориентированной на здоровье.

Ключевые слова: одаренные учащиеся, здоровый образ жизни, санитарное просвещение, физическая активность, сбалансированное питание, психическое здоровье, здоровые привычки, учебная среда, благополучие учащихся, социальная компетентность, педагогические подходы, развитие молодежи.

Iqtidorli talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish O'zbekistonda va butun dunyoda ta'lim siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Globallashuv, raqamlashtirish va akademik raqobatning kuchayishi sharoitida iqtidorli o'quvchilar nafaqat intellektual qiyinchiliklarga, balki jismoniy, hissiy va psixologik bosimlarga ham duch kelishadi. Shuning uchun iqtidorli talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi odatlarini targ'ib qilish ularning barqaror akademik yutuqlari, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy farovonligini ta'minlashning muhim shartidir.

Iqtidorli talabalar jamiyatning muhim intellektual resursini ifodalaydi. Ularning yuqori kognitiv qobiliyatlari, ijodkorligi va akademik salohiyati milliy rivojlanish va innovatsiyalarga

hissa qo'shadi. Biroq, intensiv o'quv jarayonlari, akademik musobaqalarda ishtirok etish, xalqaro olimpiadalarga tayyorgarlik ko'rish va ta'lim talablarining ortishi ko'pincha stress, charchoq, uyqu buzilishi va jismoniy faollikning pasayishiga olib keladi. Natijada, sog'lom turmush tarzini shakllantirish iqtidorli o'quvchilar bilan ta'lim ishlarining ajralmas qismi deb hisoblanishi kerak.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida jamoat salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni rivojlantirish va yoshlarning har tomonlama rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirildi. Bu sohada muhim huquqiy asos Prezidentning PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonidir. Farmonda muntazam jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, kasalliklarning oldini olish va ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi uchun qulay sharoitlar yaratish muhimligi ta'kidlangan. Hujjatda shuningdek, bolalar va yoshlarni sport tadbirlariga jalb qilish va maktablarda sog'liqni saqlashni rivojlantirish dasturlarini kuchaytirish zarurligi ta'kidlangan. Bundan tashqari, so'nggi ta'lim islohotlari iqtidorli va iqtidorli yoshlarni qo'llab-quvvatlashni kuchaytirdi. "Prezidentning iqtidorli bolalari" tashabbusi iqtidorli o'quvchilarni erta yoshdan aniqlash, qulay ta'lim sharoitlarini yaratish va ularning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. Tashabbusda intellektual mukammallik barqaror muvaffaqiyat uchun jismoniy va psixologik farovonlik bilan birga bo'lishi kerakligi tan olingan.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy salomatlik kognitiv faoliyatga bevosita ta'sir qiladi. Ta'lim psixologlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanadigan o'quvchilar diqqatni jamlash, xotirani saqlash, ijodkorlik va muammolarni hal qilish qobiliyatlarining yuqori darajasini namoyon etadilar. Jismoniy mashqlar miyaga qon aylanishini yaxshilaydi, kislorod ta'minotini oshiradi va o'rganish va intellektual rivojlanish uchun mas'ul bo'lgan neyron aloqalarini rag'batlantiradi. Shuning uchun sport va jismoniy tarbiya shunchaki darsdan tashqari mashg'ulotlar sifatida emas, balki akademik mukammallikning muhim tarkibiy qismlari sifatida qaralishi kerak. Sog'lom turmush tarzi bir-biri bilan bog'liq bir nechta elementlarni o'z ichiga oladi. Birinchi komponent muntazam jismoniy faollikdir. Xalqaro sog'liqni saqlash tavsiyalariga ko'ra, maktab yoshidagi bolalar har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha yoki kuchli jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari kerak. Ko'pincha uzoq vaqt o'qiydigan iqtidorli o'quvchilar uchun sport to'garaklari, yengil atletika, suzish, futbol, voleybol, badminton va dam olish mashqlarida qatnashish jismoniy tayyorgarlik va aqliy muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Ikkinchi komponent - bu to'g'ri ovqatlanish. Muvozanatli ovqatlanish miya faoliyati va akademik ko'rsatkichlarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Iqtidorli o'quvchilar oqsillar, vitaminlar, minerallar, mevalar, sabzavotlar va donli mahsulotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilishlari kerak. Tez tayyorlanadigan taomlar, shakarli ichimliklar va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlarni haddan tashqari iste'mol qilish diqqatni jamlash va o'rganish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'zbekistonning sog'lom turmush tarzi siyosati yoshlar orasida sog'lom ovqatlanish odatlarini rag'batlantirish bilan birga shakar, tuz va nosog'lom yog'larga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishni kamaytirishga alohida urg'u beradi.

Uchinchi komponent - bu ruhiy salomatlik va hissiy farovonlik. Iqtidorli o'quvchilar yuqori akademik talablari tufayli ko'pincha perfektsionizm, xavotir, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi va ijtimoiy izolyatsiyani boshdan kechirishadi. Shuning uchun, ta'lim muassasalari o'quvchilarga stressni boshqarish va hissiy barqarorlikni saqlashga yordam beradigan psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratishi kerak. Maktab psixologlari, ustozlari va o'qituvchilari maslahat xizmatlarini ko'rsatishlari va o'quvchilar o'z tashvishlarini ifoda etishda o'zlarini qulay his qiladigan qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratishlari kerak.

Yana bir muhim jihat - bu yetarli uyqu. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar optimal kognitiv faoliyat uchun kechasi taxminan 8-10 soat uyquga muhtoj. Uyqusizlik xotira, diqqatni jamlash, qaror qabul qilish va hissiy tartibga solishga salbiy ta'sir qiladi. Imtihonlar va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rayotgan iqtidorli o'quvchilar ko'pincha o'qish uchun uyqudan voz kechishadi, bu esa oxir-oqibat ularning akademik samaradorligini pasaytirishi mumkin. Shunday qilib, sog'lom uyqu odatlarini targ'ib qilish maktab sog'liqni saqlash ta'lim dasturlariga kiritilishi

kerak.

Raqamli sog'liq ham tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy o'quvchilar kompyuterlar, smartfonlar va raqamli o'quv platformalaridan foydalanishda ko'p vaqt sarflashadi. Ekran oldida haddan tashqari ta'sir qilish ko'zning charchashiga, yomon holatga, uyqu buzilishiga va jismoniy faollikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ta'lim muassasalari raqamli sog'lomlashtirish amaliyotlarini o'rgatish, ekransiz faoliyatni tashkil qilish va muvozanatli kundalik tartiblarni targ'ib qilish orqali mas'uliyatli texnologiyalardan foydalanishni rag'batlantirishlari kerak.

Iqtidorli o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda maktablarning roli ayniqsa muhimdir. Maktablar sog'liqni saqlash ta'limini o'quv dasturlariga kiritishi, sport musobaqalarini tashkil qilishi, to'yimli ovqatlanishi va sog'lomlashtirish dasturlarini yaratishi kerak. O'zbekistonning sport va ta'lim sohalaridagi so'nggi islohotlar bu maqsadni yanada qo'llab-quvvatlaydi. 2025–2026 o'quv yilidan boshlab payshanba kunlari "Jismoniy tarbiya va sport kuni" deb belgilandi, bu o'quvchilarning jismoniy mashg'ulotlarda ko'proq ishtirok etishini rag'batlantiradi va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini mustahkamlaydi.

O'qituvchilar sog'lom xulq-atvorni shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Ijobiy o'rnak bo'lib xizmat qilish orqali o'qituvchilar o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishga, muvozanatli jadvalga rioya qilishga va sog'lom odatlarni qabul qilishga undashlari mumkin. Kasbiy rivojlanish dasturlari o'qituvchilarni o'quvchilar salomatligi, stressni boshqarish va sog'lomlashtirish strategiyalari haqida bilim bilan ta'minlashi kerak.

Oilaning ishtiroki ham bir xil darajada muhimdir. Ota-onalar bolalarning ovqatlanish odatlariga, jismoniy faollik darajasiga, uyqu tartibiga va umumiy turmush tarzini tanlashga ta'sir qiladi. Oilalar muntazam jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish va konstruktiv dam olishni rag'batlantiradigan qo'llab-quvvatlovchi uy muhitini yaratishi kerak. Maktablar va oilalar o'rtasidagi mustahkam hamkorlik sog'liqni saqlashni targ'ib qilish tashabbuslarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Jamoat tashkilotlari va mahalliy muassasalar sport klublari, yoshlar dasturlari, sog'liqni saqlash kampaniyalari va dam olish maskanlari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qo'shimcha hissa qo'shishlari mumkin. Jamoat darajasida yoshlarning ishtirokini yaxshilashga qaratilgan so'nggi hukumat choralari yoshlar orasida iste'dodlarni rivojlantirish, ijtimoiy ishtirok etish va sog'lom dam olish uchun imkoniyatlar yaratishga urg'u beradi.

Xulosa qilib aytganda, iqtidorli o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish maktablar, oilalar, jamoalar va davlat muassasalarining muvofiqlashtirilgan sa'y-harakatlarini talab qiladigan ko'p qirrali ta'lim vazifasidir. Jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, psixologik farovonlik, yetarli uyqu va mas'uliyatli texnologiyalardan foydalanish iqtidorli o'quvchilarning intellektual va shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi asosiy omillardir. O'zbekistondagi zamonaviy islohotlar sog'lom va bilimli yosh avlodni tarbiyalashga qat'iy sodiqlikni namoyish etadi. Sog'liqni saqlashni targ'ib qilishni ta'lim amaliyotiga integratsiya qilish orqali iqtidorli o'quvchilar nafaqat akademik muvaffaqiyatlarga, balki umrbod jismoniy va ruhiy farovonlikka ham erishishlarini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–6099-son Farmoni. – Toshkent, 30.10.2020.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “Yoshlarga oid davlat siyosatini yangi bosqichga olib chiqish va yoshlar bilan ishlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–92-son Farmoni. – Toshkent, 21.12.2021.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash bo‘yicha chora-tadbirlar dasturi. – Toshkent, 2023.

4. World Health Organization (WHO). Health Promoting Schools: An Effective Approach to Early Action on Noncommunicable Disease Risk Factors. – Geneva: WHO, 2021. – 56 p.

5. Sternberg R.J. Cognitive Psychology. – 7th ed. – Boston: Cengage Learning, 2017. – 672 p.

6. G‘ulomov S.S., Xasanov A.A. Iqtidorli o‘quvchilar bilan ishlashning pedagogik asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 184 b.

OILAVIY TARBIYA VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING SHAKLLANISHI.

Sherjanova Nodira Alisherovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi
katta o'qituvchi

Annotatsiya: Ushbu mavzuda oilaviy tarbiyaning farzandlarning jismoniy, ma’naviy va axloqiy rivojlanishiga ta’siri, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va zararli odatlardan saqlanish kabi omillarning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, oilada sog‘lom muhit yaratish, ota-onalarning namunali xulqi va farzandlar tarbiyasidagi mas’uliyati sog‘lom avlodni voyaga yetkazishning muhim sharti sifatida ko‘rib chiqiladi.

Kalit so’zlar: oila, oilaviy tarbiya, sog’lom turmush tarzi, salomatlik, madaniyat, tarbiya, na’muna.

Аннотация: В данной теме рассматривается влияние семейного воспитания на физическое, духовное и нравственное развитие детей, а также анализируется значение таких факторов, как здоровое питание, физическая активность, личная гигиена и отказ от вредных привычек. Кроме того, особое внимание уделяется созданию здоровой семейной среды, примерному поведению родителей и их ответственности в воспитании детей как важным условиям формирования здорового поколения.

Ключевые слова: семья, семейное воспитание, здоровый образ жизни, здоровье, культура, воспитание, пример.

Annotation: This topic examines the impact of family upbringing on the physical, spiritual, and moral development of children, and analyzes the importance of such factors as healthy nutrition, physical activity, personal hygiene, and the avoidance of harmful habits. In addition, special attention is given to creating a healthy family environment, the exemplary behavior of parents, and their responsibility in raising children as essential conditions for fostering a healthy generation.

Keywords: family, family education, healthy lifestyle, health, culture, education, example.

Kirish. Bugungi kunda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash har bir jamiyatning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda oila shaxs kamolotining ilk va asosiy maskani sifatida alohida o‘rin tutadi. Farzandning dunyoqarashi, axloqiy fazilatlari, sog‘lig‘i va hayot tarziga oid dastlabki ko‘nikmalari aynan oilada shakllanadi. Shu sababli oilaviy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish masalalari bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladigan omillar majmuasidir. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda sog‘lom ruhiy muhitni saqlash uning asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Ushbu odatlarning shakllanishida esa oilaning ta’siri beqiyosdir.

Yoshlarimizni jismoniy sog‘lom, ma’naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko‘plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, – Eng muhimi, farzandlarimiz o‘rtasida sport bilan muntazam shug‘ullanadigan, sog‘lom turmush tarzini o‘z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda. Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo‘lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko‘rishni ta’minlaydi. Sog‘lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy

jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sha- roitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko‘rish davomiyligini oshiradi.

Inson salomatligi - uzoq umr ko‘rish davomida yuqori sur’atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini, uning ruhiy hamda fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirishdir. Organizmning sog‘lomlik holati o‘zaro bog‘liq jarayon bo‘lib, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, hayot tarzi bilan bog‘liqlikda zaiflashib ketadi va mustahkamlanadi

Asosiy qism

Yosh avlodning sog‘lom oilaviy munosabatlar sharoitida tarbiyalanadigan xislatlariga va bunda asosan qadriyatlar sifatida alohida diqqatini qaratganlar. Oila va unda tarbiyalanadigan farzandlarning axloqiy, xulqiy tarbiyasi benuqson bo‘lishi, har qanday bemani, yot g‘oyalardan holi, yeyish-ichishida me’yorning bo‘lishi, ota-onalar tomonidan farzandaning asrab avaylab o‘stirishlari natijasida boladagi irodaviy sifatlarning susayishi qanday oqibatlarga sabab bo‘lishi jamiyatdagi eng fozil insonlarini qiziqtirganki, shu sabab ular asosan o‘z asarlarida yaxshi xulqli, ma’naviy yetuk avlod tarbiyalashda nimalar qilish zarurligiga alohida e’tibor qaratganlar.

Xorij mamlakatlarida oilaviy munosabatlarga qiziqish o‘tgan asrning boshlarida keskin oshdi. Taniqli tadqiqotchi olimlar U.Jems, Ch.Kuli, U.Tomas, F.Znanetskiy, J.Piaje, Z.Freyd kabilar oilaning davrasida ro‘y beradigan shaxslararo munosabatlarning xarakteriga alohida e’tibor berishib, bir shaxsning boshqa bir shaxs ta’sirida qanday qilib, o‘z sifatlarini takomillashtirishi, o‘zgartirishi, tarbiyalanishi kabi qator masalalarni o‘rgandilar. Demak, shaxsning tarbiyasida, sog’lom turmush tarzini shakllantirishda avvalo oila asosiy o’rin tutadi. Eski falsafiy lug‘atlarda “Oila – bu jamiyatning yacheykasi (kichik ijtimoiy guruh), er-xotinlik hamda ota-onalik munosabatlarini tiklash orqali shaxsiy turmush tarzini tashkil etishning muayyan ko‘rinishi, ya’ni, bir yerda umumiy xo‘jalik yuritadigan er va xotin, ota-onalar va farzandlar, aka-ukalar va opa-singillar hamda boshqa qarindoshlarning birgalikda yashashini ifodalovchi muhim bo‘g‘in” deb ta’rif berilgan.

Sharq mutafakkirlarining barchasini g‘oyaviy jihatdan bir lashtirgan asos shu bo‘lganki, ular shaxs tarbiyasi va kamoloti da 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, mard lik, mehribonlik, haqgo‘ylik kabi qator fazilatlarni barcha sifat lardan yuqori qo‘yishlari bilan birga insoniy munosabatlarda namoyon bo‘ladigan yuksak fazilatlar, avvalo, ota-onadan bo laga o‘tishi va ularning jamiyat taraqqiyotiga ijobiy ta’siri kabi qimmatli fikrlar va bu boradagi amaliy ko‘rsatmalarni o‘z fal safiy-axloqiy, sotsiologik va psixologik qarashlarida ifodalab berganlar.

Shakllanib kelayotgan farzandlar tarbiyasi kabi mas’uliyatli ishda ota-onaning, ya’ni, katta avlod vakillarning o‘rni masalasi zardushtiylikning bebaho va alohida qimmatga ega - «Avesto» kitobida ham talqin etilgan. U kitobda dastlab oila muqaddas dargoh sifatida aks etib, oilaning barqarorligi, farzandni tarbiyalashda er va xotin baravar mas’ul bo‘lishi to‘g‘risidagi o‘ziga xos g‘oyalar bayon qilingan. Asarda takidlanishicha, oilada ota-ona o‘z farzandini tushunishi, er va xotinning bir-biriga vafodor, g‘amho‘r, mehribon va inoq bo‘lishlari zarurligi va bolaning haq-huquqlariga etibor qaratish natijasida bola o‘zini yolg‘iz his qilmasligi, ota-ona uchun keraklilik hissini kuchaytirish lozimligi masalasi o‘sha davrlarda ham dolzarb darajaga ko‘tarilganligini anglab yetishimiz mumkin. Bola tarbiyasiga zardushtiylik davrida katta e’tibor berilib, bolalarda hamdardlik qilish masalasi muhim hisoblangan bo‘lib, bu esa oilaning jamiyat oldida tutgan o‘rni va mavqeini yuksaltirish uchun azaldanoq zamin yaratilganligiga ko‘rishimiz mumkin. O‘sh qadimgi davrlarda ham bolalarni tarbiyalash masalasi katta ma’suliyatli ish bo‘lib dolzarb hisoblangan.

Ibn Sino oiladagi ijtimoiy-psixologik munosabatlarning turli tomonlarini yoritar ekan, u, avvalo oila boshlig‘i bo‘lgan ota oldiga qator talablarni qo‘ya oladi. Oila boshlig‘i, deb yozadi u, ham nazariy, ham amaliy jihatdan oilada tarbiya masalalarini mukammal o‘zlashtirgan bo‘lishi, zararli odatlardan tiyila olishi, o‘z iroda kuchini safarbar eta olib, o‘zini idora qila olmog‘i lozim. Ota-ona davlat boshlig‘imi, yoki oddiy fuqaromi, baribir, u bola shaxsi kamolotida mas’uldir.

Ibn Sinoning bolada ijobiy hamdardlikni shakllantirish, odatiy stereotiplarga o‘rgatish, sog‘lom turmush tarziga amal o‘rgatishni targ‘ib qilish borasidagi gipotezasi, tarbiya psixologiyasidagi va rahbar shaxsiga qo‘ygan ushbu talablari o‘sha davr uchun nechog‘lik zarur bo‘lsa, bizning hozirgi kunimizda ham u o‘z kuchini, muhim ahamiyatini kasb etadi. Ibn Sinoning fikricha, tarbiyachi, ya’ni ota-ona «nafaqat so‘z bilan, balki amalda ham bola ruhiga ta’sir ko‘rsatmog‘i lozim»

Sog’lom turmush tarzi - o’tgan asrning 80-yillarida salomatlikni saqlash xamda mustahkamlashda, kishilarning uzoq va baxtli umr ko’rishlarida eng muhim tadbir turmush tarzi va uni sog’lomlashtirish ekanligi ham ilmiy, ham amaliy tomondan isbotlandi. Shundan beri sog’lik haqida gap ketganda, kishilarning turmush tarzini soglomlashtirish to’g’risida ko’p gapiriladi. Hattoki, bu masala muhim davlat xujjatlari, Prezident farmon va qonunlarida ham o‘z aksini topgan. Bu masalaga bag’ishlab qanchadan-qancha yig’ilishlar, muhokamalar o’tkazilib, maqolalar, eshittirishlar, ko’rsatuvlar berilmoqda.

Sog‘lom - turmush tarzini shakllantirish pedagogikasining muhim tomonlaridan biri sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga borasida odamlarning bilimlarini ularning kundalik hayotiga tadbi qilish, ularning gigienik o‘zini tuta olishiga, shaxsning sanitariya madaniyatini yuksaltirishga qarata olishdir. Umuman tarbiya jarayoni uzoq davom etadigan, uzluksiz jarayon bo‘lib, har bir shaxsda uning hayotiy qarashlarini, mavqeini shakllantirishdan iboratdir. Sog‘lom turmush tarzi —insoning sog‘lom bo‘lib tug‘ilishini shakllantiruvchi embrional taraqqiyot davridan boshlab, to umrining oxirigacha davom etadigan inson hayotining barcha tomonlarini o‘z ichiga qamrab olgan hayot falsafasidir. Sog‘lom turmush tarzi insonni uning o‘zligini anglashga olib boradigan, kamolot sari yetaklaydigan, umriga mazmun ato etadigan umidbaxsh yo‘ldir. Bu esa birinchi navbatda oiladan boshlandi.

Oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, uning ma’naviy va tibbiy salomatligi negizidir. Sog‘lom turmush tarzi kishilarning hayot darajasi bilan, sixat-salomatligi, kayfiyati, intilishlari, ishonchi, kundalik o‘zgarishlar bilan, bu o‘zgarishlar qay darajada xalqimizning ehtiyojini qondirishi bilan, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma’naviy taraqqiyoti darajasi bilan, eng muhimi yosh avlod tarbiyasini yuksak samaradorligini ta’minlaydigan chora-tadbirlar bilan bog‘liqdir. Sog‘lom turmush tarzi oilaning farovonlik darajasi, sog‘lig‘i, maishiy xizmatga bo'lgan ehtiyojlarini to‘la qondirish demografik jarayonlami maqbul holatga keltirish, oila a’zolarining ma’naviy madaniyati, ongliligi, axloqiy jihatlari va ijtimoiy mehnatdagi faolligi bilan belgilanadi. Oilda turmush tarzi jismonan sog‘lom va aqlan barkamol yangi avlodni shakllantirish, mehnat qilish, dam olish va ijtimoiy faoliyat ko‘rsatishga yordam beruvchi oqilona hayot tarzini tashkil etadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uy-joy sharoitini yaxshilash, oila budjetini to‘g‘ri taqsimlash, to‘g‘ri va sifatli ovqatlanish, spirtli ichimliklar, giyohvandlik, chekishni cheklash, yosh bo‘shangan onani va bolani asrash, ona suti bilan boqish masalalari bo‘yicha keng targ‘ibot va tashviqot shlari olib borish joylardagi mutasaddi tashkilotlaming asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

Xulosa

Ota-onalar farzandlariga yetarli darajada e’tibor va g‘amxo‘rlik ko‘rsatmayapti, ularning bo‘sh vaqtini qanday o‘tkazayotganiga qiziqmayapti, sog‘lom turmush tarzi, o‘z salomatligiga g‘amxo‘rlik qilish, shaxsiy gigiyena qoidalari, o‘smirlik davridagi o‘zgarishlar va jinsiy tarbiya masalalarida farzandlari bilan samimiy suhbatlar olib bormayapti hamda ularga kerakli maslahatlarni bermayapti. Natijada voyaga yetmaganlar orasida turli kasalliklar, ruhiy buzilishlar va erta homiladorlik holatlari yuzaga kelmoqda. Oiladagi samimiy munosabatlarning yetishmasligi, oilaviy aloqalarning buzilishi bolalarni ota-onalaridan uzoqlashtiradi, ular o‘rtasida turli kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi hamda ota-onalarning farzand tarbiyasi va bo‘sh vaqtiga befarq bo‘lib qolishiga sabab bo‘ladi.

Shuning uchun sog‘lom turmush tarzini urf-odatlarimiz va qadriyatlarimizning ajralmas qismiga aylantirishimiz kerak. Chunki bu tushuncha inson faoliyatining barcha ijobiy jihatlarini o‘z ichiga oladi: mehnatdan qoniqish, hayotga faol munosabat, tartibli turmush tarzi, zararli

odatlarning yo‘qligi, yuqori tibbiy madaniyat, salomatlikka xavf tug‘diruvchi omillarni bartaraf etish va sog‘lom muhit yaratish.

Xulosa qilib aytganda Sog’lom turmush tarziga amal qilish uchun biz zararli odatlar va buzg‘unchi illatlardan (alkogolizm, giyohvandlik, chekish va boshqalardan) voz kechishimiz, oilada tibbiy savodxonlikni shakllantirishimiz zarur. Sog‘lom turmush oiladagi mehr-oqibat va o‘zaro hurmatni mustahkamlash orqali biz sog‘lom, baxtli va barkamol avlodni tarbiyalashimiz mumkin. Ota-onalar farzandlariga mehr-muhabbat ko‘rsatib, ular bilan samimiy muloqot olib borsalar, sog‘lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish va zararli odatlardan saqlanish kabi muhim hayotiy ko‘nikmalarni shakllantira oladilar. Sog‘lom turmush tarzi esa inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashning asosiy omillaridan biridir. Shu sababli oilada sog‘lom muhit yaratish, tibbiy madaniyatni oshirish va sog‘lom odatlarni kundalik hayotga singdirish har bir ota-onaning muhim vazifasidir.

Demak, mustahkam oilaviy tarbiya va sog‘lom turmush tarziga amal qilish orqali jismonan sog‘lom, ma’nan yetuk, bilimli va mas’uliyatli yoshlarni tarbiyalash mumkin. Bu esa jamiyat taraqqiyoti va kelajak avlodning farovon hayoti uchun muhim poydevor hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V. Oila psixologiyasi darslik. Toshkent – 2007
2. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова.-М., 1980 – С. 326
3. Shomansurova I. E. ―Oilaviy tibbiyotda xamshiralik ishi‖ toshkent – 2008 y
4. Abu Ali ibn Sino. Tibbiy risolalar.T.: Fan, 1987:B-22
5. G‘.B. Shoumarov, I.O. Haydarov, N. A. Sog‘inov, F. A. Akramova, G. Solihova, G. Niyozmetova.Toshkent-2013
6. D.D. Sharipova, N.M.Adilova, Z.Sh.Kavilova Valeologiya 2-nashrToshkent-2016

GENDER ASOSIDA STRESSGA CHIDAMLILIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Shernazarova Sabina Umid qizi
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch Davlat Universiteti
Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada temperament va gender omillarining stressga chidamlilik darajasiga ta’siri psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Shaxsning individual-tipologik xususiyatlari, emotsional barqarorligi, stressli vaziyatlarga moslashish mexanizmlari hamda turli temperament turlarining stressni boshdan kechirish jarayonidagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, erkaklar va ayollarning stressga munosabati, uni yengib o‘tish strategiyalari hamda genderga xos psixologik tafovutlar ilmiy asosda ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: temperament, gender, stress, stressga chidamlilik, psixologik barqarorlik, emotsional holat, moslashuvchanlik, shaxs xususiyatlari, psixologik himoya, ijtimoiy omillar.

Аннотация: В данной статье с психологической точки зрения анализируется влияние темперамента и гендерных факторов на уровень стрессоустойчивости личности. Освещаются индивидуально-типологические особенности человека, эмоциональная устойчивость, механизмы адаптации к стрессовым ситуациям, а также роль различных типов темперамента в процессе переживания стресса. Кроме того, рассматриваются особенности отношения мужчин и женщин к стрессу, стратегии его преодоления и гендерно обусловленные психологические различия.

Ключевые слова: темперамент, гендер, стресс, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость, эмоциональное состояние, адаптивность, личностные особенности, психологическая защита, социальные факторы.

Annotation: This article analyzes the influence of temperament and gender factors on the level of stress resistance from a psychological perspective. It examines individual typological characteristics of personality, emotional stability, adaptation mechanisms to stressful situations, and the role of different temperament types in coping with stress. In addition, the study explores

gender differences in responses to stress, coping strategies, and psychologically determined distinctions between men and women.

Keywords: temperament, gender, stress, stress resistance, psychological stability, emotional state, adaptability, personality traits, psychological defense, social factors.

Kirish. Hozirgi globallashuv, axborot oqimining keskin ortishi, hayot sur'atining jadallashuvi hamda ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarning murakkablashuvi natijasida stress inson hayotining ajralmas tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Turli yoshdagi insonlar ta'lim, mehnat faoliyati, oilaviy munosabatlar, shaxslararo muloqot va ijtimoiy bosimlar ta'sirida turli darajadagi ruhiy zo'riqishlarni boshdan kechirishmoqda. Shu bois stressga chidamlilik muammosi zamonaviy psixologiya fanining dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida alohida ahamiyatga ega.

Stressga chidamlilik shaxsning murakkab va keskin vaziyatlarda o'z psixologik barqarorligini saqlab qolishi, salbiy emotsional ta'sirlarga bardosh bera olishi hamda mavjud muammolarga moslashuvchan tarzda yechim topa olish qobiliyatidir. Mazkur sifat insonning individual-psixologik xususiyatlari, ijtimoiy tajribasi, emotsional intellekti, motivatsiyasi va hayotiy qarashlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, temperament va gender omillari stressli vaziyatlarga munosabat bildirishda muhim rol o'ynaydi.[9]

Temperament insonning tug'ma psixofiziologik xususiyatlarini ifodalab, uning hissiy reaksiya tezligi, ta'sirchanligi, faoliyat sur'ati va barqarorligida namoyon bo'ladi. Turli temperament tipiga mansub shaxslar stressli vaziyatlarda turlicha reaksiyalar ko'rsatadi. Masalan, ayrim shaxslar qiyinchiliklarga faol va qat'iy yondashsa, boshqalari ichki kechinmalarni chuqur boshdan kechirishi mumkin. Shu sababli temperamentning stressga chidamlilikka ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish muhim hisoblanadi.

Shuningdek, gender xususiyatlari ham stressni qabul qilish, baholash va yengib o'tish strategiyalarida sezilarli farqlarni yuzaga keltiradi. Erkaklar va ayollarning emotsional javob reaksiyalari, ijtimoiy rollari, kommunikativ uslublari hamda psixologik himoya mexanizmlari turlicha bo'lishi mumkin. Bu esa ularning stressga moslashish darajasida o'z aksini topadi.[3]

Mazkur maqolaning maqsadi temperament va gender omillarining stressga chidamlilikka ta'sir etuvchi psixologik xususiyatlarini nazariy tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini yoritish hamda stressga bardoshlilikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini ochib berishdan iboratdir. Ushbu tadqiqot natijalari ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari, oilaviy psixologik maslahat jarayonlari hamda shaxsiy rivojlanish amaliyotida eng muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Stressga chidamlilik insonning tashqi va ichki bosim omillari ta'sirida psixologik muvozanatini saqlay olish, faoliyat samaradorligini pasaytirmaslik hamda murakkab vaziyatlarga konstruktiv tarzda moslasha olish qobiliyatidir. Ushbu jarayon shaxsning individual xususiyatlari bilan belgilanadi. Temperament va gender omillari esa stressni idrok etish, unga munosabat bildirish va uni boshqarish usullarida muhim determinantlar sifatida namoyon bo'ladi.

Temperamentning stressga chidamlilikdagi psixologik roli. Temperament shaxsning nerv tizimi faoliyati bilan bog'liq bo'lib, emotsional ta'sirchanlik, psixik jarayonlar tezligi, reaksiyaning kuchi va barqarorligida aks etadi. Shu jihatdan har bir temperament turi stressli vaziyatlarda o'ziga xos xulq-atvor modelini namoyish etadi.[8]

Sangvinik temperament vakillari odatda faol, tashabbuskor, ijtimoiy moslashuvchan hamda optimistik kayfiyatga moyil bo'ladi. Ular stressli holatlarda vaziyatni haddan tashqari dramatik qabul qilmaydi, muammoga yechim topishga intiladi va ijtimoiy yordamdan samarali foydalanadi. Bunday shaxslarda stressdan keyingi tiklanish jarayoni nisbatan tez kechadi.

Xolerik temperament egalari kuchli energiya, qat'iyat va yuqori faollik bilan ajralib turadi. Ular murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilishi mumkin, biroq keskinlik va hissiy portlashlarga moyillik sababli stress paytida asabiylik kuchayishi ehtimoli mavjud. Agar emotsional nazorat rivojlangan bo'lsa, xoleriklar yuqori natijadorlik ko'rsatishi mumkin.

Flegmatik temperament vakillari sabr-toqatli, vazmin va hissiy jihatdan nisbatan barqaror bo'ladi. Ular keskin vaziyatlarda shoshilinch reaksiya bildirmaydi, vaziyatni kuzatib, mulohaza

asosida harakat qiladi. Biroq yangi sharoitga moslashish sur’ati sekin bo‘lishi mumkin. Shu sababli uzoq davom etuvchi stress omillarida ichki charchoq kuzatilishi ehtimoldan xoli emas.

Melanxolik temperament egalari nozik hissiyotli, chuqur mushohada qiluvchi va yuqori sezgirlikka ega bo‘ladi. Ular stressli voqealarni ichki kechinma sifatida uzoq vaqt boshdan kechirishi mumkin. Tashvish, ikkilanish va o‘zini tanqid qilish holatlari kuchli bo‘lgani sababli ularda psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.[7]

Gender omillarining stressga ta’siri. Zamonaviy psixologiyada gender biologik farqlardan tashqari, jamiyat tomonidan shakllantirilgan ijtimoiy rollar, kutishlar va xulqiy me’yorlarni ham o‘z ichiga oladi. Shu sababli erkaklar va ayollarning stressga bo‘lgan munosabatida nafaqat fiziologik, balki sotsiopsixologik farqlar ham kuzatiladi.

Ko‘plab holatlarda erkaklar stressli vaziyatlarda muammoni bevosita hal etishga yo‘naltirilgan strategiyalarni tanlaydi. Ular his-tuyg‘ularni kamroq namoyon qilishga intilishi, mustaqil qaror qabul qilishni afzal ko‘rishi mumkin. Natijada tashqi tomondan bardoshli ko‘rinsada, ichki bosimni uzoq vaqt yig‘ib yurish ehtimoli mavjud.

Ayollarda esa emotsional tajribani ochiq ifodalash, yaqinlar bilan fikr almashish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga murojaat qilish holatlari ko‘proq uchraydi. Bu usul ko‘plab vaziyatlarda stressni kamaytiruvchi samarali mexanizm sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, hissiy sezgirlikning yuqoriligi ayrim holatlarda ruhiy zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Temperament va genderning o‘zaro uyg‘unligi. Stressga chidamlilikni faqat temperament yoki faqat gender orqali tushuntirish yetarli emas. Masalan, sangvinik ayol va sangvinik erkakning stressni boshqarish usuli bir xil bo‘lmasligi mumkin, chunki ularga ta’sir etuvchi ijtimoiy talablar farqlanadi. Xuddi shuningdek, xolerik erkak bilan xolerik ayolning hissiy javob reaksiyalarida ham individual tafovutlar kuzatiladi.[9]

Xulosa. Stressga chidamlilik zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, u shaxsning turli hayotiy qiyinchiliklar, emotsional zo‘riqishlar hamda noqulay tashqi ta’sirlar sharoitida o‘zining psixologik barqarorligini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Stressga bardoshlilik insonning ruhiy salomatligi, kasbiy faoliyati samaradorligi, ijtimoiy moslashuvi hamda shaxsiy farovonligining muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Tahlillar natijasida temperament shaxsning stressli vaziyatlarga munosabatini belgilovchi muhim individual-psixologik omillardan biri ekanligi aniqlandi. Har bir temperament turi stressni idrok etish, unga hissiy javob qaytarish va muammoni hal etish strategiyalarida o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Shuningdek, gender omillari ham stressga munosabat va uni yengib o‘tish strategiyalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Biroq bu farqlar mutlaq xarakterga ega emas, chunki ularning shakllanishida madaniy muhit, oilaviy tarbiya, jamiyatdagi gender stereotiplari ham muhim rol o‘ynaydi. Temperament va genderning o‘zaro uyg‘unligini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, stressga chidamlilik murakkab va ko‘p omilli psixologik hodisadir.

Xulosa qilib aytganda, shaxsning stressga bardoshliligini baholash va rivojlantirishda temperament turi, gender xususiyatlari, psixologik resurslar hamda ijtimoiy muhitning o‘zaro ta’sirini kompleks tarzda hisobga olish zarur. Ana shunday yondashuvgina insonning ruhiy salomatligini mustahkamlash, uning moslashuv imkoniyatlarini kengaytirish va turli hayotiy sinovlarni muvaffaqiyatli yengib o‘tishiga yordam beradi. Kelgusidagi ilmiy tadqiqotlarda turli yosh davrlari, kasbiy guruhlar hamda madaniy muhit vakillarida stressga chidamlilikning o‘ziga xos jihatlarini empirik jihatdan o‘rganish ushbu yo‘nalishdagi bilimlarni yanada boyitishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2008. – 201–218-бетлар. (Gender va ijtimoiy rollar)

2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2008. – 143–157-betlar. (Stress, emotsional holatlar, psixologik barqarorlik)

3. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. – New York: McGraw-Hill, 1966. – pp. 35–67. (Stressni yengish strategiyalari)

4. Myers D.G. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2010. – pp. 510–533. (Gender farqlari va psixologik xususiyatlar)
5. Nemov R.S. Psixologiya. 1-kitob. – Moskva: Владос, 2003. – 287–305-betlar. (Temperament va xarakter xususiyatlari)
6. Nemov R.S. Psixologiya. 2-kitob. – Moskva: Владос, 2003. – 412–429-betlar. (Stressga moslashuv va shaxs reaksiyalari)

EMOTSIONAL INTELLEKT KASBIY O‘ZINI-O‘ZI ANGLASHNING MUHIM OMILI SIFATIDA

Soibjonov Jasurbek Botirjon o‘g‘li,
O‘zbekiston Milliy Universiteti o‘qituvchisi
Email:jasurbeksoibjonoov@gmail.com
Tel: +998930048147

Abstract: This article provides theoretical and empirical foundations for the role of emotional and social intelligence in the process of professional self-awareness. Within the framework of G. Gardner’s theory of multiple intelligences and modern approaches to intelligence, emotional intelligence is analyzed as a crucial psychological factor in making career decisions, assessing one's capabilities, and determining one's professional orientation.

Keywords: Emotional intelligence, social intelligence, multiple intelligences, professional self-awareness, academic intelligence, interpersonal relationships, cognitive processes.

Аннотация: В данной статье теоретически и эмпирически обоснована роль эмоционального и социального интеллекта в процессе профессионального самосознания. В рамках теории множественного интеллекта Г. Гарднера и современных подходов к интеллекту эмоциональный интеллект анализируется как важный психологический фактор в принятии профессиональных решений, оценке собственных возможностей и определении профессиональной направленности личности.

Ключевые слова: Эмоциональный интеллект, социальный интеллект, множественный интеллект, профессиональное самосознание, академический интеллект, межличностные отношения, когнитивные процессы.

Annotatsiya: Mazkur maqolada emotsional va ijtimoiy intellektning kasbiy o‘z-o‘zini anglash jarayonidagi o‘rni nazariy va empirik jihatdan asoslangan. G.Gardnerning ko‘p qirrali intellekt nazariyasi hamda intellektga oid zamonaviy yondashuvlar doirasida emotsional intellekt shaxsning kasbiy qarorlar qabul qilishi, o‘z imkoniyatlarini baholashi va kasbiy yo‘nalishini aniqlashidagi muhim psixologik omil sifatida tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Emotsional intellekt, ijtimoiy intellekt, ko‘p qirrali intellekt, kasbiy o‘zini anglash, akademik intellekt, shaxslararo munosabatlar, kognitiv jarayonlar.

Kirish. Psixologiya rivojlanishining butun tarixi davomida affektiv va kognitiv sohalar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik masalasi dolzarb bo‘lib kelgan. Insonning hayotdagi turli vaziyatlarga va o‘ziga bo‘lgan munosabati uning hissiyotlarida aks etadi, ushbu munosabatlarni anglash va ulardan abstrakt xulosalar chiqarish esa intellekt bilan bog‘liq. Shu boisdan, intellektual jarayonlarning obyekti inson hissiyotlari bo‘lib, aynan ular shaxsning atrof-muhitga bo‘lgan munosabatini ifodalaydi.

Emotsional intellekt (EI) – bu insonning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va samarali muloqot qilish qobiliyatlari majmuasi hisoblanadi. Ushbu tushuncha insonning shaxsiy hayoti, kasbiy faoliyati va ijtimoiy munosabatlaridagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri sifatida ko‘riladi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Intellektni yagona, umumiy shaklda tushunish noto‘g‘ri ekanligini ilk bor ta’kidlagan olimlardan biri amerikalik psixolog G.Gardner edi[1,512 c]. U bitta umumiy intellekt ko‘rsatkichi orqali inson qobiliyatlarini baholash mumkinligiga shubha bilan qaraydi. Masalan, u yulduzlar bo‘yicha yo‘nalishini aniqlab, kerakli tomonga harakatlana oladigan mohir dengizchini, muqaddas matnlarni mukammal biladigan diniy

yetakchini va murakkab shifrlangan saytlarni buzib, sintezatorda musiqa yaratadigan kompyuter dahosini bitta raqam bilan baholab bo‘lmasligini ta’kidlagan. Holbuki, IQ testi insondan turli savollarga javob berishni talab qiladi, so‘ng barcha natijalar jamlanib, bitta yakuniy ko‘rsatkich chiqariladi.

G.Gardner bitta umumiy intellekt (g faktori) o‘rniga turli fanlarga asoslangan bir nechta intellekt turlaridan iborat modelni taklif etadi. Unga ko‘ra, inson miyasi turli funksiyalar uchun maxsus sohalarga bo‘lingan: “...Nerv tizimi funksional birliklardan iborat bo‘lib, ular mayda qobiliyatlarni boshqaradi va inson miyasining frontal hamda sezgi qismlarida joylashgan... Bu turli intellekt turlarining biologik asosga ega ekanligini tasdiqlaydi” [1,512 c]. Shunday qilib, Gardner intellektning ko‘p qirraliligi uchun asosni inson miyasining anatomik va fiziologik tuzilishida ko‘radi. G.Gardner ta’rifiga ko‘ra, intellekt – “...Muayyan madaniy xususiyatlar yoki ijtimoiy muhit bilan bog‘liq holda muammolarni hal qilish yoki yangi mahsulot yaratish qobiliyati” [1, 512 c]. G.Gardnerning intellekt turlarini ajratishi shunchaki nazariy mulohazalarga asoslanmagan, balki u aniq mezonlar asosida turli intellekt turlarini belgilaydi: miyaning ma’lum bir qismida izolatsiyalangan holda ishlash (miya shikastlanishi natijasida mustaqil saqlanib qolishi); insonlarning o‘ziga xos intellektual xususiyatlarga ega bo‘lishi (masalan, aqliy zaiflar, vunderkindlar va boshqa noodatiy shaxslar misolida); o‘ziga xos asosiy operatsiyalar to‘plamiga ega bo‘lishi (har bir intellekt turi alohida kognitiv jarayonlarga tayanadi); mustaqil rivojlanish tarixi va o‘ziga xos yakuniy xususiyatlarga ega bo‘lishi (intellekt turlarining ontogenez va filogenezdagi shakllanishi); evolyutsion asosga ega bo‘lishi va moslashuvchanligi (turli intellekt turlari insoniyat rivojlanishida turlicha namoyon bo‘lgan); eksperimental psixologiya tomonidan tasdiqlangan bo‘lishi (tajriba va tadqiqotlar orqali mavjudligini isbotlash); psixometriya tomonidan tasdiqlangan bo‘lishi (testlar yordamida aniqlash imkoniyati mavjud bo‘lishi) va belgili tizimlarni tushunish qobiliyatiga ega bo‘lishi (til, matematika yoki boshqa semantik tizimlarni anglash qobiliyatini o‘z ichiga olishi).

Yuqoridagi mezonlarga asoslanib, G. Gardner miyada mustaqil modullar sifatida ishlaydigan 6 ta intellekt tizimini ajratib ko‘rsatgan:

1. Lingvistik (so‘z va nutq) intellekt. Bu so‘zlarni talaffuz qilish, tushunish va ishlatish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Nutq tovushlari (fonetika), ma’no (semantika), grammatik struktura va amaliy nutq (pragmatika) kabi jihatlar asosiy mexanizmlar hisoblanadi.

2. Musiqiy intellekt. Bu tovush orqali ma’no yaratish, tushunish va yetkazish qobiliyati bilan bog‘liq. Ritm, tembr va balandlikni idrok qilish, musiqa orqali fikr bildirish qobiliyati shu turga kiradi.

3. Mantiqiy-matematik intellekt. Bu abstrakt fikrlash, mantiqiy tahlil va sabab-oqibat bog‘liqliklarini tushunish qobiliyatidir. IQ testlari asosan shu intellekt turini o‘lchashga mo‘ljallangan.

4. Fazoviy (vizual) intellekt. Bu atrof-muhitni fazoviy jihatdan idrok qilish, vizual tasvirlarni xotirada saqlash va o‘zgartirish qobiliyatini anglatadi. Uch o‘lchamli modellar yaratish, shakllarni aqlan o‘zgartirish kabi qobiliyatlarni qamrab oladi.

5. Tana-kinestetik intellekt. Bu tana harakatlari orqali muammolarni hal qilish va yangi mahsulot yaratish qobiliyatidir. Nozik va yirik motorika, tashqi obyektlar bilan boshqarish kabi qobiliyatlar kiradi.

6. Shaxsiy intellektlar (ichki va tashqi). Ichki shaxsiy intellekt – inson o‘z his-tuyg‘ularini, niyatlarini va motivlarini tushunish qobiliyatidir. Tashqi (intershaxsiy) intellekt – boshqa insonlarning hissiyotlarini va qarashlarini tushunish, ularni farqlash qobiliyatidir. Aynan shaxsiy intellekt G.Gardner tomonidan emotsional intellekt tushunchasining asosiy tarkibiy qismi sifatida ko‘rilgan. G.Gardner tomonidan ajratilgan ushbu intellekt turlarining har biri insonning kognitiv va ijtimoiy hayotida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, emotsional intellekt aynan shaxsiy intellekt doirasida shakllanadi.

Mazkur nazariyaga nisbatan quyidagi tanqidiy fikrlar bildirilgan, ya’ni Gardner tomonidan berilgan “intellekt” ta’rifi juda keng bo‘lib, aslida ajratilgan intellekt turlari iste’dod, shaxsiy xususiyat va qobiliyatlar sifatida qaralishi mumkin va uning nazariyasini tasdiqlovchi ilmiy

tadqiqotlar yetarli emas, ya’ni u empirik dalillar bilan yetarlicha asoslanmagan. Shunday bo‘lsada, G. Gardnerning ko‘p qirrali intellekt nazariyasi shaxsga nafaqat o‘z emotsiyalarini anglash va baholash, balki boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish orqali ijtimoiy munosabatlar natijalarini oldindan ko‘ra bilish va samarali muloqot strategiyasini shakllantirish imkonini beruvchi ilk yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Intellekt turlarini o‘rganishda keyingi muhim bosqich akademik intellektni tahlil qilishdir, chunki XX asrning 90-yillarigacha ilmiy izlanishlar ko‘pincha aynan shu yo‘nalishga qaratilgan edi. Turli tadqiqotchilar ushbu intellekt turiga turlicha nom bergan, jumladan, D. Goulman uni ratsional intellekt deb atagan[6, 176 c], D.V. Ushakov va A.E. Ivanovskaya esa nazariy intellekt atamasini ishlatgan[6, 176 c], A.I. Savenkov esa uni akademik intellekt deb nomlagan[7,30-38 c].

Intellekt haqida keng tarqalgan ta’rifga ko‘ra, u quyidagi ikki asosiy ma’noda tushuniladi: umumiy bilish va muammolarni hal qilish qobiliyati, har qanday faoliyatning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini ta’minlovchi hamda boshqa qobiliyatlarning asosi bo‘luvchi omil va shaxsning barcha bilish qobiliyatlari tizimi, jumladan sezgi, idrok, xotira, tasavvur, tafakkur va xayol[2,448 c]. V.N.Drujininga asoslanib, intellektni qobiliyat sifatida o‘rganishga oid asosiy yondashuvlarni quyidagicha ajratish mumkin: [3].

- Madaniy-tarixiy yondashuv – intellektni madaniyat va ijtimoiy tajriba orqali shakllanuvchi fenomen sifatida tushuntiradi (M.Kooul).

- Psixometrik yondashuv – intellektni miqdoriy ko‘rsatkichlar asosida o‘lchashni taklif qiladi (Ch.Spirmen).

- Neyrofiziologik yondashuv – intellektni miya faoliyati va markaziy asab tizimi tezligi bilan bog‘liq jarayon sifatida tushuntiradi (G.Ayzenk).

- Intellekt va kundalik bilimlar yondashuvi – intellektni hayotiy tajriba va odatiy bilimlar bilan aloqada tushuntiradi (R.Sternberg).

Intellekt nazariyalari ichida markaziy o‘rinlardan birini egallagan L. Therstoun modeli G-faktor mavjudligini rad etadi. Uning nazariyasiga ko‘ra, har bir intellektual harakat bir nechta mustaqil omillarning o‘zaro ta’siri natijasidir[4]. Tadqiqotlar natijasida L. Therstoun 12 ta intellektual omilni ajratib ko‘rsatgan, lekin 7 tasi boshqa olimlar tomonidan ham tasdiqlangan:

V – So‘z boyligi va tushunish: Matnni tushunish, tushunchaviy fikrlash, so‘z analogiyalari, maqollarni sharhlash kabi testlar bilan aniqlanadi.

W – Nutq ravonligi: Ma’lum bir kategoriya bo‘yicha so‘z topish, qofiya yasash kabi testlar bilan o‘lchanadi.

N – Sonli omil: Arifmetik hisob-kitoblarning aniqligi va tezligini tekshiruvchi testlar asosida baholanadi.

S – Fazoviy tafakkur: Ikki qismga bo‘linadi, ya’ni tekislikdagi geometrik shakllarni tanib olish va fazoviy munosabatlarni anglash va uch o‘lchovli fazoda tasvirlarni aqliy boshqarish.

M – Assotsiativ xotira: So‘z juftliklarini mexanik yod olishga asoslangan testlar yordamida aniqlanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Natijada, barcha ushbu omillar o‘zaro ijobiy bog‘liqlikka ega bo‘lib, bu G-faktor mavjudligini tasdiqlaydi. Intellekt nazariyalari asosida turli diagnostik testlar ishlab chiqilgan, jumladan “Umumiy qobiliyatlar testi batareyasi”, R.Amtxauerning “Intellekt tuzilishi testi”, G.Yu.Ayzenk testi, J.Ravenning “Progressiv matritsalari”, “R.Kettell intellekt testlari” va boshqalar.

IQning yuqori bo‘lishi ta’lim sohasida muvaffaqiyat bilan bog‘liq. Yuqori IQga ega insonlar maktab, kollej va universitetda yaxshi baholar olishadi. Biroq, IQ ijtimoiy muvaffaqiyatni oldindan belgilab bermaydi. IQ yuqori daromad yoki baxtli shaxsiy hayotni kafolatlamaydi. Tadqiqotchilar ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatga erishishda boshqa turdagi intellektlar muhim rol o‘ynashini ta’kidlashadi: amaliy intellekt (D.V. Ushakov, A.E. Ivanovskaya va boshqalar), ijtimoiy intellekt (D.V. Ushakov, S.S. Belova va boshqalar) va emotsional intellekt (D.V. Lyusin, D. Goulman va boshqalar).

Xorijiy mualliflarning asarlarida kasbiy o‘zini o‘zi aniqlash jarayonini tushunishda bir necha yo‘nalishlarni ajratib ko‘rsatish mumkin.

Kasbiy o‘zini o‘zi aniqlash muammosiga insonparvarlik nuqtai nazaridan yondashuvda asosiy e’tibor shaxsning o‘zini namoyon etishiga qaratiladi. Bunda insonning o‘zini ish orqali ifoda etishga bo‘lgan intilishi asos qilib olinadi.

"O‘zlikni anglash" tushunchasini ta’riflashning murakkabligi shundaki, unga yaqin bo‘lgan boshqa tushunchalar (o‘zini namoyon qilish, o‘zini ro‘yobga chiqarish, o‘zini amalga oshirish) mavjud bo‘lib, ko‘plab mualliflar ularni ko‘pincha insonning mehnat faoliyatiga munosabati orqali izohlaydilar. Masalan, A. Maslou bularni "ahamiyatli ishga berilib ketish" orqali tushuntiradi [9], K. Yaspers inson bajaradigan "vazifa" orqali, V. Frankl esa inson hayotining to‘laqonliligini uning o‘z chegaralaridan tashqariga chiqish qobiliyati, eng muhimi, muayyan ishda va butun hayotda yangi ma’nolar topish orqali belgilaydi [8]. Sh. Byuller esa inson rivojlanishining harakatlantiruvchi kuchi uning o‘zini ro‘yobga chiqarishga bo‘lgan tug‘ma intilishi, deb hisoblaydi [10]. S.A. Ivanushkina Sh. Byulerning ishlarini tahlil qilib, shaxsning o‘zini namoyon etishi uning hayotiy maqsadlari bilan belgilanishini va hayot yo‘lining turli bosqichlarida turlicha mazmun kasb etishini ta’kidlagan. Aynan insonning o‘z ichki mohiyatiga eng mos keladigan maqsadlarni qo‘ya olish qobiliyati uning to‘laqonligi va o‘zini ro‘yobga chiqarish darajasini belgilaydi. Sh. Byuler bunday maqsadlarni qo‘ya olish qobiliyatini o‘zini o‘zi anglash deb ataydi. "Inson o‘z vazifasini qanchalik chuqur tushunsa, ya’ni o‘z taqdirini o‘zi belgilash qanchalik aniq ifodalangan bo‘lsa, o‘zini ro‘yobga chiqarish ehtimoli shunchalik yuqori bo‘ladi" [11, 27-bet]. Insonparvarlik yondashuvi kishiga kasbiy o‘zini o‘zi anglashda yordam berish jarayonini, avvalo, o‘zini namoyon qilishda ko‘maklashish sifatida ko‘rib chiqadi. A. Maslou [9, 37-bet] kasbiy rivojlanish konsepsiyasini taklif etib, markaziy tushuncha sifatida o‘zini faollashtirish, ya’ni insonning o‘zi uchun ahamiyatli bo‘lgan ishda o‘zini takomillashtirish, ifodalash va namoyon etishga intilishini ajratib ko‘rsatgan.

R.Xeyvigxerst [12] kasbiy o‘zini o‘zi belgilash jarayonini kasbiy rivojlanish nuqtai nazaridan ko‘rib chiqadi, biroq buni insonga to‘laqonli xodim bo‘lish imkonini beradigan munosabatlar va mehnat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish orqali tahlil qiladi. Bolalikda ota-onaga taqlid qilish orqali mehnatga intilishning poydevori qo‘yiladi, keyinchalik maktab yoshida mehnat qilish odati shakllanadi va o‘spirinlik davrida inson kasb tanlaydi.

Hozirgi davrda kasbiy o‘zini o‘zi anglash muammolarini o‘rganishning eng rivojlangan yo‘nalishi kasb-hunarga yo‘naltirish hisoblanadi. Bu yo‘nalish asosan umumta’lim maktabi o‘quvchilariga qaratilgan bo‘lib, Ye.A. Klimov [13; 20], S.N. Chistyakova [12; 105], T.I. Yekimova [15], N.S. Pryajnikov [16; 58], L.M. Mitina kabi olimlarning ishlarida aks ettirilgan. Bugungi kunda esa katta yoshdagilarning kasb faoliyatini o‘zgartirish vaziyatlarida kasbiy o‘zini o‘zi aniqlashni o‘rganishga tobora ko‘proq e’tibor berilmoqda.

Kasbga yo‘naltirish yo‘nalishining boshqa yo‘nalishlardan asosiy farqi uning amaliy yo‘naltirilganligidir. Bu yo‘nalish vakillari nafaqat nazariy tadqiqotlar o‘tkazadilar, balki guruhlar va shaxslar uchun kasbiy o‘zini aniqlashni qo‘llab-quvvatlash dasturlarini ham ishlab chiqadilar.

Yetuklik davrida kasbiy o‘zini anglash ish orqali taqdim etilgan kasbda o‘zini takomillashtirish va xizmat pog‘onalaridan yuqoriga ko‘tarilish bilan bog‘liq. Kasbiy rivojlanishning boshqa bosqichlarida esa, kasbiy o‘zini anglash ijtimoiy va fuqarolik yo‘nalishi bilan aloqador bo‘ladi.

Eriksonning fikricha, ko‘plab yoshlar kasbiy o‘z-o‘zini anglash qobiliyatining yetishmasligi tufayli jiddiy xavotirga tushadilar. Boshqacha aytganda, kasb tanlash to‘g‘risida qaror qabul qilish uchun o‘smir o‘z imkoniyatlarini chuqur anglashi lozim. Jamiyatda turli xil kasbiy faoliyat turlari turlicha hayot tarziga mos kelganligi sababli, kasb tanlash, mohiyatan, yashash uslubini tanlashga aylanadi. To‘g‘ri tanlov qilish uchun yoshlar o‘zlarini to‘g‘ri tushunishlari, shuningdek, qaysi sohada mehnat hayotiga eng samarali moslasha olishlarini asosli baholay bilishlari zarur.

Tahlil va natijalar.O‘zbekiston milliy universiteti talabalari orasida o‘quv faoliyatiga emotsional intellektning ta’sirini o‘rganish maqsadida tadqiqot o‘tkazildi. Tadqiqotimizda jami 150 nafar talaba qatnashdi. Ulardan 91nafari qiz bola, 60 nafari esa yigitlarni tashkil qildi. Tadqiqot ishtirokchilarining foiz ko‘rsatkichlari quyidagi jadvalda aks etgan.

1-jadval

Tadqiqotda ishtirok etgan sinaluvchilar soni haqida ma’lumot

	Soni	foizi
qizlar	91	60.3
yigitlar	60	39.7

Tadqiqotimizda ishtirok etgan talabalarning yosh ko‘rsatkichlarini tahlil qiladigan bo‘lsak, 18 yoshli talabalardan 9 nafar 6.0 foiz, 19 yoshli talabalardan 32 nafar 21.2 foiz, 20 yoshli talabalardan 32 nafar 21.2 foiz, 21 yoshli talabalardan 24 nafar 15.9 foiz, 22 yoshli talabalardan 23 nafar 15.2 foiz, 23 yoshli talabalardan 9 nafar 6.0 foiz, 24 yoshli talabalardan 13 nafar 8.6 foiz, 25 yoshli talabalardan esa 9 6.0 foizi ishtirok etdi. Talabalarning yosh ko‘rsatkichlari quyidagi jadvalda ko‘rsatilgan

2-jadval

Sinaluvchilar yoshi to‘g‘risidagi ma’lumot

	soni	foizi
18.00	9	6.0
19.00	32	21.2
20.00	32	21.2
21.00	24	15.9
22.00	23	15.2
23.00	9	6.0
24.00	13	8.6
25.00	9	6.0
Total	151	100.0

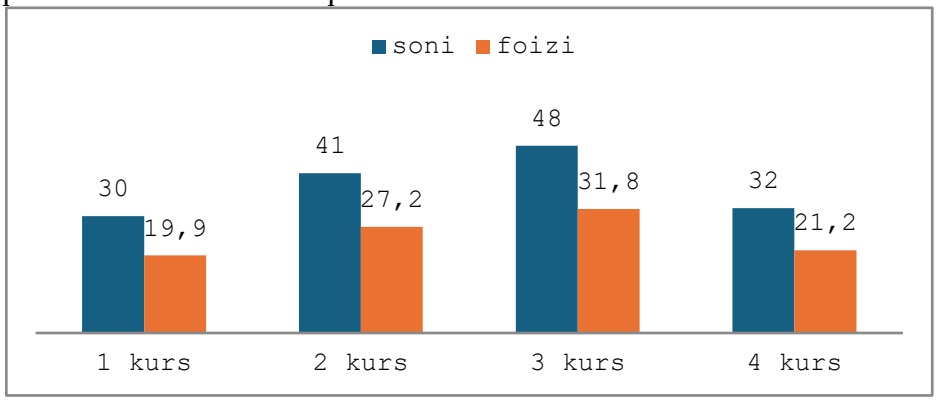
Sinaluvchi sifatida O‘zbekiston milliy universitetining turli yo‘nalish talabalari tanlab olingan bo‘lib, ulardan 55nafari amaliy psixologiya, 53 nafari matematika va 43 nafari iqtisodiyot yo‘nalishi talabalaridir. Ularning foiz ko‘rsatkichlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Respondentlarning ta’lim yo‘nalishi haqidagi ma’lumot

	soni	foizi
amaliy psixologiya	55	36.4
matematika	53	35.1
iqtisodiyot	43	28.5

Tadqiqotimizda ishtirok etgan talabalarning 30 nafari 1-bosqichda, 41 nafari 2-bosqichda, 48 nafari 3-bosqichda va 32 nafari 4-bosqichda tahsil olishadi.



1-rasm.Sinaluvchilarning ta’lim yo‘nalishi haqidagi ma’lumot

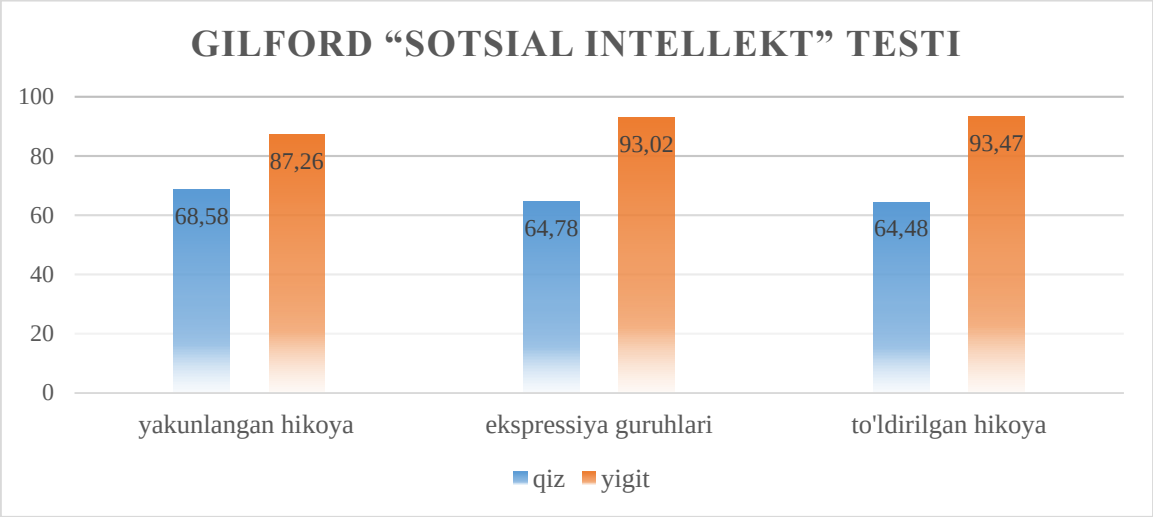
Gilfordning “Sotsial intellekt” testi insonning ijtimoiy muhitda o‘zini tutish, boshqalar bilan samarali muloqot qilish, ularning his-tuyg‘ularini tushunish va oldindan ko‘ra bilish qobiliyatlarini baholaydi.

Gilfordning “Sotsial intellekt” testi ko‘rsatkichlarini Kolmogorov-Smirnov mezoni asosida tahlil qiladigan bo‘lsak, to‘ldirilgan hikoya shkalasida ($Z=1.241$ $p>0.05$) ishonch darajasi mavjud

emasligi aniqlandi, ammo yakunlangan hikoya shkalasida (Z=2.340 p<0.001), ekspressiya guruhlari shkalasida (Z=2.832 p<0.001) 99.9% ishonch daraja va verbal ekspressiya shkalasida (Z=1.469 p<0.05) 95% ishonch darajasi bo‘lib, bu shkalalar normal taqsimlanish qonuniga mos kelmasligi aniqlandi.

Yakunlangan hikoya shkalasida 99% ishonch darajasida tafovut aniqlandi (U=2054.50 p<0.01). Bu shuni anglatadiki, yigitlar ijtimoiy vaziyatlarni tushunishda, hodisalar ketma-ketligini mantiqan tahlil qilishda va shaxslararo munosabatlarni to‘g‘ri talqin qilishda ko‘proq ustunlikka ega. Qizlar esa biroz pastroq ko‘rsatkichga ega bo‘lib, bu ulardagi sotsial idrokning ko‘proq hissiyotlarga izohlanadi.

Ekspressiya guruhlari shkalasida 99.9% ishonch darajasida tafovut (U=1709.00 p<0.001) bo‘lib, yigitlarning yuqori natijaga ega bo‘lishi ularning o‘z fikr va his-tuyg‘ularini ochiq ifodalash, harakat va so‘zlar orqali o‘zini erkin namoyon qilishining kuchliroq ekanligini ko‘rsatadi. Qizlarning pastroq natijalari esa ularning ko‘proq ichki tuyg‘ularga e’tibor berishi, hissiyotlarini bilvosita ifodalashi yoki ularni jilovlab turishi bilan bog‘liqdir.



2-rasm Gilford “Sotsial intellekt” testi ko‘rsatkichlarining jins tafovutlari Mann Uitni mezoni asosida

To‘ldirilgan hikoya shkalasida 99.9% ishonch darajasida tafovut mavjud (U=1682.00 p<0.001). Bundan ko‘rinadiki, yigitlar ijtimoiy vaziyatlarni tahlil qilishda qizlarga qaraganda anchagina faolroq. Qizlar esa ushbu jarayonda ko‘proq hissiy idrok va intuitiv fikrlashga tayanishadi.

Xulosa. O‘zbekiston milliy universiteti talabalari o‘rtasida o‘tkazilgan empirik tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, emotsional va ijtimoiy intellekt talabalarning shaxslararo munosabatlari, o‘quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Gilford testi asosida aniqlangan natijalarga ko‘ra, yigitlar ijtimoiy vaziyatlarni mantiqiy tahlil qilish va fikrlarini ochiq ifodalashda yuqoriroq ko‘rsatkichga ega, qizlar esa hissiy idrok va intuitiv tafakkurga ko‘proq tayanadi.

Umuman olganda, emotsional intellektni rivojlantirish talabalar shaxsiy rivoji, kasbiy o‘zini anglash jarayoni va ijtimoiy muvaffaqiyatini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Shu asosda xulosa qilish mumkinki, emotsional va ijtimoiy intellektni rivojlantirish talabalarning kasbiy o‘z-o‘zini anglashini chuqurlashtiradi, ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlaydi hamda ongli kasb tanlashiga xizmat qiladi. Shu bois, oliy ta’lim tizimida talabalarning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik dasturlarni joriy etish zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта / Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. – 512 с.

2. Азимов Э.Г., Щукин А.Н. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР, 2009. – 448 с.
3. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2002.
4. Thurstone L.L., Thurstone T.G. Factorial studies of intelligence // Psychometric Monographs. – 1941. – № 2.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 560 с.
6. Ушаков Д.В., Ивановская А.Е. Практический интеллект и адаптация к среде у школьников // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.

TALABALARDA VAQTNI IDROK QILISH VA BOSHQARISH MEXANIZMLARIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Solayev Og'abek Ilhombek o'g'li
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti
"Pedagogika va psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda vaqtni idrok qilish va boshqarish mexanizmlariga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilingan. Vaqt perspektivasi, motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish, prokrastinatsiya va psixologik farovonlikning vaqtni samarali boshqarishdagi o'rni ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, talabalarning vaqt resurslaridan oqilona foydalanishini ta'minlovchi psixologik mexanizmlar ochib berilgan. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida vaqtni boshqarish kompetentligini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: vaqtni idrok qilish, vaqtni boshqarish, vaqt perspektivasi, motivatsiya, prokrastinatsiya, psixologik salomatlik, o'z-o'zini boshqarish, talaba yoshlar.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические факторы, влияющие на механизмы восприятия и управления временем у студентов. На основе научных источников освещена роль перспективы времени, мотивации, самоуправления, прокрастинации и психологического благополучия в эффективном управлении временем. Также раскрыты психологические механизмы, обеспечивающие рациональное использование студентами временных ресурсов. Результаты исследования служат для разработки практических рекомендаций по развитию компетентности управления временем в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: восприятие времени, управление временем, временная перспектива, мотивация, прокрастинация, психологическое здоровье, самоуправление, студенческая молодежь.

Abstract. This article analyzes the psychological factors influencing the mechanisms of time perception and management in students. The role of time perspective, motivation, self-management, procrastination, and psychological well-being in effective time management is highlighted based on scientific sources. It also reveals the psychological mechanisms that ensure the rational use of time resources by students. The research results serve to develop practical recommendations for the development of time management competence in higher education institutions.

Keywords: time perception, time management, time perspective, motivation, procrastination, psychological health, self-management, student youth.

Kirish. Globallashuv, raqamlashtirish va axborot oqimining keskin ortishi sharoitida vaqt inson hayotidagi eng muhim psixologik resurslardan biriga aylanmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar bir vaqtning o'zida ta'lim faoliyati, kasbiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy hayot bilan bog'liq ko'plab vazifalarni bajarishga majbur bo'lmoqdalar. Bunday sharoitda vaqtni to'g'ri idrok qilish va samarali boshqarish shaxs muvaffaqiyatining muhim omili sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlarda vaqtni idrok qilish shaxsning o‘tmish, hozirgi va kelajakka bo‘lgan subyektiv munosabati sifatida talqin qilinadi. Vaqtni boshqarish esa mavjud vaqt resurslarini maqsadga muvofiq rejalashtirish, tashkil etish va nazorat qilish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Mazkur jarayonlarning samaradorligi ko‘plab psixologik omillar bilan belgilanadi.

Vaqt perspektivasi nazariyasiga ko‘ra, shaxsning vaqtga bo‘lgan munosabati uning qaror qabul qilishiga, motivatsiyasiga va xulq-atvoriga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Kelajakka yo‘naltirilgan shaxslar odatda uzoq muddatli maqsadlarni rejalashtirishga moyil bo‘lsalar, hozirgi zamonga yo‘naltirilgan shaxslar tezkor natijalarga intilishlari bilan tavsiflanadi. Shu sababli vaqtni idrok qilish va boshqarish mexanizmlariga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash zamonaviy psixologiyaning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Vaqt inson hayotidagi muhim psixologik resurslardan biri bo‘lib, uni samarali idrok qilish va boshqarish talabalarning akademik muvaffaqiyati hamda psixologik farovonligini ta’minlaydi [1]. Psixologiyada vaqtni idrok qilish shaxsning o‘tmish, hozirgi va kelajakka bo‘lgan subyektiv munosabati, vaqtni boshqarish esa vaqt resurslarini rejalashtirish va nazorat qilish jarayoni sifatida talqin etiladi [2].

S.L. Rubinshteyn vaqtni inson faoliyati jarayonida ongli ravishda aks ettiriladigan hodisa deb hisoblagan bo‘lsa [3], B.G. Ananyev uni shaxs rivojlanishining muhim koordinatasi sifatida baholagan [4]. P. Zimbardo tomonidan ishlab chiqilgan vaqt perspektivasi nazariyasiga ko‘ra, insonning vaqtga munosabati uning motivatsiyasi, qaror qabul qilishi va xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, kelajakka yo‘nalganlik samarali vaqt boshqaruvi va akademik muvaffaqiyat bilan ijobiy bog‘liqdir [5].

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish va o‘zini nazorat qilish vaqtni boshqarish samaradorligini oshiruvchi asosiy omillar hisoblanadi [6;7]. Aksincha, prokrastinatsiya vazifalarni kechiktirish orqali vaqt tanqisligi hissini kuchaytirib, o‘quv faoliyati natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [8]. B.K. Britton va A. Tesser vaqtni boshqarishning asosiy komponentlari sifatida qisqa muddatli rejalashtirish, uzoq muddatli rejalashtirish hamda vaqt ustidan nazorat hissini ajratib ko‘rsatganlar [9].

Vaqtni idrok qilish va boshqarishga ta’sir qiluvchi psixologik omillar

1. **Motivatsiya.** Motivatsiya vaqtni boshqarishning asosiy determinantlaridan biri hisoblanadi. Kuchli ichki motivatsiyaga ega talabalar o‘z oldilariga aniq maqsadlar qo‘yadilar, vaqtni rejalashtirishga mas’uliyat bilan yondashadilar va vazifalarni o‘z vaqtida bajarishga intiladilar. Motivatsiya darajasining pasayishi esa vaqtni samarasiz taqsimlash, vazifalarni kechiktirish va akademik natijalarning yomonlashishiga olib keladi.

2. **O‘z-o‘zini boshqarish va o‘zini nazorat qilish.** O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning o‘z faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash qobiliyatini anglatadi. Mazkur sifat rivojlangan talabalarda vaqtni boshqarish ko‘nikmalari ham yuqori bo‘ladi. Ular ustuvor vazifalarni ajrata oladi, maqsadlarni aniq belgilaydi va faoliyat natijalarini muntazam tahlil qilib boradi.

3. **Prokrastinatsiya.** Prokrastinatsiya vaqtni boshqarishga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi muhim omillardan biridir. U vazifalarni ongli ravishda kechiktirish va muhim ishlarni keyinga surish bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar prokrastinatsiya darajasi yuqori bo‘lgan talabalarda akademik muvaffaqiyatning nisbatan past bo‘lishini ko‘rsatadi. Bunday holat vaqtning yetishmasligi hissini kuchaytiradi va stress darajasini oshiradi.

4. **Stress va emotsional holat.** Stressning yuqori darajasi shaxsning vaqtni adekvat baholash qobiliyatini pasaytiradi. Kuchli emotsional zo‘riqish sharoitida vaqt tez yoki sekin o‘tayotgandek tuyulishi mumkin. Natijada rejalashtirish jarayonida xatolar yuzaga keladi va vaqt resurslaridan samarali foydalanish imkoniyati kamayadi.

5. **Psixologik salomatlik.** Psixologik salomatlik vaqtni idrok qilish va boshqarishning muhim shartlaridan biridir. Psixologik jihatdan sog‘lom talabalarda maqsadga intilish, mas’uliyat, emotsional barqarorlik va o‘z imkoniyatlarini real baholash qobiliyati yuqori bo‘ladi. Bu esa vaqtni rejalashtirish va undan unumli foydalanishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

6. **Vaqt perspektivasi.** Vaqt perspektivasi vaqtni idrok qilishning markaziy psixologik mexanizmi hisoblanadi. Kelajakka yo‘naltirilgan talabalar uzoq muddatli maqsadlarni rejalashtirishga va ularga erishishga ko‘proq intiladilar. O‘tmishga haddan tashqari bog‘lanish yoki faqat hozirgi lahzaga yo‘nalganlik esa vaqtni boshqarish samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Talabalarda vaqtni idrok qilish va boshqarish mexanizmlarining psixologik mazmuni hamda olimlar qarashlari

Mexanizm	Mexanizm mazmuni	Olimlar qarashlari	Talabalar faoliyatidagi namoyon bo‘lishi
Kognitiv mexanizm	Vaqt davomiyligini baholash, voqealar ketma-ketligini anglash, kelajakni prognoz qilish jarayonlari	Jean Piaget fikricha, vaqtni anglash kognitiv rivojlanish natijasida shakllanadi. Sergey Rubinshteyn esa vaqtni faoliyat jarayonida ongli aks ettirish mahsuli deb hisoblaydi.	Talaba o‘quv topshiriqlari uchun zarur vaqtni oldindan hisoblay oladi, ustuvor vazifalarni ajratadi.
Motivatsion mexanizm	Maqsadga intilish va natijaga yo‘naltirilganlik orqali vaqtga munosabatning shakllanishi	Abraham Maslow ehtiyoj va maqsadlar inson faoliyatini boshqarishini ta’kidlaydi. Philip Zimbardo kelajakka yo‘naltirilganlik vaqtni samarali boshqarishning asosi ekanligini ko‘rsatadi.	O‘quv maqsadlari aniq bo‘lgan talabalar vaqtni rejalashtirishga ko‘proq e’tibor qaratadilar.
Emotsional mexanizm	Emotsional holatning vaqtni subyektiv baholashga ta’siri	William James emotsiyalar vaqt hissining o‘zgarishiga olib kelishini qayd etgan. Zamonaviy tadqiqotlarda stress va xavotir vaqtni noto‘g‘ri baholashga sabab bo‘lishi ko‘rsatiladi.	Imtihon davrida talabalar vaqt yetishmasligini his qiladilar yoki vaqt tez o‘tib ketayotgandek tuyuladi.
Refleksiv mexanizm	Shaxsning o‘z faoliyati va hayotiy tajribasini tahlil qilishi	Lev Vygotsky refleksiyani ongli rivojlanishning muhim omili deb hisoblaydi. Boris Ananyev o‘z hayot yo‘lini anglash vaqtni idrok qilishni rivojlantirishini ta’kidlaydi.	Talaba o‘z yutuq va kamchiliklarini baholab, vaqt sarfini tahlil qiladi.
Maqsad qo‘yish mexanizmi	Faoliyat maqsadlarini aniqlash va ularga erishish yo‘llarini belgilash	Edwin Locke aniq va murakkab maqsadlar samaradorlikni oshirishini isbotlagan.	Talaba semestr yoki hafta uchun aniq maqsadlar belgilaydi.
Rejalashtirish mexanizmi	Vaqtni qisqa va uzoq muddatli rejalashtirish	Britton K. Britton va Abraham Tesser rejalashtirishni vaqt boshqaruvining asosiy komponenti sifatida ko‘rsatganlar.	Dars jadvali, mustaqil ta’lim va dam olish vaqtlarini oldindan belgilash.
O‘z-o‘zini boshqarish mexanizmi	Xulq-atvor va faoliyatni mustaqil tartibga solish	Albert Bandura o‘z-o‘zini boshqarish va o‘z samaradorligi faoliyat natijalarini belgilashini ta’kidlaydi.	Talaba vazifalarni kechiktirmasdan bajarishga harakat qiladi.
Qaror qabul qilish mexanizmi	Vazifalar ustuvorligini aniqlash va resurslarni taqsimlash	Herbert Simon qaror qabul qilish cheklangan resurslar asosida amalga oshishini ko‘rsatgan.	Muhim topshiriqlarni birinchi navbatda bajarish.

O‘zini nazorat qilish mexanizmi	Faoliyat natijalarini baholash va tuzatish kiritish	Barry Zimmerman o‘zini nazorat qilishni samarali o‘quv faoliyatining markaziy elementi deb hisoblaydi.	Talaba reja bajarilishini tekshiradi va keyingi faoliyatni moslashtiradi.

Yuqoridagi nazariy qarashlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, vaqtni idrok qilish mexanizmlari asosan kognitiv, motivatsion, emotsional va refleksiv jarayonlar bilan bog‘liq bo‘lsa, vaqtni boshqarish mexanizmlari maqsad qo‘yish, rejalashtirish, o‘z-o‘zini boshqarish, qaror qabul qilish va o‘zini nazorat qilish jarayonlari orqali namoyon bo‘ladi. Olimlarning qarashlarini umumlashtirish asosida aytish mumkinki, talabalarda vaqtni samarali boshqarish avvalo vaqtni adekvat idrok qilish darajasiga bog‘liq bo‘lib, ushbu ikki jarayon o‘zaro integrallashgan yagona psixologik tizimni tashkil etadi. Shu sababli talabalarning akademik muvaffaqiyati va psixologik salomatligini ta’minlashda vaqt perspektivasi, motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Talabalarda vaqtni idrok qilish va boshqarish mexanizmlari shaxsning akademik faoliyati, psixologik salomatligi va kasbiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, vaqtni samarali boshqarish nafaqat tashkiliy ko‘nikmalar, balki motivatsiya, vaqt perspektivasi, o‘z-o‘zini boshqarish, o‘zini nazorat qilish va emotsional barqarorlik kabi psixologik omillarga ham bevosita bog‘liqdir.

Nazariy manbalar tahlili asosida vaqtni idrok qilish shaxsning o‘tmish, hozirgi va kelajakka bo‘lgan munosabati orqali shakllanishi, vaqtni boshqarish esa maqsad qo‘yish, rejalashtirish va faoliyatni nazorat qilish mexanizmlari yordamida amalga oshishi aniqlandi. Ayniqsa, kelajakka yo‘naltirilgan vaqt perspektivasi, yuqori ichki motivatsiya va rivojlangan o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari talabalarning vaqt resurslaridan samarali foydalanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, prokrastinatsiya, stress va emotsional beqarorlik vaqtni boshqarish samaradorligini pasaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo‘lishi qayd etildi. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida talabalarning vaqtni boshqarish kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, maslahat xizmatlari va profilaktik dasturlarni takomillashtirish zarur. Vaqtni idrok qilish va boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish talabalarning akademik muvaffaqiyati, psixologik farovonligi va kelajakdagi kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ковалев В.И. Психология времени. – Москва: Изд-во МГУ, 1988.
2. Claessens B.J.C., Van Eerde W., Rutte C.G., Roe R.A. A Review of the Time Management Literature // Personnel Review. – 2007. – Vol. 36. – №2. – P. 255–276.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001.
5. Zimbardo P.G., Boyd J.N. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. – New York: Free Press, 2008.
6. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985.
7. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

YETUKLIK DAVRIDAGI AYOLLARDA STRESS, EMOTSIONAL BARQARORLIK TUSHUNCHALARINING HAYOTDAN QONIQISH DARAJASIGA TA’SIRI

Sultonova Mashhura Rustamovna,
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
UrDU “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi- PhD, dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada yetuklik davridagi (35–55 yosh) ayollarda stress darajasi va emotsional barqarorlikning ularning hayotdan qoniqish ko ko‘rsatkichlariga ko‘rsatadigan ta’siri

psixologik jihatdan tahlil qilingan. Yetuklik davri ayol hayotidagi ijtimoiy-psixologik va fiziologik inqirozlar, oilaviy hamda kasbiy mas'uliyatlarning eng yuqori nuqtasi bilan xarakterlanadi. Tadqiqot davomida respondentlarning stressni boshqarish qobiliyati va hissiy muvozanati ularning hayotiy muvaffaqiyat va baxt hissi bilan to‘g‘ridan- to‘g‘ri korrelyatsiya (o‘zaro bog‘liqlik) hosil qilishi aniqlangan. Maqola yakunida yetuk yoshdagi ayollarda emotsional barqarorlikni oshirish va stressni kamaytirish orqali hayotdan qoniqish darajasini yuksaltirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: yetuklik davri, ayollar psixologiyasi, stress, emotsional barqarorlik, hayotdan qoniqish, psixologik inqiroz, korrelyatsiya, subyektiv farovonlik.

Аннотация. В данной статье психологически анализируется влияние уровня стресса и эмоциональной стабильности на показатели удовлетворенности жизнью у женщин зрелого возраста (35–55 лет). Период зрелости характеризуется пиком социально-психологических и физиологических кризисов, семейных и профессиональных обязанностей женщины. В ходе исследования установлено, что способность респондентов справляться со стрессом и эмоциональный баланс прямо коррелируют с их чувством жизненного успеха и счастья. В заключении статьи разработаны практические рекомендации, направленные на повышение удовлетворенности жизнью путем повышения эмоциональной стабильности и снижения уровня стресса у женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: период зрелости, психология женщин, стресс, эмоциональная стабильность, удовлетворенность жизнью, психологический кризис, корреляция, субъективное благополучие.

Abstract. This article provides a psychological analysis of the impact of stress levels and emotional stability on life satisfaction indicators in mature women (ages 35–55). The period of maturity is characterized by the peak of socio-psychological and physiological crises, family and professional responsibilities of a woman. During the study, it was found that the respondents' ability to manage stress and emotional balance directly correlate with their sense of life success and happiness. At the end of the article, practical recommendations aimed at increasing life satisfaction by improving emotional stability and reducing stress levels in mature women are developed.

Keywords: maturity period, female psychology, stress, emotional stability, life satisfaction, psychological crisis, correlation, subjective well-being.

Kirish

Zamonaviy dunyoda ijtimoiy-iqtisodiy munosabatlarning tezkor o‘zgarishi, axborot oqimining ko‘pligi va gender rollarining transformatsiyasi shaxs psixologiyasiga, xususan, ayollar hayotiga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Yetuklik davri (shartli ravishda 35 yoshdan 55 yoshgacha bo‘lgan davr) ayol shaxsi rivojlanishining eng sermahsul, shu bilan birga, eng murakkab bosqichidir. Bu davrda ayol bir vaqtning o‘zida kasbiy faoliyatda yuqori cho‘qqilarga erishish, oilaviy munosabatlarni barqaror saqlash, farzandlar tarbiyasi va keksayib borayotgan ota-onalarga g‘amxo‘rlik qilish (“sendvich avlodi” sindromi) kabi ko‘plab ijtimoiy mas’uliyatlarni zimmasiga oladi. Ushbu ulkan ijtimoiy yuklama ko‘p hollarda surunkali stressni keltirib chiqaradi. Stressning muntazamligi esa emotsional barqarorlikning buzilishiga va pirovardida, ayolning o‘z hayotidan qoniqish darajasi pasayishiga sabab bo‘ladi. Ijtimoiy talablar va ijtimoiy siyosat doirasida xotin-qizlarning psixologik salomatligini muhofaza qilish, ularning subyektiv farovonligini ta’minlash bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi

Asosiy qism

Stress va hayotdan qoniqish muammosi xorijiy va mahalliy psixologiyada keng o‘rganilgan. Jumladan, E. Diener subyektiv farovonlik va hayotdan qoniqish tushunchalarini fundamental jihatdan tadqiq etgan. Stress va onun shaxs shakllanishiga ta’siri R. Lazarus, S. Folkman ishlarida ko‘rib chiqilgan. Rossiyalik psixologlardan E.P. Ilin hissiy turg‘unlik masalalarini o‘rgangan bo‘lsa, o‘zbek olimlaridan V.M. Karimova, G.B. Shoumarov, Z.T. Nishanova va N.S. Safayevlar o‘z ilmiy ishlarida o‘zbek ayollari va oilasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilishgan.

O‘zbek oilalarida ayol kishi nafaqat oila bekasi, balki bir necha avlod o‘rtasidagi ma’naviy-psixologik ko‘prik vazifasini o‘taydi[1]. Mazkur yosh davrida ham qaynona, ham ona, ham kasb egasi sifatidagi yuklamalar ayoldan yuksak emotsional barqarorlikni talab etadi va uning hayotdan qoniqish darajasini belgilab beradi." “Yetuklik davridagi ayollarda subyektiv farovonlik masalasini o‘rganishda ularning o‘z hayot yo‘llariga bo‘lgan kognitiv bahosi birlamchi ahamiyatga ega. Ushbu tushunchaning fundamental asoschisi E. Diener ta’kidlaganidek: “Hayotdan qoniqish — bu shaxsning o‘z hayotiy yutuqlari va joriy holatini o‘zi belgilagan subyektiv mezonlar asosida ijobiy baholashidir”[4].

Natijalar va tahlil. O‘tkazilgan psixodiagnostik tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yetuklik davridagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasi ularning emotsional holati bilan chambarchas bog‘liq.

Rossiyalik taniqli olim E.P. Ilin hissiy turg‘unlikning shaxs faoliyatidagi o‘rnini baholab, shunday deydi: «Emotsional barqarorlik shaxsga ichki va tashqi stressogen omillar ta’sirida ham o‘z maqsadlariga sodiq qolish va ruhiy muvozanatni saqlash imkonini beradi[7].

G. Eyzenkk metodikasi bo‘yicha olingan neyrotizm (emotsional beqarorlik) ko‘rsatkichlari va E. Diener shkalasi natijalari o‘rtasida salbiy korrelyatsiya aniqlandi ($r = -0.54$, $p \leq 0.01$). Ayollarning stress, emotsional barqarorlik va hayotdan qoniqish darajalari bo‘yicha ko‘rsatkichlari quyidagi jadvalda umumlashtirildi:

T/r	O‘rganilgan ko‘rsatkichlar (Mezonlar)	Respondentlar ulushi (%)	Hayotdan qoniqish bilan bog‘liqligi
1	Yuqori emotsional barqarorlik va past stress	28%	Yuqori darajadagi subyektiv farovonlik
2	O‘rtacha emotsional barqarorlik va adaptive stress	45%	Barqaror/ o‘rtacha hayotdan qoniqish
3	Yuqori neyrotizm (beqarorlik) va surunkali stress	27%	Past darajadagi hayotdan qoniqish

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 45% qismi o‘rtacha emotsional barqarorlikka ega. Ular hayot qiyinchiliklariga moslasha oladilar, biroq kutilmagan kuchli stressogen omillar ta’sirida emotsional muvozanatni yo‘qotishga moyildirlar. 27% ayollarda esa yuqori darajadagi emotsional beqarorlik va surunkali stress kuzatilgan. Ushbu guruhdagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasi juda past ekanligi ma’lum bo‘ldi. Ularda “hayotda o‘z o‘rnini topa olmaslik”, “muntazam charchoq” va “kelajakka nisbatan xavotir” hissi ustunlik qiladi. Bu yoshda ayollarda nafaqat ijtimoiy, balki organizmdagi gormonal o‘zgarishlar (involutsion davr boshlanishi) ham hissiy portlashlar va depressiv holatlarga zamin yaratadi. R. Lazarus metodikasi tahlili shuni ko‘rsatdiki, emotsional barqaror ayollar stress holatida “Muammoni ijobiy qayta baholash” va “Muammoni hal qilishni rejalashtirish” kabi konstruktiv koping-strategiyalardan foydalanishadi. Aksincha, emotsional beqaror ayollar “Qochish” yoki “Mas’uliyatni rad etish” strategiyalariga tayanadilar, bu esa stressni yanada chuqurlashtirib, hayot sifatini pasaytiradi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 45% qismi o‘rtacha emotsional barqarorlikka ega. Ular hayot qiyinchiliklariga moslasha oladilar, biroq kutilmagan kuchli stressogen omillar ta’sirida emotsional muvozanatni yo‘qotishga moyildirlar. 27% ayollarda esa yuqori darajadagi emotsional beqarorlik va surunkali stress kuzatilgan. Ushbu guruhdagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasi juda past ekanligi ma’lum bo‘ldi. Ularda “hayotda o‘z o‘rnini topa olmaslik”, “muntazam charchoq” va “kelajakka nisbatan xavotir” hissi ustunlik qiladi. Bu yoshda ayollarda nafaqat ijtimoiy, balki organizmdagi gormonal o‘zgarishlar (involutsion davr boshlanishi) ham hissiy portlashlar va depressiv holatlarga zamin yaratadi. R. Lazarus metodikasi tahlili shuni ko‘rsatdiki, emotsional barqaror ayollar stress holatida “Muammoni ijobiy qayta baholash” va “Muammoni hal qilishni rejalashtirish” kabi konstruktiv koping-strategiyalardan foydalanishadi. Aksincha, emotsional beqaror ayollar “Qochish” yoki “Mas’uliyatni rad etish” strategiyalariga tayanadilar, bu esa stressni yanada chuqurlashtirib, hayot sifatini pasaytiradi.

Xulosa

Yetuklik davridagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasi bevosita ularning emotsional barqarorligi va distressni (salbiy stressni) boshqara olish qobiliyatiga bog‘liq. Emotsional barqarorlik qanchalik yuqori bo‘lsa, subyektiv farovonlik hissi shunchalik yuqori bo‘ladi. Surunkali stress va yuqori neyrotizm ayollarda hayot mazmunini yo‘qotish, oilaviy va professional nizolarning ortishi hamda psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Ayol kishining yosh inqirozlaridan muvaffaqiyatli o‘tishi uning psixologik himoya mexanizmlari va koping-strategiyalarining qay darajada shakllanganligiga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Oilaviy hayot psixologiyasi. – Toshkent: "Sharq", 2008. – 144 b.
2. Nishanova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: "O‘zbekiston faylasuflari
3. milliy jamiyati", 2018. – 420 b.
4. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of
5. Personality Assessment, 49(1), 71-75.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
7. Ильин Е. П. Психология состояний человека: Эмоции, чувства, стрессы. — СПб.: Питер, 2011. — 456 с.
8. Safayev N.S. Milliy o‘zlikni anglashning psixologik xususiyatlari. – Toshkent: "Fan", 2005. – 232 b.

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMLARI

Tajiyeva Nodira Yusupjanovna

Mamun Unversiteti Pedagogika fani o‘qituvchisi Phd

+99(97) 459 50 55

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarida muomala madaniyatini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda talabalarning shaxsiy, ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatida muomala madaniyatining ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, muloqot jarayonida axloqiy-me ’yoriy qadriyatlar, pedagogik muloqot tamoyillari va kommunikativ kompetensiyani shakllantirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlar asoslab berilgan. Muomala madaniyatini rivojlantirishda interfaol ta’lim texnologiyalari, psixologik treninglar, rolli o‘yinlar, hamkorlikda o‘qitish va refleksiya usullarining samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari oliy ta ’lim tizimida talabalar shaxsini har tomonlama rivojlantirish, ularning ijtimoiy faolligi va madaniy muloqot qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: muomala madaniyati, muloqot, kommunikativ kompetensiya, interfaol metodlar, pedagogik muloqot, talabalar, oliy ta’lim, shaxsiy rivojlanish, axloqiy qadriyatlar, madaniy kompetentlik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития культуры коммуникации среди студентов высших учебных заведений. Анализируется значение культуры коммуникации в личностной, социальной и профессиональной деятельности студентов. Обосновываются методологические подходы, способствующие формированию морально-нормативных ценностей, принципов педагогической коммуникации и коммуникативной компетентности в процессе общения. Научно анализируется эффективность интерактивных образовательных технологий, психологических тренингов, ролевых игр, методов совместного обучения и рефлексии в развитии культуры коммуникации. Результаты исследования служат для всестороннего развития личности студентов в системе высшего образования, повышения их социальной активности и навыков культурной коммуникации.

Ключевые слова: культура общения, общение, коммуникативная компетентность, интерактивные методы, педагогическое общение, студенты, высшее образование, личностное развитие, моральные ценности, культурная компетентность.

Abstract. This article discusses the issues of developing a culture of communication among

students of higher educational institutions. The study analyzes the importance of a culture of communication in the personal, social and professional activities of students. It also substantiates methodological approaches that serve to form moral and normative values, principles of pedagogical communication and communicative competence in the process of communication. The effectiveness of interactive educational technologies, psychological trainings, role-playing games, collaborative learning and reflection methods in developing a culture of communication is scientifically analyzed. The results of the study serve to comprehensively develop the personality of students in the higher education system, increase their social activity and cultural communication skills.

Keywords: culture of communication, communication, communicative competence, interactive methods, pedagogical communication, students, higher education, personal development, moral values, cultural competence.

Jahondagi rivojlangan mamlakatlarda globallashuv va migratsiya jarayonlari jadallashmoqda. Millatlararo munosabatlarning namoyon bo‘lishida talabalar jamiyatning faol a’zolari sirasiga kiradilar. Aynan oliy ta’lim muassasalarida turli millat vakillari mujassamlashib, birgalikdagi faoliyatga kirishadilar. Ular o‘zaro aloqaga kirishadilar hamda o‘z dunyoqarashlari va madaniyatlilik darajalari bilan bog‘liq holda bir-birlari bilan munosabat o‘rnatadilar. Aynan shunday kommunikatsiya natijasida bo‘lajak o‘qituvchilarda millatlararo munosabat hamda xulq atvor steoreotiplari shakllanadi. Bunday ko‘nikmalar bo‘lajak o‘qituvchilarning istiqboldagi faoliyati uchun muhim hisoblanib, ularda millatlararo muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish kompetensiyasining tarkib topishiga xizmat qiladi.

Bu o‘z navbatida, turli madaniyatlarga mansub insonlarning birgalikda yashab faoliyat ko‘rsatishi, o‘zaro hamkorlik qilishi va madaniy muloqot o‘rnatishini taqozo qilmoqda. Shuning uchun inson huquqlari va demokratiya ustuvor bo‘lgan davlatlarda millatlararo muloqot va madaniyatlararo tolerantlikni ta’minlashga alohida e’tibor qaratilmoqda. AQSh, Angliya, Shvetsiya, Germaniya, Yaponiya, Fransiya, Koreya, Italiya, Singapur, Turkiya, Rossiya kabi rivojlangan davlatlarda millatlararo munosabatlar, madaniyatlararo tolerantlik va tenglikni ta’minlashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Mazkur maqsadlarga ta’lim orqali orqali erishishga ustuvor e’tibor qaratilgan. Shuning uchun ham madaniyatlar dialogni pedagogik asosini tadqiq etish sohasidagi izlanishlar va yonashuvlar har tomonlama qo‘llab-quvvatlanadi.

Dunyodagi rivojlangan oliy ta’lim va ilmiy tadqiqot muassasalarini tadqiqot yo‘nalishlarida o‘quvchi va talaba yoshlarda millatlararo muloqot ko‘nikmalari va kompetetnsiyalarini shakllantirish, o‘zga millat vakillarining madaniyati, e’tiqodiy qarashlarini hurmat qilishga yo‘naltirilgan izlanishlarni amalga oshirish, jamiyat a’zolari orasida milliy hamda diniy tolerantlikni qaror toptirishning sotsiologik, psixologik, lingvodidaktik, pedagogik yo‘nalishlari keng ko‘lamda tadqiq qilinmoqda. Bu sohada ta’lim tizimi rivojlangan mamlakatlarda etarlicha tajriba to‘plangan. Ilmiy tadqiqotlarning asosiy yo‘nalishlari o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakklantirish, shaxslararo tolerant munosabatlarni rivojlantirish, o‘zga millat va madaniyat vakillarining qadriyatlari, e’tiqodiy qarashlarini hurmat qilish, turli millat vakillari orasida kollabaratsiyani ta’minlash sohasidagi innovatsion texnologiyalarni tadqiq etishga ustuvor o‘rin ajratilmoqda.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi davlat siyosatida millatlararo munosabatlarga ustuvor o‘rin ajratildi. {1.B 5} Turli millat vakillarining erkin muloqot va hamkorlik qilishini ta’minlash, jamiyat a’zolarining mamlakat hududida va undan tashqarida boshqa millat vakillari bilan erkin muloqot qilishi, o‘zaro bir-birini tushunishi, san’at va madaniyat boyliklaridan bahramand bo‘lishi, madaniyatlararo muloqot ko‘nikmasini yanada rivojlantirish maqsadida ta’lim muassasalarida xorijiy tillarni chuqur o‘rganishga ta’minlashga qaratilgan huquqiy me’yoriy asos yaratilgan. Millatlararo munosabatlar va tolerantlikni taminlash masalalari O‘zbekiston Respublikasi konstitutsiyasida mustahkamlab qo‘yilgan.

Bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirishga tayyorlash bugungi kunda alohida dolzarblik kasb etmoqda. Chunki O‘zbekiston Respublikasida 35 dan ortiq millat vakillari yonma-yon yashab faoliyat ko‘rsatmoqda. Ular orasida madaniy

muloqot, totuvlik, bag‘rikengik muhitini shakllantirish ehtiyoji kuchaymoqda. Globallashuv sharoitida madaniy muhitdagi rang-baranglik yoshlardan madaniy muloqot ko‘nikmalarini egallashni talab qilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi fuqarolari orasida madaniy munosabatlarni qaror toptirish davr talabi va jamiyat a’zolarining asosiy ehtiyoji hisoblanadi. Bu ehtiyojni qondirish uchun talaba hamda o‘quvchi-yoshlar ongiga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirish, o‘zbek xalqining milliy qadriyatlari, urf- odatlari va an’analariga tayanish, madaniy-tarixiy yondashuvga ustuvorlik berish, ko‘pmillatli O‘zbekiston jamiyatida farovonlik va barqarorlikni ta’minlash zaruriyatidan kelib chiqish lozim. O‘zbekiston jamiyatida insonparvarlik prinsipiga ustuvor o‘rin berish, demokratiya qoidalariga amal qilish, bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonini madaniy muhit sifatida tashkil etish, talaba va o‘quvchi yoshlar orasida milliy bosimlarning vujudga kelishiga yo‘l qo‘ymaslik maqsadida bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirishga tayyorlashga e’tibor qaratilmoqda. Chunki umumiy o‘rta ta’lim maktablaridagi ko‘pmillatli muhitda madaniy munosabatlarning namoyon bo‘lishi, bag‘rikenglik muhitini vujudga kelishi, o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatining qay darajada shakllanganligiga bog‘liq.

Tolerantlik (lot. tolerentia - sabr-toqat, chidam, bardosh). O‘zgalarning fikr g‘oyalari, e’tiqodi, his-tuyg‘ulari, turmush tarzi va xulq-atvoriga nisbatan sabr- toqatli bo‘lish, beparvo qarash; bag‘rikengik ma’nolarini anglatadi. Tolerantlik birinchi navbatda pedagoglar va psixologlar tomonidan millatlararo va etnik- diniy bag‘rikenglik kategoriyasi sifatida talqin etilgan. Faylasuflar J.Shermuhammedova, N.Shermuhammedova, Z.Qodirova, A.Sharipov, G.Navro‘zova, M.Xajieva, F.Mardonova, M.Qahharova, pedagoglar R..Safarova, G.Akramova, R.Medetova, Z.Xoliqovalar o‘quvchilarda tolerantlikni shakllantirishning turli yo‘nalishlarini tadqiq etganlar.

Milliy bag‘rikenglik o‘quvchi va talaba-yoshlarda millatlaro tolerantlikning vujudga kelishiga shart-sharoit yaratadi. Millatlararo bag‘rikenglik, do‘stlik, osoyishtalik O‘zbekiston zaminida azal-azaldan e’tirof etilgan qadriyat hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017- yil 19- mayda qabul qilgan “Millatlararo munosabatlar va xorijiy mamlakatlar bilan do‘stlik aloqalarini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5046-sonli farmonida O‘zbekiston jamiyatida ko‘p millatli muhitning mavjudligi, bu esa jamiyat a’zolarida millatlararo muloqot madaniyatiga ega bo‘lishni talab qilishini ko‘rsatmoqda.{2.B 7}

YUNESKO bosh konferensiyasining 28-sessiyasida (1995-yil) “Bag‘rikenglik tamoyillari dekloratsiyasi” qabul qilingan edi. Ushbu hujjat dunyodagi barcha xalqlar, jumladan O‘zbekistonda yashovchi turli millat vakillari ham shaxs huquqlari mustaqilligining ustuvorligini e’tirof etgan. Shuning uchun ham O‘zbekistonda 1996- yili “Xalqaro bag‘rikenglik” yili deb e’lon qilinib, millatlararo muloqot va bag‘rikenglik sohasida katta ishlar amalga oshirildi. Bunday ishlar sirasiga ta’lim muassasalarida o‘quvchi hamda talaba- yoshlar orasida millatlararo tolerantlik va muloqotni rivojlantirishga ko‘maklashadigan ko‘plab tadbirlar tashkil etiladi.

Ko‘pmillatli va ko‘pmadaniyatli muhit sifatida namoyon bo‘ladigan o‘quv tarbiya jarayonida bo‘lajak o‘qituvchilar o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladigan pedagogik vositalar, usullar, metodlar va bilimlar qurollantiriladilar. Ushbu muammoning cchimi oliy pedagogik ta’lim jarayoni alohida bilim va pedagogik mahoratga ega bo‘lishni talab qiladi. O‘zbekistonda shakllangan ijtimoiy-madaniy, ta’lim-tarbiyaviy muhit oliy pedagogik ta’lim oldiga alohida maqsad va vazifalarni qo‘ymoqda. Ushbu maqsad va vazifalar birinchi navbatda uning mazmunini madaniyatshunoslik yondashuvchi asosida boyitishni taqozo etmoqda. Aksariyat mutaxassislar tomonidan ko‘pmillatli, ko‘pmadaniyatli ta’lim muhitini shakllantirishning muayyan jihatlari tadqiq etilgan. Ilmiy pedagogik manbaalarda ko‘pmillatli, ko‘pmadaniyatli ta’lim muhitida bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirishga tayyorlashga oid bir qator ilmiy yondashuvlar bayon qilingan.{3.B.12}

Pedagogik ta’lim amaliyoti va ilmiy manbaalarning tahlili shuni ko‘rsatmoqdiki, bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirishga tayyorlashda

bo‘shliqlar mavjudmutafakkir ajdodlarimizning millatlararo munosabatlarni rivojlantirishga oid tajribalaridan oliy ta’lim tizimida etarlicha foydalanmasligi;

- oliy pedagogik ta’lim muassasalarida ko‘pmillatli va ko‘pmadaniyatli ta’lim muhitida faoliyat ko‘rsatish imkoniyatlarining mavjud emasligi;
- pedagogika turkum fanlari bo‘yicha mavjud bo‘lgan o‘quv metodik manbalarda bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirish ko‘nikmalarini rivojlantirishga oid materiallar va ilmiy ma’lumotlarning etarli emasligi;
- bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirish metodikalari bilan qurollantirilmasligi;{4.B.8}
- bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirishga tayyorlashning pedagogik asoslari yaratilmaganligi kabilar.

Bo‘lajak o‘qituvchilarning o‘quvchilarda millatlararo muloqot madaniyatini shakllantirishga tayyor bo‘lishlari uchun quyidagi jadvalda ko‘rsatilgan bilim ko‘nikma, malaka va kompetensiyalarga ega bo‘lishlari talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: “O‘zbekiston”, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining yangi tahrirdagi “Ta’lim to‘g‘risida” gi Qonuni. T.: 2019.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Millatlararo munosabatlar sohasida O‘zbekiston Respublikasi davlat siyosati konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” 2019-yil 15-noyabrdagi PF-5876-sonли Farmoni
4. Axatova D.A., Xodjiyeva F.O., Aminova F.H. Pedagogika nazariyasi va tarixi (Darslik). T.: “Bookmany print” nashriyoti, 2023 yil.

BIOLOGIYA YO‘NALISHI TALABALARIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Toshpulatova Dilraboxon Sobirjonovna
Qo‘qonDU dotsent v.b.
dilyatoshpulatova6@gmail.com.

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning ahamiyati keng yoritilgan. Ta’lim jarayonida interaktiv metodlar, raqamli texnologiyalar, muammoli ta’lim hamda integrativ model asosida olib borilgan pedagogik faoliyat tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari talabalarning sog‘lom hayotga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirishda innovatsion yondashuvlar muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, innovatsion yondashuv, biologiya ta’limi, talaba, sog‘liq madaniyati, raqamli texnologiyalar

Аннотация. В статье подробно рассматривается формирование навыков здорового образа жизни у студентов биологического направления с использованием инновационных педагогических подходов. Анализируются интерактивные методы, цифровые технологии, проблемное обучение и интегративная модель. Результаты показывают, что инновационные методы эффективно формируют культуру здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, инновационный подход, биологическое образование, студенты, культура здоровья, цифровые технологии

Abstract. This article provides a comprehensive analysis of developing healthy lifestyle skills among biology students through innovative pedagogical approaches. Interactive methods, digital technologies, problem-based learning, and integrative models are examined. The findings demonstrate that innovative approaches significantly improve students’ health awareness and behavior.

Keywords: healthy lifestyle, innovative approach, biology education, students, health culture, digital technologies

Kirish

Bugungi globallashuv jarayonida inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni ta’lim tizimi orqali rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, biologiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar kelajakda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi mutaxassislar sifatida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli ularning nafaqat nazariy bilimlari, balki sog‘lom hayot ko‘nikmalarini shakllantirish darajasi ham yuqori bo‘lishi talab etiladi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta’minlovchi hayot faoliyati shaklidir. U quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

1. Jismoniy faollik – muntazam mashqlar va harakat faoliyati
2. To‘g‘ri ovqatlanish – balanslangan va ratsional ovqatlanish
3. Gigiyena – shaxsiy va ijtimoiy gigiyena qoidalariga rioya qilish
4. Psixologik barqarorlik – stressni boshqarish va ruhiy sog‘lik
5. Zararli odatlardan voz kechish – tamaki, alkogol va boshqa zararli odatlardan saqlanish [6.: 213.]

Asosiy qism

ushbu komponentlarni ilmiy asosda tushuntirish va amaliyotga joriy etish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

An’anaviy ta’lim usullari ko‘pincha talabalarni passiv tinglovchi sifatida shakllantiradi. Innovatsion yondashuvlar esa talabani ta’lim jarayonining faol subyekti sifatida ko‘rib, uning mustaqil fikrlashi, muammolarni hal qilish qobiliyati va hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi [2.:56.].

Innovatsion yondashuvlar – bu ta’lim jarayoniga yangi metod, vosita va texnologiyalarni joriy etish orqali o‘quv samaradorligini oshirishga qaratilgan faoliyatdir. Ular quyidagi xususiyatlarga ega: talabani markazga qo‘yish, mustaqil fikrlashni rivojlantirish, muammoli vaziyatlar yaratish va raqamli texnologiyalarni qo‘llash

Biologiya ta’limida innovatsion yondashuvlar orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish talabalarda nafaqat bilim, balki amaliy kompetensiyalarni ham rivojlantiradi.

Zamonaviy ta’lim tizimida bo‘lajak biologiya o‘qituvchilarni tayyorlash jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki ularning sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiyalarini rivojlantirishni ham nazarda tutadi. Ayniqsa, biologiya o‘qitish metodikasi fanida sog‘lom turmush tarzini tushuntirish alohida ahamiyatga ega, chunki kelajakdagi o‘qituvchi bu bilimlarni keyinchalik maktab o‘quvchilariga yetkazadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda talabalarda sog‘liqni saqlashga oid bilim, ko‘nikma va qadriyatlarni shakllantirishga qaratilgan **maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan pedagogik jarayon** tashkil etilishi maqsadga muvofiq [5.:35.].

Bunda sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirish, sog‘lom hayot ko‘nikmalarini rivojlantirish va kelajakda o‘quvchilarga bu bilimni yetkazishga tayyorlash maqsad qilib olinishi kerak.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik, psixologik va biologik omillar uyg‘unligini talab qiladi. Shu sababli biologiya o‘qitish metodikasi darslarida mazkur yo‘nalish kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi zarur.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta’minlovchi faoliyat tizimiga e’tibor qaratishzarur va u quyidagi ilmiy yondashuvlarga asoslanadi:

1. Biologik yondashuv – organizmning fiziologik ehtiyojlari, modda almashinuvi, immun tizimi faoliyati.
2. Psixologik yondashuv – motivatsiya, xulq-atvor, stressni boshqarish .
3. Pedagogik yondashuv – ta’lim va tarbiya orqali sog‘lom odatlarni shakllantirish.

Biologiya o‘qitish metodikasi darslarida ushbu uch yo‘nalish integratsiyasi talabani sog‘lom turmush tarzini anglash va amaliyotga tatbiq etishga olib keladi.

Biologiya o‘qitish metodikasi fanida talabalarda sog‘liqni saqlash kompetensiyasi, ekologik va gigiyenik madaniyat va sog‘lom qaror qabul qilish qobiliyati kompetensiyalarini shakllantirish muhim hisoblanadi.

Bu yondashuv nazariy bilimni amaliy faoliyat bilan bog‘laydi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ichki motivatsiya hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Biologiya o‘qitish metodikasi darslarida quyidagilar: muvaffaqiyatli insonlar misoli keltirilishi, sog‘lom hayotning afzalliklari asoslab berilishi va refleksiya (o‘z-o‘zini baholash) qo‘llanilishi ham muhim. Bunda talaba sog‘lom turmush tarzini majburiyat emas, balki ehtiyoj sifatida qabul qiladi.

Bo‘lg‘usi biologiya fani o‘qituvchilari o‘zida sog‘lom turmush ko‘nikmasini to‘g‘ri shakllantirsa, mavzularda bu tushunchani biologik asos bilan tushuntiradi.

O‘qituvchi sifatida sog‘lom turmush tarzini biologiya fanining mazmuni bilan bog‘lab berishi zarur: ovqatlanish hazm qilish tizimi bilan bog‘lab, jismoniy faollik mushak va qon aylanish tizimi bilan va gigiyena mikroorganizmlar va immunitet bilan [3.:12.].

Shu bilan birga raqamli pedagogika vositalarni ilmiy tarzda tushinib, o‘quvchilarga ham o‘rgatadi. Bunga hozirgi kunda keng qo‘llanilayotgan mobil ilovalar orqali sog‘liq monitoring misol bo‘ladi.

Maktabda biologiya darslarni samarali shakllantirish quyidagi model asosida amalga oshirish mumkin va bu model tizimli yondashuvni ta’minlaydi.:

Ta’lim + Motivatsiya + Amaliyot + Monitoring = Sog‘lom turmush tarzi

Xulosa

Ta’limda ilmiy bilimlar berish orqali amalga oshiriladi, motivatsiya – mavzuga qiziqish uyg‘otadi, amaliyot – kundalik hayotga tatbiq etish orqali bilimlar mukammallashtiriladi va monitoring – natijalarni nazorat qilinadi, tahlil qilinadi.

Ta’lim to‘g‘ri qo‘llanilganda talabada quyidagilar shakllanadi: sog‘liq haqida ilmiy tushuncha, sog‘lom odatlar (ovqatlanish, gigiyena, harakat), o‘z sog‘lig‘iga mas’uliyat va pedagogik faoliyatda qo‘llash tayyorgarligi.

sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish yuqori samaradorlik beradi. Ushbu yondashuvlar talabalarning bilimini chuqurlashtiradi, amaliy ko‘nikmalarini rivojlantiradi va ularni sog‘lom hayotga yo‘naltiradi. Kelgusida bu yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni yanada kengaytirish muhim ahamiyatga ega.

Biologiya o‘qitish metodikasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, bu ilmiy asoslangan, tizimli va amaliy yo‘naltirilgan pedagogik tizim hisoblanadi. Bunda talaba bilim egasidan, sog‘lom hayot tarafdoriga, shu bilan birga kelajakda targ‘ibotchiga aylanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Isabayeva M.M., Biologiyani o‘qitishda o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini tarkib toptirish tizimi (5-9sinflar misolida). – 2020y.

2. Tolipova J.O., G‘ofurov A.T., “Biologiya o‘qitish metodikasi” metodik qo‘llanma) -T.: “Bilim”. -2004y.

3. Sharipova D.J., Maktab o‘quvchilarining gigienik ta’lim - tarbiyasi. – T.: “Medisina”. -2004, 24b.

4. Sparipova D.J., Valeologiya asoslari. -T.: “Musiqa nashriyoti”.– 2010, 116b.

5. Shayxova X.O., Tillaeva G.H., Sog‘lom turmush tarzi va yoshlar kamoloti. -T.: “Falsafa va huquq instituti nashriyoti”. -2007,77 b.

6. Шарипов Б.М., Башмакова Л.Н., Курманова Г.У., Здоровый образ жизни. -Алмата.: − 2003, 240 с.

YOSHLAR ORASIDA STRESS VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Xamrayeva Umida Normamatovna,
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch Davlat Universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrasi
o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar orasida stressning kelib chiqish sabablari, uning psixologik ta’siri hamda stressni bartaraf etishning samarali usullari tahlil qilingan. Shuningdek, stressni kamaytirishda relaksatsiya, kognitiv yondashuv, vaqtni boshqarish, jismoniy faollik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari stressni boshqarish yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: stress, yoshlar, psixologiya, ruhiy salomatlik, relaksatsiya, motivatsiya, emotsional holat, stressni boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация: В данной статье анализируются причины возникновения стресса среди молодежи, его психологическое воздействие, а также эффективные методы его преодоления. Рассматриваются такие методы, как релаксация, когнитивный подход, управление временем, физическая активность и социальная поддержка. Результаты исследования показывают, что управление стрессом играет важную роль в укреплении психического здоровья молодежи.

Ключевые слова: стресс, молодежь, психология, психическое здоровье, релаксация, мотивация, эмоциональное состояние, управление стрессом, социальная поддержка.

Abstract: This article analyzes the causes of stress among young people, its psychological effects, and effective methods of coping with stress. It also highlights the importance of relaxation techniques, cognitive approaches, time management, physical activity, and social support in reducing stress. The results show that stress management plays an important role in improving the mental health of young people.

Keywords: stress, youth, psychology, mental health, relaxation, motivation, emotional state, stress management, social support.

Kirish: XXI asrda fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi, axborot oqimining ortishi hamda jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar yoshlar hayotiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, zamonaviy imkoniyatlar yoshlarning bilim olish, kasbiy rivojlanish va o‘z salohiyatini namoyon etishiga keng yo‘l ochib bermoqda. Ikkinchi tomondan esa, kuchli raqobat, akademik yuklamalar, kelajak haqidagi noaniqliklar va ijtimoiy bosimlar stress darajasining ortishiga sabab bo‘lmoqda.Stress organizmning tashqi va ichki ta’sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur tushuncha ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. Uning ta’kidlashicha, stress inson organizmining har qanday talabga nisbatan umumiy javob reaksiyasidir. Ma’lum darajadagi stress inson faoliyatini rag‘batlantirishi mumkin, ammo uzoq davom etuvchi stress salbiy oqibatlarga olib keladi.Yoshlar stressga eng moyil ijtimoiy guruhlardan biri hisoblanadi. Chunki bu davrda shaxsning kasbiy, ijtimoiy va psixologik shakllanish jarayoni kechadi. O‘quv faoliyati, kasb tanlash, oilaviy munosabatlar va tengdoshlar bilan muloqot kabi omillar stressning yuzaga kelishida muhim rol o‘ynaydi.Tadqiqotning maqsadi yoshlar orasida stressning kelib chiqish sabablari, uning oqibatlari va stressni bartaraf etishning samarali psixologik usullarini tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism: Stress inson organizmining tashqi va ichki omillar ta’siriga nisbatan yuzaga keladigan psixofiziologik javob reaksiyasi bo‘lib, u shaxsning moslashuv jarayonida muhim ahamiyatga ega. Stress tushunchasi dastlab G. Selye tomonidan ilmiy asosda o‘rganilgan bo‘lib, u stressni “umumiy moslashuv sindromi” sifatida izohlagan. Stressning mohiyati shundan iboratki, u organizmni o‘zgaruvchan muhit sharoitlariga moslashishga undaydi, biroq uning uzoq davom etishi insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.Psixologiyada stress odatda ikki turga ajratiladi: eustress va distress. Eustress ijobiy stress bo‘lib, u insonni faollikka undaydi,

motivatsiyani kuchaytiradi va maqsadlarga erishishga yordam beradi. Distress esa salbiy stress bo‘lib, u uzoq davom etganda shaxsning psixologik barqarorligini buzadi, asab tizimiga salbiy ta’sir qiladi va turli ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin. Yoshlar orasida ko‘proq distress holatlari uchraydi, chunki bu davrda shaxsning emotsional barqarorligi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi.Yoshlar orasida stressning yuzaga kelishiga bir qator omillar ta’sir qiladi. Birinchi navbatda, akademik bosim muhim o‘rin tutadi. Imtihonlar, reyting tizimi, ko‘p sonli topshiriqlar va yuqori natijalarga erishish talabi talabalarda psixologik zo‘riqishni kuchaytiradi. Ikkinchi muhim omil ijtimoiy muhit bo‘lib, tengdoshlar bilan o‘zini solishtirish, guruh bosimi va ijtimoiy maqomga intilish stress darajasini oshiradi. Shuningdek, oilaviy munosabatlardagi muammolar, ota-ona talablari va do‘stlar bilan kelishmovchiliklar ham stressni kuchaytiruvchi omillar hisoblanadi.Kelajak haqidagi noaniqlik ham yoshlar orasida stressning muhim sabablaridan biridir. Kasb tanlash, ish topish, moddiy mustaqillikka erishish va hayot yo‘lini belgilash bilan bog‘liq xavotirlar yoshlarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, zamonaviy raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlar ham stressning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot obrazlari bilan doimiy taqqoslash shaxsning o‘z-o‘zini baholash darajasini pasaytiradi va ruhiy zo‘riqishni oshiradi.Stressning yoshlar psixologiyasiga ta’siri juda keng ko‘lamli bo‘lib, u diqqat va xotira jarayonlarining pasayishi, uyqu buzilishi, asabiylashish, emotsional beqarorlik, o‘ziga ishonchning kamayishi va depressiv holatlarning yuzaga kelishi bilan namoyon bo‘ladi. Shuningdek, uzoq davom etuvchi stress organizmning immun tizimini susaytirib, turli somatik kasalliklar rivojlanishiga ham olib kelishi mumkin.Stressni bartaraf etishda bir qator psixologik usullar samarali hisoblanadi. Relaksatsiya mashqlari, chuqur nafas olish texnikalari va meditatsiya asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv orqali salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish mumkin. Bu usul shaxsning stressli vaziyatlarga bo‘lgan munosabatini o‘zgartiradi.Vaqtni samarali boshqarish ham stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Kundalik reja tuzish, vazifalarni ustuvorlik asosida bajarish va dam olish vaqtini to‘g‘ri taqsimlash psixologik bosimni kamaytiradi. Jismoniy faollik, ya’ni sport bilan shug‘ullanish organizmda endorfin gormonlarining ajralishini kuchaytirib, kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.Bundan tashqari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham muhim rol o‘ynaydi. Oila a’zolari, do‘stlar va psixologlar bilan muloqot qilish shaxsning emotsional holatini yaxshilaydi va stressni yengillashtiradi. Psixologik treninglar esa stressga chidamlilik, emotsional intellekt va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.Umuman olganda, stressni boshqarish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik, pedagogik va ijtimoiy usullarni birgalikda qo‘llash yoshlarning ruhiy barqarorligini oshiradi, ularning o‘quv faoliyatidagi samaradorligini yaxshilaydi va hayot sifatini yuksaltiradi.

METODOLOGIYA: Mazkur tadqiqotda yoshlar orasida stress darajasini aniqlash va stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik usullarning samaradorligini baholash uchun **Student t-mezoni** qo‘llanildi. Tadqiqot eksperimental va nazorat guruhlari asosida tashkil etildi.Eksperimental guruhga relaksatsiya mashqlari, kognitiv qayta baholash, vaqtni boshqarish va psixologik treninglar qo‘llanildi. Nazorat guruhi esa an’anaviy ta’lim va kundalik faoliyatni davom ettirdi. Har ikkala guruhda stress darajasi maxsus psixologik test orqali baholandi.

Tadqiqot natijalari quyidagi statistik ko‘rsatkichlarda ifodalandi:

1-jadval Eksperimental va nazorat guruhlarida stress darajasining statistik ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Eksperimental guruh (n=30)	Nazorat guruhi (n=30)
O‘rtacha qiymat ($\bar{X}$)	18.4	24.7
Standart og‘ish (S)	3.2	3.5
Dispersiya (S^2)	10.24	12.25
Standart xato (SE)	0.58	0.64
t-statistika	\multicolumn{2}{c}{**t = 7.21**}	
Erkinlik darajasi (df)	multicolumn{2}{c}{58}	
p-qiymat	\multicolumn{2}{c}{$p < 0.01$}	

Olingan natijalarga ko‘ra, eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi aniqlandi ($t = 7.21$; $p < 0.01$). Bu esa stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik usullar samarali ekanligini tasdiqlaydi.Demak, eksperimental guruhda stress darajasining sezilarli pasayishi kuzatilgan bo‘lib, bu relaksatsiya, kognitiv yondashuv va vaqtni boshqarish texnikalarining yoshlar psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini bildiradi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari yoshlar orasida stressning keng tarqalgan psixologik muammo ekanligini ko‘rsatdi. Stressning asosiy sabablari sifatida akademik yuklamalar, kelajak haqidagi xavotirlar, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri, oilaviy muammolar va moliyaviy qiyinchiliklar aniqlandi.Stressning uzoq davom etishi yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli stressning oldini olish va uni boshqarish bo‘yicha psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish zarur.Relaksatsiya mashqlari, kognitiv-xulqiy yondashuv, vaqtni boshqarish, jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik treninglar stressni kamaytirishda samarali vositalar hisoblanadi. Ushbu usullarni ta’lim muassasalari va oilaviy muhitda keng qo‘llash yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1976.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. – New York: Springer, 1984.
3. Myers D. G. *Psychology*. – New York: Worth Publishers, 2018.
4. Atkinson R. L., Atkinson R. C., Smith E. E. *Introduction to Psychology*. – New York: Harcourt Brace, 2000.
5. Feldman R. S. *Understanding Psychology*. – New York: McGraw-Hill, 2017.
6. Davletshin M. G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
7. Nishonova Z. T. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA XAVFSIZ VA SOG‘LOM ISH MUHITINI TA’MINLASHNING XODIMLAR RUHIY FAROVONLIGIDAGI O‘RNI

Xusanbayeva Ziyoda Maxmutdjon qizi
Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti
Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
Email:ziyodaxusanboyeva@gmail.com
https://orcid.org/009-0002-5588-1557

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida xavfsiz va sog‘lom ish muhitini ta’minlashning xodimlar ruhiy farovonligiga ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotda xavfsiz mehnat sharoitlari, psixologik xavfsizlik, o‘zaro hurmatga asoslangan kasbiy munosabatlar hamda sog‘lom tashkiliy muhitning xodimlar ruhiy holati, ish samaradorligi va kasbiy qoniqishiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, ish joyida stress, kasbiy zo‘riqish, nizolar va psixologik bosimlarning oldini olishda xavfsiz muhitning ahamiyati ochib beriladi. Maqolada oliy ta’lim muassasalarida xodimlarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, ijobiy psixologik iqlimni shakllantirish hamda samarali boshqaruv mexanizmlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-nazariy xulosalar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: oliy ta’lim muassasasi, xavfsiz ish muhiti, sog‘lom mehnat sharoiti, ruhiy farovonlik, psixologik xavfsizlik, xodimlar salomatligi, kasbiy qoniqish, tashkiliy muhit.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние обеспечения безопасной и здоровой рабочей среды в высших образовательных учреждениях на психологическое благополучие сотрудников. В исследовании рассматривается воздействие безопасных условий труда, психологической безопасности, профессиональных взаимоотношений, основанных на взаимном уважении, а также благоприятной организационной среды на психоэмоциональное состояние сотрудников, эффективность их деятельности и уровень профессиональной удовлетворённости. Кроме того, раскрывается значение безопасной рабочей среды в предупреждении стресса, профессионального выгорания, конфликтов и психологического давления на рабочем месте. В статье представлены научно-теоретические выводы и практические рекомендации по поддержке психического здоровья

сотрудников, формированию позитивного психологического климата и совершенствованию механизмов управления в высших образовательных учреждениях.

Ключевые слова: высшее образовательное учреждение, безопасная рабочая среда, здоровые условия труда, психологическое благополучие, психологическая безопасность, здоровье сотрудников, профессиональная удовлетворённость, организационная среда.

Abstract. This article analyzes the impact of ensuring a safe and healthy work environment in higher education institutions on employees' psychological well-being. The study examines the influence of safe working conditions, psychological safety, professional relationships based on mutual respect, and a healthy organizational environment on employees' mental state, work performance, and job satisfaction. In addition, the article highlights the importance of a safe work environment in preventing workplace stress, occupational strain, conflicts, and psychological pressure. The paper presents theoretical conclusions and practical recommendations for supporting employees' mental health, fostering a positive psychological climate, and improving management mechanisms in higher education institutions.

Keywords: higher education institution, safe work environment, healthy working conditions, psychological well-being, psychological safety, employee health, job satisfaction, organizational environment.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va boshqaruv samaradorligini oshirish masalalari bilan bir qatorda, xodimlar uchun xavfsiz va sog‘lom ish muhitini yaratish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy mehnat munosabatlari sharoitida xodimlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini ta'minlash ham tashkilotning barqaror rivojlanishi va yuqori samaradorligining muhim omili sifatida e'tirof etilmoqda. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida xavfsiz va sog‘lom ish muhitini shakllantirish masalasi ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Xodimlarning ruhiy farovonligi ularning kasbiy faoliyatga bo‘lgan munosabati, mehnat unumdorligi, ishga sadoqati va tashkilotdagi ijtimoiy-psixologik muhit bilan chambarchas bog‘liqdir. Qulay va xavfsiz ish muhiti xodimlarda o‘zini qadrlangan va himoyalangan his qilish tuyg‘usini shakllantirib, ish samaradorligini oshiradi. Aksincha, noqulay mehnat sharoitlari, psixologik bosim, stress, nizolar va kasbiy zo‘riqish holatlari xodimlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko‘rsatib, mehnat unumdorligining pasayishiga, kasbiy qoniqishning kamayishiga hamda ish sifatining yomonlashishiga olib kelishi mumkin.Oliy ta'lim muassasalari faoliyatida professor-o‘qituvchilar, ilmiy xodimlar va ma'muriy-boshqaruv xodimlarining samarali faoliyati ta'lim va ilmiy tadqiqotlar sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu bois ushbu muassasalarda sog‘lom tashkiliy muhitni shakllantirish, psixologik xavfsizlikni ta'minlash, o‘zaro hurmat va hamkorlikka asoslangan munosabatlarni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Bunday muhit xodimlarning kasbiy salohiyatini to‘liq namoyon etishiga, innovatsion faoliyat bilan shug‘ullanishiga va tashkilot maqsadlariga erishishga xizmat qiladi.Oliy ta'lim muassasalarida xavfsiz va sog‘lom ish muhitini ta'minlashning xodimlar ruhiy farovonligiga ta'sirini tahlil qilish, ushbu jarayonning nazariy asoslarini yoritish hamda xodimlar ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Zamonaviy tashkilotlarda inson omiliga bo‘lgan e'tibor tobora ortib borayotgan bo‘lsa-da, mehnat muhitida salbiy psixologik omillar xususan, mobbing holatlari ko‘plab muammolarga sabab bo‘lmoqda. Mobbing - bu bir yoki bir nechta shaxs tomonidan boshqa bir xodimga nisbatan tizimli ravishda psixologik bosim o‘tkazish, uni obro‘sizlantirish, yakkalash, kamsitish kabi doimiy noxush muomala shakllaridir. Ushbu holatlar ko'pincha yashirin ko‘rinishda bo‘lib, xodimning emotsional barqarorligini buzadi, stress, depressiya, professional charchoq (burnout) kabi salbiy oqibatlarga olib keladi.Tashkilot ichidagi sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhit xodimlarning ruhiy salomatligi va kasbiy faoliyatiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik xavfsizlikning past darajasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovning yetishmasligi, ziddiyatli kommunikatsiya va kuchayib borayotgan mobbing holatlari psixoemotsional muvozanatni izdan chiqaradi. Ayniqsa, o‘qituvchi, tibbiyot xodimi, ijtimoiy xizmat vakillari kabi kasblarda bu holatlar ko‘proq uchrab, ularning ijtimoiy vazifalarni bajarish sifati pasayishiga sabab

bo‘ladi.Mobbing nafaqat individual darajadagi salbiy oqibatlarga, balki butun tashkilot faoliyatiga zarar yetkazadi: mehnat unumdorligining pasayishi, kadrlar almashinuvi, korporativ madaniyatning buzilishi va umumiy psixologik beqarorlik kabi holatlar kuzatiladi. Shu bois, mobbingni ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ilmiy tahlil qilish, uning xodimlar psixoemotsional holatiga ta’sirini aniqlash, bunday muhitni oldini olishga qaratilgan profilaktik choralarni ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi. Mobbingning tashkilot doirasida qanday shakllanishi, uning xodimlarning psixologik holatiga qanday ta’sir ko‘rsatishi hamda bu muammoni bartaraf etishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari yoritiladi.

Tashkilotlarda mobbing darajasi xodimlarning psixoemotsional salomatligiga sezilarli salbiy ta’sir ko’rsatadi. Olingan ma’lumotlarga ko‘ra, yuqori darajadagi mobbing xodimlarda stress darajasining oshishi, burnout holatlarining ko‘payishi va ishga bo‘lgan motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Bu natijalar ilgari olib borilgan tadqiqotlar bilan mos keladi (Einarsen va boshqa 2003; Maslach va Leiter, 2016), ular mobbingning xodimlarning ruhiy holatiga va kasbiy samaradorligiga zarar yetkazishini ta’kidlaydi.Shuningdek, tadqiqotda aniqlanishicha, psixologik xavfsizlik darajasi yuqori bo‘lgan tashkilotlarda mobbing holatlari kamroq qayd etilgan va xodimlarning psixoemotsional holati nisbatan barqaror bo‘lgan. Bu topilmalar Edmondson (1999) nazariyasi bilan uyg‘unlikda bo’lib , u psixologik xavfsizlikning ish joyidagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilashdagi ahamiyatini ko‘rsatadi. Psixologik xavfsizlik mavjud bo’lsa, xodimlar o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash muhitida ishlaydi, bu esa mobbingni kamaytirish va stressni yengillashtirishga xizmat qiladi. Mobbing faqat individual darajada emas, balki butun tashkilotning ijtimoiy muhitiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mobbingning mavjudligi jamoa ruhiyatini pasaytiradi, ishonchni kamaytiradi va tashkilotdagi ish samaradorligini pasayishiga sabab bo‘ladi. Shu bilan birga, xodimlarning kasbiy motivatsiyasi susayadi, bu esa yuqori darajadagi xodim almashinuvi va tashkilot ichidagi ijobiy ijtimoiy munosabatlarning buzilishiga olib keladi.Mobbing holatlarini aniqlashda ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimining muhimligini ko‘rsatdi. Xodimlar o‘rtasida muloqot va rahbar bilan ochiq va ishonchli munosabatlar mobbingni kamaytirishga yordam beradi. Shu bois, tashkilotlarda psixologik xavfsizlikni ta’minlash, mobbingni oldini olishga qaratilgan treninglar va psixologik yordam tizimlarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Tashkilotlarda mobbing hodisasi xodimlarning psixoemotsional salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mobbing darajasi oshishi bilan stress va burnout holatlari kuchayib, xodimlarning ishga bo‘lgan motivatsiyasi pasayadi. Shu bilan birga, psixologik xavfsizlik darajasi yuqori bo‘lgan muhitda mobbing holatlari kamayadi va xodimlarning psixoemotsional holati yaxshilanadi. Tashkilot ichidagi ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi va ochiq kommunikatsiya mobbingni oldini olishda muhim rol o‘ynaydi.Ushbu tadqiqot mobbingni kamaytirish va sog‘lom psixologik muhit yaratishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo‘lib xizmat qiladi. Tashkilot rahbarlari va mutasaddilari xodimlarning ruhiy holatini doimiy monitoring qilish, psixologik xavfsizlikni ta’minlash va mobbingga qarshi samarali chora-tadbirlarni joriy etishlari zarur.

Umuman olganda, mobbingni oldini olish va psixoemotsional salomatlikni saqlash tashkilotning umumiy samaradorligi va xodimlarning farovonligi uchun muhim omil hisoblanadi.Shunday qilib, tashkilotlarda xodimlarning psixoemotsional holatini barqarorlashtirish uchun avvalo psixologik xavfsizlikni ta’minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish lozim. Bu borada quyidagi tavsiyalarni ilgari surish mumkin:Rahbarlar va xodimlar o‘rtasida ochiq va ishonchli muloqotni rag‘batlantirish; Xodimlarning fikrini tinglash va ular bilan maslahatlashuv asosida qarorlar qabul qilish;Tashkilotda stressni kamaytiruvchi psixologik treninglar va maslahat xizmatlarini joriy etish;Jamoada ijobiy munosabat va o‘zaro hurmatga asoslangan iqlimni shakllantirish;Psixologik xavfsizlikni o‘lchovchi diagnostik vositalardan doimiy foydalanish.Umuman olganda, tashkilotdagi xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish nafaqat xodimlarning psixologik farovonligini ta’minlaydi, balki ularning ish unumdorligi va kasbiy rivojiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tashkilotda mobbing holatlarini kamaytirish va

xodimlarning psixoemotsional salomatligini saqlab qolish maqsadida quyidagi taklif va tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1.Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

2.Yuldasheva, D. R. (2020). Psixologik xavfsizlik va mehnat muhitidagi ijtimoiy omillar. O'zbekiston ijtimoiy fanlar jurnali, (3), 45–52.

3.Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999

4.Husanbayeva Ziyoda Mahmurdjon. (2025). The Effect of Adaptive Intellect to Student Reading Motivation. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 5(04), 126–127. https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume05Issue04-29

5. Tillayeva, N. (2024). Maktab O'quvchilarining Ijtimoiy Moslashuvining Psixologik Xususiyatlari. Modern Science and Research, 3(1), 1–5. Retrieved from https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28142

6.Khusanbayeva Z. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FATHER'S INFLUENCE ON CHILDREN'S EDUCATION IN THE FAMILY. Frontline Social Sciences and History Journal, 4(04), 32–37.

МЕДИАЦИЯ, КАК МЕХАНИЗМ ЗДРАВОЙ РАБОТЫ МАХАЛИ С МОЛОДЕЖЬЮ

Мухамежанова Ильзира Равильевна
Преподаватель кафедры Психология
Национального Университета Узбекистана
имени Мирзо Улугбека

Аннотация: В статье освещается медиация как эффективный способ мирного урегулирования споров с участием нейтрального посредника - медиатора. В нем анализируются основные принципы медиации - нейтральность, конфиденциальность, добровольность и независимость сторон. Показана роль медиатора в налаживании диалога и достижении взаимоприемлемого соглашения. Также освещены семейная, коммерческая, школьная и трудовая медиация, а также роль медиации в практике махалли Узбекистана. В результате исследования обосновано, что медиация является эффективным инструментом предотвращения и разрешения конфликтов.

Ключевые слова: медиация, медиатор, конфликт, урегулирование споров, посредничество, переговоры, семейная медиация, коммерческая медиация, махалля, коммуникация.

Annotatsiya: Maqolada mediatsiya nizolarni neytral vositachi – mediator ishtirokida tinch yo'l bilan hal etishning samarali usuli sifatida yoritilgan. Unda mediatsiyaning asosiy tamoyillari – betaraflik, maxfiylik, ixtiyoriylik va tomonlar mustaqilligi tahlil qilinadi. Mediatorning muloqotni yo'lga qo'yish va o'zaro maqbul kelishuvga erishishdagi roli ko'rsatib berilgan. Shuningdek, oilaviy, tijorat, maktab va mehnat mediatsiyasi hamda O'zbekiston mahalla amaliyotida mediatsiyaning o'rni yoritilgan. Tadqiqot natijasida mediatsiya nizolarni oldini olish va hal etishda samarali vosita ekani asoslangan.

Tayanch iboralar: mediatsiya, mediator, nizo, nizolarni hal qilish, vositachilik, muzokaralar, oilaviy mediatsiya, tijorat mediatsiyasi, mahalla, kommunikatsiya.

Abstract: The article highlights mediation as an effective method of peacefully resolving disputes with the participation of a neutral mediator. It analyzes the core principles of mediation - neutrality, confidentiality, voluntariness, and the independence of the parties. The role of the mediator in establishing dialogue and reaching a mutually acceptable agreement is demonstrated. It also highlights family, commercial, school, and labor mediation, as well as the role of mediation in the practice of the mahalla in Uzbekistan. As a result of the study, it is substantiated that mediation is an effective tool for preventing and resolving conflicts.

Keywords: mediation, mediator, dispute, dispute resolution, mediation, negotiations, family mediation, commercial mediation, mahalla, communication.

Медиация — это процесс разрешения конфликта с помощью нейтральной третьей стороны, медиатора, который помогает сторонам найти взаимоприемлемое решение. Медиатор не выносит решения, а способствует улучшению коммуникации и поиску компромисса. Основной принцип медиации — стороны сохраняют контроль над процессом и принимают решения самостоятельно.

Медиаторство основывается на признании важности нейтрального посредника, который снижает эмоциональное напряжение и помогает сторонам увидеть конфликт с разных точек зрения, что способствует более продуктивным переговорам. Эта практика имеет исторические корни, но в современном мире, особенно с 1960-х годов, она стала профессиональной деятельностью, широко применяемой в юридической, международной, экологической и социальной сферах.

В последние десятилетия медиаторство приобрело популярность, особенно в решении международных конфликтов. Медиатор может также играть роль посредника в сложных переговорах, помогая сторонам достичь мирного соглашения. Важной частью медиаторства является организация эффективной коммуникации, что способствует снижению конфронтации и улучшению сотрудничества.

Центральной фигурой медиаторства является медиатор — профессионал, осуществляющий посредничество. С развитием медиаторства как профессии в США с 1960-х годов были созданы специализированные организации, что способствовало росту интереса к этому методу и стандартам профессии. Медиаторство продолжает оставаться важным инструментом для разрешения конфликтов и восстановления нормальных отношений между сторонами.

Основные принципы медиации:

1. Нейтралитет — медиатор не принимает сторону и не оценивает ситуацию с моральной точки зрения.
2. Конфиденциальность — информация, обсуждаемая во время медиации, не может быть использована в других процессах.
3. Автономия сторон — решение принимается самими участниками конфликта.
4. Добровольность — участие в медиации добровольное, стороны могут выйти из процесса в любой момент.

Примеры медиации

Конфликт между соседями.

Субъект: два соседа в многоквартирном доме.

Объект: шум, создаваемый одним из соседей при ремонте.

Предмет: время и условия проведения ремонта, нарушение покоя.

Конфликт возник, когда один сосед начал делать ремонт в ночное время, что мешало другому спать. Обе стороны обострили ситуацию, подавая жалобы друг на друга. Медиатор организовал встречу, где стороны выслушали друг друга, и предложил компромисс: установление конкретного времени для ремонта и обеспечение минимального уровня шума. Также была предложена договоренность о согласовании будущих работ с соседями. Важный момент: медиатор помог снизить напряжение и предложил практическое решение, устраивающее обе стороны, без судебного вмешательства.

Семейный конфликт (развод).

Субъект: супруги, которые решают развестись.

Объект: опека над детьми, раздел имущества.

Предмет: кто будет опекуном детей после развода, как разделить имущество.

После развода супруги не могли договориться, с кем останутся дети и как будет разделено имущество. Медиатор провел серию встреч, где каждая сторона могла выразить свои чувства и интересы. В результате был достигнут компромисс: дети остались с

матерью, но отец получил регулярные встречи и участие в воспитании. Важный момент: медиатор помог сохранить отношения между родителями и избежать затяжных судебных разбирательств, сосредоточив внимание на интересах детей.

Виды медиации

1. Семейная медиация. По мнению Е. В. Змановской [1, с.323], этот вид используется для урегулирования споров, возникающих при разводе [2, с.303], определении места жительства ребенка или разделении имущества. Такой подход помогает снизить стресс у сторон и сосредоточиться на интересах детей.

2. Коммерческая медиация. Г. С. Шарговский отмечает [4, с.43], что этот вид медиации эффективен для решения конфликтов в бизнесе. Она позволяет минимизировать финансовые и временные затраты, сохранив деловые отношения.

3. Школьная медиация. По мнению М. Ю. Хлопониной [3, с.104], школьная медиация помогает разрешать конфликты между учениками, учителями и родителями, способствуя развитию культуры ненасильственного общения.

4. Трудовая медиация. Как подчеркивает Л. Р. Шевченко [5, с.217], этот вид используется для урегулирования споров между сотрудниками и работодателями, что способствует улучшению атмосферы на рабочем месте.

Медиация в махалле Узбекистана

1. Споры о земельных участках: селяне могут обращаться к местным старейшинам или председателям махаллей для разрешения конфликтов по поводу границ земельных участков или прав на использование ресурсов.

2. Семейные споры: в случаях разводов, вопросов опеки над детьми или имущественных споров, уважаемые члены общины могут помочь сторонам достичь соглашения.

3. Соседские разногласия: традиционные вопросы, такие как шум, земельные вопросы, споры по поводу общих ресурсов (например, воды или дорог), также часто разрешаются через медиацию в махалле.

Список использованной литературы:

1. Змановская Е. В. Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии : учеб. пособие. — М. : ИНФРА-М, 2024. — 378 с.
2. Сенина Е. Н. Семейная медиация от А до Я. — М. : ДеЛибри, 2025. — 232 с.
3. М. Ю. Хлопонина, Школьная служба восстановительной медиации (примирения). Система подготовки медиаторов. 5–9 классы : практические занятия, тренинговые задания : [12+] / авт.-сост. Ольга Александровна Уварова. — Волгоград : Издательство «Учитель», 2014. — 123 с.
4. Шарговский Г. С. Коммерческая медиация: теория и практика // Альтернативные способы урегулирования споров. — М., 2013. — С. 45–68.
5. Шевченко Л. Р. Трудовая медиация : монография / Л. Р. Шевченко. — Москва : Юрайт, 2018. — 256 с.

YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMLARI

Yusupboyev Elyorbek Ergashovich
Xorazm viloyati OITSga Qarshi Kurashish Markazi,
Uslubiy, profilaktik va epidemiyaga qarshi tadbirlarni
tashkil etish bo‘limi mudiri, vrach epidemiolog

Annotatsiya (o‘zbek tilida): Ushbu maqolada yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy mexanizmlari ko‘rib chiqiladi. Ta'lim va targ'ibot, jismoniy faollik, zararli odatlarning oldini olish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, oila va mahalla institutining roli tahlil etiladi. Bundan tashqari, OIV infeksiyasi, virusli gepatitlar va jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalarning yoshlar salomatligi uchun xavfi va ulardan saqlash yo‘llari bayon

etiladi. Profilaktika ishlarida ilmiy asoslangan yondashuv, tibbiy savodxonlik, stigmani kamaytirish va erta tashxis xizmatlarining ahamiyati ta'kidlanadi.

Kalit so‘zlar: sog'lom turmush tarzi, yoshlar salomatligi, OIV profilaktikasi, virusli gepatit, jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar, tibbiy savodxonlik, profilaktika.

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные механизмы формирования здорового образа жизни среди молодёжи: просвещение и пропаганда, физическая активность, профилактика вредных привычек, роль информационно-коммуникационных технологий, семьи и махалли. Особое внимание уделяется профилактике ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов и инфекций, передающихся половым путём. Подчёркивается важность научно обоснованного подхода, медицинской грамотности, снижения стигматизации и доступности услуг по раннему выявлению заболеваний.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье молодёжи, профилактика ВИЧ, вирусный гепатит, ИППП, медицинская грамотность.

Annotation: This article examines the key mechanisms for promoting healthy lifestyles among young people, including education and awareness, physical activity, prevention of harmful habits, the role of ICT, and the influence of family and community institutions. Special focus is given to HIV prevention, viral hepatitis, and sexually transmitted infections among youth. The article emphasizes evidence-based approaches, health literacy, stigma reduction, and accessible early diagnosis services.

Keywords: healthy lifestyle, youth health, HIV prevention, viral hepatitis, STIs, health literacy, prophylaxis.

Kirish

Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.[12] Sog‘lom turmush tarzi nafaqat inson salomatligini saqlash, balki uning intellektual salohiyati, mehnat unumdorligi va jamiyat rivojiga qo‘shadigan hissasini ham belgilaydi.

Sog'lom turmush tarzi deganda to‘g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, ruhiy salomatlikni asrash hamda kasalliklarning oldini olishga qaratilgan hayot tarzi tushuniladi.

Asosiy mexanizmlar

Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy mexanizmlaridan biri — ta‘lim va targ‘ibot ishlaridir. Maktab, kollej, litsey va oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom hayot tamoyillarini keng targ‘ib qilish, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy tarbiya va reproduktiv salomatlik bo‘yicha bilimlarni oshirish muhim ahamiyatga ega.[13]

Ikkinchi muhim mexanizm — jismoniy faollikni rag'batlantirishdir. Sport bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyatini yaxshilaydi, organizmning kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Shu sababli yoshlarni sport to‘garaklari, musobaqalar va ommaviy sport tadbirlariga keng jalb etish zarur.

Uchinchi mexanizm — zararli odatlarning oldini olishdir. Tamaki mahsulotlari, alkogol va giyohvand moddalar inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu bois yoshlar o‘rtasida profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, ularning huquqiy va tibbiy savodxonligini oshirish muhim vazifa hisoblanadi.

To‘rtinchi mexanizm — axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanishdir. Bugungi kunda yoshlar ko‘p vaqtini internet va ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazmoqda. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi sifatli media mahsulotlar, videoroliklar, infografikalar va onlayn loyihalarni ko‘paytirish zarur.

[12] O‘zbekiston Respublikasining «Aholining sanitariya-epidemiologik farovonligi to‘g‘risida»gi Qonuni (2015 yil 26 avgust, 393-I-son). — Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma‘lumotlar bazasi.

[13] World Health Organization. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to Support Country Implementation. — Geneva: WHO, 2022.

Beshinchi mexanizm — oila va mahalla institutining rolini kuchaytirishdir. Oila farzand tarbiyasining birinchi maskani hisoblanadi. Ota-onalarning shaxsiy namunasi, sog'lom muhit yaratishi va farzandlarni sport hamda foydali mashg'ulotlarga yo‘naltirishi yoshlar hayot tarziga bevosita ta'sir ko‘rsatadi.

Yuqumli kasalliklar profilaktikasi — sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi

Yoshlar orasida OIV infeksiyasi, virusli gepatitlar, jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar hamda boshqa yuqumli kasalliklar profilaktikasi sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Chunki salomatlikni saqlash faqat sport bilan shug‘ullanish yoki to‘g‘ri ovqatlanish bilan cheklanmaydi; u insonning tibbiy madaniyati, mas‘uliyatli xulq-atvori va xavf omillarini anglab yashashi bilan chambarchas bog‘liq.[14]

Bugungi globallashuv davrida yoshlar axborot oqimining markazida turibdi, ammo internet va ijtimoiy tarmoqlarda sog'liq bilan bog'liq noto‘g'ri ma'lumotlar ham tez tarqalmoqda. Ayniqsa, OIV infeksiyasi va jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar haqida asossiz qo‘rquvlar, stereotiplar va noto‘g'ri tasavvurlar uchrab turadi. Shu sababli profilaktika ishlari faqat ma'lumot berish bilan emas, balki ilmiy asoslangan, ishonchli va yoshlar tiliga mos tushuntirishlar orqali olib borilishi zarur.

OIV infeksiyasi haqida gapirganda, bir jihatni alohida qayd etish kerak: OIV kundalik muloqot orqali yuqmaydi. Qo‘l berib ko‘rishish, quchoqlash, bir idishdan foydalanish yoki birga o‘qish va ishlash orqali virus yuqmaydi. OIV asosan himoyalanmagan jinsiy aloqa, steril bo‘lmagan igna va tibbiy asbob-uskunalar orqali, shuningdek, onadan bolaga yuqishi mumkin. Demak, profilaktikaning asosiy yo‘nalishlari — xavfsiz xulq-atvor, tibbiy manipulyatsiyalarda steril vositalardan foydalanish va o‘z vaqtida tekshiruvdan o‘tishdir.[15][16]

Virusli gepatitlar, xususan B va C gepatitlari ham yoshlar salomatligi uchun jiddiy xavf hisoblanadi. Ular uzoq vaqt davomida simptomsiz kechishi va keyinchalik jigar sirrozi yoki jigar saratoniga olib kelishi mumkin. Gepatit B ga qarshi samarali vaksina mavjud bo‘lib, emlash kasallikning oldini olishdagi eng kuchli vositalardan biridir. Gepatit C bo‘yicha esa erta aniqlash va zamonaviy davolash usullari juda muhim.[17]

Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar — sifilis, gonoreya, xlamidioz va boshqalar — ko‘pincha yoshlar orasida yashirin kechadi va vaqtida davolanmasa, reproduktiv salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bu infeksiyalarni erta aniqlash uchun tibbiy ko‘riklar va laborator tekshiruvlardan muntazam o‘tib turish muhimdir.[18]

Profilaktika ishlarining asosiy tamoyillari

Profilaktika ishlarida quyidagi tamoyillar muhim ahamiyatga ega:

–Tibbiy savodxonlikni oshirish: yoshlar kasalliklarning yuqish yo‘llari, belgilari va himoyalanish usullari haqida aniq bilimga ega bo‘lishi kerak.

–Mas'uliyatli xulq-atvorni shakllantirish: sog'lom munosabatlar, xavfsiz xatti-harakatlar va o‘z salomatligiga hurmat madaniyatini rivojlantirish zarur.

–Erta tashxis va maslahat xizmatlari: anonim va qulay testlash imkoniyatlari, psixologik hamda tibbiy maslahat xizmatlari yoshlar uchun ochiq bo‘lishi kerak.

–Stigma va diskriminatsiyani kamaytirish: OIV yoki boshqa infeksiyalar bilan yashayotgan shaxslarni qo‘llab-quvvatlash muhim. Qo‘rquv va kamsitish odamlarni test topshirishdan va davolanishdan uzoqlashtiradi.

---

[14] O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 21 fevraldagi 84-sonli qarori “O‘zbekiston Respublikasida odam immunitet tanqisligi virusi infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash bo‘yicha yoshlar faolligida olib boriladigan tizimli targ‘ibot tadbirlari konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”.

[15] UNAIDS. Global AIDS Update 2023: The Path That Ends AIDS. — Geneva: UNAIDS, 2023. URL: https://www.unaids.org/en/resources/documents/2023/global-aids-update-2023

[16] World Health Organization. HIV Transmission: Key Facts. — Geneva: WHO, 2023. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids

[17] World Health Organization. Hepatitis B: Vaccines and Immunization. — Geneva: WHO, 2023. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b

[18] O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar profilaktikasi bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. — Toshkent, 2021.

Xulosa

Kasalliklarning oldini olish ularni davolashdan nafaqat samaraliroq, balki iqtisodiy jihatdan ham ancha foydalidir. Profilaktikaga sarflangan mablag' sog'liqni saqlash tizimi uchun keyinchalik katta davolash xarajatlarining oldini oladi. Eng muhimi esa — insonning hayot sifati, mehnat qobiliyati va kelajak rejalari saqlab qolinadi.

Yoshlar bilan ishlashda quruq taqiqlash yoki qo‘rqitish usuli yetarli emas. Eng samarali yondashuv — ochiq muloqot, ishonchli maslahat va dalillarga asoslangan ta'limdir. Sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish orqali nafaqat alohida yoshlarning, balki butun jamiyatning salomatligini mustahkamlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining «Aholining sanitariya-epidemiologik farovonligi to‘g‘risida»gi Qonuni (2015 yil 26 avgust, 393-I-son). — Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma‘lumotlar bazasi.

2. World Health Organization. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!): Guidance to Support Country Implementation. — Geneva: WHO, 2022.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 21 fevraldagi 84-sonli qarori “O‘zbekiston Respublikasida odam immunitet tanqisligi virusi infeksiyasi tarqalishiga qarshi kurash bo‘yicha yoshlar faolligida olib boriladigan tizimli targ‘ibot tadbirlari konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”.

4. UNAIDS. Global AIDS Update 2023: The Path That Ends AIDS. — Geneva: UNAIDS, 2023.

5. World Health Organization. HIV Transmission: Key Facts. — Geneva: WHO, 2023.

6. World Health Organization. Hepatitis B: Vaccines and Immunization. — Geneva: WHO, 2023.

7. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Jinsiy yo‘l bilan yuqadigan infeksiyalar profilaktikasi bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. — Toshkent, 2021.

III-SHO‘BA.AXBOROT XURUJLARI VA YOSHLAR ONGIGA TA’SIRI
AXBOROT XURUJLARINING MAKTAB O‘QUVCHI-YOSHLAR -ONGIGA TA’SIRI

Annamuratova Go‘zalxon Qalandarovna *Xorazm viloyati Hazorasp tumani 50- sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi*

Annotatsiya. Mazkur tezisda axborot xurujlarining maktab o‘quvchi-yoshlar ongiga ta’siri psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Bugungi raqamli jamiyatda o‘quvchilar internet, ijtimoiy tarmoqlar, videoplatformalar va turli ommaviy axborot vositalari orqali katta hajmdagi axborot oqimiga duch kelmoqda. Ushbu axborotlarning barchasi ham tarbiyaviy, ilmiy va ma’naviy jihatdan foydali emas. Ayrim zararli axborotlar o‘quvchilarning dunyoqarashi, emotsional holati, xulq-atvori, qadriyatlari va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tezisda axborot xurujlarining psixologik ko‘rinishlari, ta’sir mexanizmlari va ularga qarshi ma’naviy-psixologik immunitetni shakllantirish masalalari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: axborot xuruji, maktab o‘quvchilari, yoshlar ongi, psixologik ta’sir, media savodxonlik, tanqidiy tafakkur, ma’naviy immunitet, internet xavfsizligi.

Аннотация. В данной диссертации анализируется влияние информационных атак на психику школьников и молодежи с психологической точки зрения. В современном цифровом обществе учащиеся подвергаются воздействию огромного потока информации через Интернет, социальные сети, видеоплатформы и различные СМИ. Вся эта информация не приносит образовательной, научной и духовной пользы. Часть вредной информации может негативно повлиять на мировоззрение, эмоциональное состояние, поведение, ценности и социальные отношения учащихся. В диссертации рассматриваются психологические проявления информационных атак, механизмы воздействия и формирование духовно-психологического иммунитета к ним.

Ключевые слова: информационная атака, школьники, молодежное сознание, психологическое воздействие, медиаграмотность, критическое мышление, духовный иммунитет, безопасность в Интернете.

Abstract

This thesis analyzes the impact of information attacks on the minds of schoolchildren and young people from a psychological point of view. In today's digital society, students are exposed to a large flow of information through the Internet, social networks, video platforms and various media. All this information is not educationally, scientifically and spiritually useful. Some harmful information can negatively affect the worldview, emotional state, behavior, values and social relationships of students. The thesis covers the psychological manifestations of information attacks, mechanisms of influence and the formation of spiritual and psychological immunity against them.

Keywords: information attack, schoolchildren, youth consciousness, psychological impact, media literacy, critical thinking, spiritual immunity, Internet safety.

Kirish. XXI asrda axborot inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, maktab yoshidagi o‘quvchilar raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanmoqda. Bu jarayon ularning bilim olishi, dunyoqarashi va kommunikativ imkoniyatlarini kengaytiradi. Biroq axborot makonida tarqalayotgan noto‘g‘ri, yolg‘on, tajovuzkor, manipulyativ va ma’naviy jihatdan zararli materiallar o‘quvchi-yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maktab davri shaxs rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda bolaning dunyoqarashi, qadriyatlari, ijtimoiy munosabatlari, o‘ziga bo‘lgan bahosi va xulq-atvor me’yorlari shakllanadi. Shu sababli axborot xurujlari o‘quvchi ongiga kuchli ta’sir ko‘rsatib, unda noto‘g‘ri tasavvurlar, salbiy emotsiyalar, ishonchsizlik, tajovuzkorlik, loqaydlik yoki virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanish kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda axborot xurujlari ko‘pincha ochiq majburlash shaklida emas, balki yashirin psixologik ta’sir, yolg‘on xabarlar, noto‘g‘ri targ‘ibot, hissiyotga ta’sir etuvchi kontent, ijtimoiy

tarmoqlardagi salbiy guruhlar va manipulyativ materiallar orqali namoyon bo‘lmoqda. Maktab o‘quvchilari yosh xususiyatlariga ko‘ra bunday axborotlarni har doim ham tanqidiy tahlil qila olmaydi. Ular ko‘pincha ko‘rgan yoki eshitgan ma’lumotlarini tez qabul qiladi, tengdoshlar fikriga kuchli beriladi va virtual muhitdagi ta’sirlarga nisbatan sezgir bo‘ladi.

Shu bois o‘quvchilarda media savodxonlik, tanqidiy fikrlash, mustaqil xulosa chiqarish, zararli axborotni ajrata olish va ma’naviy-psixologik immunitetni shakllantirish dolzarb pedagogik-psixologik vazifalardan biridir.

Tadqiqot maqsadi

Axborot xurujlarining maktab o‘quvchi-yoshlar ongiga psixologik ta’sirini tahlil qilish hamda ularning zararli oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan pedagogik-psixologik chora-tadbirlarni asoslash.

Tadqiqot vazifalari

Ushbu mavzuni o‘rganishda axborot xuruji tushunchasining mazmunini ochib berish, uning o‘quvchilar ongiga ta’sir mexanizmlarini aniqlash, yoshlarning emotsional, motivatsion va xulq-atvor sohasidagi o‘zgarishlarini tahlil qilish, shuningdek, axborot xavfsizligini ta’minlashda oila, maktab va jamiyat hamkorligining ahamiyatini yoritish muhim hisoblanadi.

Asosiy qism

Axborot xuruji — bu shaxs yoki guruh ongiga maqsadli ravishda ta’sir ko‘rsatish, ularning fikrlashi, qadriyatlari, xulq-atvori va ijtimoiy pozitsiyasini o‘zgartirishga qaratilgan g‘oyaviy-psixologik jarayondir. Maktab o‘quvchilari axborot xurujlarining ta’siriga nisbatan sezgir qatlam hisoblanadi, chunki ularning hayotiy tajribasi, tanqidiy tafakkuri va axborotni saralash ko‘nikmalari hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi.

Axborot xurujlari o‘quvchi-yoshlar ongiga bir necha yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatadi. Avvalo, ularning **dunyoqarashi va qadriyatlar tizimiga** ta’sir qiladi. Zararli axborotlar natijasida o‘quvchida milliy qadriyatlarga befarqlik, kattalarga hurmatsizlik, mehnatga salbiy munosabat, oson yo‘l bilan muvaffaqiyatga erishish istagi yoki ijtimoiy mas’uliyatning pasayishi kuzatilishi mumkin.

Ikkinchidan, axborot xurujlari o‘quvchilarning **emotsional holatiga** ta’sir etadi. Haddan tashqari salbiy, qo‘rqinchli yoki tajovuzkor axborotlar bolalarda xavotir, qo‘rquv, bezovtalik, asabiylik, ishonchsizlik va stressni kuchaytiradi. Bunday holatlar o‘quvchining darsga diqqatini jamlashiga, o‘zlashtirishiga va tengdoshlari bilan sog‘lom muloqot qilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Uchinchidan, axborot xurujlari **xulq-atvor sohasiga** ta’sir qiladi. Virtual muhitdagi tajovuzkor muloqot, kamsitish, yolg‘on qadriyatlar va nosog‘lom namunalarga taqlid qilish o‘quvchilarda qo‘pollik, loqaydlik, yolg‘onchilik, darslarga qiziqishning pasayishi, real muloqotdan uzoqlashish kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

To‘rtinchidan, bunday axborotlar o‘quvchilarning **motivatsion sohasini** susaytiradi. Doimiy chalg‘ituvchi kontent, haddan tashqari ko‘p video va o‘yinlar, tezkor zavq beruvchi virtual materiallar bilim olishga bo‘lgan qiziqishni pasaytirishi mumkin. Natijada o‘quvchida sabr, maqsad sari intilish, o‘z ustida ishlash va mas’uliyat hissi zaiflashadi.

Beshinchidan, axborot xurujlari **ijtimoiy munosabatlar tizimiga** ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchi virtual muloqotga haddan tashqari berilib ketsa, oilaviy suhbatlar, sinfdoshlar bilan jonli muloqot, maktab tadbirlari va jamoaviy faoliyatga qiziqishi kamayadi. Bu esa ijtimoiy moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi.

Psixologik ta’sir mexanizmlari

Axborot xurujlari o‘quvchi ongiga quyidagi psixologik mexanizmlar orqali ta’sir qiladi:

Taqlid mexanizmi. O‘quvchilar internetda ko‘rgan shaxslar, obrazlar yoki tengdoshlar xatti-harakatlariga taqlid qilishi mumkin. Agar bu namuna ijobiy bo‘lsa, tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatadi; salbiy bo‘lsa, noto‘g‘ri xulq-atvor shakllanishiga sabab bo‘ladi.

Emotsional yuqtirish mexanizmi. Kuchli hissiyot uyg‘otuvchi axborot o‘quvchining ruhiy holatiga tez ta’sir qiladi. Salbiy axborot ko‘pligi xavotir, qo‘rquv yoki agressivlikni kuchaytirishi mumkin.

Manipulyativ ta’sir mexanizmi. Ayrim axborotlar dalilga emas, hissiyotga tayanadi. Bunday materiallar o‘quvchini mustaqil fikrlashdan chalg‘itib, tayyor xulosalarni qabul qilishga undaydi.

Ijtimoiy bosim mexanizmi. Ijtimoiy tarmoqlarda “ko‘pchilik shunday qilmoqda” degan tasavvur o‘quvchini o‘z fikridan voz kechishga yoki zararli oqimlarga ergashishga olib kelishi mumkin.

Himoya omillari

Axborot xurujlarining salbiy ta’sirini kamaytirish uchun o‘quvchilarda quyidagi sifat va ko‘nikmalarni shakllantirish zarur:

Birinchidan, media savodxonlikni rivojlantirish lozim. O‘quvchi axborot manbasini tekshirish, yolg‘on xabarni farqlash, reklama va manipulyatsiyani anglash, foydali va zararli kontentni ajrata olishni o‘rganishi kerak.

Ikkinchidan, tanqidiy tafakkurni rivojlantirish muhimdir. O‘quvchi har qanday axborotni darhol qabul qilmasdan, “Bu ma’lumot qayerdan olingan?”, “U ishonchlimi?”, “Bu menga qanday ta’sir qilmoqda?” kabi savollar asosida tahlil qilishi kerak.

Uchinchidan, ma’naviy-psixologik immunitetni shakllantirish zarur. Bu o‘quvchining milliy qadriyatlar, axloqiy me’yorlar, oilaviy tarbiya, vatanparvarlik, insonparvarlik va sog‘lom dunyoqarash asosida zararli axborotlarga qarshi tura olish qobiliyatidir.

To‘rtinchidan, oila va maktab hamkorligi kuchaytirilishi lozim. Ota-onalar farzandining internetdan foydalanish madaniyatiga befarq bo‘lmasligi, o‘qituvchilar esa dars va tarbiyaviy mashg‘ulotlarda axborot xavfsizligi masalalarini muntazam yoritishi kerak.

Beshinchidan, sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish zarur. Sport, kitobxonlik, ijodiy to‘garaklar, fan olimpiadalari, madaniy tadbirlar va volontyorlik faoliyati o‘quvchilarni foydali mashg‘ulotlarga jalb etadi va zararli axborotlarga berilish ehtimolini kamaytiradi.

Amaliy tavsiyalar

Maktablarda “Axborot madaniyati”, “Internetdan xavfsiz foydalanish”, “Yolg‘on axborotni qanday aniqlash mumkin?”, “Ijtimoiy tarmoqlarda muloqot odobi” kabi mavzularda psixologik-trening mashg‘ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Sinf rahbarlari va maktab psixologlari o‘quvchilarning internetdan foydalanish odatlari, emotsional holati, tengdoshlar bilan munosabati va darsga motivatsiyasini muntazam kuzatib borishi zarur. Ota-onalar uchun esa farzandlar bilan ishonchli muloqot, raqamli nazorat madaniyati va psixologik qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha seminarlar tashkil etilishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, axborot xurujlari maktab o‘quvchi-yoshlar ongiga kuchli psixologik ta’sir ko‘rsatadigan muhim omillardan biridir. Bunday ta’sir o‘quvchilarning dunyoqarashi, qadriyatlari, emotsional holati, motivatsiyasi, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlarida namoyon bo‘ladi. Axborot xurujlariga qarshi samarali kurashish uchun o‘quvchilarda media savodxonlik, tanqidiy tafakkur, ma’naviy immunitet, sog‘lom muloqot madaniyati va ijtimoiy faollikni shakllantirish zarur.

Demak, maktab, oila va jamiyat hamkorligida tashkil etilgan tarbiyaviy-psixologik ishlar o‘quvchi-yoshlarni zararli axborot ta’siridan himoya qilish, ularning mustaqil fikrlashi, sog‘lom dunyoqarashi va ijobiy xulq-atvorini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L. S. Pedagogik psixologiya. — Moskva: Pedagogika, 1991.
2. Bandura A. Social Learning Theory. — Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
3. Leontev A. N. Faoliyat. Ong. Shaxs. — Moskva: Politizdat, 1975.
4. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
5. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
6. Toffler E. Uchinchi to‘lqin. — New York: Bantam Books, 1980.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni.

AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING YOSHLAR TAFAKKURI VA TA’LIM JARAYONIGA TA’SIRI

Abdullayeva O‘g‘iloy Abdirahman qizi *Urganch davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi*
E-mail: ugiloyabdullayeva957@gmail.com

Annotatsiya:Mazkur maqolada axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining yoshlar tafakkuri va ta’lim jarayoniga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli vositalarning ta’lim samaradorligini oshirishdagi ahamiyati, internet va axborot oqimining yoshlar ongiga ijobiy hamda salbiy ta’siri, shuningdek, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari yoritilgan.
Kalit so‘zlar: axborot texnologiyalari, yoshlar tafakkuri, axborot xurujlari, raqamli ta’lim, internet, media savodxonlik, interaktiv ta’lim, masofaviy ta’lim.
Abstract:This article analyzes the impact of information and communication technologies on youth thinking and the educational process. It also examines the importance of digital tools in improving educational effectiveness, the positive and negative influence of internet information flows on young people, as well as existing challenges and ways to overcome them.
Keywords:information technologies, youth thinking, information attacks, digital education, internet, media literacy, interactive learning, distance education.
Аннотация:В данной статье анализируется влияние информационно-коммуникационных технологий на мышление молодежи и образовательный процесс. Также рассматриваются значение цифровых средств в повышении эффективности образования, положительное и отрицательное влияние информационных потоков интернета на сознание молодежи, существующие проблемы и пути их решения. Ключевые слова: информационные технологии, мышление молодежи, информационные атаки, цифровое образование, интернет, медиаграмотность, интерактивное обучение, дистанционное обучение.

Asosiy qism

Bugungi globallashuv va raqamlashtirish davrida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari jamiyat hayotining barcha jabhalariga, ayniqsa yoshlar hayoti va ta’lim tizimiga chuqur kirib bormoqda. Internet tarmoqlari, ijtimoiy platformalar va raqamli vositalar yoshlarning dunyoqarashi, tafakkuri va axborotni qabul qilish jarayoniga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli axborot oqimining ijobiy jihatlari bilan bir qatorda salbiy ta’sirlarini ham ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonini modernizatsiya qilishda muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda. Elektron darsliklar, onlayn platformalar, virtual laboratoriyalar va multimedia vositalari orqali o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlari kengaymoqda. Ayniqsa, masofaviy ta’lim tizimining rivojlanishi yoshlarning zamonaviy bilimlarni mustaqil egallashiga yordam bermoqda.

Shu bilan birga, internet tarmoqlarida turli axborot xurujlari, noto‘g‘ri ma’lumotlar va zararli kontentlarning keng tarqalishi yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim hollarda yoshlar turli g‘oyaviy tahdidlar, yolg‘on axborotlar va manipulyativ media vositalari ta’siriga tushib qolmoqda. Bu esa ularning tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda media savodxonligini oshirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining yana bir muhim jihati — yoshlarning ijtimoiy faolligi va bilim olish motivatsiyasini oshirishidir. Interaktiv darslar, video materiallar, sun’iy intellekt asosidagi dasturlar hamda onlayn muloqot vositalari o‘quv jarayonini qiziqarli va samarali tashkil etishga yordam beradi. Natijada o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi, ijodkorligi va tahliliy ko‘nikmalari rivojlanadi.

Biroq raqamli texnologiyalardan noto‘g‘ri foydalanish internetga qaramlik, vaqtni samarasiz sarflash va psixologik muammolarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, yoshlarning ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog‘lanib qolishi ularning ma’naviy-axloqiy qarashlariga salbiy ta’sir etadi. Shu sababli ta’lim tizimida axborot xavfsizligi, media madaniyat va raqamli savodxonlikni shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Xalqaro tajribalar shuni ko‘rsatadiki, rivojlangan davlatlarda yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish va media savodxonlikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, Finlyandiya, Janubiy Koreya va Singapur ta’lim tizimida raqamli madaniyatni shakllantirish orqali yoshlarning tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga erishilgan.

Umuman olganda, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yoshlar tafakkuri va ta’lim jarayoniga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Ularning imkoniyatlaridan samarali foydalanish bilan bir qatorda, yoshlarni turli axborot tahdidlaridan himoya qilish, media savodxonlikni rivojlantirish va sog‘lom raqamli muhitni shakllantirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yoshlar tafakkuri va ta’lim jarayonining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ular ta’lim samaradorligini oshirish, bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish va yoshlarning zamonaviy ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, internet va axborot oqimining salbiy ta’sirlarini kamaytirish, media savodxonlikni oshirish hamda yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Kelgusida bu borada raqamli madaniyatni shakllantirish, pedagoglarning malakasini oshirish va axborot xavfsizligini ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi.

XXI asrda oliy ta’lim tizimi global raqamli transformatsiya jarayonining ajralmas qismiga aylandi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida oliy ta’lim muassasalarida o‘qitish usullari tubdan yangilanmoqda. Bu esa ta’lim sifatini oshirish, ilmiy-tadqiqot faoliyatini rivojlantirish hamda talabalarni zamonaviy mehnat bozori talablariga mos tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda jamiyatning raqamli transformatsiyasi barcha sohalarda, jumladan, ta’lim tizimida ham tub o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta’lim jarayonini modernizatsiya qilish, uning samaradorligini oshirish va o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilmoqda. Shu bois, raqamli texnologiyalarning ta’lim jarayonidagi o‘rni va ahamiyatini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Bugungi globallashuv davrida raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha sohalariga, xususan, ta’lim tizimiga chuqur kirib bormoqda. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalari ta’lim jarayonini yanada samarali, interaktiv va qiziqarli tashkil etish imkonini bermoqda. Raqamli texnologiyalar yordamida o‘quvchilar va talabalar uchun keng imkoniyatlar yaratiladi. Jumladan, masofaviy ta’lim platformalari, elektron darsliklar, multimedia vositalari hamda sun’iy intellekt asosidagi dasturlar bilim olish jarayonini soddalashtiradi va individuallashtiradi. Bu esa har bir o‘quvchining o‘z qobiliyati va tezligiga mos ravishda bilim olishiga yordam beradi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonida vizual va interaktiv usullardan foydalanish imkonini beradi. Masalan, video darslar, animatsiyalar va virtual laboratoriyalar murakkab mavzularni oson tushunishga yordam beradi. Natijada o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishi ortadi va o‘zlashtirish darajasi yaxshilanadi. Bundan tashqari, o‘qituvchilar uchun ham raqamli texnologiyalar katta qulayliklar yaratadi. Ular darslarni rejalashtirish, o‘quv materiallarini tayyorlash va baholash jarayonlarini avtomatlashtirish orqali vaqtni tejaydi. Shu bilan birga, turli onlayn platformalar orqali o‘quvchilar bilimini tezkor tahlil qilish va monitoring olib borish imkoniyati mavjud. Ammo raqamli texnologiyalardan foydalanishda ayrim muammolar ham mavjud. Internetga bog‘liqlik, texnik vositalarning yetishmasligi va raqamli savodxonlik darajasining pastligi bu jarayonda to‘siq bo‘lishi mumkin. Shu sababli, ushbu muammolarni bartaraf etish uchun zarur infratuzilmani rivojlantirish va pedagoglarning malakasini oshirish muhim ahamiyatga ega. Raqamli texnologiyalar ta’lim jarayonini tashkil etishda yangi yondashuvlarni shakllantirmoqda. Xususan, elektron ta’lim platformalari, virtual muhitlar va multimedia vositalari o‘quv materiallarini yetkazib berishning samarali vositasi sifatida xizmat qiladi. Bu esa ta’lim jarayonining moslashuvchanligini oshirib, o‘quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashish imkonini beradi.

Masofaviy ta’lim tizimlarining rivojlanishi natijasida ta’lim olish geografik chegaralardan mustaqil holga keldi. Bu esa aholining keng qatlamlari uchun sifatli ta’limdan foydalanish imkoniyatini yaratmoqda. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar yordamida ta’lim jarayonida interaktivlik ta’minlanib, o‘quvchilarning faolligi va motivatsiyasi ortadi. Raqamli vositalarning

yana bir muhim jihati — o‘quv jarayonini vizuallashtirish imkoniyatidir. Grafik tasvirlar, animatsiyalar va simulyatsiyalar murakkab tushunchalarni oson o‘zlashtirishga yordam beradi. Natijada, o‘quvchilarning bilim darajasi va tahliliy fikrlash ko‘nikmalari rivojlanadi. Shu bilan birga, o‘qituvchilar faoliyatida ham raqamli texnologiyalarning ahamiyati ortib bormoqda. Ular o‘quv materiallarini yaratish, baholash tizimini takomillashtirish va o‘quvchilar faoliyatini monitoring qilishda samarali vosita sifatida qo‘llanilmoqda. Biroq, raqamli texnologiyalarni joriy etish jarayonida ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, texnik infratuzilmaning yetarli darajada rivojlanmaganligi, internet tezligi bilan bog‘liq muammolar va foydalanuvchilarning raqamli savodxonlik darajasining pastligi ta’lim samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli, ushbu muammolarni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Raqamli texnologiyalar oliy ta’lim tizimida ta’lim jarayonini modernizatsiya qilishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Xususan, elektron ta’lim platformalari, virtual o‘quv muhitlari va onlayn kurslar orqali bilim berish samaradorligi sezilarli darajada oshmoqda. Bu esa talabalar uchun mustaqil ta’lim olish imkoniyatlarini kengaytiradi va o‘quv jarayonini moslashuvchan qiladi. Masofaviy ta’limning rivojlanishi oliy ta’lim tizimida muhim burilish yasadi. Talabalar geografik joylashuvidan qat’i nazar, yetakchi universitetlarning ta’lim resurslaridan foydalanish imkoniyatiga ega bo‘lmoqda. Bu holat ta’limning ommaviylashuvi va teng imkoniyatlar yaratilishiga xizmat qiladi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar oliy ta’limda interaktiv o‘qitish metodlarini keng qo‘llash imkonini beradi. Masalan, virtual laboratoriyalar, simulyatsiyalar va multimedia vositalari orqali murakkab ilmiy tushunchalar yanada aniq va tushunarli tarzda o‘rgatiladi. Natijada talabalar nafaqat nazariy bilim, balki amaliy ko‘nikmalarni ham samarali egallaydi. Raqamli texnologiyalar ilmiy-tadqiqot faoliyatida ham muhim rol o‘ynaydi. Katta hajmdagi ma’lumotlarni tahlil qilish, ilmiy izlanishlar olib borish va xalqaro hamkorlikni yo‘lga qo‘yishda zamonaviy raqamli vositalar keng qo‘llanilmoqda. Bu esa oliy ta’lim muassasalarining ilmiy salohiyatini oshirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, o‘qituvchilarning pedagogik faoliyatida ham raqamli texnologiyalarning o‘rni ortib bormoqda. Ular o‘quv jarayonini rejalashtirish, baholash tizimini takomillashtirish va talabalar bilimini monitoring qilishda samarali vosita sifatida xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarni oliy ta’limga joriy etishda ayrim muammolar ham mavjud. Jumladan, texnik infratuzilmaning yetarli darajada rivojlanmaganligi, internet tarmog‘ining sifati, shuningdek, professor-o‘qituvchilar va talabalar orasida raqamli kompetensiyalarning yetarli darajada shakllanmaganligi muhim to‘siqlardan biri hisoblanadi. Raqamli texnologiyalarni oliy ta’lim tizimiga joriy etish bo‘yicha rivojlangan davlatlar tajribasi ushbu yo‘nalishning yuqori samaradorligini ko‘rsatmoqda. Xususan, Yevropa mamlakatlarida, jumladan Finlyandiya oliy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar keng qo‘llanilib, an’anaviy va onlayn ta’limni uyg‘unlashtirgan blended learning modeli samarali natijalar bermoqda. Ushbu model ta’lim sifatini oshirish bilan birga, talabalarning mustaqil ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. AQSh va Yevropa universitetlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalarni innovatsion va hamkorlikka asoslangan tarzda qo‘llash talabalarning akademik natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, raqamli ko‘nikmalarning rivojlanishi o‘quvchilarning bilim darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Osiyo mamlakatlari, xususan Janubiy Koreya va Singapur tajribasida “smart education” konsepsiyasi asosida raqamli ta’lim muhitlari yaratilgan. Bu yerda sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar (big data) va bulutli texnologiyalar yordamida individual o‘qitish tizimi yo‘lga qo‘yilgan. Natijada ta’lim jarayonining moslashuvchanligi va samaradorligi oshgan. Xitoy universitetlarida olib borilgan tadqiqotlar esa raqamli texnologiyalar o‘qituvchilarning pedagogik faoliyatini optimallashtirish va bilimlarni yetkazish samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi. Shuningdek, xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, raqamli ta’lim tizimi talabalar faolligini oshiradi, ularning motivatsiyasini kuchaytiradi hamda mustaqil o‘rganish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Biroq ayrim davlatlarda raqamli tafovut (digital divide), infratuzilma yetishmovchiligi va raqamli savodxonlik darajasining pastligi kabi muammolar ham saqlanib qolmoqda. Umuman olganda, xorijiy tajribalar raqamli texnologiyalarni oliy ta’limga joriy etish ta’lim sifatini oshirish, global

raqobatbardosh kadrlar tayyorlash va uzluksiz ta’lim tizimini rivojlantirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim sohasini raqamlashtirishga oid farmon va qarorlari.
2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi materiallari.
3. UNESCO. Education in a Digital World. – Paris, 2020.
4. OECD. Digital Education Outlook. – Paris, 2021.
5. Anderson, T. The Theory and Practice of Online Learning. – Athabasca University Press, 2018.
6. Bates, A.W. Teaching in a Digital Age. – Vancouver, 2019.
7. Selwyn, N. Education and Technology: Key Issues and Debates. – London, 2022.
8. Hodges, C. va boshqalar. “The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning”. – 2020.
9. Ally, M. Mobile Learning: Transforming the Delivery of Education and Training. – 2017.
10. Oliy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalarni joriy etish bo‘yicha ilmiy maqolalar *va internet manbalari.*

AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING O`SMIRLAR XULQ ATVORIGA TA`SIRIN VA ULARNI O`RGANISH BO`YICHA TADQIQOTLANING AHAMIYATI

Allakov Ilhom Okmurodovich

Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyatning mutlaqo yangi turi – axborot jamiyatiining shakllanishiga zamin yaratdi. Axborot almashinuvi vositalari esa zamonaviy jamiyat taraqqiyotida alohida o’ringa ega bo’lib qoldi. Ularning insonga ta’siri juda erta yoshda boshlanib, kundalik hayotga chuqur o`rnashdi. Bu esa, raqamli asrda sog‘lom turmush tarzini, axborot iste`moli madaniyatini targ‘ib qiluvchi maxsus dasturlar va konsepsiyalar ishlab chiqilishi juda muhim ekanligini ko`rsatadi. Ushbu dasturlar olib borilayotgan so`rovnomalar va tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan, maxsus moslashtirilgan lozim.

**Kalit so`zlar**: o`smirlar, axborot, media, xulq-atvor, axborot iste`moli madaniyati, axborot texnologiyalari, internet.

Аннотация. Стремительное развитие информационных технологий создало основу для формирования совершенно нового типа общества — информационного общества. Средства обмена информацией заняли особое место в развитии современного общества. Их влияние на человека начинается с самого раннего возраста и глубоко укоренилось в повседневной жизни. Это свидетельствует о важности разработки специальных программ и концепций, направленных на пропаганду здорового образа жизни и культуры потребления информации в цифровую эпоху. Такие программы должны быть специально адаптированы и основываться на результатах и выводах опросов и научных исследований.

Ключевые слова: подростки, информация, медиа, поведение, культура потребления информации, информационные технологии, Интернет.

Annotation. The rapid development of information technologies has laid the foundation for the emergence of a completely new type of society—the information society. Means of information exchange have acquired a special place in the development of modern society. Their influence on individuals begins at a very early age and has become deeply integrated into everyday life. This demonstrates the importance of developing special programs and concepts aimed at promoting a healthy lifestyle and a culture of information consumption in the digital age. Such programs should be specifically adapted and based on the results and conclusions of surveys and research studies.

Keywords: adolescents, information, media, behavior, information consumption culture, information technologies, Internet.

Bugungi kunda axborot kuchli ijtimoiy aloqa vositasi sifatida, ijtimoiy va shaxslararo xulq-atvorni va munosabatlarni modellashtirish, insonlarning, shu jumladan o'smirlarning muloqoti, hamjixatligi, ijtimoiylashuv darajasi va qadryatlar almshinuvi jarayonlarida asosiy funktsiyani bajarmoqda. Turli vositalar orqali taqdim etilayotgan axborotlarni qabul qilishda insonlardan, ayniqsa yosh avloddan ma'lum darajada axborot iste'moli madaniyatiga ega bo'lishni talab qilmoqda. Xozirgi jadal rivojlanayotgan dunyoda kuchli jamiyat, ishonchli va mustahkam siyosiy tizm, sog'lom ijtimoiy munosabatlar asosini kompitentli, mantiqiy va tanqidiy fikrlay oladigan adekvat fuqarolar tashkil qiladi. Ularning manbai esa yetishib kelayotgan o'smirlarimiz xisoblanadi. Bugungi chegarasiz ulkan axborot zamonida ularda sog'lom ijtimoiy tasavvurlarni shakllantirish zararli axborot monipulyatsiyalardan asrash eng dolzarb vazifalardan biri xisoblanadi

Yoshlarimizni bugutgi jamiyatda tarbiyalash, ularni namunali sog'lom komil insonlar bo'lib yetishishida qanchalik qiyinchiliklar tug'dirayotgani xech kimga sir emas. Xali o'zini ximoya qila omaydigan, yaxshi va yomonni ajrata olmaydigan farzandlarimiz axborot vositalari domiga tushib qolayotganidan va ulardan ximoyalash kundan kunga murakkablashayotganidan xavotirga tushyapmiz. Insonnig kelajakda qanday shaxs bo'lib yetishishi uning aynan yoshlik, o'smirlik davrida olgan bilimlaridan shakllangan ijtimoiy tasavvurlari bilan bog'liq. Jamiyatga, shu jmiyatdagi insonlarga, sodir bo'layotgan xodisalarga, kirib kelayotgan yangiliklarga munosabatlar, xulq-atvor asosida ijtimoiy tasavvurlar yotadi. Taraqqiyot mevasi bo'lmish zamonaviy axborot vositalari sezilarli darajada bu tasavvurlarning shakllanishida o'z ta'sirini ko'rsatyapti. Zamonaviy axborot ilmi asoschilaridan bo'lgan mashhur Marshal Maklyuen o'tgan asrning 70-yillarida "Har bir yangi axborot vositasi o'sha zamon kishilarini imtixondan, sinovdan o'tqazadi" deganida hali kompyuter, internet, mobil telefonlar odamzot xayoliga kelmagan edi. Bu axborot vositalari bugun xayotimizning ajralmas bir bo'lagiga aylanib boryotgan ekan, ulardan voz kechish, ularni taqiqlash choralari xaqida emas, balki yoshlarimizda ulardan to'g'ri, foydali, samarali foydalanish madaniyatini, ko'nikmalarini shakllantirishimiz kerakdir.

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi jamiyatning mutlaqo yangi turi – axborot jamiyatiining shakllanishiga zamin yaratdi. Axborot almashinuvi vositalari esa zamonaviy jamiyat taraqqiyotida alohida o'ringa ega bo'lib qoldi. Ularning insonga ta'siri juda erta yoshda boshlanib, kundalik hayotga shu qadar mustahkam o'rnashgan-ki, insonlar ularsiz hayotlarini tasavvur ham qila olishmay qolgan. Bugungi kunda, zamonaviy dunyoda axborot vositalari shaxs ongini shakllantirish, ularning didi, qarashlari, odatlari, xoxish-istaklarini shakllantirish funktsiyalarining salmoqli qismini o'z zimmasiga oldi. Voyaga yetmagan shaxsning shakllanishiga axborot vositalari ayniqsa kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamiyatda va hatto butun dunyo ijtimoiy xayotidagi yangiliklar, o'zgarishlar va hodisalarini axborot vositalari orqali o'rganamiz. Axborot vositalari jamoatchilik ongiga ta'sir etuvchi asosiy vositaga aylandi. Shaxs shakllanishining axloqiy rivojlanishi uchun eng ma'suliyatli davr o'smirlikdir. Aynan shu davrda ong, his-tuyg'ular, xulq-atvor, o'z dunyoqarashining shakllanishi, hayotiy va intelektual tajriba to'planishi sodir bo'ladi. Bu o'z-o'zini bilish va o'z taqdirirni o'zi belgilash, axloqiy qadryatlar va ideallarni aniqlash davri. Axborot vositalarining o'smirlarda ijtimoiy tasavvurlarning shakllanishida eng kuchli omil sifatida aktuallashuvi zamonaviy axborot tarqatish vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda ma'lumotlar taqdimotining o'ziga xos xususiyatlari bilan va shu bilan birga o'smirlarning o'ziga xos xususiyatlari bilan xam izoxlanadi. O'smirlarning asosiy xususiyatlaridan biri bu muloqotga bo'lgan ehtiyoj, bu shaxsning asosiy tarkibiy qismlarini shakllanttirishning muhim omili xisoblanadi.

Butun dunyoda yoshlar oxirgi yillarda ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, iqlim o'zgarishining tezlashishi, migratsiya, iqtisodiy va siyosiy beqarorlik, koronavirus pandemiyasi va virus tarqalishini to'xtatish uchun davlatlar tomonidan kiritilgan cheklov choralari, Yevropa va dunyoning turli burchaklaridagi borayotgan urush harakatlari olib borilmoqda. Bunday ulkan global voqealar yoshlarning ijtimoiylashuviga, ruhiy holatiga, ijtimoiy tasavvurlariga va ular asosida shakllanadigan xulq-atvoriga juda katta ta'sir ko'rsatishi muqarrar.

Biroq yoshlarning umumiy ruhiy va jismoniy salomatligi hamda farovonligini ko‘p jihatdan ularning kundalik axborot va ma`lumotlarni to`g`ri qabul qila bilish, tahlil qilish, tanqidiy yondashsish, mustaqil fikrlash, fundamental bilimlarga ega bo`lish kabi ko`nikmalari belgilaydi. Bunga oila, do‘stlar va o‘qituvchilar bilan munosabatlar, o‘ziga bo‘lgan baho, mustaqil fikrlash darajasi va maktabdagi muhit kabi omillar kiradi. Biz ushbu muammolarning yoshlarga ta’sirini tushunishimiz hamda yurtimizda o‘smirlar ruhiy salomatligi va ijobiy xulq-atvorini qanday qo‘llab-quvvatlash mumkinligi xaqida bosh qotitirishimiz darkor.

Bu borada JSSTning Yevropa mintaqasida maktab yoshidagi bolalarning ruhiy salomatlik va xulq-atvorini o‘rganuvchi (HBSC) tadqiqotlardan olingan ma`lumotlar muhim asos bo`lib xizmat qiladi. HBSC — bu JSSTning Yevropa mintaqaviybyurosi bilan hamkorlikda har to‘rt yilda bir marta maktablarda o‘tkaziladigan so‘rovnomadir. U 11, 13 va 15 yoshli o‘g‘il va qiz bolalarning salomatligi, xulq-atvori va ijtimoiy muhitini kuzatib boradi hamda hisobot beradi. Eng oxirgi so‘rovnoma (2021/2022) Yevropa, Markaziy Osiyo va Kanadaning 44 ta davlati va mintaqasida o‘tkazildi. Unda COVID-19 pandemiyasining ta’sirini baholash uchun ixtiyoriy savollar to‘plami ham bor edi.

Ushbu hisobot (seriyaning 6-jildi) o‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishi va onlayn o‘yinlariga bag‘ishlangan. Ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotiga, ayniqsa muloqot sohasida katta foyda keltirishini tan olgan holda, hisobot ba’zi xavflarni ham ko‘rsatib o‘tadi. Bunga internet va o‘yinlarga qaramlik belgilari paydo bo‘layotgan o‘smirlar soni ortib borayotgani misol bo‘ladi. Buning oqibatida yoshlar boshqa muhim hayotiy ishlarini tashlab qo‘yishmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish darajasi 2018-yildagi 7% dan 2022-yilda 11% gacha ko‘tarildi. Bu holat davlatlar zudlik bilan raqamli texnologiyalardan foydalanish qoidalarini kuchaytirishi kerakligini ko‘rsatadi. HBSC va JSST jamoasiga yoshlar duch kelayotgan qiyinchiliklarga qarshi yangi choralarni ishlab chiqish uchun bunday aniq va ishonchli ma’lumotlarnlardan samarali foydalanish muhim hisoblanadi.

Maktab yoshidagi bolalarning ruhiy salomatligi va barqaror xulq-atvori borasidagi (HBSC) tadqiqoti butun Yevropa, Markaziy Osiyo va Kanadadagi o‘smirlarning salomatligi va farovonligi haqida olib borilayotga tadqiqotlar uzoq muddatli tendensiyalarni kuzatish imkoniyati ham beradi. Bu esa so‘nggi o‘n yilliklarda o‘smirlar hayoti qanday o‘zgarganini tushunish uchun bebaho ma’lumotlar beradi.

2021/2022-yillardagi so‘rovnoma o‘smirlar salomatligi va xulq-atvori, shuningdek, ular ulg‘ayadigan ijtimoiy muhit, jumladan, oila va tengdoshlar bilan munosabatlar, maktab hayoti va internetdagi muloqotga oid ko‘plab ko‘rsatkichlarni qamrab oldi. Bu koronavirus pandemiyasidan keyingi birinchi HBSC so‘rovnomasi bo‘lgani uchun, unga pandemiyaning o‘smirlar salomatligiga ko‘rsatayotgan davomiy ta’sirini aniqlashga qaratilgan savollar kiritildi. Ruhiy salomatlikka alohida e’tibor qaratildi. Bunda ruhiy xotirjamlik, yolg‘izlik va o‘z kuchiga bo‘lgan ishonch kabi yangi ko‘rsatkichlar o‘rganildi.

Ushbu hisobot, o‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishi va kompyuter o‘yinlariga bag‘ishlangan. U xavotirli natijalarni ko‘rsatmoqda: ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi yuqori va ularga muammoli (qaram bo‘lib) qolish holatlari, ayniqsa, qizlar o‘rtasida ortib bormoqda. Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish qizlar orasida, kompyuter o‘yinlari esa o‘g‘il bolalar orasida ko‘proq uchraydi. Biroq bu holat yoshga va mamlakatga qarab farq qiladi. Bu esa o‘smirlarning internetdagi xulq-atvoriga kengroq ijtimoiy-madaniy omillar ta’sir qilishi mumkinligidan dalolat beradi.

Tadqiqot natijalariga ko`ra o‘smirlarning 36 foizi do‘stlari va boshqalar bilan internetda doimiy aloqada bo‘lishini aytgan, bunda eng yuqori ko‘rsatkich 15 yoshli qizlar (44 foiz) hissasiga to‘g‘ri keladi. O‘smirlar ko‘proq yaqin do‘stlari bilan doimiy internet muloqotida bo‘lishadi (26 foiz), faqat internet orqali tanishgan do‘stlari bilan esa eng kam (7 foiz) doimiy aloqada bo‘lishadi.

2022-yilda do‘stlar hamda boshqalar bilan doimiy internet muloqoti va muammoli foydalanish o‘lchovlari birlashtirilganda, o‘smirlarning 11 foizi ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanuvchilar, 32 foizi o‘ta faol foydalanuvchilar, 44 foizi oddiy faol foydalanuvchilar va 12 foizi faol bo‘lmagan foydalanuvchilar toifasiga ajratildi.

Muammoli internetdan foydalanuvchi yoshlar ko‘proq 13 yoshlilar orasida kuzatildi. Bu ko‘rsatkich ijtimoiy-iqtisodiy guruhlar kesimida deyarli farq qilmaydi, biroq ijtimoiy-iqtisodiy mavqeyi pastroq bo‘lgan o‘smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan umuman foydalanmaydiganlar (faol bo‘lmaganlar) ulushi eng yuqori natija ko`rsatgan. Umuman olganda, o‘smirlarning 34 foizi har kuni raqamli o‘yinlar o‘ynashini, 22 foizi esa o‘yin o‘ynagan kunida kamida to‘rt soat vaqt sarflashini ma’lum qilgan. O‘g‘il bolalar qizlarga qaraganda tez-tez va uzoqroq vaqt davomida o‘yin o‘ynashga moyil bo‘lishadi.

Har kuni raqamli o‘yinlar o‘ynash ko‘rsatkichi o‘g‘il bolalarda 13 yoshda, qiz bolalarda esa 11 yoshda eng yuqori nuqtaga chiqadi. Uzoq davom etadigan o‘yin seanslari (kamida to‘rt soat) 13 va 15 yoshli o‘g‘il bolalar orasida eng yuqori bo‘lgan, qizlar orasida esa turli yosh guruhlarida deyarli barqaror (o‘zgarmas) bo‘lib qolgan. O‘smirlarning beshdan bir qismi (20 foiz) o‘yin o‘ynamaydiganlar, 68 foizi muammosiz o‘yinchilar va 12 foizi muammoli o‘yinga moyil (xavf ostidagi) o‘yinchilar deb topildi.

2017/2018-yillardagi HBSC so‘rovnomasi bilan solishtirganda, 2022-yilgi natijalar muammosiz o‘yinchilar (2018-yildagi 61 foizga qarshi 2022-yilda 68 foiz) va muammoli o‘yinga moyil bo‘lgan o‘smirlar (2018-yildagi 10 foizga qarshi 2022-yilda 12 foiz) ulushi biroz ortganini ko‘rsatmoqda.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining bunday jadal rivojlanishi, axborot xajmining xaddan ziyod oshib ketayotganligi, butun bir jamiyatlar axborot oqimi ostida qolib ketayotganligi jamiyat kishilari oldiga “axborotlar sub’ektni egallab olishi va boshqarishi emas, balki sub’ekt axborotlarga ega bo’lishi va boshqarishi kerak” degan kontseptsiyani o’zlarida shakllantirishlari kerak degan vazifani qo’yadi. Ayniqsa fikrlash va iroda xali to’liq shakllanmagan, ehtiroslar junbushidagi yosh o’smirlarni xar qanday yorqin, qizg’in, qiziqarli axborotlar, asosiy bilim va maqsadlardan og’ishga, o’zligini qidirayotgan o’smir shaxsi noaniqliklar va illyuziyalar olamida qolib ketishiga olib kelishishi mumkin. Bunday xolatda “vaziyatni o’zgartirib bilmasang, unga nisbatan munosabatni o’zgartir” degan tamoyil asosida o’smirlarimizda axborotlarga bo’lgan ehtiyojlarini tahlil qila bilish, ma’lumotli to’g’ri tanlash, uning dolzarb va foydaliligini adekvat baholay bilish, analiz qilish ko’nikmalarini shakllantirish lozim xisoblanadi. Frantsuz olimi Moskivisi, o’smirlarda zamonaviy bilimlar ularda shakllanadigan ijtimoiy tasavvurlarning perefonik qobiq qismi bo’lsa, oila va maktablarda qadryatlar va an’analarga asoslangan bilimlar bu tasavvurlarning o’zagi bo’lishi kerak deydi. Qadriyatlarga asoslangan bilimlar ularga kiruvchi axborotni uning ijobiy yoki salbiy ahamiyatiga qarab farqlashga va tegishli xulosalar chiqarishga yordam beradi. O’zgarish dinamikasi juda tez zamonaviy jamiyatda xar qanday dunyoqarash va amallar tanqid va muxokamaga uchraydi, ko’r-ko’rona singdirilgan va o’zgarmas qarashlarga joy qolmaydi. Jamiyat konteksining xar o’zgarganida o’zgaradigan ijtimoiy tasavvurlarning perefonik qismi o’zgarib, o’zagi o’zgarmay qolishi kerak. Bu xar qanday zamonda oila va maktablarda beriladigan ta’lim va tarbiyaning qanchalik muhim ekanligini ko’rsatadi. Bu esa, raqamli asrda sog‘lom turmush tarzini, axborot iste`moli madaniyatini targ‘ib qiluvchi maxsus dasturlar va konsepsiyalar ishlab chiqilishi juda muhim ekanligini ko`rsatadi. Ushbu dasturlar yuqoridagi so`rovnomalarga o`xshagan tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan, maxsus moslashtirilgan va zarur bo‘lganda genderga (o‘g‘il-qizligiga) va yoshga qarab ajratilgan bo‘lishi lozim, chunki ijtimoiy tarmoqlar va internet o‘yinlarga qaramlilikda, olingan axborot va ma`lumotlarni qabul qilish va tahlil qilishda yosh va jinsga xos farqlar mavjud. Bolalarda internetda to‘g‘ri xulq-atvorni shakllantirish uchun ushbu dasturlar butun bolalik davrida amalga oshirilishi kerak.

Bugungi kunda ommaviy axborot vositalari shaxsiy rivojlanishga ta'sirini kuchaytirishda davom etishini ishonch bilan aytish mumkin. Bu ta'lim tizimidan ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari: bolalar, o‘qituvchilar va ota-onalar o‘rtasida axborot savodxonligini oshirish bo‘yicha samarali choralarni amalga oshirishni talab qiladi. Bolalar va o‘smirlar uchun tadbirlarni loyihalashda biz tanqidiy fikrlash, manipulyatsiyaga qarshi turish qobiliyati, mas'uliyat va gumanistik qadriyatlarga e'tibor qaratish kabi xususiyatlarni rivojlantirishga intilishimiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sara Djeyn Blekmor “Izobretenie samix sebya Taynaya jizn̈ mozga podrostkov” 2018
2. И.Б. Бовина «Теория социальных представлений история и современное развитие» Социологический журнал. 2010. № 3
3. ”Электронные устройства и психическое здоровье подростков” Всемирная организация здравоохранения. 25 сентября 2024 г.

https://iris.who.int/handle/10665/378982

HOZIRGI DAVR IJTIMOIY MUHITIDA O‘SMIR VA O‘SPIRINLARNING AXBORAT QABUL QILISHGA BO‘LGAN MUNOSABATI

Ataboyev Navro‘zbek Ilhombek o‘g’li
Toshkent amaliy fanlar universiteti psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
+998991062060 navruz9610@gmail.com
Botirova Shaxzoda Sherzod qizi TAFU
Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi 4-bosqich talabasi

Annatatsiya. 21-asr axborat asri bo‘lib insonga xaddan ortiq ma’lumotlar oqimining ochiqligi ham salbiy ham ijobiy holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu ham insonda axboratlarni analiz qilish, munosabat bildirish, o‘zi uchun kerakli va keraksiz axboratlarni qabul qilish yoki rad etish unda axboratga nisbatan stressni paydo qiladi. Bevosita jamiyatimizda bo‘lib turgan bu kabi ijtimoiy jarayonlarga bo‘lgan

Kalit so‘zlar. Adaptatsiya, stress, analiz-sintez, mafkura, axborot, manipulyatsiya, steriotip.

Аннотация. 21-й век, являясь веком информации, открытость чрезмерного потока информации для человека может привести как к негативным, так и к положительным последствиям. Это также приводит к тому, что человек анализирует информацию, реагирует на нее, принимает или отвергает нужную и ненужную ему информацию, что вызывает у него стресс по отношению к информации. Подобные социальные процессы, происходящие непосредственно в нашем обществе

Ключевые слова. Адаптация, стресс, анализ-синтез, идеология, информация, манипуляция, стереотип.

Abstract. The 21st century is the age of information, and the openness of an excessive flow of information to a person can lead to both negative and positive situations. This also causes stress in a person when analyzing information, reacting, accepting or rejecting necessary and unnecessary information. Directly to such social processes occurring in our society

Keywords. Adaptation, stress, analysis-synthesis, ideology, information, manipulation, stereotype.

Kirish. Kundalik hayotimizda axboratlar shunchalik ko‘pki bazan biz ularni qabul qilish va bular bo‘yicha ma’lum bir faoliyatni amalga oshirishda, yoinki ishonish ishonmaslikka nisbatan bir qancha ikkilanish va analiz-sintez qilishga nisbatan turli savollarni paydo qiladi. Albatta bu axboratlarning qaysi biri ishonchli ularning bizning jamiyatga yoshlarimizga bo‘lgan ta’sirini hammasini ham biz ijobiy deya olamizi.? Yo‘q albatta xulq-atvor buzilishlaridan tortib hayot yo‘lining yomon tarafga o‘zgarib ketish xolatlari ayni shu axborat qabul qilishga nisbatan immunitet tizimining yaxshi shakillanmaganligi bizni yuqorida qayd etgan noxush xolatlar bilan yuzlashtirmoqda.

Asosiy qism

O‘zbekiston sharoitida o‘spirinlarning axborotni qabul qilish jarayonida bir qator salbiy jihatlar ham kuzatiladi. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan keng foydalanish natijasida yoshlar ko‘pincha ma'lumotning ishonchliligini yetarli darajada tekshirmasdan qabul qilishga moyil bo‘ladilar. Qisqa va tez tarqaladigan axborotlarga o‘rganib qolish chuqur tahlil qilish, tanqidiy

fikrlash va mustaqil xulosa chiqarish ko‘nikmalarining yetarli darajada rivojlanmasligiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, tengdoshlar fikri va ijtimoiy tarmoqlardagi ommabop qarashlarning kuchli ta'siri tufayli ayrim o‘spirinlar o‘z nuqtai nazarini shakllantirishdan ko‘ra, boshqalarning fikriga ergashishga moyil bo‘lib qoladilar.

Bundan tashqari, yolg‘on xabarlar, manipulyativ ma'lumotlar va turli stereotiplarning tarqalishi yoshlarning dunyoqarashi hamda qadriyatlariga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Axborotning haddan tashqari ko‘pligi esa diqqatning tarqoqlashishiga, kitob o‘qishga qiziqishning pasayishiga va uzoq muddatli diqqatni jamlash qobiliyatining zaiflashishiga sabab bo‘lishi ehtimoldan xoli emas. Ba'zi hollarda esa internetdagi zo‘ravonlik, salbiy kontent va real hayotdan uzoqlashish kabi omillar o‘spirinlarning ruhiy holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Natijada, axborotni tanlash va baholash ko‘nikmalari yetarlicha rivojlanmagan sharoitda o‘spirinlar turli noto‘g‘ri qarashlar, zararli g‘oyalar va asossiz ma'lumotlar ta'siriga nisbatan ko‘proq himoyasiz bo‘lib qolishlari mumkin.

O‘zbekiston sharoitida o‘spirinlarning axborotni qabul qilishidagi salbiy oqibatlarni kamaytirish uchun, avvalo, ularda media va axborot savodxonligini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Yoshlarni har qanday ma'lumotni tanqidiy tahlil qilishga, uning manbasini tekshirishga va turli nuqtai nazarlarni solishtirib ko‘rishga o‘rgatish zarur. Ota-onalar va pedagoglar o‘spirinlar bilan ochiq muloqot olib borib, internet va ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirishlari lozim. Shu bilan birga, kitob mutolaasi, ilmiy-ommabop manbalardan foydalanish va mustaqil fikrlashni rag‘batlantirish yoshlarning intellektual rivojlanishiga yordam beradi.

Ta'lim muassasalarida media savodxonlik, axborot xavfsizligi va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni keng joriy etish ham muhim ahamiyatga ega. O‘spirinlarning bo‘sh vaqtini sport, ijodiy faoliyat va turli to‘garaklar bilan mazmunli tashkil etish ularning virtual muhitga haddan tashqari qaram bo‘lib qolishining oldini olishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, ota-onalar va o‘qituvchilarning o‘zlari ham zamonaviy axborot muhiti xususiyatlarini yaxshi bilishlari va yoshlar bilan ishonchli munosabat o‘rnatishlari zarur. Ana shunday kompleks yondashuv orqali o‘spirinlarning turli zararli axborotlar ta'siriga berilish xavfini kamaytirish va ularda sog‘lom, mustaqil hamda mas'uliyatli dunyoqarashni shakllantirish mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy axborot makonida o‘spirinlarning axborotni qabul qilish jarayoni ularning shaxsiy, intellektual va ma’naviy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot oqimining keskin ortishi bir tomondan bilim olish imkoniyatlarini kengaytirayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan yolg‘on ma’lumotlar, manipulyativ g‘oyalar va salbiy kontentlarning tarqalishi yoshlar uchun muayyan xavflarni yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, tanqidiy fikrlash va axborotni tahlil qilish ko‘nikmalarining yetarlicha shakllanmaganligi o‘spirinlarning turli zararli ta’sirlarga beriluvchanligini kuchaytiradi.

Shu bois, yoshlarda media va axborot savodxonligini rivojlantirish, mustaqil fikrlashni qo‘llab-quvvatlash hamda internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Ota-onalar, pedagoglar va ta’lim muassasalari hamkorligida olib boriladigan tizimli ishlar o‘spirinlarning axborotga nisbatan ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi. Natijada, yoshlar turli axborotlarni tanqidiy baholay oladigan, zararli g‘oyalarga qarshi mafkuraviy immunitetga ega, mustaqil va mas’uliyatli shaxslar sifatida kamol topadilar. Bu esa jamiyatning barqaror rivojlanishi va kelajak avlodning ma’naviy-intellektual salohiyatini yuksaltirishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ro‘ziyev Y.Z., Abdullayeva B.S. Mediasavodxonlik va axborot madaniyati: Oliy o‘quv yurtlarining barcha yo‘nalishlari talabalari uchun darslik. T.: O‘zbekiston, 2024.- 260 bet.

2. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова; редактор М. В. Гамезо. Москва: Педагогическое общество России, 2003. — 512 с.
3. “Yosh davlar pedagogik psixologiyasi” D.B.Botirova, Toshkent 2021.-204 bet.
4. “Ontogenez psixologiyasi” o‘quv qo‘llanma. E.G’.G’oziyev Toshkent “NIF MSH” 2020-y. -288 bet.

AXBOROT XURUJINING BOLALAR XULQ-ATVORIGA TA’SIRI

Iskandarov Erkinboy G‘ayrat o‘g‘li
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi dotsenti.
Urazbayeva Oynura Adilbekovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada axborot xuruji tushunchasi, uning bolalar xulq-atvoriga psixologik, emotsional va ijtimoiy ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Shular bilan bir qatorda axborot xurujining asosiy turlari, ta’sir mexanizmlari, diagnostika usullari hamda profilaktika yondashuvlari yoritilgan. Tadqiqot davomida bolalarning raqamli muhitdagi zaif jihatlari, media savodxonlikning ahamiyati va O‘zbekiston sharoitida ushbu muammoning dolzarbligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Axborot xuruji, bolalar xulq-atvori, psixologik ta’sir, media savodxonlik, profilaktika, raqamli texnologiyalar, emotsional salomatlik.

Аннотация: В данной статье научно-теоретически анализируются понятие информационной атаки и её психологическое, эмоциональное и социальное влияние на поведение детей. Освещаются основные виды информационных атак, механизмы воздействия, методы диагностики и профилактические подходы. Особое внимание уделяется уязвимости детей в цифровой среде, значению медиаграмотности и актуальности данной проблемы в условиях Узбекистана.

Ключевые слова: Информационная атака, поведение детей, психологическое воздействие, медиаграмотность, профилактика, цифровые технологии, эмоциональное здоровье.

Abstract: This article scientifically and theoretically analyzes the concept of information attacks and their psychological, emotional, and social impact on children’s behavior. The study also discusses the main types of information attacks, mechanisms of influence, diagnostic methods, and preventive approaches. Special attention is paid to children’s vulnerability in the digital environment, the importance of media literacy, and the relevance of this issue in the context of Uzbekistan.

Keywords: Information attack, children’s behavior, psychological impact, media literacy, prevention, digital technologies, emotional health.

Kirish

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi bolalar hayotining barcha sohalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda.. Masalan , internet, smartfonlar, planshetlar va turli ijtimoiy tarmoqlar bolalar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, dunyo bo‘ylab 12 yoshgacha bo‘lgan bolalarning katta qismi internetdan faol foydalanadi. Bu holat nafaqat rivojlangan davlatlarda, balki O‘zbekiston kabi rivojlanayotgan mamlakatlarda ham kuzatilmoqda [4].

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda raqamli texnologiyalardan foydalanishning ortishi bolalar orasida axborot xurujlari bilan bog‘liq xavflarning kuchayishiga olib kelmoqda. Axborot xuruji deganimizda turli media vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va internet platformalari orqali bolalarning ongiga, fikrlashiga hamda xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishga qaratilgan zararli yoki manipulyativ axborot tushuniladi [6]. Axborot xurujlari bolalar va o‘smirlar uchun ayniqsa xavfli hisoblanadi, chunki ularning psixologik rivojlanishi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi.

Tadqiqotlarda qayd etilishicha, axborot xurujlariga duch kelgan bolalarda tashvish, depressiv holatlar, ijtimoiy izolyatsiya va noto‘g‘ri dunyoqarash shakllanishi mumkin [5].

Ushbu maqolada axborot xuruji tushunchasi, uning tarixiy rivojlanishi, bolalar xulq-atvoriga ta’siri mexanizmlari, psixologik omillar, diagnostika usullari hamda profilaktik yondashuvlar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Nazariy asoslar: Axborot xuruji tushunchasi klassik psixologiya va zamonaviy media tadqiqotlari asosida shakllangan. Ushbu tushuncha XX asr oxiri va XXI asr boshlarida internet va raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi natijasida ilmiy muomalaga kirib kelgan. Dastlabki tadqiqotlar ommaviy axborot vositalarining bolalar rivojlanishiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan bo‘lsa, keyinchalik raqamli muhitning o‘ziga xos xususiyatlari ham tadqiq etila boshlandi [1].Zamonaviy tadqiqotchilar axborot xurujini tinglovchilarning fikrlashi, qaror qabul qilishi va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishga qaratilgan manipulyativ axborot sifatida ta’riflaydilar [8].

Tarixiy jihatdan axborot xuruji quyidagi bosqichlarda rivojlangan:

1990-yillar — an’anaviy OAV orqali ta’sir;

2000-yillar — internet va veb-saytlar orqali axborot tarqatish;

2005–2010-yillar — ijtimoiy tarmoqlar rivoji;

2010–2020-yillar — smartfonlar va messenjerlarning ommalashuvi;

2020-yildan hozirgi davrgacha — algoritmik tavsiya tizimlari va maqsadli kontent tarqatish.

Axborot xuruji turlari: Bugungi tadqiqotlarda axborot xurujining bir nechta turlari ajratib ko‘rsatiladi:

Misinformation — noto‘g‘ri yoki chalg‘ituvchi axborot;

Disinformation — qasddan yaratilgan yolg‘on axborot;

Malinformation — haqiqiy ma’lumotni zararli maqsadda qo‘llash;

Propaganda — ma’lum g‘oyalarni targ‘ib qiluvchi manipulyativ axborot;

Ijtimoiy muhandislik — psixologik manipulyatsiya orqali ta’sir ko‘rsatish;

Ekstremistik kontent — radikal qarashlarni targ‘ib qiluvchi axborot;

Zo‘ravonlik kontenti — qo‘rquv va xavotir uyg‘otuvchi materiallar [9].

Axborot xurujining bolalar xulq-atvoriga ta’siri: Psixologik ta’sir mexanizmlari: Axborot xuruji bolalar xulq-atvoriga bir qator psixologik mexanizmlar orqali ta’sir qiladi. Ulardan biri identifikatsiya mexanizmi bo‘lib, bunda bolalar media qahramonlari bilan o‘zini tenglashtiradi va ularning xulq-atvorini takrorlaydi [2].Shuningdek, takrorlash effekti orqali doimiy ravishda qayta-qayta berilgan axborot bolalar ongida “haqiqat” sifatida shakllanadi. Emotsional refleks mexanizmi esa muayyan axborotning qo‘rquv, g‘azab yoki hayajon kabi emotsiyalar bilan bog‘lanishiga sabab bo‘ladi.

Kognitiv ta’sir: Axborot xuruji bolalarning kognitiv rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Xususan:tanqidiy fikrlashning sust rivojlanishi;diqqatning parchalanishi; uzoq muddatli xotira bilan bog‘liq muammolar;qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar kuzatiladi [7].

Emotsional ta’sir: Tadqiqotlarda aniqlashicha , salbiy axborot oqimiga duch kelgan bolalarda tashvish, qo‘rquv, depressiv holatlar va o‘zini past baholash kabi muammolar ko‘proq uchraydi [10]. Ayniqsa zo‘ravonlikka oid materiallar bolalarda psixologik zo‘riqish va stress darajasining oshishiga sabab bo‘ladi.

Ijtimoiy ta’sir: Axborot xuruji bolalarning ijtimoiylashuviga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Noto‘g‘ri ijtimoiy stereotiplar shakllanishi, tengdoshlardan uzoqlashish va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlar kuzatilishi mumkin [3].

Psixologik omillar: Ichki psixologik omillar. Bolalarning axborot xurujiga sezgirligi yosh, temperament va shaxsiy xususiyatlarga bog‘liq. Kichik yoshdagi bolalarda tanqidiy fikrlash yetarlicha shakllanmaganligi sababli ular axborotni haqiqat sifatida qabul qiladilar. O‘smirlar esa identifikatsiya jarayonida bo‘lganligi sababli manipulyativ g‘oyalarga ko‘proq moyil bo‘lishadi [1]. Yuqori emotsional sezgirlikka ega bolalar ham axborot xurujiga tezroq beriladilar.

Tashqi psixologik omillar: Oila muhiti, ota-onalarning media savodxonligi va maktabdagi psixologik iqlim bolalarning axborot xurujiga duch kelish darajasiga ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotlarga ko‘ra, ota-onalar nazorati sust bo‘lgan oilalarda bolalar raqamli xavflarga ko‘proq duch keladi [6].

Shuningdek, algoritmik tavsiya tizimlari bolalarni ma’lum turdagi kontent doirasida ushlab turib, “axborot pufagi” hosil qiladi. Axborot xuruji bilan bog‘liq muammolarni aniqlash uchun bir nechta diagnostik usullar qo‘llaniladi:skrining so‘rovnomalari; psixologik testlar;individual suhbatlar;kuzatuv metodlari. Skrining jarayoni xavf guruhidagi bolalarni aniqlash imkonini bersa, chuqur diagnostika individual holatni batafsil tahlil qilishga xizmat qiladi.

Individual profilaktika: Bolalarda axborot xurujining oldini olish uchun quyidagi yondashuvlar muhim hisoblanadi: media savodxonlikni rivojlantirish;tanqidiy fikrlash treninglari; emotsional intellekt dasturlari;raqamli xavfsizlik ko‘nikmalarini shakllantirish. Tadqiqotlar media savodxonlik dasturlari bolalarning manipulyativ axborotni aniqlash qobiliyatini oshirishini ko‘rsatadi [9].

Jamoaviy profilaktika: Maktab va oiladagi profilaktik ishlar ham muhim ahamiyatga ega: maktablarda media savodxonlik darslarini joriy etish;o‘qituvchilar uchun trening dasturlari;ota-onalar bilan seminarlar;tengdoshlar orqali o‘qitish dasturlari.

Makrodarajadagi yondashuvlar: Davlat miqyosida quyidagi choralarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:axborot xavfsizligi bo‘yicha qonunchilikni takomillashtirish;yolg‘on axborotni aniqlovchi texnologiyalarni joriy etish;ilmiy tadqiqotlarni qo‘llab-quvvatlash;xalqaro hamkorlikni rivojlantirish;psixologik xizmatlar tarmog‘ini kengaytirish.

XULOSA

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, axborot xuruji zamonaviy bolalar va o‘smirlar uchun jiddiy psixologik muammo hisoblanadi. U bolalarning emotsional holati, kognitiv rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli media savodxonlikni rivojlantirish, oilaviy va maktab nazoratini kuchaytirish hamda profilaktik dasturlarni keng joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi.Kelajakdagi tadqiqotlarda O‘zbekiston sharoitida axborot xurujining o‘ziga xos jihatlarini o‘rganish, mahalliy diagnostik vositalarni ishlab chiqish va samarali profilaktika dasturlarini yaratish muhim ilmiy yo‘nalish bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

2. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Cambridge, MA: Harvard University Press.

3. Festl, R., & Quandt, T. (2013). Social relations and cyberbullying: The influence of exposure to online harassment on the development of aggressive behaviors in adolescents. Journal of Media Psychology, 25(3), 129–142.

4. Hinduja, S., & Patchin, J.W. (2018). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. Deviant Behavior, 29(2), 129–156.

5. Kovačević, I., & Yu, N. (2019). Media literacy and its impact on adolescents’ behavior. Children and Youth Services Review, 96, 456–465.

6 Livingstone, S., & Helsper, E.J. (2010). Digital media and risk for children. Media and Communication, 2(1), 56–72.

AXBOROT XURUJLARI SHAROITIDA TALABALARDA TANQIDIY FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Latipova Xajibibi Ibrohim qizi,
UrDU “Pedagogika va psixologiya”
kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada axborot xurujlari va raqamli ma‘umot oqimining jadallashgan sharoitida talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning nazariy hamda amaliy asoslari ko‘rib chiqiladi. Maqolada tanqidiy fikrlashning psixologik tarkibiy qismlari, uning axborot savodxonligi bilan bog‘liq jihatlari va ta‘lim jarayonida ushbu ko‘nikmani shakllantiruvchi pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: tanqidiy fikrlash, axborot xurujlari, media savodxonligi, kognitiv psixologiya, dezinformatsiya, ta‘lim texnologiyalari.

Abstract: This article examines the theoretical and practical foundations of developing critical thinking in students in the context of intensified information attacks and digital information flows. The article analyzes the psychological components of critical thinking, its aspects related to information literacy, and pedagogical approaches that foster this skill in the educational process.
Keywords: critical thinking, information attacks, media literacy, cognitive psychology, disinformation, educational technologies.
Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы развития критического мышления у студентов в условиях усиления информационных атак и цифровых потоков информации. Анализируются психологические компоненты критического мышления, его связь с информационной грамотностью и педагогические подходы, формирующие этот навык в учебном процессе.
Ключевые слова: критическое мышление, информационные атаки, медиаграмотность, когнитивная психология, дезинформация, образовательные технологии.

Kirish

Zamonaviy raqamli jamiyatda axborot oqimlari misli ko‘rilmagan tezlikda ko‘payib, sifati esa ko‘p hollarda shubha ostida qolmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar, onlayn ommaviy axborot vositalari va messenjerlar orqali tarqalayotgan dezinformatsiya, manipulyativ tarkiblar va propaganda materiallari jamiyat, xususan, talabalar uchun jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Bunday axborot muhitida tanqidiy fikrlash ko‘nikmasiga ega bo‘lish nafaqat intellektual sifat, balki zaruriy himoya vositasiga aylanib bormoqda [1].

Tanqidiy fikrlash - ma‘umotni tizimli tahlil qilish, dalillarni baholash va asosli xulosalar chiqarish qobiliyatidir. Ushbu ko‘nikma talabalarda akademik ta‘lim jarayonida shakllantirilib, ularni axborot manipulyatsiyasiga nisbatan immunitet bilan ta‘minlashi lozim. Ammo hozirgi kunda ta‘lim tizimi axborot xurujlariga qarshi fikrlovchi shaxsni shakllantirishda etarlicha samarali mexanizmlarga ega emasligi kuzatilmoqda [2].

Ushbu maqolada axborot xurujlari sharoitida talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish bilan bog‘liq nazariy yondashuvlar, psixologik mexanizmlar va pedagogik usullar ko‘rib chiqiladi.

Asosiy nazariy yondashuvlar tahlili

1. Tanqidiy fikrlashning psixologik asoslari. Tanqidiy fikrlashning nazariy poydevori Bloom taksonomiyasiga (1956) borib taqaladi. Bloom kognitiv faoliyatning olti darajasini - bilish, tushunish, qo‘llash, tahlil, sintez va baholash - ajratib ko‘rsatgan bo‘lib, tanqidiy fikrlash eng yuqori kognitiv darajalar sifatida belgilanadi. Ushbu nazariya ta‘lim maqsadlarini belgilashda va o‘qitish metodikalarini loyihalashda hamon asosiy amaliy qo‘llanma bo‘lib kelmoqda [3].

Ennis (1987) tanqidiy fikrlashni “nima qilish va nimaga ishonish kerakligi to‘g‘risida asosli qaror qabul qilishga yo‘lnaltirilgan refleksiv fikrlash” sifatida ta‘riflaydi. Uning modeliga ko‘ra, tanqidiy fikrlovchi shaxs quyidagi asosiy ko‘nikmalarga ega bo‘lishi lozim: dalillarni tekshirish, xulosalarning mantiqiyligini baholash, muqobil talqinlarni ko‘rib chiqish va xulosalar ishonchliligini aniqlash. Ushbu ko‘nikmalar to‘plami axborot xurujlari sharoitida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi [4].

Kognitivistik nuqtai nazardan, Kahneman (2011) “tez” va “sekin” fikrlash nazariyasi axborot qabul qilish jarayonini tushuntirishda keng qo‘llanilib kelinadi. Birinchi tizim (intuitiv, avtomatik) ko‘pincha manipulyativ axborotga tez va tanqidiy bo‘lmagan holda munosabat bildiradi. Ikkinchi tizim esa (analitik, sekin) ma‘umotni ongli ravishda qayta ishlaydi, ammo u ko‘proq kognitiv resurs talab etadi. Talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish - aslida ikkinchi tizimni faollashtirish ko‘nikmalarini mustahkamlash demakdir.

2. Axborot xurujlarining psixologik ta‘sir mexanizmlari. Axborot xurujlari deganda manipulyativ maqsadlarda yo‘naltirilgan, noto‘g‘ri yoki chalg‘ituvchi axborot oqimlari tushuniladi. Filtratsiya pufagi nazariyasi (Pariser, 2011) shuni ko‘rsatadiki, algoritmlarga asoslangan platformalar foydalanuvchilarga faqat o‘zlarining mavjud qarashlariga mos keladigan tarkiblarni ko‘rsatadi, bu esa kognitiv tasdiqlash xatoligini - kuchaytiradi[5]. Natijada talabalar bir tomonlama axborot muhitida qoladi va tanqidiy tahlil qilish qobiliyati zaiflashadi.

Propaganda texnikalarini o‘rganган Pratkanis va Aronson (1991) ijtimoiy ta‘sirchanlik, emosional murojaatlar va takrorlash texnikalarining insonning mantiqiy fikrlash qobiliyatini qanday pasaytirishini ko‘rsatib bergan. Axborot xurujlarining eng xavfli tomoni shundaki, ular odatda ishonchli ko‘rinadigan manbalar nomida tarqalib, talabalarda noto‘g‘ri ishonch shakllantirishga olib keladi.

Dunning-Kruger ta‘siri (1999) axborot savodxonligi kontekstida ham kuzatiladi: past darajadagi axborot savodxonligiga ega shaxslar o‘zlarining dezinformatsiyani aniqlash qobiliyatini yuqori baholaydi. Bu holat pedagogik aralashuv zarurligini yanada oshiradi, chunki talabalar o‘zlari himoyalangan deb o‘ylagan holda aslida manipulyatsiyaga ta‘sirlanuvchan bo‘lishi mumkin [6].

3. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning pedagogik modellari. Ta‘lim psixologiyasida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uchun bir qator samarali modellar ishlab chiqilgan. Paul va Elder (2008) tomonidan yaratilgan tanqidiy fikrlash standarti modeli - aniqlik, to‘liqlik, mantiqiylik, kengligi, chuqurligi va adolatlilik - ta‘lim jarayonida axborotni baholash uchun amaliy mezonlar sifatida keng qo‘llaniladi. Ushbu model axborot savodxonligi darslari uchun tuzilmaviy asos bo‘lishi mumkin.

Konstruktivistik o‘qitish nazariyasi (Vigotskiy, 1978) tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Proksimal rivojlanish zonasi konsepsiyasiga asosan, talabalar muammoli vaziyatlarda o‘qituvchi yoki tengdoshlar yordami bilan mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishadi. Axborot xurujlariga oid real holatlarni muhokama qilish, fakt-tekshirish mashqlari va media tanqidi seminarlar ana shunday yordamni ta‘minlovchi pedagogik vositalar sifatida qo‘llanilishi mumkin [7].

Teskari sinf modeli tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda yangi imkoniyatlar ochadi. Bu yondashuvda talabalar nazariy materiallarni mustaqil o‘rganib, dars vaqtini tahlil, munozara va amaliy masalalarni hal etishga sarflaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu model talabalarda axborotni mustaqil tahlil qilish ko‘nikmalarini an‘anaviy darsga qaraganda samaraliroq shakllantiradi.

Xulosa

Ko‘rib chiqilgan nazariy yondashuvlar shuni tasdiqlaydiki, axborot xurujlari sharoitida talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish murakkab, ko‘p qirrali vazifadir. Psixologik nuqtai nazardan bu - kognitiv xatoliklarni anglash va ikkinchi fikrlash tizimini ongli ravishda faollashtirish ko‘nikmasini shakllantirish demak. Pedagogik jihatdan esa - muammoli o‘qitish, fakt-tekshirish amaliyotlari va media savodxonligi dasturlarini ta‘lim jarayoniga tizimli kiritish zarurligi anglatiladi [8].

O‘zbekiston oliy ta‘lim tizimida ushbu yo‘nalishda qator dolzarb muammolar mavjud. Raqamli savodxonlik ko‘rsatkichlari yetarli darajada emas, axborot xurujlariga oid maxsus fanlar dasturida kam joy egallaydi. Kelajakdagi tadqiqotlarda mahalliy sharoitda sinab ko‘rilgan va samaradorligi isbotlangan pedagogik modellar ishlab chiqish alohida ilmiy yo‘nalish sifatida ajralib turadi. Tanqidiy fikrlash ko‘nikmasini rivojlantirish - bu nafaqat akademik muvaffaqiyat omili, balki demokratik jamiyat shakllantirishning psixologik poydevoridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hobbs R. Mind Over Media: Propaganda Education for a Digital Age. – New York: W. W. Norton & Company, 2020. – 280 p.

2. Wardle C., Derakhshan H. Information Disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making. – Council of Europe, 2017. – 108 p.

3. Bloom B.S. Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals. – New York: Longmans Green, 1956. – 207 p.

4. Ennis R.H. A taxonomy of critical thinking dispositions and abilities. – In: J. Baron & R. Sternberg (Eds.), Teaching thinking skills: Theory and practice. – New York: Freeman, 1987. – P. 9–26.

5. Pariser E. The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You. – New York: Penguin Press, 2011. – 304 p.

6. Kruger J., Dunning D. Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments. – Journal of Personality and Social Psychology, 1999. – Vol. 77(6). – P. 1121–1134.

7. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge: Harvard University Press, 1978. – 159 p.

8. Paul R., Elder L. The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools. – Dillon Beach: Foundation for Critical Thinking Press, 2008. – 56 p.

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNI MA’NAVIY-AXLOQIY TARBIYALASHDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI

Mattiyev Umidbek Quvondiq o‘g‘li
Urganch RANCH texnologiya universiteti
“Pedagogika” ta’lim yo‘nalishi magistranti
***Tel:** +99899-252-71 **Gmail:** umidmattiyev77@gmail.com*

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalash jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanishning nazariy asoslari tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli ta’lim muhitida pedagog shaxsini shakllantirish, uning ma’naviy dunyoqarashi, axloqiy qadriyatlari va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda innovatsion texnologiyalarning o‘rni yoritilgan. Shuningdek, ta’lim jarayonida multimedia vositalari, elektron platformalar, interaktiv metodlar va internet resurslaridan samarali foydalanishning pedagogik imkoniyatlari ochib berilgan. Tadqiqot davomida bo‘lajak o‘qituvchilarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi texnologik yondashuvlar hamda ularning samaradorligi haqida ilmiy xulosalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: ma’naviy-axloqiy tarbiya, axborot texnologiyalari, bo‘lajak o‘qituvchi, pedagogik kompetensiya, raqamli ta’lim, innovatsion texnologiyalar, multimedia vositalari, interaktiv metodlar, pedagogik jarayon, ta’lim samaradorligi.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические основы использования информационных технологий в процессе духовно-нравственного воспитания будущих учителей. Освещается роль инновационных технологий в формировании личности педагога, развитии его духовного мировоззрения, нравственных ценностей и профессиональных компетенций в современной цифровой образовательной среде. Также раскрываются педагогические возможности эффективного использования мультимедийных средств, электронных платформ, интерактивных методов и интернет-ресурсов в образовательном процессе. В ходе исследования разработаны научные выводы о технологических подходах, способствующих развитию духовно-нравственного воспитания будущих учителей, а также об их эффективности.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, информационные технологии, будущий учитель, педагогическая компетентность, цифровое образование, инновационные технологии, мультимедийные средства, интерактивные методы, педагогический процесс, эффективность образования.

Abstract. This article analyzes the theoretical foundations of using information technologies in the process of spiritual and moral education of future teachers. It highlights the role of innovative technologies in shaping the personality of a teacher and developing their spiritual worldview, moral values, and professional competencies in the modern digital educational environment. The article also reveals the pedagogical opportunities for the effective use of multimedia tools, electronic platforms, interactive methods, and internet resources in the educational process. As a result of the study, scientific conclusions were developed regarding technological approaches that contribute to the improvement of spiritual and moral education of future teachers and their effectiveness.

Keywords: spiritual and moral education, information technologies, future teacher, pedagogical competence, digital education, innovative technologies, multimedia tools, interactive methods, pedagogical process, educational effectiveness.

KIRISH. Bugungi kunda dunyo miqyosida kechayotgan globallashuv jarayonlari, ilm-fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta’lim tizimi oldiga yangi vazifalarni qo‘ymoqda. Ayniqsa, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining barcha sohalarga keng kirib borishi ta’lim mazmuni, shakli va metodlarini tubdan yangilashni talab etmoqda. Zamonaviy jamiyatda pedagog nafaqat bilim beruvchi mutaxassis, balki yosh avlodning ma’naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantiruvchi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdiruvchi yetuk shaxs sifatida ham namoyon bo‘ladi. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilarni har tomonlama barkamol, yuksak ma’naviyatli va zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalana oladigan mutaxassis qilib tayyorlash bugungi ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mamlakatimizda ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, pedagog kadrlar tayyorlash sifatini oshirish va yoshlarni ma’naviy jihatdan qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, shuningdek, raqamli ta’limni rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlarida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish orqali ta’lim samaradorligini oshirish muhim vazifa sifatida belgilangan. Ayniqsa, bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy kompetensiyalar bilan bir qatorda ma’naviy-axloqiy sifatlarni rivojlantirish pedagogik ta’limning asosiy maqsadlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda.

Ma’naviy-axloqiy tarbiya insonning ichki dunyosi, axloqiy qarashlari, milliy qadriyatlarga munosabati va jamiyatdagi ijtimoiy mas’uliyatini shakllantirishga xizmat qiluvchi murakkab pedagogik jarayondir. Bu jarayon yoshlarni vatanparvarlik, insonparvarlik, halollik, mas’uliyat, bag‘rikenglik kabi fazilatlar ruhida tarbiyalashni nazarda tutadi. Bo‘lajak o‘qituvchi esa kelajak avlod tarbiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan shaxs bo‘lgani sababli uning ma’naviy qiyofasi va axloqiy madaniyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Axborot texnologiyalarining rivojlanishi ma’naviy-axloqiy tarbiya jarayoniga ham yangi imkoniyatlarni olib kirdi. Xususan, elektron ta’lim platformalari, multimedia vositalari, virtual kutubxonalar, interaktiv dasturlar, videodarslar va internet resurslari orqali ta’lim oluvchilarga ma’naviy qadriyatlarni zamonaviy va qiziqarli usullarda yetkazish imkoniyati kengaydi. Multimedia vositalari yordamida tarixiy shaxslar hayoti, milliy meros namunalarini vizual tarzda namoyish etish talabalarning mavzuga qiziqishini oshiradi va ularda mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini shakllantiradi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar talabalarning ijodiy faoliyatini rivojlantirish, axborotni tahlil qilish va undan oqilona foydalanish imkonini ham beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Ma’naviy-axloqiy tarbiya masalasi Sharq mutafakkirlari va zamonaviy pedagog olimlar tomonidan keng o‘rganilgan. Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Alisher Navoiy kabi mutafakkirlar komil inson tarbiyasida axloqiy fazilatlarning o‘rni haqida muhim fikrlar bildirganlar. Forobiy inson kamolotini jamiyat taraqqiyotining asosiy omili sifatida baholagan bo‘lsa, Ibn Sino ta’lim va tarbiya uyg‘unligini inson shaxsini shakllantirishning muhim sharti deb hisoblagan.

Zamonaviy pedagog olimlardan V.P. Bespalko, N.F. Talizina, B.S. Gershunskiy, O‘zbekistonlik tadqiqotchilardan N. Muslimov, B. Xodjayev, U. Nishonaliyev va boshqalar pedagogik texnologiyalar hamda axborot-kommunikatsiya vositalarining ta’lim jarayonidagi ahamiyatini ilmiy asoslab berganlar.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, axborot texnologiyalari ta’lim oluvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish, ijodiy faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, ma’naviy qadriyatlarni targ‘ib etish va pedagogik kommunikatsiyani kuchaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Ayniqsa, multimedia vositalari orqali milliy qadriyatlar, tarixiy meros va axloqiy tushunchalarni vizual tarzda yetkazish o‘quvchilarning qiziqishini oshiradi.

Shuningdek, ilmiy manbalarda raqamli muhitning salbiy ta’sirlari ham qayd etilgan. Internet tarmog‘idagi turli zararli axborotlar yoshlarning ma’naviy ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilarda axborot madaniyatini shakllantirish va media savodxonlikni rivojlantirish zarurligi ta’kidlanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI. Mazkur tadqiqotda ilmiy bilishning nazariy va empirik metodlaridan foydalanildi. Xususan:

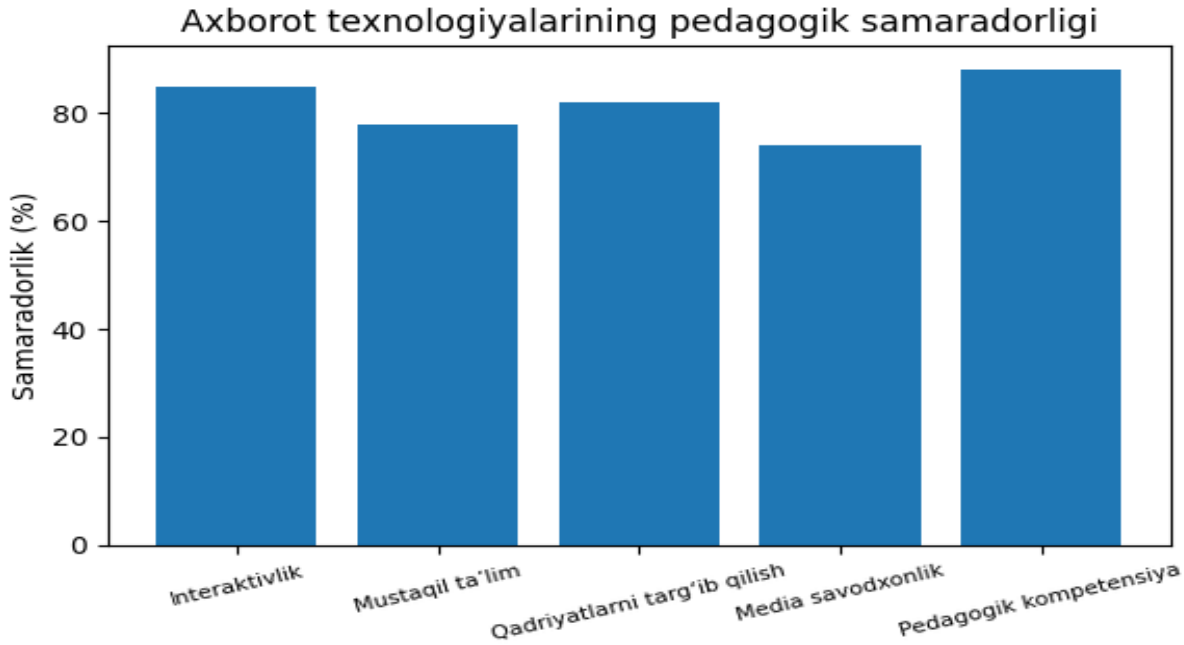
pedagogik, psixologik va falsafiy adabiyotlarni tahlil qilish;
qiyosiy-tahliliy yondashuv;
kuzatish;
so‘rovnoma;
suhbat;
pedagogik tajriba metodlari qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida bo‘lajak o‘qituvchilarning ma’naviy-axloqiy qarashlarini rivojlantirishda axborot texnologiyalarining o‘rni o‘rganildi. Elektron platformalar, multimedia taqdimotlari, videodarslar, onlayn seminarlar va interaktiv metodlardan foydalanish samaradorligi tahlil qilindi.

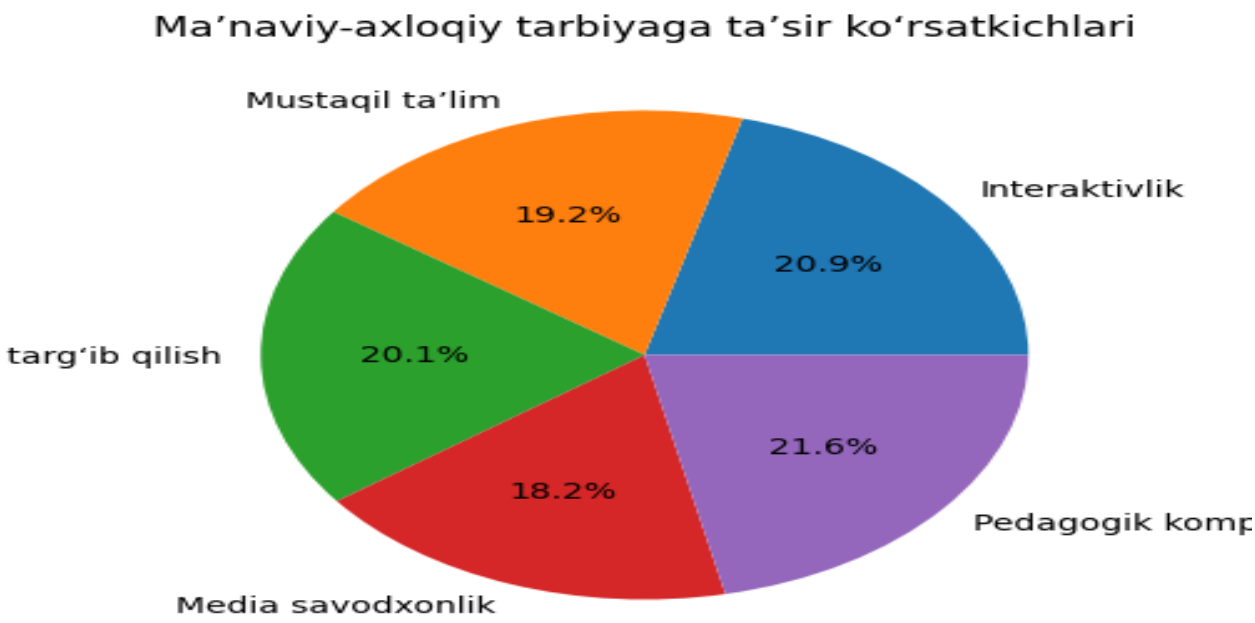
Metodologik asos sifatida tizimli yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv hamda shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillariga tayanildi. Tadqiqot jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari va didaktik imkoniyatlari aniqlashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR. Tadqiqot davomida bo‘lajak o‘qituvchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalashda axborot texnologiyalaridan foydalanish samaradorligi o‘rganildi. Tahlillar natijasida zamonaviy multimedia vositalari, interaktiv metodlar va raqamli platformalardan foydalanish talabalarning ma’naviy dunyoqarashi hamda kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Interaktiv ta’lim samaradorligi. Multimedia vositalari va interaktiv metodlar talabalarning dars jarayonidagi faolligini oshiradi. Ayniqsa, videodarslar, taqdimotlar va virtual platformalar orqali tashkil etilgan mashg‘ulotlar talabalarda mustaqil fikrlash va tahliliy yondashuvni rivojlantiradi.



Ma’naviy-axloqiy rivojlanishga ta’siri. Axborot texnologiyalaridan foydalanish ma’naviy qadriyatlarni talabalarga zamonaviy usullarda yetkazish imkonini beradi. Elektron kutubxonalar, tarixiy videomateriallar va milliy madaniyatga oid multimedia resurslari yoshlarning ma’naviy dunyoqarashini boyitadi.



Tadqiqot natijalari. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish bo‘lajak o‘qituvchilarning media savodxonligini oshiradi, ularda axborotni tanqidiy baholash ko‘nikmalarini shakllantiradi hamda pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, interaktiv metodlardan foydalanilgan mashg‘ulotlarda talabalarning darsga qiziqishi va ishtiroki sezilarli darajada ortgan. Natijalarga ko‘ra, ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalarni maqsadli qo‘llash bo‘lajak o‘qituvchilarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasini shakllantirishda muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR. Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak o‘qituvchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalashda axborot texnologiyalaridan foydalanish zamonaviy ta’limning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Raqamli texnologiyalar pedagogik jarayonning samaradorligini oshirish, ta’lim oluvchilarning ma’naviy dunyoqarashini boyitish va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi takliflar ishlab chiqildi:

Pedagogika oliy ta’lim muassasalarida ma’naviy-axloqiy tarbiyaga oid elektron resurslarni ko‘paytirish;

Bo‘lajak o‘qituvchilar uchun media savodxonlik va axborot madaniyati bo‘yicha maxsus treninglar tashkil etish;

Ta’lim jarayonida multimedia vositalari va interaktiv metodlardan keng foydalanish;

Milliy qadriyatlarni targ‘ib qiluvchi raqamli platformalarni yaratish;

Pedagoglarning axborot-kommunikatsiya kompetensiyalarini muntazam oshirib borish.

Mazkur yo‘nalishdagi ilmiy tadqiqotlarni yanada kengaytirish hamda innovatsion pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Forobiy Abu Nasr. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.
2. Ibn Sino Abu Ali. Donishnoma. – Toshkent: Fan, 2018.
3. Navoiy A. Mahbub ul-qulub. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot, 2017.
4. Muslimov N.A. Kasb ta’limi o‘qituvchilarini kasbiy shakllantirish texnologiyasi. – Toshkent: Fan, 2007.
5. Xodjayev B.X. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Sano-standart, 2017.

6. Bespalko V.P. Pedagogika i progressivnie texnologii obucheniya. – Moskva: Pedagogika, 1995.
7. Talizina N.F. Pedagogicheskaya psixologiya. – Moskva: Akademiya, 2001.
8. Gershunskiy B.S. Filosofiya obrazovaniya. – Moskva: Flinta, 1998.
9. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim va raqamli texnologiyalarni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.

TA’LIM MUHITNI RAQAMLASHTIRISH SHAROITIDA AXBOROT XURUJLARINING O‘QUVCHILAR ONGIGA TA’SIRI.

Pirnazarova Kundiz Berdibay qizi
Ajiniyoz nomidagi Nukus Davlat Pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya; Ushbu maqolada ta’lim muhitini raqamlashtirish jarayonida axborot xurujlarining o‘quvchilar ongiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalarning keng qo‘llanilishi natijasida yoshlarning axborot maydoniga kirish imkoniyatlari ortib borayotgani bilan birga, turli zararli va manipulyativ axborotlar ta’siri ham kuchaymoqda. Maqolada axborot xurujlarining turlari, ularning o‘quvchilarning dunyoqarashi, ruhiyati va axloqiy tarbiyasiga ta’siri hamda bunday salbiy holatlarning oldini olish yo‘llari yoritilgan.

Kalit so‘zlar:raqamlashtirish, ta’lim muhiti, axborot xurujlari, o‘quvchi ongi, media savodxonlik, internet xavfsizligi, axborot madaniyati, yoshlar tarbiyasi.

Аннотация:В данной статье рассматривается влияние информационных атак на сознание учащихся в условиях цифровизации образовательной среды. Наряду с расширением возможностей использования цифровых технологий усиливается воздействие вредной и манипулятивной информации на молодежь. В статье анализируются виды информационных атак, их влияние на мировоззрение, психическое состояние и нравственное воспитание учащихся, а также пути предотвращения подобных негативных явлений.

Ключевые слова:цифровизация, образовательная среда, информационные атаки, сознание учащихся, медиаграмотность, интернет-безопасность, информационная культура, воспитание молодежи.

Annotation: This article analyzes the impact of information attacks on students’ consciousness in the context of the digitalization of the educational environment. Along with the widespread use of digital technologies, the influence of harmful and manipulative information on young people is increasing. The article discusses the types of information attacks, their effects on students’ worldview, psychological state, and moral education, as well as methods for preventing such negative influences.

Keywords:digitalization, educational environment, information attacks, students’ consciousness, media literacy, internet safety, information culture, youth education.

Kirish. Bugungi kunda jamiyat hayotining barcha sohalarida raqamli texnologiyalar keng qo‘llanilmoqda, Ayniqsa,ta’lim tizimida raqamlashtirish jarayoni o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirib, zamonaviy ta’lim muhitini shakllantirmoqda, Elektron darsliklar,qo‘llanmalar,onlaun platformalar, virtual ta’lim tizimlari va internet resurslari o‘quv jarayonining juda muhim qismiga aylanib bormoqda.Lekin,internet resuslari o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirayotgan bo‘lsa-da,bu jarayon orqali yangi turdagi ma’naviy tahdidlar ham juda ko‘payib bormoqda.

Bugungi kunda o‘quvchilar internet tarmog’i orqali juda katta hajmdagi axborot oqimiga duch kelmoqda.Ushbu axborotlarning barchasi ham foydali emas.Ayrim zararli g’oyalar,yolg’on ma’lumotlar,kiber oyinlar yoshlarning ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.Ayniqsa,hali voyaga yetmagan o‘quvchilar axborot xurujlariga tez ishonishi va ularning ta’siriga tushib qolishi ham

mumkin.Shu sababli ta’lim muhitini raqamlashtirish bilan birga o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash masalasi ham muhim pedagogik muammoga aylanmoqda.

Asosiy qism. Ta’lim muhitini raqamlashtirish-bu o‘quv jarayoniga zamonaviy axborot-kommunikaciya texnologiyalarini joriy etish orqali ta’lim sifatini oshirish jarayonidir.Bugungi kunda maktablarda electron kundalilar,onlayn dars platformalari,virtual platformalari,virtual laboratoriyalar hamda multimedia vositalaridan keng foydalanilmoqda.Raqamli ta’limning birqancha afzalliklari bor.Masalan,tezkor axborot almashuvi,mustaqil ta’lim olish imkoniyati,interfaol o‘qitish metodlari,masofaviy va muammoli ta’lim texnologiyalari,erkin fikrlashning rivojlanishi kabilar. Lekin,raqamli muhitda nazoratsiz qolgan o‘quvchilar turli zararli axborotlat ta’siriga tushishi mumkin.Chunki internetda foydali ma’lumotlar bilan bir qatorda inson ongiga ta’sir qiluvchi zararli ma’lumotlar ham bor.Bulat axborot xurujlari deb ham ataladi.Axborot xuruji-bu insonning fikrlashi,dunyoqrashi yoki ruhiyatiga ma’lum maqsad asosida ta’sir o‘tkazishga qaratilgan axborot bosimidir.Bunday xurujlar ko‘pincha internet,ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy kommunikaciya vositalari orqali amalga oshiriladi.O‘quvchilar ko‘pincha quyidagi axborot xurujlariga duch kelmoqda;

-feyk yangiliklar;

-kiberbulling;

-zo‘ravonlikni targ’ib qiluvchi videolar;

-zararli internet trendlari;

-manipulyativ reklama;

-milliy qadriyatlarga zid reklamalar.

Ayniqsa,qisqa videolar va trendlar orqali yoshlarning ongiga yashirin g’oyalar singdirilishi bugungi kunning dolzarb muammolaridaan biri hisoblanadi. Axbrot xurujlari o‘quchilarning ruhiy holati,ma’naviy tarbiyasi va ijtimoiy xulq-atvoriga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.Doimiy ravishda zararli kontent tomosha qiluvchi o‘quvchilarda;

-agressivlik;

-befarqlik;

-internetga qaramlik;

-diqqatning pasayishi;

-real hayotdan uzoqlashish holatlari ham kuzatiladi.

Shuningdek, o‘quvchilarning mustaqil fikrlash qobiliyati sustlashib, ular internetdagi har qanday ma’lumotni haqiqat sifatida qabul qila boshlaydi. Bu esa manipulyatsiyaga uchrash xavfini oshiradi.Ba’zan ijtimoiy tarmoqlardagi “ideal hayot” tasvirlari yoshlarning ruhiy tushkunlikka tushishiga ham sabab bo‘lmoqda. O‘zini boshqalar bilan solishtirish natijasida o‘quvchilarda ishonchsizlik va psixologik bosim kuchayadi.

Media savodxonlik - axborot xurujlariga qarshi himoya vositasi.

Bugungi kunda media savodxonlik o‘quvchilar uchun zarur kompetensiyalardan biriga aylanmoqda. Media savodxonlik insonning axborotni tahlil qilish, tekshirish va baholash ko‘nikmalarini shakllantiradi.O‘quvchilarda quyidagi ko‘nikmalarni rivojlantirish muhim:

-axborot manbalarini tekshirish;

-feyk ma’lumotlarni ajrata olish;internetdan xavfsiz foydalanish;

-tanqidiy fikrlash;

-vaqtni to‘g‘ri taqsimlash.

Pedagoglar dars jarayonida media savodxonlik elementlaridan foydalanishi hamda o‘quvchilarni mustaqil tahlil qilishga o‘rgatishi lozim. Ta’lim muhitini raqamlashtirish jarayonida o‘quvchilarni turli axborot xurujlaridan himoya qilishda ota-onalar va pedagoglarning o‘rni nihoyatda muhim hisoblanadi. Chunki yoshlar internet va ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanayotgan bir davrda ularning ma’naviy, psixologik va axloqiy xavfsizligini ta’minlash dolzarb vazifaga aylanmoqda. Ayniqsa, o‘quvchilarning ongida mustahkam hayotiy qarashlar hali to‘liq shakllanmaganligi sababli ular tashqi axborot ta’siriga tez berilishi mumkin. Shu sababli pedagog va ota-onalar o‘zaro hamkorlikda faoliyat olib borishi zarur.

Pedagog va ota-onalarning vazifalari;

O‘quvchilarni axborot xurujlaridan himoya qilishda maktab va oilaning hamkorligi muhim hisoblanadi.

Pedagoglar: O‘qituvchi o‘quvchilarga internetdagi har qanday ma’lumotga ishonib ketmaslikni, axborotni tahlil qilish va tekshirishni o‘rgatishi lozim.

-o‘quvchilarning internet faoliyatini kuzatishi;

-foydali platformalarni tavsiya qilishi;

-axborot madaniyatini shakllantirishi kerak.

Ota-onalar esa:

-farzandlarning telefondan foydalanish vaqtini nazorat qilishi;

-zararli kontentlardan himoya qilishi;

-oilada samimiy muloqotni kuchaytirishi zarur.

1. Farzandning internet faoliyatini nazorat qilish. Ota-onalar bolalarning: qaysi sayt va ilovalardan foydalanayotgani; kimlar bilan muloqot qilayotgani; internetda qancha vaqt o‘tkazayotgani ustidan nazorat olib borishi zarur. Biroq nazorat qo‘pol taqiqlar orqali emas, tushuntirish va ishonch asosida olib borilishi kerak.

2. Telefonga qaramlikning oldini olish. Bolaning barcha vaqtini telefon yoki ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazishi uning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Shu sababli ota-onalar farzandning kun tartibini nazorat qilishi lozim.

3. Oilada sog‘lom ma’naviy muhit yaratish. Oiladagi samimiy munosabat, mehr va e’tibor bolaning tashqi salbiy ta’sirlarga berilishini kamaytiradi. Ota-onalar farzandi bilan ko‘proq suhbat qurishi kerak.

4. Shaxsiy namuna ko‘rsatish. Agar ota-onaning o‘zi doimo telefonga berilib ketsa, bola ham shu odatni qabul qiladi. Shu sababli ota-onalar raqamli texnologiyalardan me’yorida foydalanib, farzandiga ijobiy namuna bo‘lishi kerak.

Xulosa. Bugungi kunda ta’lim tizimining raqamlashtirilishi zamonaviy jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biriga aylandi. Raqamli texnologiyalar yordamida o‘quvchilarning bilim olish imkoniyatlari kengayib, ta’lim sifati va samaradorligini oshirish uchun qulay sharoit yaratilmoqda. Elektron ta’lim platformalari, internet resurslari va multimedia vositalari o‘quv jarayonini yanada qiziqarli, interaktiv va samarali tashkil etishga xizmat qilmoqda. Biroq raqamlashtirish jarayoni bilan bir qatorda axborot xavfsizligi bilan bog‘liq muammolar ham yuzaga kelmoqda. Internet orqali tarqaladigan turli zararli axborotlar, manipulyativ g‘oyalar, feyk yangiliklar va ma’naviy tahdidlar o‘quvchilar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, yoshlarning psixologik jihatdan hali to‘liq shakllanmaganligi ularning axborot xurujlariga tez berilib ketishiga sabab bo‘lmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz foydalanish o‘quvchilarda internetga qaramlik, diqqatning pasayishi, agressivlik, ruhiy tushkunlik va real hayotdan uzoqlashish kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, zararli axborotlar yoshlarning milliy qadriyatlari, axloqiy qarashlari va dunyoqarashiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli bugungi kunda o‘quvchilarda media savodxonlik, axborot madaniyati va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. O‘quvchilar internetdagi har bir axborotni tahlil qilish, tekshirish va to‘g‘ri baholashni o‘rganishi zarur. Media savodxonlik yoshlarni zararli g‘oyalardan himoya qiluvchi muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur jarayonda pedagoglarning o‘rni alohida ahamiyatga ega. O‘qituvchilar nafaqat bilim beruvchi, balki o‘quvchilarning ma’naviy va axborot madaniyatini shakllantiruvchi shaxs sifatida faoliyat yuritishi lozim. Dars jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish, o‘quvchilarda mustaqil va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, internet xavfsizligi bo‘yicha tushunchalar berish muhim hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR\

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi Farmoni. – Toshkent, 2020.

3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2021.4. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. – Toshkent: “Ma’naviyat”, 2008.

4. Musurmonova O. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2016.

5. Ishmuhamedov R. Innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2019.

6. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. – Toshkent: “Fan”, 2017.

7. Saidahmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: “Moliya”, 2003.

8. Begimqulov U. Pedagogik ta’limda axborot texnologiyalaridan foydalanish asoslari. – Toshkent, 2018.

9. Abduqodirov A.A. Ta’limda axborot texnologiyalari. – Toshkent: “Fan”, 2015.

10. Qo‘ysinov O. Media savodxonlik va axborot madaniyati. – Toshkent, 2021

AXBOROT XURUJLARI SHAROITIDA O‘SMIRLAR AGRESSIV XULQ-ATVORINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA PROFILAKTIKA MEXANIZMLARI

Rajabboyev Asror Alisherovich *Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi* ***Tel:*** *+9988936762092* ***E-poshta:*** *asror@urdu.uz*

Annotatsiya: Ushbu maqolada axborot xurujlari sharoitida o‘smirlar agressiv xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik determinantlari o‘rganilgan. Tadqiqot ijtimoiy tarmoqlar, raqamli media kontenti va onlayn kommunikatsiyaning o‘smirlar psixologiyasiga ta’sirini empirik tahlil qilish asosida amalga oshirilgan. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, axborot maydonidagi manipulativ kontentga doimiy ta’sir agressiv xulq-atvor shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Ijtimoiy muhit, oila ta’siri va shaxsiy psixologik xususiyatlar ham determinant sifatida aniqlangan.

Kalit so‘zlar: axborot xurujlari, o‘smirlar agressivligi, ijtimoiy-psixologik determinantlar, media ta’siri, profilaktika, raqamli muhit, psixologik himoya.

Аннотация: В данной статье исследованы социально-психологические детерминанты агрессивного поведения подростков в условиях информационных атак. Исследование проведено на основе эмпирического анализа влияния социальных сетей, цифрового медиаконтента и онлайн-коммуникации на психологию подростков. Полученные результаты свидетельствуют о том, что постоянное воздействие манипулятивного контента в информационном пространстве является значимым фактором формирования агрессивного поведения. В качестве детерминант также выявлены социальная среда, семейное влияние и индивидуально-психологические особенности личности.

Ключевые слова: информационные атаки, подростковая агрессия, социально-психологические детерминанты, медиавоздействие, профилактика, цифровая среда, психологическая защита.

Abstract: This article examines the socio-psychological determinants of aggressive behavior in adolescents under conditions of information warfare. The study is conducted through empirical analysis of the impact of social media, digital media content, and online communication on adolescent psychology. The findings indicate that continuous exposure to manipulative content in the information field is a significant factor in the formation of aggressive behavior. Social environment, family influence, and individual psychological characteristics are also identified as determinants.

Keywords: information attacks, adolescent aggression, socio-psychological determinants, media influence, prevention, digital environment, psychological protection.

Zamonaviy axborot jamiyatida raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlarning jadal rivojlanishi inson hayotining barcha jabhalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining keng ommalashuvi bir tomondan bilim olish, muloqot qilish

va ijtimoiy faollikni oshirish imkoniyatlarini yaratgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, shaxs psixologik xavfsizligiga tahdid soluvchi yangi omillarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, shaxsiyati shakllanish bosqichida bo‘lgan o‘smirlar turli xil axborot xurujlari ta’siriga nisbatan sezgir guruh hisoblanadi.

Axborot xurujlari deganda ma’lum bir shaxs yoki ijtimoiy guruhning ongiga, dunyoqarashiga va xulq-atvoriga maqsadli ta’sir ko‘rsatishga qaratilgan manipulyativ axborot oqimlari tushuniladi. Bunday axborotlar tarkibida zo‘ravonlik, agressiya, ekstremizm, kiberbulling, destruktiv g‘oyalar hamda psixologik bosim elementlari mavjud bo‘lishi mumkin. Raqamli makonda ushbu axborotlarning tez va nazoratsiz tarqalishi o‘smirlarning emotsional holati, qadriyatlari va xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimolini kuchaytirmoqda.

O‘smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda shaxsning identifikatsiyasi, mustaqil fikrlashi, ijtimoiy munosabatlari va emotsional o‘zini boshqarish mexanizmlari faol shakllanadi. Psixologik jihatdan o‘smirlar tashqi ta’sirlarga yuqori darajada moyil bo‘lib, ularda taqlid qilish, tengdoshlar fikriga ergashish va ijtimoiy maqomga intilish ehtiyoji kuchli namoyon bo‘ladi. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan agressiv mazmundagi axborotlar o‘smirlar tomonidan tez qabul qilinishi va xulq-atvorda aks etishi mumkin.

Ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra (A. Bandura), inson xulq-atvori kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi [2]. Agar o‘smirlar ommaviy axborot vositalari yoki ijtimoiy tarmoqlarda zo‘ravonlik va agressiv xatti-harakatlarning muvaffaqiyatli yoki maqbul vosita sifatida namoyish etilishini muntazam kuzatsalar, bunday xulq namunalarini o‘zlashtirish ehtimoli ortadi. Natijada agressiv reaksiyalar nizolarni hal etishning maqbul usuli sifatida qabul qilinishi mumkin.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar axborot muhitining o‘smirlar psixologiyasiga ta’sirini chuqur o‘rganishga qaratilgan. Xususan, Anderson va Bushman tomonidan ishlab chiqilgan Umumiy agressiya modeli (General Aggression Model) zo‘ravonlik mazmunidagi media mahsulotlari agressiv fikrlar, hissiyotlar va xulq-atvorni kuchaytirishini ilmiy jihatdan asoslaydi [1].

Tadqiqotchilar zo‘ravonlikni o‘z ichiga olgan videoo‘yinlar va media kontent bilan muntazam shug‘ullanish natijasida agressiv kognitsiyalar, dushmanlik hissi hamda impulsiv reaksiyalar kuchayishini qayd etganlar.

Shuningdek, Twenge va Campbell tomonidan olib borilgan tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish bilan o‘smirlarning psixologik farovonligi o‘rtasida salbiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatgan. Ularning natijalariga ko‘ra, virtual muhitda uzoq vaqt bo‘lish depressiv holatlar, yolg‘izlik hissi, tashvishlilik va agressiv xatti-harakatlar xavfini oshiradi. Ayniqsa, kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash va virtual muloqotdagi salbiy tajribalar o‘smirlarda frustratsiya va emotsional zo‘riqishni kuchaytirib, agressiv reaksiyalarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin [5].

Bugungi kunda axborot xurujlari nafaqat individual psixologik muammo, balki ijtimoiy xavfsizlik masalasi sifatida ham qaralmoqda. Dunyo miqyosida ekstremistik tashkilotlar, radikal guruhlar va turli destruktiv kuchlar internet imkoniyatlaridan foydalanib, yoshlar ongiga ta’sir o‘tkazishga harakat qilmoqda. Psixologik jihatdan barqaror bo‘lmagan yoki o‘zini namoyon etish ehtiyoji yuqori bo‘lgan o‘smirlar bunday ta’sirlarga ko‘proq moyillik ko‘rsatishi mumkin.

Mazkur muammo O‘zbekiston sharoitida ham alohida dolzarblik kasb etmoqda. Yurtimizda internet foydalanuvchilari sonining muttasil ortib borishi, yoshlarning raqamli makonda faol ishtiroki hamda axborot oqimlarining globallashuvi o‘smirlarni zararli axborotlardan himoya qilish zaruratini kuchaytirmoqda. Shu munosabat bilan yoshlarda media savodxonlikni rivojlantirish, tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish, axborot xavfsizligi madaniyatini yuksaltirish hamda ota-onalar va pedagoglarning profilaktik faoliyatini takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Axborot xurujlari o‘smirlarning emotsional holati, qadriyatlar tizimi va xulq-atvoriga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Zo‘ravonlik va agressiyani targ‘ib qiluvchi axborotlarning muntazam iste’mol qilinishi agressiv xulq-atvor shakllanishining muhim omillaridan biri

hisoblanadi. Shu sababli ushbu muammoni psixologik, pedagogik va ijtimoiy nuqtai nazardan kompleks o‘rganish hamda samarali profilaktika mexanizmlarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Ushbu muammo O‘zbekiston uchun ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Internetdan foydalanuvchilar soni yildan yilga ortib borayotgan bir sharoitda o‘smirlarni axborot xurujlaridan himoya qilish va ularda agressiv xulq-atvorning oldini olish davlat siyosati darajasidagi masalaga aylanmoqda. Shu nuqtai nazardan, ushbu muammoning ilmiy o‘rganilishi va samarali profilaktika mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Xorijiy tadqiqotlarda axborot muhitining o‘smirlarga ta’siri turli jihatlardan o‘rganilgan. Anderson va Bushman (2018) tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, zo‘ravonlikni aks ettiruvchi video o‘yinlar va media kontentga ta’sir kognitiv va affektiv agressivlik ko‘rsatkichlarini oshiradi [1]. Twenge va Campbell (2019) ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazilgan vaqt bilan o‘smirlar o‘rtasidagi depressiya va agressivlik o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli bog‘liqlik borligini aniqlagan [5].

Mahalliy olimlar orasida M. Xolmatova, N. Yusupova va boshqalarning tadqiqotlari o‘zbek o‘smirlari psixologiyasiga oid muhim ma’lumotlarni beradi [7]. Biroq axborot xurujlari kontekstida agressiv xulq-atvorni tizimli o‘rganuvchi maxsus tadqiqotlar hali yetarli darajada emas. Bu esa mavzuning dolzarbligini yanada oshiradi.

Ijtimoiy kognitiv nazariya (Bandura, 1986) [2], psixologik reaktivlik nazariyasi (Brehm, 1966) [3] va axborot maydonidagi manipulyatsiya mexanizmlari (Pocheptsov, 2015) ushbu tadqiqotning nazariy asoslarini tashkil etadi [4].

Tadqiqot 2024–2025 yillarda Xorazm viloyatining 5 ta umumta’lim maktabida amalga oshirildi. Tadqiqotda 14–17 yoshdagi 320 nafar o‘smir (162 o‘g‘il, 158 qiz) ishtirok etdi. Respondentlar tasodifiy tanlov usuli bilan aniqlandi.

Quyidagi metodlar qo‘llanildi:

1) Buss-Perry agressivlik so‘rovnomasi (o‘zbek tiliga moslashtirilgan varianti);

2) ijtimoiy tarmoq va media foydalanish darajasini o‘lchash uchun maxsus ishlab chiqilgan so‘rovnoma;

3) oilaviy muhit va tengdoshlar ta’sirini baholash uchun proyektiv metodlar; 4) semistrukturlashtirilgan intervyu.

Ma’lumotlar SPSS 26.0 dasturida qayta ishlandi. Korrelyatsion tahlil, ko‘p omilli regressiya va klaster tahlil metodlaridan foydalanildi. Ishonchlilik koeffitsienti $p < 0,05$ darajasida belgilandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning 67,8% kuniga 4 soatdan ko‘proq vaqtini ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkazadi. Ular orasida agressiv xulq-atvorning yuqori darajasi namoyon bo‘lgan respondentlar ulushi (72,3%) nazorat guruhiga (34,1%) nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘ldi ($p < 0,001$).

Regressiya tahlili natijalariga ko‘ra, agressiv xulq-atvorning eng kuchli ijtimoiy-psixologik determinantlari quyidagilar hisoblanadi: axborot xurujlariga ta'sir intensivligi ($\beta = 0,61$), oilaviy psixologik iqlim ($\beta = -0,48$), tengdoshlar guruhi normlari ($\beta = 0,39$) va shaxsiy psixologik himoya darajasi ($\beta = -0,35$).

O‘g‘il va qizlar o‘rtasida agressivlik namoyon bo‘lishida sifat farqi aniqlandi: o‘g‘il o‘smirlarda jismoniy agressivlik ustunlik qilsa ($F = 12,4$; $p < 0,01$), qizlarda relyatsion agressivlik va kiberbulling ko‘rsatkichlari yuqori bo‘ldi ($F = 9,7$; $p < 0,01$).

Kontent tahlili natijalariga ko‘ra, tadqiqot ishtirokchilarining 58,4% zo‘ravonlikni glamurizatsiya qiluvchi video va rasmlarni muntazam ko‘rishi aniqlandi. Ushbu guruhda affektiv regulyatsiya ko‘rsatkichlari sezilarli darajada past bo‘ldi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, agressiv xulq-atvorning oldini olish bo‘yicha quyidagi kompleks profilaktika mexanizmlari taklif etiladi:

Maktab darajasida: media savodxonlik fanini majburiy dasturga kiritish; maktab psixologlari tomonidan o‘smirlar bilan muntazam psixoprofilaktik mashg‘ulotlar o‘tkazish; kiberbulling va onlayn tajovuzkorlikning oldini olishga yo‘naltirilgan maxsus treninglar.

Oila darajasida: ota-onalar uchun raqamli texnologiyalardan xavfsiz foydalanish bo‘yicha ta'lim dasturlari; bolalar bilan axborot muhiti haqida ochiq muloqot madaniyatini shakllantirish; uyda axborot iste’moliga soat jihatidan me’yor belgilash.

Davlat darajasida: zarar yetkazuvchi kontent monitoringi tizimini kuchaytirish; o‘smirlarga yo‘naltirilgan ijobiy, konstruktiv media kontentini qo‘llab-quvvatlash; ilmiy hamjamiyat, ta’lim muassasalari va IT-soha o‘rtasidagi hamkorlikni rivojlantirish.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, axborot xurujlari sharoitida o‘smirlar agressiv xulq-atvorining shakllanishi ko‘p omilli xarakterga ega. Axborot muhitining ta’sir darajasi, oiladagi psixologik iqlim, tengdoshlar guruhining qadriyatlari hamda shaxsning psixologik himoya va o‘zini boshqarish qobiliyatlari agressivlikning asosiy determinantlari sifatida namoyon bo‘ldi.

Aniqlanishicha, zo‘ravonlik va agressiyani targ‘ib qiluvchi axborotlarning muntazam ta’siri o‘smirlarda agressiv reaksiyalar, emotsional zo‘riqish va salbiy xulq-atvor shakllarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga, media savodxonlik, tanqidiy fikrlash va psixologik barqarorlik bunday ta’sirlarga qarshi muhim himoya omillari hisoblanadi.

Muammoning samarali yechimi maktab, oila va davlat institutlarining o‘zaro hamkorligini talab etadi. O‘smirlarda media savodxonlikni rivojlantirish, ota-onalar va pedagoglarning profilaktik faoliyatini kuchaytirish hamda xavfsiz axborot muhitini yaratish agressiv xulq-atvorning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda longityudinal metodlardan foydalanish, respublikaning turli hududlarini qamrab olgan empirik izlanishlarni amalga oshirish hamda agressiv xulq-atvorning neyrofiziologik mexanizmlarini o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Muammoni hal etish uchun maktab, oila va davlat darajasidagi tizimli hamkorlik talab etiladi. Ishlab chiqilgan profilaktika mexanizmlarining amaliyotga joriy etilishi o‘smirlar ruhiy salomatligi va axborot xavfsizligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etishi mumkin.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun longityudinal metodlarni qo‘llash, respublikaning turli hududlarini qamrab olish va neyrofiziologik ko‘rsatkichlarni tahlilga jalb qilish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Anderson C.A., Bushman B.J. (2018). Media violence and the general aggression model. Journal of Social Issues, 74(2), 386–413.
2. Bandura A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall.
3. Brehm J.W. (1966). A theory of psychological reactance. Academic Press.
4. Pocheptsov G.G. (2015). Informatsionnye voyny. Moskva: Refl-book.
5. Twenge J.M., Campbell, W.K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three data sets. Psychiatric Quarterly, 90(2), 311–331.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 6 apreldagi 202-sonli Qarori «Raqamli O‘zbekiston — 2030» strategiyasi to‘g'risida.
7. Xolmatova M. (2022). O‘smirlarda internetga qaramlik va psixologik xavfsizlik. Psixologiya va ijtimoiy amaliyot jurnali, 3(1), 45–58.

O‘QUVCHI YOSHLARDA AXBOROT ISTE’MOLI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH: PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAHLIL

Rajabova Lobar Madiyorovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: o‘quvchi yoshlarda axborot iste’moli madaniyatini shakllantirishning pedagogik va psixologik omillarini tahlil qilinishi. Raqamli formatning yoshlar axborot iste’moli va kitobxonlik madaniyatiga ta’siri to‘g‘risida olib borilgan tadqiqotlar hamda raqamli resurslar ko‘paygani sari axborotni saralash, haqiqiy va soxta ma’lumotni ajratish, ma’lumotdan maqsadli foydalanish haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Axborot**,**axborot iste’moli madaniyati, o‘quvchi yoshlar, media savodxonlik, raqamli madaniyat, tanqidiy fikrlash, axborot xavfsizligi, pedagogik texnologiyalar.

Аннотация: Анализ педагогических и психологических факторов формирования культуры потребления информации у молодых студентов. Представлены исследования влияния цифровых форматов на потребление информации и культуру чтения молодежи, а также на сортировку информации, разделение достоверной и ложной информации и целенаправленное использование информации в условиях роста цифровых ресурсов.

Ключевые слова: информация, культура потребления информации, молодые студенты, медиаграмотность, цифровая культура, критическое мышление, информационная безопасность, педагогические технологии.

Abstract: Analysis of pedagogical and psychological factors of forming a culture of information consumption in young students. Studies on the impact of digital formats on information consumption and reading culture of young people, as well as information sorting, separation of real and fake information, and targeted use of information are provided as digital resources increase.

Keywords: Information, information consumption culture, young students, media literacy, digital culture, critical thinking, information security, pedagogical technologies

Kirish

Zamonaviy axborot makonining globallashuvi va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sharoitida o‘quvchi yoshlarda axborot iste’moli madaniyatini shakllantirish masalasi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Axborot – inson o‘z sezgi organlari orqali qabul qiladigan barcha signal.

Ma’lumotlarga ko‘ra, 2023-yilga kelib insoniyat tomonidan to‘plangan axborot hajmi 97 zettabaytga yetgan va bu ko‘rsatkich har ikki yilda ikki baravar oshib bormoqda. Radio, televideniye, telefon, internet kabi axborot tarmoqlari orqali uzatilayotgan ma’lumotlar turli ko‘rinishga ega. Ular orasida matn, surat, video, turli belgilar tizimi va boshqalar mavjud. Kinematografiya bugungi kunda ma’lumot uzatishning eng intensiv usuliga aylandi. Kino nafaqat ma’lumot uzatish, balki tarbiyalash, mafkura, dunyoqarash va e’tiqodni shakllantirish vazifasini ham bajarmoqda. Biroq inson miyasining fiziologik imkoniyatlari cheklanganligi sababli, axborot oqimlarining sifat va miqdor jihatidan o‘sishi yoshlar ongiga ijobiy va salbiy jihatdan murakkab ta’sir ko‘rsatmoqda.Shu bois, axborot iste’moli madaniyatini shakllantirish zamonaviy pedagogika fanining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Axborot iste’moli madaniyatining nazariy-metodologik asoslari turli olimlar tomonidan turlicha talqin etilgan. R.X.Alimovning fikricha, “axborot madaniyati deganda – jamiyat a’zolarining axborotdan maqsadli foydalanish, axborotni qayta ishlash va uzatish, zamonaviy texnik-tashkiliy vositalar va usullardan foydalanish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi tushuniladi”. V.I.Fokeyev esa axborot madaniyatini jamiyatda bilimlarni ishlab chiqarish va uning amal qilishi hamda shaxsning axborot sifatlarini shakllantirish bilan bog‘liq madaniyat sohasi sifatida ta’riflaydi. Ushbu ta’riflar axborot madaniyatining murakkab, ko‘p qirrali tabiatini ochib beradi.

Tadqiqotning maqsadi – o‘quvchi yoshlarda axborot iste’moli madaniyatini shakllantirishning pedagogik va psixologik omillarini tahlil qilish, shuningdek, ushbu jarayonning asosiy yo‘nalishlari va mezonlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, qiyosiy va tizimli tahlil, so‘rovnoma va pedagogik kuzatuv usullari qo‘llanildi.

Asosiy qism

Axborot iste’moli madaniyati tushunchasining mazmun-mohiyati bir qator ilmiy tadqiqotlarda ochib berilgan. Olima N.V.Krilovaning fikricha, axborot madaniyati sifat jihatidan aniqlik, texnologiya va yuqori darajadagi bilish faoliyati bilan tavsiflanadi. A.Dulatova va N.Zinovyevalar esa shaxs axborot madaniyatining shakllanganlik darajasini uch bosqichga ajratadilar: quyi daraja – axborotlarni shunchaki iste’mol qilish va qabul qilingan mazmunda talqin qilish; o‘rta daraja – o‘z axborot ehtiyojlarini anglab, ularni qondirishda faollik ko‘rsatish; yuksak daraja – axborotlarni ongli va maqsadga muvofiq o‘zlashtirish, tahlil qilish va hayotiy faoliyatda

qo‘llash. Ushbu bosqichlar pedagogik jarayonda o‘quvchilarning axborot madaniyatini rivojlantirishning asosiy mezonlari sifatida xizmat qilishi mumkin.

Axborot iste’moli madaniyatining tarkibiy tuzilmasida bir qancha muhim komponentlar ajratiladi. Jumladan, tadqiqotlarda axborot iste’moli madaniyatining media savodxonlik, raqamli madaniyat, axborot xavfsizligi va kommunikativ kompetensiyalar kabi tarkibiy qismlari o‘zaro bog‘liqlikda yoritiladi. B.Xodjaevning qayd etishicha, axborot iste’moli madaniyati tizimidagi kognitiv-operasion va tashkiliy tarkibiy qismlar universallik, axboriy faoliyatning fanlararo aloqadorligi hamda kompyuter savodxonligi bilan belgilanadi.

O‘quvchi yoshlarda axborot iste’moli madaniyatini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlarini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maktab va oila hamkorligidagi faoliyat bu jarayonning asosiy omillaridan biridir. O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalariga ko‘ra, o‘quvchilarda ommaviy axborot vositalaridan foydalanish madaniyatini shakllantirishda quyidagi tashkiliy jihatlarni hisobga olish lozim: o‘quvchilarda axborot vositalari materiallarini tahlil qilish va ishlashga doir texnologik ko‘nikmalarni shakllantirish; axborot vositalari materiallarini to‘g‘ri idrok etishlari uchun tushuntirish, suhbat va munozara usullaridan foydalanish; o‘quvchilarda axborot vositalari materiallariga nisbatan to‘g‘ri ijobiy munosabatni tarkib toptirish.

Xorijiy davlatlarda axborot madaniyatini shakllantirishning turli konsepsiyalari ishlab chiqilgan. Germaniya, Avstriya va Shveytsariya tajribasida quyidagi konsepsiyalarga tayaniladi: tanqidiy va tahliliy tafakkurni rivojlantirish konsepsiyasi (asosiy vazifasi axborotlarni tanqidiy qabul qilish malakasini shakllantirish); amaliy konsepsiya (mediatexnika bilan ishlashga o‘rgatish); axborot-texnologik konsepsiya (yangi axborot texnologiyalarini o‘zlashtirish malakalarini rivojlantirish). Kanada modelida esa ma’rifiy-axborot, tarbiyaviy-axloqiy, amaliy-utilitar, estetik va ijtimoiy-madaniy modellar ajratilgan. Ushbu xorijiy tajribalarni o‘zbekistonlik o‘quvchilar mentalitetiga moslashtirgan holda joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Axborot iste’moli madaniyatini shakllantirishning psixologik jihatlari ham alohida e’tiborga loyiqdir. Ommaviy axborot vositalarining o‘quvchi shaxsiga ta’siri jarayonida o‘quvchilarda ommaviy ong va dunyoqarash, ommaviy madaniyat va xulq-atvor, badiiy va ijtimoiy nutq madaniyati kabi psixologik xususiyatlar shakllanishi mumkin. Agar o‘quvchilarda o‘z vaqtida axborot vositalaridan foydalanish madaniyatiga oid to‘g‘ri ko‘nikma va malakalar shakllantirilmasa, ushbu psixologik xususiyatlar o‘zida salbiylikni aks ettirishi mumkin.

Tanqidiy fikrlash axborot iste’moli madaniyatining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Y.Viskining ta’kidlashicha, axborot madaniyati insonga axborot makonida o‘z faoliyatini erkin amalga oshirish, uni shakllantirishda ishtirok etish va axborot o‘zaro faoliyatiga yordam berish imkonini beradigan bilim darajasini nazarda tutadi. Shu nuqtai nazardan, o‘quvchilarda axborotni tanqidiy baholash, tahlil qilish va ijodiy qayta ishlash malakalarini shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Raqamli formatning yoshlar axborot iste’moli va kitobxonlik madaniyatiga ta’siri to‘g‘risida olib borilgan tadqiqotlar muhim natijalarni ko‘rsatmoqda. Qozog‘iston yoshlari o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rov natijalariga ko‘ra, an’anaviy bosma matnlar mazmunni tushunish va eslab qolish sifatini oshirishga yordam beradi, bunda o‘quvchi matnga chuqur singib, uni hissiy jihatdan idrok etadi. Biroq raqamli formatda o‘qish zarur ma’lumotni tez topish va motivatsiyani oshirish imkoniyatini beradi. "Stavanger deklaratsiyasi" (2018) to‘rt yillik tadqiqot natijasiga ko‘ra, qog‘ozda o‘qish o‘quvchining kognitiv qobiliyatlariga chuqurroq ta’sir ko‘rsatishi va uni o‘qishga oid murakkabliklarni yengishda muhim ahamiyatga ega ekanligi qayd etilgan.

Pedagogik amaliyotda axborot iste’moli madaniyatini shakllantirishning samarali metodlari sifatida loyiha asosida ta’lim, gamifikatsiya, muammoli o‘qitish kabi innovatsion yondashuvlar tavsiya etiladi. Talabalarda axborot madaniyatini tanqidiy yondashuv orqali rivojlantirish psixologik jihatdan kognitiv mustaqillik (o‘z fikrini shakllantirish va asoslash qobiliyati), refleksiya (o‘z fikr va qarorlarini tahlil qilish), motivatsiya (axborotga nisbatan ichki qiziqish va ehtiyoj) va emotsional intellekt (axborotga emotsional jihatdan yondashishdan saqlanish) kabi omillar bilan chambarchas bog‘liq.

UNESCO tomonidan tayyorlangan "Media and Information Literacy" (2021) qo‘llanmasida axborot kompetentligining global kontekstdagi o‘rni, yoshlar ongida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, soxta va noto‘g‘ri ma’lumotlardan himoyalanish kabi jihatlar chuqur yoritilgan. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, talabalarda axborot kompetentligini rivojlantirish uchun uzviy integratsiyalashgan, fanlararo va amaliy yo‘naltirilgan ta’lim tizimini yaratish zarur.

Amaliy kuzatuvlar va ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab talabalar bugungi axborot oqimida yo‘lini topishda qiynalmoqda. Raqamli resurslar ko‘paygani sari axborotni saralash, haqiqiy va soxta ma’lumotni ajratish, ma’lumotdan maqsadli foydalanish zaruriyati kuchaymoqda. Bu holat, o‘z navbatida, ta’lim muassasalarini yangi yondashuvlarni izlashga undamoqda.

Xulosa va tavsiyalar

O‘tkazilgan tahlil natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Axborot iste’moli madaniyati zamonaviy axborot jamiyatida shaxsning muhim sifatlaridan biri bo‘lib, uning tarkibiy qismlari media savodxonlik, raqamli madaniyat, axborot xavfsizligi va kommunikativ kompetensiyalarni o‘z ichiga oladi.
2. O‘quvchi yoshlarda axborot iste’moli madaniyatini shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari maktab va oila hamkorligi, interfaol metodlardan foydalanish, axborot vositalari materiallarini tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish kabi yo‘nalishlarni qamrab oladi.
3. Xorijiy tajribalar (Germaniya, Kanada va boshqa davlatlar misolida) axborot madaniyatini shakllantirishda turli konsepsiyalarga tayanadi. Ushbu tajribalarni o‘zbekistonlik o‘quvchilar mentalitetiga moslashtirgan holda joriy etish maqsadga muvofiqdir.
4. Tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirmasdan turib, axborot iste’moli madaniyatini yuqori darajada shakllantirish imkoniyati cheklangan. Shu bois, o‘quv dasturlariga tanqidiy tahlil va axborotlarni baholashga oid maxsus modullarni kiritish lozim.

Amaliy tavsiyalar sifatida quyidagilar taklif etiladi:

- Maktab o‘quv dasturlariga “Axborot savodxonligi va media madaniyat” fanini (yoki maxsus kursni) joriy etish;
- O‘qituvchilarning axborot madaniyatini shakllantirish bo‘yicha malakasini oshirish;
- Oila va maktab hamkorligida bolalarning axborot iste’moli jarayonini nazorat qilish va yo‘naltirish tizimini yaratish;
- Axborot xavfsizligi va soxta axborotlarni aniqlash bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish;
- UNESCO va boshqa xalqaro tashkilotlarning media savodxonlik bo‘yicha tavsiyalaridan foyda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. D. Kenjayev, N. Ismatova, Z. Islomov, D. Rahimjonov, D. Ruziyeva, Z. Zamonov, O. Mahmudov, S. Shermuhammedova, S. Akkulova, N. Xolmuxamedova, Z. Jabborova “TARBIYA “11-sinf BAXT VA MUVAFFAQIYAT SIRLARI 2021
2. Abdusamatovna, H.O. Editorial Opportunities for Developing Information Culture in Students. INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL, 4(10), 2025.
3. Turgunov, A.T. Shaxs axborot madaniyatini konsepsiyalari. Alfraganus universiteti. https://doi.org/10.5281/zenodo.16930864
4. Raqamli ta’lim muhitida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining IT savodxonligini oshirish metodikasini takomillashtirish. Scilit.
5. Muladjanova, G. Axborot-psixologik urush davrida mediaiste’moli madaniyatini shakllantirish. Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal, 1(4), 675–677, 2024.
6. Innovatsion ta’lim-tarbiya jarayonida 10-11-sinf o‘quvchilarining axborot madaniyatini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari. Dissertatsiya. NamDU.
7. The Impact of the Digital Format on Kazakh Youth’s Information Consumption and Reading Culture. Publishing Research Quarterly, 41, 113–131, 2025.
8. Ro‘ziqulova, M.J. va boshq. Informatika va axborot texnologiyalari fanini o‘qitishda axborot savodxonligining o‘rni. https://doi.org/10.5281/zenodo.15400746

9. Talabalarda axborot kompetentligini rivojlantirishning psixologik-pedagogik aspektlari. Pedagogik mahorat ilmiy jurnali, 6-son, 2025. BuxDU.

AXBOROT XURUJLARI SHAROITIDA YOSHLARNING IJTIMOIY- PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI TA'MINLASH OMILLARI

Sabirova Karomat
Urganch davlat Universiteti pedagogika va psixologiya kafedra o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlash omillari tahlil qilingan. Unda axborot tahdidlarining yoshlar psixikasiga ta'siri, tanqidiy fikrlash, media savodxonlik, emotsional barqarorlik va axborotni tahlil qilish ko'nikmalarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirish, media madaniyatni rivojlantirish va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlashni takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari yoshlarning axborot tahdidlariga nisbatan psixologik immunitetini kuchaytirish va ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: axborot xuruji, psixologik barqarorlik, yoshlar, media savodxonlik, tanqidiy fikrlash, axborot xavfsizligi, dezinformatsiya, psixologik himoya, emotsional barqarorlik, axborot makoni, psixologik immunitet, ijtimoiy-psixologik omillar.

Аннотация. В данной статье анализируются факторы обеспечения психологической устойчивости молодежи в условиях информационных атак. В ней освещается влияние информационных угроз на психику молодежи, важность критического мышления, медиаграмотности, эмоциональной устойчивости и навыков анализа информации. Также даны рекомендации по формированию механизмов психологической защиты, развитию медиакультуры и совершенствованию социально-психологической поддержки. Результаты исследования служат укреплению психологического иммунитета молодежи к информационным угрозам и сохранению психического здоровья.

Ключевые слова: информационные атаки, психологическая устойчивость, молодежь, медиаграмотность, критическое мышление, информационная безопасность, дезинформация, психологическая защита, эмоциональная устойчивость, психологический иммунитет, социально-психологические факторы.

Abstract. Abstract. This article analyzes the factors ensuring the psychological stability of youth amidst information attacks. It highlights the impact of information threats on the psyche of youth, the importance of critical thinking, media literacy, emotional stability, and information analysis skills. Recommendations are also provided for the formation of psychological protection mechanisms, the development of media culture, and the improvement of socio-psychological support. The results of the study serve to strengthen the psychological immunity of young people to information threats and preserve their mental health.

Keywords: information attacks, psychological resilience, youth, media literacy, critical thinking, information security, misinformation, psychological defense, emotional stability, psychological immunity, socio-psychological factors.

KIRISH

XXI asr axborot texnologiyalari va raqamli kommunikatsiyalar asri sifatida tavsiflanib, inson hayotining barcha jabhalariga chuqur kirib bormoqda. Axborot oqimlarining keskin ortishi, internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi jamiyat taraqqiyoti uchun katta imkoniyatlar yaratishi bilan bir qatorda, shaxs ongiga turli axborot xurujlari orqali ta'sir ko'rsatish xavfini ham kuchaytirmoqda. Ayniqsa, yoshlar axborotni faol qabul qiluvchi va iste'mol qiluvchi ijtimoiy qatlam sifatida turli manipulyativ, destruktiv va dezinformatsion axborotlarning ta'siriga ko'proq duch kelmoqda. Bugungi globallashuv sharoitida axborot xurujlari nafaqat siyosiy yoki mafkuraviy vosita, balki inson psixikasiga ta'sir ko'rsatishning samarali mexanizmlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Noto'g'ri, yolg'on yoki manipulyativ axborotlar yoshlarning dunyoqarashi, qadriyatlari, ijtimoiy munosabatlari hamda psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada ularda xavotir, stress, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv

muammolari va tanqidiy fikrlashning pasayishi kabi holatlar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Shu nuqtai nazardan yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlash masalasi zamonaviy psixologiya fanining muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixologik barqarorlik shaxsning turli tashqi va ichki salbiy ta’sirlarga qarshi turish, murakkab vaziyatlarda o‘z emotsional holatini nazorat qilish, konstruktiv qarorlar qabul qilish va ijtimoiy moslashuvchanlikni saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Axborot xurujlari sharoitida ushbu sifat yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va ularni axborot tahdidlaridan himoya qilishda muhim omil hisoblanadi. Psixologik barqarorlikni shakllantirishda media savodxonlik, tanqidiy fikrlash, emotsional intellekt, psixologik himoya mexanizmlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va axborot madaniyati muhim o‘rin tutadi. Mazkur omillarning rivojlanganlik darajasi yoshlarning axborotni tanqidiy baholashi, manipulyativ ta’sirlarni anglay olishi va turli axborot tahdidlariga nisbatan psixologik immunitet hosil qilishiga xizmat qiladi. Mazkur maqolaning maqsadi axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlashga ta’sir etuvchi asosiy omillarni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularni rivojlantirishning samarali psixologik va pedagogik mexanizmlarini aniqlashdan iborat.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi: Mazkur muammo zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda ko‘p qirrali va kompleks xarakterga ega bo‘lib, psixologiya, pedagogika, sotsiologiya hamda axborot xavfsizligi fanlari doirasida keng o‘rganilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, axborot xurujlari sharoitida shaxsning psixologik barqarorligi, kognitiv himoya mexanizmlari va ijtimoiy-psixologik moslashuvi dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Xorijiy tadqiqotchilar (G. Lasswell, M. McLuhan, N. Chomsky va boshqalar) ishlarida ommaviy axborot vositalarining shaxs ongiga ta’siri, propaganda va manipulyatsiya mexanizmlari, shuningdek, media muhitda axborotni qabul qilishning psixologik xususiyatlari ilmiy asosda tahlil qilingan. Ushbu tadqiqotlarda axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi sharoitida individning tanqidiy fikrlash va selektiv idrok jarayonlari muhim himoya omili sifatida ko‘rsatiladi. MDH davlatlari olimlari (A.N. Leontyev, S.L. Rubinshteyn, L.S. Vygotskiy maktabi vakillari hamda zamonaviy tadqiqotchilar) ishlarida shaxsning faoliyatga asoslangan psixologik rivojlanishi, ijtimoiy muhit ta’siri va axborot tahdidlari sharoitida xulq-atvor shakllanishi muammolari chuqur yoritilgan. Shu bilan birga, media savodxonlik va psixologik immunitetni shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. O‘zbekistonlik olimlar (masalan, pedagogika va psixologiya yo‘nalishidagi tadqiqotchilar) ishlarida yoshlarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasi, axborot madaniyati, milliy qadriyatlar asosida psixologik barqarorlikni shakllantirish hamda ta’lim tizimida media ta’limni rivojlantirish masalalari ilmiy asosda tadqiq etilgan. Shuningdek, ta’lim muassasalarida psixologik xizmatning samaradorligini oshirish va profilaktik ishlar tizimi muhim omil sifatida ko‘rsatib o‘tilgan. Shu bilan birga, mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlash omillarini tizimli, integrativ va zamonaviy raqamli muhit kontekstida o‘rganish masalasi yetarli darajada chuqur yoritilmagan. Xususan, raqamli media platformalarining tezkor rivojlanishi sharoitida psixologik barqarorlikni shakllantiruvchi omillar kompleks yondashuv asosida qayta tahlil etishni talab etadi.

Tahlil va natijalar: Tadqiqot doirasida axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligiga ta’sir etuvchi omillar kompleks tahlil qilindi. O‘rganish jarayonida nazariy manbalar tahlili, empirik kuzatuvlar hamda mavjud ilmiy yondashuvlar solishtirildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, axborot muhitining tezkorligi va hajmining ortishi yoshlar ongida kognitiv ortiqcha yuklama (cognitive overload) holatini kuchaytiradi, bu esa psixologik barqarorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Tahlil jarayonida axborot xurujlarining asosiy ko‘rinishlari sifatida dezinformatsiya, manipulyativ kontent, emotsional bosimga asoslangan xabarlar hamda ijtimoiy tarmoqlardagi noto‘g‘ri axborot oqimlari aniqlandi. Ushbu omillar yoshlarning tanqidiy fikrlash darajasi past bo‘lgan holatlarda yanada kuchli ta’sir ko‘rsatishi kuzatildi. Natijalarga ko‘ra, psixologik barqarorlik quyidagi asosiy komponentlar bilan bevosita bog‘liq ekanligi aniqlandi: kognitiv nazorat, emotsional barqarorlik, axborot savodxonligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi. Ayniqsa, media savodxonlik darajasi yuqori bo‘lgan yoshlar axborot xurujlariga nisbatan nisbatan barqaror munosabat bildirishi aniqlandi. Shuningdek, tahlil natijalari shuni

ko‘rsatadiki, ta’lim muhitida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodlar va psixologik treninglar yoshlarning axborot ta’siriga chidamliligini oshiradi. Oila va ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlovchi roli ham psixologik barqarorlikni mustahkamlovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi. Umuman olganda, olingan natijalar axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlash ko‘p omilli tizim ekanligini tasdiqlaydi va bu jarayonda individual, ijtimoiy hamda ta’limiy omillarning o‘zaro integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Mazkur tadqiqot natijalari axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlash muammosi zamonaviy jamiyatda dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Tahlillar asosida shuni qayd etish mumkinki, raqamli axborot muhitining murakkablashuvi yoshlar ongiga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatib, ularning emotsional holati, kognitiv jarayonlari hamda ijtimoiy xulq-atvorida o‘zgarishlar yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Tadqiqot davomida psixologik barqarorlikning shakllanishi bir qator omillar — axborot savodxonligi, tanqidiy fikrlash, emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi bilan chambarchas bog‘liqligi aniqlandi. Ushbu omillar o‘zaro integratsiyada faoliyat yuritganda, yoshlarning axborot xurujlariga nisbatan chidamliligi sezilarli darajada oshishi kuzatildi. Shuningdek, olingan natijalar ta’lim tizimida media savodxonlikni rivojlantirish, psixologik treninglarni joriy etish hamda yoshlar bilan olib boriladigan profilaktik ishlarni takomillashtirish zarurligini ko‘rsatdi. Oila va ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlovchi roli ham shaxsning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim omil sifatida e’tirof etildi. Umuman olganda, tadqiqot axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlash ko‘p darajali va tizimli yondashuvni talab etishini tasdiqladi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda raqamli muhitning o‘zgaruvchan xususiyatlarini inobatga olgan holda yanada chuqur empirik tadqiqotlar o‘tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga asoslanib, axborot xurujlari sharoitida yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlash bo‘yicha quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

Birinchidan, ta’lim muassasalarida media savodxonlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus kurslar va treninglarni joriy etish zarur. Bu yoshlarning axborotni tahlil qilish, ishonchliligini baholash va manipulyativ xabarlardan himoyalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, o‘quv jarayoniga tanqidiy fikrlashni rivojlantiruvchi interfaol metodlarni (muammoli ta’lim, case-study, debatlar) keng tatbiq etish tavsiya etiladi. Bu orqali yoshlarning kognitiv mustaqilligi va axborotni tahlil qilish qobiliyati mustahkamlanadi.

Uchinchidan, psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, xususan, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va axborot bosimiga moslashish bo‘yicha trening dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

To‘rtinchidan, oilaviy muhitda ochiq muloqotni rivojlantirish, ota-onalarning media madaniyatini oshirish hamda farzandlarning axborot iste’molini nazorat qilish bo‘yicha pedagogik maslahatlar berish tavsiya etiladi.

Beshinchidan, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish, raqamli gigiyena qoidalariga rioya etish bo‘yicha targ‘ibot ishlarini kuchaytirish lozim.

Oltinchidan, davlat va nodavlat tashkilotlar hamkorligida axborot xavfsizligi bo‘yicha profilaktik dasturlarni ishlab chiqish hamda yoshlar uchun psixologik qo‘llab-quvvatlash markazlari faoliyatini kengaytirish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, mazkur tavsiyalar yoshlarning axborot xurujlariga nisbatan barqarorligini oshirish va ularning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, 1978.

2. Leontyev A.N. *Activity, Consciousness, and Personality*. Prentice-Hall, 1978.

3. Rubinshteyn S.L. *Fundamentals of General Psychology*. Moscow, 1989.

4. McLuhan M. *Understanding Media: The Extensions of Man*. McGraw-Hill, 1964.
5. Chomsky N. *Media Control: The Spectacular Achievements of Propaganda*. Seven Stories Press, 1997.
6. Lasswell H.D. *The Structure and Function of Communication in Society*. New York, 1948.
7. Castells M. *The Rise of the Network Society*. Blackwell, 1996.
8. UNESCO. *Media and Information Literacy Curriculum for Teachers*. Paris, 2011.

TALABALARDA AXBOROT BILAN ISHLASH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI: AXBOROT XURUJLARI VA YOSHLAR ONGIGA TA'SIRI KONTEKSTIDA

Sa'dullayev Jaloladdin Sherzod o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti
Xalqaro hamkorlik bo'limi boshlig'i

Anotatsiya: Bugungi globallashuv jarayonida axborot oqimining tezligi, hajmi va ta'sir doirasi keskin ortib bormoqda. Raqamli texnologiyalar, internet tarmoqlari, ijtimoiy media platformalari inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bir paytda axborot xurujlari ham yangi shakl va usullarda namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, yoshlar ushbu jarayonda eng faol foydalanuvchilar bo'lishi bilan birga, eng zaif va ta'sirchan qatlam sifatida ajralib turadi.

Axborot xurujlari deganda, maqsadli ravishda noto'g'ri, chalg'ituvchi, manipulyativ yoki buzib ko'rsatilgan ma'lumotlarni tarqatish orqali insonlarning fikrlash tarziga, qarashlariga va xatti-harakatlariga ta'sir o'tkazish jarayoni tushuniladi. Bunday xurujlar ko'pincha siyosiy, mafkuraviy, iqtisodiy yoki hatto madaniy manfaatlar asosida amalga oshiriladi. Ularning asosiy maqsadi esa jamoatchilik fikrini boshqarish, ishonchni susaytirish yoki muayyan g'oyalarni singdirishdan iborat bo'ladi.

Abstract: In today's globalization process, the speed, volume, and impact of information flows are sharply increasing. At a time when digital technologies, internet networks, and social media platforms have become an integral part of human life, information attacks are also emerging in new forms and methods. In particular, young people, while being the most active users in this process, stand out as the most vulnerable and impressionable group.

Information attacks refer to the process of influencing people's thinking, views, and behavior by deliberately spreading false, misleading, manipulative, or distorted information. Such attacks are often carried out based on political, ideological, economic, or even cultural interests. Their main goal is to control public opinion, weaken trust, or implant certain ideas.

Аннотация: В современном процессе глобализации скорость, объем и масштаб влияния информационных потоков резко возрастают. В условиях, когда цифровые технологии, интернет-сети и платформы социальных сетей стали неотъемлемой частью жизни человека, информационные атаки также проявляются в новых формах и методах. Особенно молодежь, являясь наиболее активными пользователями в этом процессе, одновременно выделяется как наиболее уязвимая и восприимчивая группа.

Информационные атаки - это процесс воздействия на мышление, взгляды и поведение людей путем целенаправленного распространения ложной, вводящей в заблуждение, манипулятивной или искаженной информации. Такие атаки часто осуществляются на основе политических, идеологических, экономических или даже культурных интересов. Их основная цель - управление общественным мнением, ослабление доверия или внедрение определенных идей.

Kalit so'zlar: Axborot xurujlari, yoshlar ongi, axborot kompetensiyasi, raqamli savodxonlik, tanqidiy fikrlash, manipulyatsiya, internet, ijtimoiy tarmoqlar, pedagogik asoslar, axborot xavfsizligi.

Keywords: Information attacks, youth consciousness, information competence, digital literacy, critical thinking, manipulation, internet, social networks, pedagogical foundations, information security.

Ключевые слова: Информационные атаки, сознание молодежи, информационная компетентность, цифровая грамотность, критическое мышление, манипуляция, интернет, социальные сети, педагогические основы, информационная безопасность.

Axborot xurujlarining zamonaviy shakllari juda xilma-xildir. Ularga soxta yangiliklar (fake news), dezinformatsiya, manipulyativ reklama, ijtimoiy tarmoqlardagi botlar orqali tarqatiladigan kontentlar, deepfake texnologiyalari asosidagi yolg‘on videolar va psixologik bosim o‘tkazuvchi kontentlar kiradi. Bunday ma’lumotlar ko‘pincha ishonchli manba sifatida ko‘rsatiladi va oddiy foydalanuvchi tomonidan farqlanishi qiyin bo‘ladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning algoritmik tizimlari ham axborot xurujlarining kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Foydalanuvchining qiziqishlariga mos kontentlarni doimiy ravishda ko‘rsatish orqali “axborot pufagi” (filter bubble) hosil bo‘ladi. Natijada yoshlar faqat bir yo‘nalishdagi fikrlarni ko‘rib, alternativ qarashlardan uzoqlashib qoladi. Bu esa ularning tanqidiy fikrlash qobiliyatini cheklab qo‘yishi mumkin.[1.75]

Yoshlar ongiga axborot xurujlarining ta’siri bir necha yo‘nalishda kuzatiladi. Birinchidan, noto‘g‘ri ma’lumotlar ularning dunyoqarashini buzadi va voqelikni noto‘g‘ri talqin qilishga olib keladi. Ikkinchidan, ekstremistik yoki zararli g‘oyalar internet orqali tarqatilib, yoshlarning mafkuraviy immunitetiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uchinchidan, haddan tashqari virtual muhitga sho‘ng‘ish real hayotdan uzoqlashishga, ijtimoiy aloqalarning zaiflashishiga sabab bo‘ladi.

Shuningdek, axborot xurujlari yoshlarning psixologik holatiga ham jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy salbiy yangiliklar, qo‘rqituvchi sarlavhalar, yolg‘on statistikalar va manipulyativ videolar yoshlar orasida stress, xavotir, ishonchsizlik va tushkunlik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa ularning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga salbiy ta’sir etadi.

Yana bir muhim jihat shundaki, axborot xurujlari yoshlarning qadriyatlar tizimiga ham ta’sir qiladi. Milliy an’ana va urf-odatlarga zid bo‘lgan g‘oyalar, iste’molchilik madaniyatini targ‘ib qiluvchi kontentlar yoshlarning ma’naviy qarashlarini o‘zgartirib yuborishi mumkin. Bu esa uzoq muddatda jamiyatning madaniy barqarorligiga ham tahdid soladi.

Bunday sharoitda yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish dolzarb pedagogik va ijtimoiy vazifa hisoblanadi. Avvalo, ularda axborot bilan ishlash kompetensiyalarini rivojlantirish zarur. Bu kompetensiya orqali yoshlar har qanday ma’lumotni tanqidiy tahlil qilish, uning manbasini tekshirish, fakt va fikrni ajratish hamda ishonchliligini baholash ko‘nikmalariga ega bo‘ladi.

Axborot xurujlari, media savodxonlik va yoshlar ongiga axborot ta’siri masalalari so‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotlarda keng o‘rganilayotgan dolzarb yo‘nalishlardan biridir. Ushbu sohada olib borilgan ilmiy ishlar asosan axborot xavfsizligi, raqamli muhitda shaxs shakllanishi hamda manipulyativ axborotlarning psixologik ta’siri kabi jihatlarga qaratilgan.

Jumladan, R.H. Jo‘rayevning tadqiqotlarida ta’lim jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanish va talabalarda axborot bilan ishlash kompetensiyalarini shakllantirish masalalari chuqur yoritilgan.[2.39] Muallif axborot savodxonligini rivojlantirishni zamonaviy ta’limning asosiy komponenti sifatida ko‘rib, bu kompetensiya yoshlarning mustaqil fikrlashini shakllantirishda muhim o‘rin tutishini ta’kidlaydi.

E. Toffler o‘zining “Uchinchi to‘lqin” asarida jamiyat taraqqiyotining axborotlashuv bosqichini tahlil qilib, axborotning jamiyat hayotidagi strategik ahamiyatini asoslab beradi. Uning fikricha, axborot resursi iqtisodiy va siyosiy kuch sifatida shakllanib, inson tafakkuriga bevosita ta’sir ko‘rsata boshlaydi. Bu qarash bugungi kunda axborot xurujlarini tushunishda nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

D. McQuail media va ommaviy kommunikatsiyalar nazariyasida ommaviy axborot vositalarining jamiyat fikrini shakllantirishdagi rolini tahlil qiladi. U media nafaqat axborot yetkazuvchi vosita, balki ijtimoiy ongni boshqaruvchi kuch ekanligini ta’kidlaydi. Bu yondashuv yoshlar ongiga ta’sir etuvchi axborot oqimlarini tushunishda muhim ilmiy asos hisoblanadi.[3.92]

Shuningdek, S. Castells “Axborot davri” konsepsiyasida global tarmoqlashgan jamiyatda axborot oqimlari markaziy rol o‘ynashini va bu jarayonda shaxsning raqamli muhitga moslashuvi

muhimligini ko‘rsatadi. Uning fikricha, tarmoq jamiyatida axborotga egalik qilish va uni tahlil qilish qobiliyati insonning ijtimoiy mavqeini belgilovchi asosiy omillardan biriga aylanadi.

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham ushbu yo‘nalishda bir qator tadqiqotlar amalga oshirilgan. Xususan, pedagogika va psixologiya sohasidagi ishlarda yoshlarning media muhitga moslashuvi, internetdan foydalanish madaniyati hamda axborot xavfsizligi masalalari o‘rganilgan. Ushbu tadqiqotlarda yoshlar orasida axborot madaniyatini shakllantirish zarurati alohida ta’kidlanadi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda soxta yangiliklar (fake news), dezinformatsiya va ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyativ kontentlarning yoshlar psixologiyasiga ta’siri ham keng tahlil qilinmoqda. Bu borada xorijiy olimlar R. Wardle va H. Derakhshan tomonidan ishlab chiqilgan “information disorder” konsepsiyasi muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u axborot buzilishining uch shakli - dezinformatsiya, malinformatsiya va misinformationni ajratib ko‘rsatadi.[4.163]

Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, axborot xurujlari va ularning yoshlar ongiga ta’siri murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u faqat texnologik emas, balki pedagogik, psixologik va ijtimoiy yondashuvlarni ham talab etadi. Shu sababli, ushbu sohada integratsiyalashgan ilmiy yondashuvni rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Ta’lim tizimida media savodxonlikni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. O‘quv jarayoniga axborot xavfsizligi, raqamli madaniyat va tanqidiy fikrlash bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlarni kiritish orqali yoshlarning ongini mustahkamlash mumkin. Shuningdek, pedagoglar zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish va ularning xavf-xatarlarini tushuntirish bo‘yicha yetarli bilimga ega bo‘lishi lozim.[5.74]

Oila muhitida ham axborot madaniyatini shakllantirish muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanishini nazorat qilish bilan birga, ularga to‘g‘ri axborot manbalarini tanlashni o‘rgatishi zarur. Shu bilan birga, yoshlar bilan ochiq muloqot qilish orqali ularning qiziqishlari va muammolarini tushunish muhimdir.

Davlat va jamiyat darajasida esa axborot xavfsizligini ta’minlash, ishonchli media resurslarni rivojlantirish va yolg‘on axborotlarga qarshi huquqiy mexanizmlarni kuchaytirish dolzarb vazifalardan biridir. Bu jarayonda ommaviy axborot vositalari ham mas’uliyatli rol o‘ynashi lozim.

Axborot xurujlari - bu noto‘g‘ri yoki manipulyativ ma’lumotlarni maqsadli tarqatish orqali inson ongiga ta’sir qilish jarayonidir. Ular yoshlarning dunyoqarashi, psixologik holati va qadriyatlar tizimiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Soxta yangiliklar, dezinformatsiya va manipulyativ kontent yoshlar tafakkurini buzishi mumkin. Bundan tashqari, ortiqcha virtual muhitga bog‘lanish real hayotdan uzoqlashishga olib keladi.

Axborot xurujlari yoshlar psixologiyasiga ham salbiy ta’sir qiladi: stress, ishonchsizlik va tushkunlik holatlari kuchayadi. Shu sababli media savodxonlik va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish muhim hisoblanadi.[6.73]

Axborot xurujlari zamonaviy jamiyatning eng jiddiy muammolaridan biri bo‘lib, u yoshlar ongiga bevosita va chuqur ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun yoshlarni bu xurujlardan himoya qilish, ularning axborot savodxonligini oshirish va tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirish kelajak jamiyat barqarorligini ta’minlashning muhim omili hisoblanadi. axborot xurujlari zamonaviy globallashuv jarayonining eng muhim va dolzarb muammolaridan biri bo‘lib, u nafaqat axborot maydonini, balki jamiyat a’zolarining, xususan yoshlarning ongini shakllantirish jarayoniga ham bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda.[7.19] Raqamli texnologiyalar va internet tarmoqlarining jadal rivojlanishi natijasida axborot oqimi juda tez va keng miqyosda tarqalmoqda, bu esa foydali bilimlar bilan bir qatorda zararli va manipulyativ ma’lumotlarning ham oson tarqalishiga sharoit yaratmoqda.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, axborot xurujlari yoshlar ongiga turli yo‘llar bilan ta’sir etadi. Ular orasida eng keng tarqalganlari soxta yangiliklar, dezinformatsiya, psixologik bosim o‘tkazuvchi kontentlar va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqatiladigan manipulyativ materiallardir. Bunday axborotlar yoshlarning dunyoqarashini chalg‘itishi, ularning real voqelikni to‘g‘ri idrok etishiga to‘sqinlik qilishi va ba’zan noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishiga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, axborot xurujlari yoshlarning psixologik holatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy ravishda salbiy yoki qo‘rqituvchi axborotlarga duch kelish ularda stress, xavotir, ishonchsizlik va tushkunlik holatlarini kuchaytiradi. Bu esa nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki ijtimoiy faollikka ham salbiy ta’sir qiladi. Bundan tashqari, haddan tashqari virtual muhitga bog‘lanish yoshlarning real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarini susaytiradi.

Shu sababli, yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish masalasi bugungi kunda pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatdan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu borada eng asosiy yo‘nalishlardan biri - yoshlarning axborot bilan ishlash kompetensiyalarini rivojlantirishdir. Ya’ni, ular har qanday axborotni tanqidiy tahlil qilish, uning manbasini tekshirish, ishonchliligini baholash va faktlarni ajratish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari zarur.[8.53]

Bundan tashqari, ta’lim tizimida media savodxonlikni rivojlantirish, raqamli madaniyatni shakllantirish va tanqidiy fikrlashni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Oila va ta’lim muassasalari hamkorligida yoshlarni to‘g‘ri axborotdan foydalanishga o‘rgatish, ularni zararli kontentlardan himoya qilish va internetdan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish lozim.

Umuman olganda, axborot xurujlari sharoitida yoshlarning ongini himoya qilish faqat bir soha doirasidagi vazifa emas, balki kompleks yondashuvni talab etuvchi jarayondir. Bu jarayonda davlat, jamiyat, ta’lim tizimi va oila hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Kelajakda barkamol va mustaqil fikrlaydigan yosh avlodni shakllantirish uchun axborot xavfsizligi va media savodxonlik masalalariga alohida e’tibor qaratish zarur hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Raven J. *Competence in Modern Society: Its Identification, Development and Release.* -London: H.K. Lewis, 1984. 1.75
2. Хуторской А.В. *Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования* // Народное образование. – Москва, 2003. – №2. – С. 58–64.
3. Castells M. *The Rise of the Network Society.* – Oxford: Blackwell Publishers, 1996.
4. Muslimov N.A. *Kasb ta’limi o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish texnologiyasi.* – Toshkent: Fan va texnologiya, 2013.
5. Jo‘rayev R.H. *Ta’limda innovatsion texnologiyalar.* – Toshkent: Fan, 2015.
6. Tolipov U.Q., Usmonboyeva M. *Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari.* – Toshkent: Fan, 2006.
7. UNESCO. *Media and Information Literacy Curriculum for Teachers.* – Paris: UNESCO Publishing, 2011.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risidagi Farmoni. – Toshkent, 2020.

IJTIMOIY O‘ZGARISHLAR SHAROITIDA AXBOROT XURUJLARINING BOLALAR PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Sadullayeva Shodiyaxon Soporboy qiz

Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida axborot xurujlarining bolalar psixologik rivojlanishiga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida bolalarning axborot maydoniga kirish imkoniyatlari kengayib borayotgani, bu esa ularning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga turlicha ta’sir ko‘rsatayotgani yoritilgan. Shuningdek, destruktiv axborotlarning bolalar ongiga ta’sir mexanizmlari, psixologik xavfsizlik masalalari hamda axborot xurujlariga qarshi psixologik immunitetni shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: axborot xuruji, bolalar psixologiyasi, psixologik rivojlanish, axborot xavfsizligi, psixologik immunitet, media savodxonlik, ijtimoiy o‘zgarishlar, raqamli muhit.

Аннотация. В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируется влияние информационных атак на психологическое развитие детей в условиях современных социальных изменений. В результате стремительного развития информационно-коммуникационных технологий расширяются возможности доступа детей к информационному пространству, что оказывает различное влияние на их когнитивное, эмоциональное и социальное развитие. Также проанализированы механизмы воздействия деструктивной информации на сознание детей, вопросы психологической безопасности и теоретические и практические аспекты формирования психологического иммунитета к информационным атакам.

Ключевые слова: информационная атака, детская психология, психологическое развитие, информационная безопасность, психологический иммунитет, медиаграмотность, социальные изменения, цифровая среда.

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the impact of information attacks on children's psychological development within the context of modern social changes. It is highlighted that as a result of the rapid development of information and communication technologies, children's access to the information space is expanding, which has a different impact on their cognitive, emotional and social development. Theoretical and practical aspects of the mechanisms of influence of destructive information on the consciousness of children, issues of psychological security, and the formation of psychological immunity against information attacks are also analyzed.

Keywords: information attack, child psychology, psychological development, information security, psychological immunity, media literacy, social changes, digital environment.

Kirish

Bugungi kunda globallashuv va shiddatli texnologik taraqqiyot natijasida jamiyat hayotining barcha sohalariga raqamli texnologiyalar shiddat bilan kirib bormoqda. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim tizimini transformatsiya qilish, o‘quv jarayonlarini raqamlashtirish orqali ta’lim sifatini oshirish va innovatsion pedagogik muhitni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Zero, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni bilan tasdiqlangan "Yangi O‘zbekistonning 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasi"da hamda keyingi konseptual dasturlarda ta’lim sifatini oshirish, raqamli texnologiyalarni o‘quv jarayoniga joriy etish va ta’lim infratuzilmasini tubdan yaxshilash strategik maqsad sifatida belgilangan [2]. Hozirgi davr pedagogikasida elektron darsliklar, raqamli o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, onlayn ta’lim platformalari, virtual laboratoriyalar hamda multimedia vositalaridan keng foydalanish o‘quv jarayonining uzviy va tarkibiy qismini tashkil etmoqda.

Ta’lim muhitini raqamlashtirish (digitalization of educational environment) — bu ilg‘or axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘quv-tarbiya jarayoniga tizimli integratsiya qilish orqali ta’lim samaradorligini kafolatlash jarayonidir. Yurtimizda uchinchi Renessans poydevorini yaratishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar doirasida ta’lim tizimini raqamlashtirish bo‘yicha mustahkam huquqiy baza yaratildi. Chunonchi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli O‘zbekiston — 2030" strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Farmoni hamda "Xalq ta’limi tizimini raqamlashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi qarorlari umumta’lim muassasalarida zamonaviy interaktiv texnologiyalarni joriy etishga huquqiy va konseptual zamin hozirladi [1]. Ushbu raqamli transformatsiyaning o‘ziga xos didaktik afzalliklari mavjud bo‘lib, ularga quyidagilarni kiritish mumkin:

– axborot almashinuvining tezkorligi va mobilligi;

– o‘quvchilarning mustaqil ta’lim olish hamda erkin va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarining rivojlanishi;

– interfaol, masofaviy va muammoli ta’lim texnologiyalarini qo‘llash imkoniyatlarining kengayishi.

Biroq, raqamli ta’lim muhitidagi ijobiy tendensiyalar bilan bir qatorda, global internet resurslaridan nazoratsiz foydalanish o‘quvchilar-yoshlar ma’naviyati va psixofizik rivojlanishiga

nisbatan yangi turdagi destruktiv (zararli) xavf-xatarlarni ham keltirib chiqarmoqda. Bugungi kun o‘quvchisi juda ulkan hajmdagi va saralanmagan axborot oqimi (informational flood) muhitida yashamoqda. Mazkur axborotlar makonida manipulyatsiya xarakteriga ega bo‘lgan zararli g‘oyalar, feyk (yolg‘on) ma’lumotlar, kiberhujumlar va qaramlikni keltirib chiqaruvchi kompyuter o‘yinlari yoshlar ongini zaharlashga xizmat qilmoqda.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganlaridek: "Bugungi kunda dunyoda yoshlarning qalbi va ongini egallash uchun ketayotgan g‘oyaviy kurashlar sharoitida biz farzandlarimizni axborot xurujlaridan asrashimiz, ularda mafkuraviy immunitetni kuchaytirishimiz shart". Ushbu vazifadan kelib chiqib, yurtimizda "Yoshlarni ularning sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to‘g‘risida"gi O‘zbekiston Respublikasi Qonunining qabul qilinishi yosh avlodni kiber-tahdidlardan himoya qilishning huquqiy kafolati bo‘ldi [3].

Hali ijtimoiy va mafkuraviy immuniteti to‘liq shakllanmagan, voyaga yetmagan o‘quvchilar turli axborot xurujlariga tez ishonishi va ularning psixologik ta’siriga tushib qolishi oson kechadi. Shu sababli, ta’lim muhitini raqamlashtirish va maktablarni texnologik jihozlash bilan parallel ravishda, o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash va ularda media-savodxonlikni rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika fanining eng dolzarb, tizimli va kechiktirib bo‘lmaydigan muammolaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Raqamli ta’lim muhitida axborot xurujlarining tipologik xususiyatlari. Zamonaviy pedagogika va sotsiologiya fanlarida axborot xuruji tushunchasi — maqsadli va tizimli xarakterga ega bo‘lib, insonning kognitiv (fikrlash), aksiologik (dunyoqarash, qadriyatlar tizimi) va ruhiy holatiga muayyan destruktiv maqsadlar yo‘lida ta’sir o‘tkazishga qaratilgan g‘oyaviy-psixologik bosim sifatida ta’riflanadi [4]. Global tarmoq va ommaviy kommunikatsiya vositalarining rivojlanishi natijasida maktab o‘quvchilari quyidagi asosiy axborot xurujlari va tahdidlariga bevosita duch kelmoqdalar:

1. Feyk (soxta) axborotlar transformatsiyasi: Haqiqatga to‘g‘ri kelmaydigan, manipulyativ xarakterdagi kontentlar orqali o‘quvchilarning voqelikka bo‘lgan munosabatini noto‘g‘ri shakllantirish;

2. Kiberbulling (Kiber-tahqirlash): Raqamli makonda shaxsni kamsitish, ruhiy tazyiq o‘tkazish va ijtimoiy yakkalash amaliyoti;

3. Zararli raqamli trendlar va destruktiv kontentlar: Ijtimoiy tarmoqlardagi (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) qisqa videolar orqali yoshlar ongiga yashirin, g‘ayriaxloqiy va zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi submadaniyat elementlarini singdirish;

4. Etnomadaniy va milliy qadriyatlarga zid reklama manipulyatsiyasi: Transmilliy axborot oqimlari orqali o‘quvchilar dunyoqarashida milliy o‘zlikni anglash tuyg‘usini susaytirish va ommaviy madaniyatni agressiv tarzda singdirish [7].

Ushbu jarayonda, ayniqsa, vizual va qisqa formatdagi kontentlar katta xavf tug‘diradi. Ular o‘quvchining mantiqiy süzgichidan (tanqidiy tahlilidan) o‘tmasdan, to‘g‘ridan-to‘g‘ri emotsional darajada qabul qilinadi va fiksatsiya bo‘ladi.

Axborot bosimining o‘quvchilar psixofizik va ma’naviy rivojlanishiga ta’siri

Doimiy va nazoratsiz axborot bosimi (information overload) o‘quvchilarning psixologik salomatligi va ijtimoiy xulq-atvorida chuqur transformatsiyalarni keltirib chiqarmoqda. Pedagogik-psixologik tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, salbiy va manipulyativ kontentning tizimli ta’siri o‘quvchilarda quyidagi patologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi:

№	Psixologik / Ma’naviy o‘zgarishlar	Pedagogik oqibatlari va namoyon bo‘lish shakllari
1	**Kognitiv disfunksiya**	Diqqat konsentratsiyasining pasayishi, "klipcha fikrlash" (clip thinking) sindromining shakllanishi, matnni chuqur tahlil qila olmaslik.
2	**Emotsional labillik**	Agressivlik, fobiya, tushkunlik va real ijtimoiy muhitga nisbatan befarqlik (apatiya).

3	**Addegativ xulq-atvor**	Internet va kiber-o‘yinlarga qaramlik (gadget dependency), real ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish (izolyatsiya).
4	**Shaxsiy identifikasiya inqirozi**	Virtual dunyodagi "ideal hayot" illyuziyasi bilan real hayot o‘rtasidagi nomutanosiblik sababli o‘ziga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishi.

Ushbu salbiy omillar natijasida o‘quvchilarning mustaqil gnoseologik (bilish) qobiliyati susayadi. Natijada raqamli makondan olingan har qanday ma’lumotni verifikasiya (tekshirish) qilmasdan, mutloq haqiqat sifatida qabul qilish tendensiyasi kuchayadi.

Media-savodxonlik — kognitiv xavfsizlikning pedagogik mexanizmi

Zamonaviy ta’lim paradigmasida media-savodxonlik (media literacy) shunchaki texnik ko‘nikma emas, balki shaxsning kognitiv xavfsizligini ta’minlovchi va axborot xurujlariga qarshi mafkuraviy immunitetini shakllantiruvchi fundamental kompetensiya hisoblanadi [8].

Pedagogik jarayonda o‘quvchilarda media-savodxonlikni rivojlantirish quyidagi vazifalarni qamrab oladi:

1. Aksiologik yondashuv: Axborotning manbasini tekshirish (fact-checking) va uning maqsadini (tijoriy, siyosiy, destruktiv) aniqlash metodikasini o‘rgatish.

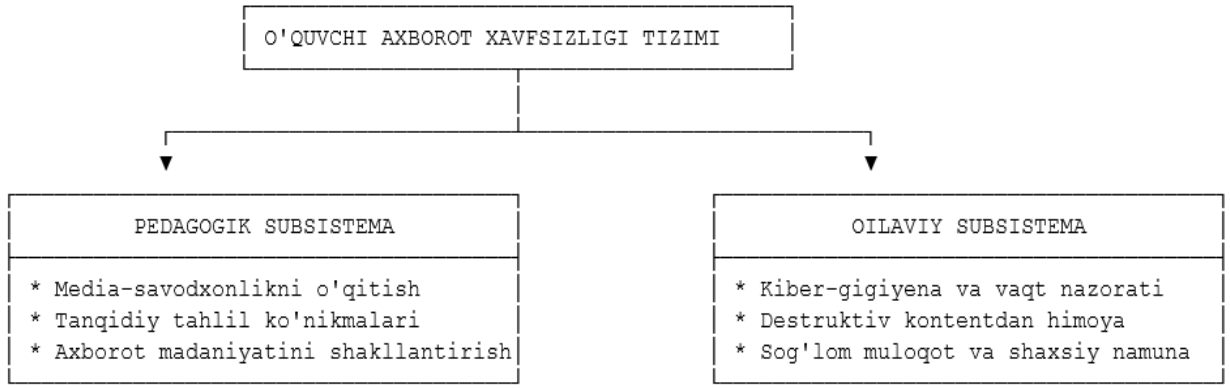
2. Kritik (tanqidiy) fikrlashni rivojlantirish: Fakt va subyektiv fikr o‘rtasidagi farqni ajratish ko‘nikmasini shakllantirish.

3. Kiber-gigiyena madaniyati: Raqamli makonda shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligini ta’minlash va vaqtni boshqarish (time management) ko‘nikmalarini tarkib toptirish.

Pedagoglar har bir dars jarayonida, fan xususiyatidan kelib chiqqan holda, media-savodxonlik elementlarini integratsiya qilishlari, o‘quvchilarni tayyor axborotni iste’mol qilishdan uning mazmunini intellektual tahlil qilishga yo‘naltirishlari lozim.

Axborot xavfsizligini ta’minlashda maktab va oila hamkorligining konseptual asoslari

Raqamlashtirish sharoitida o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash faqatgina ta’lim muassasasining vazifasi bo‘lmay, "Maktab – Oila – Jamoatchilik" integratsiyasini talab etuvchi ko‘p komponentli pedagogik jarayondir [9]. Voyaga yetmagan yoshlarning psixikasi shakllanish bosqichida bo‘lganligi sababli, maktab va oilaning funksional vazifalari o‘zaro muvofiqlashtirilishi shart.



A. Pedagogik xodimlarning strategik vazifalari:

– o‘quvchilarning raqamli faoliyatini pedagogik-psixologik jihatdan monitoring qilib borish;

– ta’limiy va rivojlantiruvchi xarakterga ega bo‘lgan milliy va xalqaro raqamli platformalarni (masalan, elektron kutubxonalar, ilmiy portallar) tavsiya etish;

– darsdan tashqari tadbirlarda axborot madaniyati va kiber-etika mavzularida seminar-treninglar tashkil etish.

B. Oilaviy muhit va ota-onalarning pedagogik mas’uliyati:

Oila — shaxs ma’naviyatining poydevori sifatida axborot xurujlariga qarshi birinchi himoya silsilasidir. Bu borada ota-onalar zimmasiga quyidagi vazifalar yuklanadi:

1. **Raqamli monitoring va kiber-gigiyena:** Farzandlarning raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtini (screen time) me’yorlashtirish, ularning qiziqish doirasidagi sayt va ilovalarni "Ota-ona nazorati" (Parental control) dasturlari orqali kuzatib borish. Bunda ma’murchilik va qo‘pol taqiqlar emas, balki tushuntirish va o‘zaro ishonch tamoyili ustuvor bo‘lishi kerak.

2. **Oilada interaktiv va sog‘lom ma’naviy muhit:** Virtual dunyoga qaramlik ko‘pincha oiladagi emotsional yetishmovchilik (mehr yetishmasligi, muloqot qilinmasligi) oqibatida yuzaga keladi. Oilada samimiy muloqotning mavjudligi bolaning tashqi salbiy ta’sirlarga nisbatan psixologik barqarorligini oshiradi.

3. **Shaxsiy namuna (Modeling behavior) tamoyili:** Pedagogikada shaxsiy namuna eng kuchli tarbiya vositasidir. Ota-onalarning o‘zlarida raqamli madaniyat (gadjetlardan me’yorida foydalanish, kitobxonlik) shakllanmagan ekan, farzanddan buni talab qilish kutilgan pedagogik samorani bermaydi.

Xulosa va tavsiyalar

Ta’lim muhitini raqamlashtirish zamonaviy jamiyat taraqqiyotining obbyektiv va muqarrar jarayoni bo‘lib, u o‘quv-tarbiya jarayonini jadallashtirish, ta’lim sifatini oshirish hamda o‘quvchilarning mustaqil bilim olish imkoniyatlarini kengaytirishda beqiyos didaktik salohiyatga ega. Biroq, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli makon faqatgina ijobiy imkoniyatlar manbai emas, balki voyaga yetmagan yoshlarning kognitiv, ma’naviy va psixologik rivojlanishiga rahna soluvchi jiddiy g‘oyaviy-mafkuraviy tahdidlar maydoni hamdir.

O‘quvchilarning ijtimoiy va psixologik immuniteti to‘liq shakllanmaganligi sababli, ular feyk xabarlar, kiberbulling, manipulyativ reklama va destruktiv vizual trendlar kabi axborot xurujlarining birinchi darajali obyektiga aylanmoqdalar. Bu esa o‘quvchilarda diqqat pasayishi, agressivlik, klipcha fikrlash hamda internetga qaramlik kabi pedagogik-psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Xulosa qilib aytganda, raqamli ta’lim sharoitida o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash - faqatgina texnik taqiqlar yoki cheklovlar bilan hal etiladigan masala emas. Ushbu muammoning fundamental yechimi o‘quvchilarda axborotni saralash va unga tanqidiy yondashish ko‘nikmasini, ya’ni media-savodxonlik kompetensiyasini shakllantirish hamda maktab va oila o‘rtasidagi funksional hamkorlikni yangi bosqichga olib chiqish bilan bevosita bog‘liqdir.

Ilmiy-pedagogik tavsiyalar

Tadqiqot doirasida aniqlangan muammolarni tizimli hal etish maqsadida quyidagi pedagogik tavsiyalar ilgari suriladi:

1. O‘quv dasturlariga media-savodxonlik elementlarini integratsiya qilish: Umumta’lim maktablarining ijtimoiy-gumanitar va aniq fanlar blokidagi mavzular tarkibiga axborot bilan ishlash, faktlarni tekshirish (fact-checking) va raqamli gigiyena qoidalarini o‘rgatuvchi amaliy topshiriqlarni kiritish.

2. Pedagoglarning kiber-pedagogik kompetensiyalarini oshirish: O‘qituvchilar uchun dars jarayonida o‘quvchilarni faqat axborot iste’molchisi emas, balki tahlilchisi sifatida tarbiyalash metodikasini o‘rgatuvchi malaka oshirish kurslari va seminarlarni tashkil etish.

3. "Raqamli ota-onalar akademiyasi" loyihasini joriy etish: Maktablarda ota-onalarning media-savodxonligini oshirish, ularga farzandlarining screen time (ekran vaqti) nazoratini ishonch asosida tashkil etish hamda "Ota-ona nazorati" dasturlaridan foydalanishni o‘rgatuvchi tizimli uchrashuvlar yo‘lga qo‘yish.

4. Milliy va xavfsiz raqamli kontentlar tarmog‘ini kengaytirish: Yoshlarning xorijiy va zararli platformalarga bo‘lgan qiziqishini kamaytirish maqsadida, ularning yosh xususiyatlariga mos, milliy qadriyatlarni targ‘ib qiluvchi interaktiv, ta’limiy va ko‘ngilochar raqamli loyihalarni (mobil ilovalar, milliy kiber-sport elementlari, ilmiy kanallar) ko‘paytirish.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PF–5712-son Farmoni “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”. – Toshkent, 2019.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son Farmoni “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”. – Toshkent, 2022.
3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O‘zbekiston" nashriyoti, 2021. – 464 b.
4. Bekmuradov M., va boshqalar. Raqamli jamiyatda yoshlar intellektual salohiyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlari. // Zamonaviy ta’lim. – Toshkent, 2022. - №4. – B. 12-18.
5. Taylakov N.I. Uzluksiz ta’lim tizimida axborot xavfsizligini ta’minlashning pedagogik asoslari: Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2019. – 62 b.
6. Mamatov A.A., Shodmonov X. Raqamli ta’lim muhitida media-savodxonlik va kognitiv xavfsizlik masalalari. // Pedagogika jurnali. – 2023. - №2. – B. 45-51.
7. Buckingham, D. Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture. – Cambridge: Polity Press, 2003. – 219 p. (Xalqaro media-savodxonlik asoschilaridan birining fundamental asari)
8. Hobbs, R. Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom. – Thousand Oaks: Corwin Press, 2011. – 232 p. (Raqamli savodxonlikni maktab darslariga integratsiya qilish bo‘yicha)

RAQAMLI TA’LIM MUHITIDA O‘QUVCHILAR AXBOROT XAVFSIZLIGINI TA’MINLASHNING PEDAGOGIK JIHATLARI

Sadullayeva Shodiyaxon Soporboy qiz
Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya. Maqolada ta’lim muhitini raqamlashtirish jarayonining didaktik afzalliklari hamda raqamli makonda o‘quvchilar duch kelayotgan yangi turdagi axborot xurujlari (feyk xabarlar, kiberbulling, destruktiv trendlar) tahlil qilingan. Voyaga yetmagan yoshlarning kiber-tahdidlarga beriluvchanligi va buning salbiy pedagogik-psixologik oqibatlari yoritilgan. Muammoning yechimi sifatida o‘quvchilarda media-savodxonlik kompetensiyasini shakllantirish hamda "Maktab – Oila" tizimli hamkorligini kuchaytirish bo‘yicha konseptual tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar: ta’limni raqamlashtirish, axborot xuruji, axborot xavfsizligi, media-savodxonlik, kiberbulling, kognitiv disfunksiya, maktab va oila hamkorligi, pedagogik profilaktika.

Аннотация. В статье анализируются дидактические преимущества цифровизации образования и новые виды информационных угроз (фейки, кибербуллинг, деструктивные тренды), с которыми сталкиваются учащиеся. Освещаются уязвимость несовершеннолетних перед киберугрозами и их негативные психолого-педагогические последствия. В качестве решения проблемы выдвинуты концептуальные рекомендации по формированию медиаграмотности учащихся и укреплению системного взаимодействия «Школа – Семья».

Ключевые слова: цифровизация образования, информационная атака, информационная безопасность, медиаграмотность, кибербуллинг, когнитивная дисфункция, взаимодействие школы и семьи, педагогическая профилактика.

Abstrac. The article analyzes the didactic advantages of educational digitalization and new types of information attacks (fake news, cyberbullying, destructive trends) faced by students. The vulnerability of minors to cyber threats and its negative psychological and pedagogical consequences are highlighted. As a solution, conceptual recommendations are put forward for developing students' media literacy and strengthening systemic "School – Family" partnership.

Keywords: digitalization of education, information attack, information security, media literacy, cyberbullying, cognitive dysfunction, school-family partnership, pedagogical prevention.

Kirish

Bugungi kunda globallashuv va shiddatli texnologik taraqqiyot natijasida jamiyat hayotining barcha sohalariga raqamli texnologiyalar shiddat bilan kirib bormoqda. Ayniqsa, zamonaviy ta’lim

tizimini transformatsiya qilish, o‘quv jarayonlarini raqamlashtirish orqali ta’lim sifatini oshirish va innovatsion pedagogik muhitni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Zero, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni bilan tasdiqlangan "Yangi O‘zbekistonning 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan taraqqiyot strategiyasi"da hamda keyingi konseptual dasturlarda ta’lim sifatini oshirish, raqamli texnologiyalarni o‘quv jarayoniga joriy etish va ta’lim infratuzilmasini tubdan yaxshilash strategik maqsad sifatida belgilangan [2]. Hozirgi davr pedagogikasida elektron darsliklar, raqamli o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, onlayn ta’lim platformalari, virtual laboratoriyalar hamda multimedia vositalaridan keng foydalanish o‘quv jarayonining uzviy va tarkibiy qismini tashkil etmoqda.

Ta’lim muhitini raqamlashtirish (digitalization of educational environment) — bu ilg‘or axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘quv-tarbiya jarayoniga tizimli integratsiya qilish orqali ta’lim samaradorligini kafolatlash jarayonidir. Yurtimizda uchinchi Renessans poydevorini yaratishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar doirasida ta’lim tizimini raqamlashtirish bo‘yicha mustahkam huquqiy baza yaratildi. Chunonchi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Raqamli O‘zbekiston — 2030" strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi Farmoni hamda "Xalq ta’limi tizimini raqamlashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi qarorlari umumta’lim muassasalarida zamonaviy interaktiv texnologiyalarni joriy etishga huquqiy va konseptual zamin hozirladi [1]. Ushbu raqamli transformatsiyaning o‘ziga xos didaktik afzalliklari mavjud bo‘lib, ularga quyidagilarni kiritish mumkin:

– axborot almashinuvining tezkorligi va mobilligi;

– o‘quvchilarning mustaqil ta’lim olish hamda erkin va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarining rivojlanishi;

– interfaol, masofaviy va muammoli ta’lim texnologiyalarini qo‘llash imkoniyatlarining kengayishi.

Biroq, raqamli ta’lim muhitidagi ijobiy tendensiyalar bilan bir qatorda, global internet resurslaridan nazoratsiz foydalanish o‘quvchilar-yoshlar ma’naviyati va psixofizik rivojlanishiga nisbatan yangi turdagi destruktiv (zararli) xavf-xatarlarni ham keltirib chiqarmoqda. Bugungi kun o‘quvchisi juda ulkan hajmdagi va saralanmagan axborot oqimi (informational flood) muhitida yashamoqda. Mazkur axborotlar makonida manipulyatsiya xarakteriga ega bo‘lgan zararli g‘oyalar, feyk (yolg‘on) ma’lumotlar, kiberhujumlar va qaramlikni keltirib chiqaruvchi kompyuter o‘yinlari yoshlar ongini zaharlashga xizmat qilmoqda.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganlaridek: "Bugungi kunda dunyoda yoshlarning qalbi va ongini egallash uchun ketayotgan g‘oyaviy kurashlar sharoitida biz farzandlarimizni axborot xurujlaridan asrashimiz, ularda mafkuraviy immunitetni kuchaytirishimiz shart". Ushbu vazifadan kelib chiqib, yurtimizda "Yoshlarni ularning sog‘lig‘iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to‘g‘risida"gi O‘zbekiston Respublikasi Qonunining qabul qilinishi yosh avlodni kiber-tahdidlardan himoya qilishning huquqiy kafolati bo‘ldi [3].

Hali ijtimoiy va mafkuraviy immuniteti to‘liq shakllanmagan, voyaga yetmagan o‘quvchilar turli axborot xurujlariga tez ishonishi va ularning psixologik ta’siriga tushib qolishi oson kechadi. Shu sababli, ta’lim muhitini raqamlashtirish va maktablarni texnologik jihozlash bilan parallel ravishda, o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash va ularda media-savodxonlikni rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika fanining eng dolzarb, tizimli va kechiktirib bo‘lmaydigan muammolaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Raqamli ta’lim muhitida axborot xurujlarining tipologik xususiyatlari. Zamonaviy pedagogika va sotsiologiya fanlarida axborot xuruji tushunchasi — maqsadli va tizimli xarakterga ega bo‘lib, insonning kognitiv (fikrlash), aksiologik (dunyoqarash, qadriyatlar tizimi) va ruhiy holatiga muayyan destruktiv maqsadlar yo‘lida ta’sir o‘tkazishga qaratilgan g‘oyaviy-psixologik bosim sifatida ta’riflanadi [4]. Global tarmoq va ommaviy kommunikatsiya vositalarining rivojlanishi natijasida maktab o‘quvchilari quyidagi asosiy axborot xurujlari va tahdidlariga bevosita duch kelmoqdalar:

5. Feyk (soxta) axborotlar transformatsiyasi: Haqiqatga to‘g‘ri kelmaydigan, manipulyativ xarakterdagi kontentlar orqali o‘quvchilarning voqelikka bo‘lgan munosabatini noto‘g‘ri shakllantirish;

6. Kiberbulling (Kiber-tahqirlash): Raqamli makonda shaxsni kamsitish, ruhiy tazyiq o‘tkazish va ijtimoiy yakkalash amaliyoti;

7. Zararli raqamli trendlar va destruktiv kontentlar: Ijtimoiy tarmoqlardagi (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) qisqa videolar orqali yoshlar ongiga yashirin, g‘ayriaxloqiy va zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi submadaniyat elementlarini singdirish;

8. Etnomadaniy va milliy qadriyatlarga zid reklama manipulyatsiyasi: Transmilliy axborot oqimlari orqali o‘quvchilar dunyoqarashida milliy o‘zlikni anglash tuyg‘usini susaytirish va ommaviy madaniyatni agressiv tarzda singdirish [7].

Ushbu jarayonda, ayniqsa, vizual va qisqa formatdagi kontentlar katta xavf tug‘diradi. Ular o‘quvchining mantiqiy süzgichidan (tanqidiy tahlilidan) o‘tmasdan, to‘g‘ridan-to‘g‘ri emotsional darajada qabul qilinadi va fiksatsiya bo‘ladi.

Axborot bosimining o‘quvchilar psixofizik va ma’naviy rivojlanishiga ta’siri

Doimiy va nazoratsiz axborot bosimi (information overload) o‘quvchilarning psixologik salomatligi va ijtimoiy xulq-atvorida chuqur transformatsiyalarni keltirib chiqarmoqda. Pedagogik-psixologik tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, salbiy va manipulyativ kontentning tizimli ta’siri o‘quvchilarda quyidagi patologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi:

№	Psixologik / Ma’naviy o‘zgarishlar	Pedagogik oqibatlari va namoyon bo‘lish shakllari
1	**Kognitiv disfunksiya**	Diqqat konsentratsiyasining pasayishi, "klipcha fikrlash" (clip thinking) sindromining shakllanishi, matnni chuqur tahlil qila olmaslik.
2	**Emotsional labillik**	Agressivlik, fobiya, tushkunlik va real ijtimoiy muhitga nisbatan befarqlik (apatiya).
3	**Addegativ xulq-atvor**	Internet va kiber-o‘yinlarga qaramlik (gadget dependency), real ijtimoiy aloqalardan uzoqlashish (izolyatsiya).
4	**Shaxsiy identifikasiya inqirozi**	Virtual dunyodagi "ideal hayot" illyuziyasi bilan real hayot o‘rtasidagi nomutanosiblik sababli o‘ziga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishi.

Ushbu salbiy omillar natijasida o‘quvchilarning mustaqil gnoseologik (bilish) qobiliyati susayadi. Natijada raqamli makondan olingan har qanday ma’lumotni verifikasiya (tekshirish) qilmasdan, mutloq haqiqat sifatida qabul qilish tendensiyasi kuchayadi.

Media-savodxonlik — kognitiv xavfsizlikning pedagogik mexanizmi

Zamonaviy ta’lim paradigmasida media-savodxonlik (media literacy) shunchaki texnik ko‘nikma emas, balki shaxsning kognitiv xavfsizligini ta’minlovchi va axborot xurujlariga qarshi mafkuraviy immunitetini shakllantiruvchi fundamental kompetensiya hisoblanadi [8].

Pedagogik jarayonda o‘quvchilarda media-savodxonlikni rivojlantirish quyidagi vazifalarni qamrab oladi:

4. Aksiologik yondashuv: Axborotning manbasini tekshirish (fact-checking) va uning maqsadini (tijoriy, siyosiy, destruktiv) aniqlash metodikasini o‘rgatish.

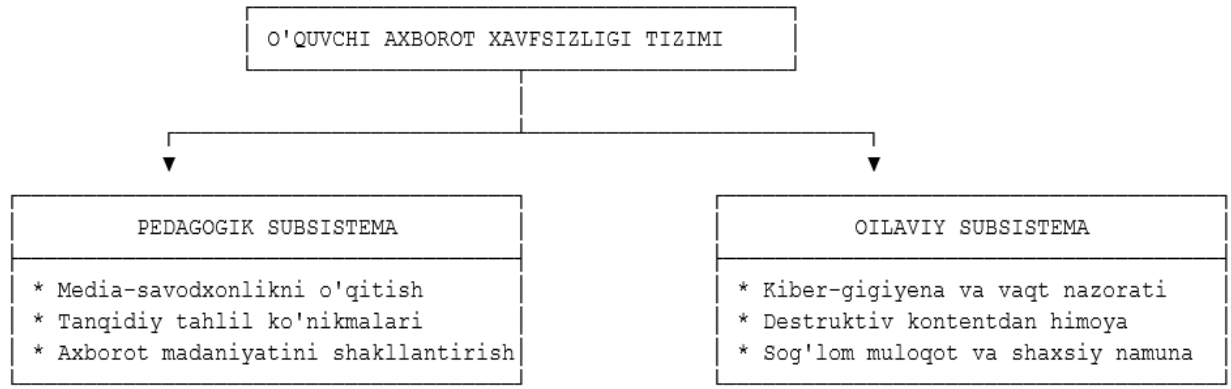
5. Kritik (tanqidiy) fikrlashni rivojlantirish: Fakt va subyektiv fikr o‘rtasidagi farqni ajratish ko‘nikmasini shakllantirish.

6. Kiber-gigiyena madaniyati: Raqamli makonda shaxsiy ma’lumotlar xavfsizligini ta’minlash va vaqtni boshqarish (time management) ko‘nikmalarini tarkib toptirish.

Pedagoglar har bir dars jarayonida, fan xususiyatidan kelib chiqqan holda, media-savodxonlik elementlarini integratsiya qilishlari, o‘quvchilarni tayyor axborotni iste’mol qilishdan uning mazmunini intellektual tahlil qilishga yo‘naltirishlari lozim.

Axborot xavfsizligini ta’minlashda maktab va oila hamkorligining konseptual asoslari

Raqamlashtirish sharoitida o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash faqatgina ta’lim muassasasining vazifasi bo‘lmay, "Maktab – Oila – Jamoatchilik" integratsiyasini talab etuvchi ko‘p komponentli pedagogik jarayondir [9]. Voyaga yetmagan yoshlarning psixikasi shakllanish bosqichida bo‘lganligi sababli, maktab va oilaning funksional vazifalari o‘zaro muvofiqlashtirilishi shart.



A. Pedagogik xodimlarning strategik vazifalari:

– o‘quvchilarning raqamli faoliyatini pedagogik-psixologik jihatdan monitoring qilib borish;

– ta’limiy va rivojlantiruvchi xarakterga ega bo‘lgan milliy va xalqaro raqamli platformalarni (masalan, elektron kutubxonalar, ilmiy portallar) tavsiya etish;

– darsdan tashqari tadbirlarda axborot madaniyati va kiber-etika mavzularida seminar-treninglar tashkil etish.

B. Oilaviy muhit va ota-onalarning pedagogik mas’uliyati:

Oila — shaxs ma’naviyatining poydevori sifatida axborot xurujlariga qarshi birinchi himoya silsilasidir. Bu borada ota-onalar zimmasiga quyidagi vazifalar yuklanadi:

4. **Raqamli monitoring va kiber-gigiyena:** Farzandlarning raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtini (screen time) me’yorlashtirish, ularning qiziqish doirasidagi sayt va ilovalarni "Ota-ona nazorati" (Parental control) dasturlari orqali kuzatib borish. Bunda ma’murchilik va qo‘pol taqiqlar emas, balki tushuntirish va o‘zaro ishonch tamoyili ustuvor bo‘lishi kerak.

5. **Oilada interaktiv va sog‘lom ma’naviy muhit:** Virtual dunyoga qaramlik ko‘pincha oiladagi emotsional yetishmovchilik (mehr yetishmasligi, muloqot qilinmasligi) oqibatida yuzaga keladi. Oilada samimiy muloqotning mavjudligi bolaning tashqi salbiy ta’sirlarga nisbatan psixologik barqarorligini oshiradi.

6. **Shaxsiy namuna (Modeling behavior) tamoyili:** Pedagogikada shaxsiy namuna eng kuchli tarbiya vositasidir. Ota-onalarning o‘zlarida raqamli madaniyat (gadjetlardan me’yorida foydalanish, kitobxonlik) shakllanmagan ekan, farzanddan buni talab qilish kutilgan pedagogik samorani bermaydi.

Xulosa va tavsiyalar

Ta’lim muhitini raqamlashtirish zamonaviy jamiyat taraqqiyotining obbyektiv va muqarrar jarayoni bo‘lib, u o‘quv-tarbiya jarayonini jadallashtirish, ta’lim sifatini oshirish hamda o‘quvchilarning mustaqil bilim olish imkoniyatlarini kengaytirishda beqiyos didaktik salohiyatga ega. Biroq, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli makon faqatgina ijobiy imkoniyatlar manbai emas, balki voyaga yetmagan yoshlarning kognitiv, ma’naviy va psixologik rivojlanishiga rahna soluvchi jiddiy g‘oyaviy-mafkuraviy tahdidlar maydoni hamdir.

O‘quvchilarning ijtimoiy va psixologik immuniteti to‘liq shakllanmaganligi sababli, ular feyk xabarlar, kiberbulling, manipulyativ reklama va destruktiv vizual trendlar kabi axborot xurujlarining birinchi darajali obyektiga aylanmoqdalar. Bu esa o‘quvchilarda diqqat pasayishi, agressivlik, klipcha fikrlash hamda internetga qaramlik kabi pedagogik-psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Xulosa qilib aytganda, raqamli ta’lim sharoitida o‘quvchilarning axborot xavfsizligini ta’minlash - faqatgina texnik taqiqlar yoki cheklovlar bilan hal etiladigan masala emas. Ushbu muammoning fundamental yechimi o‘quvchilarda axborotni saralash va unga tanqidiy yondashish ko‘nikmasini, ya’ni media-savodxonlik kompetensiyasini shakllantirish hamda maktab va oila o‘rtasidagi funksional hamkorlikni yangi bosqichga olib chiqish bilan bevosita bog‘liqdir.

Ilmiy-pedagogik tavsiyalar

Tadqiqot doirasida aniqlangan muammolarni tizimli hal etish maqsadida quyidagi pedagogik tavsiyalar ilgari suriladi:

5. O‘quv dasturlariga media-savodxonlik elementlarini integratsiya qilish: Umumta’lim maktablarining ijtimoiy-gumanitar va aniq fanlar blokidagi mavzular tarkibiga axborot bilan ishlash, faktlarni tekshirish (fact-checking) va raqamli gigiyena qoidalarini o‘rgatuvchi amaliy topshiriqlarni kiritish.

6. Pedagoglarning kiber-pedagogik kompetensiyalarini oshirish: O‘qituvchilar uchun dars jarayonida o‘quvchilarni faqat axborot iste’molchisi emas, balki tahlilchisi sifatida tarbiyalash metodikasini o‘rgatuvchi malaka oshirish kurslari va seminarlarni tashkil etish.

7. "Raqamli ota-onalar akademiyasi" loyihasini joriy etish: Maktablarda ota-onalarning media-savodxonligini oshirish, ularga farzandlarining screen time (ekran vaqti) nazoratini ishonch asosida tashkil etish hamda "Ota-ona nazorati" dasturlaridan foydalanishni o‘rgatuvchi tizimli uchrashuvlar yo‘lga qo‘yish.

8. Milliy va xavfsiz raqamli kontentlar tarmog‘ini kengaytirish: Yoshlarning xorijiy va zararli platformalarga bo‘lgan qiziqishini kamaytirish maqsadida, ularning yosh xususiyatlariga mos, milliy qadriyatlarni targ‘ib qiluvchi interaktiv, ta’limiy va ko‘ngilochar raqamli loyihalarni (mobil ilovalar, milliy kiber-sport elementlari, ilmiy kanallar) ko‘paytirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi PF–5712-son Farmoni “O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”. – Toshkent, 2019.

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF–60-son Farmoni “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”. – Toshkent, 2022.

11. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O‘zbekiston" nashriyoti, 2021. – 464 b.

12. Bekmuradov M., va boshqalar. Raqamli jamiyatda yoshlar intellektual salohiyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlari. // Zamonaviy ta’lim. – Toshkent, 2022. - №4. – B. 12-18.

13. Taylakov N.I. Uzluksiz ta’lim tizimida axborot xavfsizligini ta’minlashning pedagogik asoslari: Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2019. – 62 b.

14. Mamatov A.A., Shodmonov X. Raqamli ta’lim muhitida media-savodxonlik va kognitiv xavfsizlik masalalari. // Pedagogika jurnali. – 2023. - №2. – B. 45-51.

RAQAMLI MUHITDA AXBOROT XURUJLARI VA UNING YOSHLAR ONGIGA TA’SIRI

Salayeva Navbahar- *Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi dosent.,ps.f.n.*

Annotatsiya: Ushbu maqola raqamli axborot muhitida yoshlarning ongiga ta'sir qilishning psixologik mexanizmlarini o‘rganadi va ularni manipulyatsiyadan himoya qilishning samarali usullarini o‘rganadi. Tadqiqotda axborot-psixologik barqarorlik tushunchasi, uning shaxsning psixologik himoya tizimidagi o‘rni, yoshlarda tanqidiy fikrlash va mustaqil axborotni tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixo-pedagogik asoslari tahlil qilinadi

Kalit so‘zlar: yoshlar, raqamli manipulyatsiya, axborot-psixologik barqarorlik, mediasavodxonlik, axborot immuniteti, raqamli madaniyat, psixologik himoya, tanqidiy fikrlash.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические механизмы воздействия на сознание подростков в цифровой информационной среде и изучаются эффективные методы защиты от манипуляций. В статье анализируется понятие информационно-психологической устойчивости, её роль в системе психологической защиты личности, психолого-педагогические основы развития критического мышления и навыков самостоятельного анализа информации у молодёжи.

Ключевые слова: цифровое манипулирование, информационно-психологическая устойчивость, медиаграмотность, информационный иммунитет, цифровая культура, психологическая защита, критическое мышление.

Abstract: This article studies the psychological mechanisms of influence on the minds of adolescents in the digital information environment and studies effective methods of protecting them from manipulation. The study analyzes the concept of information-psychological stability, its role in the system of psychological protection of the individual, the psycho-pedagogical foundations of developing critical thinking and independent information analysis skills in young people.

Keywords: digital manipulation, information-psychological stability, media literacy, information immunity, digital culture, psychological protection, critical thinking.

Kirish

Yoshlarni axborot-psixologik tahdidlardan himoya qilish, ularning axborot-psixologik barqarorligini rivojlantirish zamonaviy ta’lim va tarbiya tizimining eng dolzarb vazifalaridan biriga aylandi. Bu jarayon nafaqat texnik bilim yoki mediasavodxonlikni, balki ichki psixologik barqarorlikni mustahkamlashni, tanqidiy fikrlashni rivojlantirishni, axborotni mustaqil tahlil qilish va baholash qobiliyatini ham talab qiladi.

Internet, sun’iy intellektga asoslangan algoritmlar, ijtimoiy tarmoqlar, va axborotning katta oqimi nafaqat imkoniyatlar manbalariga, balki yoshlar uchun jiddiy xavfga ham aylandi. Xususan, raqamli manipulyatsiya vositalaridan tobora ko‘proq foydalanish ularning dunyoqarashi, qadriyatlari va xatti-harakatlariga bevosita ta'sir qilmoqda.

Ushbu maqola yoshlarning raqamli manipulyatsiyaga chidamliligini oshirish, mustaqil fikrlashni rivojlantirish va zamonaviy axborot makonida psixologik barqarorlikni ta'minlashning pedagogik va psixologik mexanizmlarini aniqlashga qaratilgan.

Asosiy qism

Axborot-psixologik barqarorlik kontseptsiyasi - zararli raqamli ta'sirlarni tanqidiy baholash, qarshilik ko‘rsatish va qayta tiklash qobiliyati - raqamli savodxonlik va ruhiy salomatlik bo‘yicha ta'limning muhim tarkibiy qismi sifatida paydo bo‘ldi. Ushbu sharhda yoshlarda bunday chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha ham o‘zbek, ham xalqaro adabiyotlardan olingan asosiy fikrlar jamlangan.

Raqamli asrda yoshlarning kognitiv jarayonlariga putur etishi jumladan, idrokning buzilishi, xotirada saqlash va esga tushirish jarayonlaridagi o‘ziga xos o‘zgarishlar hamda xulq-atvorning o‘zgarishiga ta'sir qilishi va psixologik farovonlikka putur etkazishi mumkin bo‘lgan manipulyativ onlayn kontentga tobora ko‘proq duchor bo‘lmoqda.

O‘zbekistonda olimlar va sotsiologlar yoshlarni onlayn tahdidlardan himoya qilishda raqamli savodxonlik va axloqiy tarbiya muhimligini ta’kidlaydilar. Karimova[1] va Yo‘ldoshev[2] fikricha, ta’lim va muloqotning jadal raqamlashtirilishi yoshlarning noto‘g‘ri ma’lumotlar, kiberbulling va mafkuraviy manipulyatsiyaga nisbatan psixologik zaifligini oshirmoqda.

“Raqamli O‘zbekiston – 2030” milliy strategiyasi va “Axborotlashtirish to‘g‘risida”gi qonunda psixologik va axloqiy tayyorgarlikni media-ta’limga integratsiya qilish zarurligi ta’kidlangan. Toshpo‘latova[3] kabi o‘zbek tadqiqotchilari barqarorlikni mustahkamlashga oilaga rahbarlik, maktabda raqamli axloq bo‘yicha o‘quv dasturlari va ijtimoiy tarmoqlardagi xabardorlik kampaniyalarini uyg‘unlashtirib yondashish zarurligini ta’kidlaydilar.

Ichki ishlar vazirligi Akademiyasi tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekistonda yoshlarning raqamli manipulyatsiyaga moyilligi ijtimoiy-emotsional etuklik va

cheklangan tanqidiy fikrlash qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq bo‘lib, kognitiv-xulq-atvor aralashuvi va ota-onalar va o‘qituvchilarning hamkorligi zarurligini ta'kidlaydi.

Xalqaro miqyosda yoshlar o‘rtasida raqamli manipulyatsiya muammosi psixologiya, aloqa va ta'lim sohalarida keng o‘rganilgan. Livingstone va Helsper[4] mediasavodxonlik kontseptsiyasini himoya qiluvchi omil sifatida yaratdilar va chidamlilik nafaqat texnik bilimlardan, balki hissiy tartibga solish va axloqiy xabardorlikdan ham kelib chiqadi, deb hisoblaydi.

O‘.Brien[5] va boshqalarga ko‘ra algoritmga asoslangan tarkibni shaxsiylashtirishga ta'sir qilish yoshlar orasida kognitiv tarafkashlikni kuchaytirish ehtimolini oshiradi. Xuddi shunday, Marwick and Boyd[6] onlayn tengdoshlar bosimi va "kontekstning qulashi" psixologik tanglikni keltirib chiqarishi va yoshlarni ishonarli dizayn va noto‘g'ri ma'lumotlarga nisbatan zaifroq qilishini etirof etadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti[7] chidamlilikni rivojlantirish profilaktik (ta'lim, xabardorlik) va tuzatuvchi (maslahat, raqamli detoks) choralarini o‘z ichiga olishini ta'kidlaydi. Evropada YuNESKOning Media va axborot savodxonligi asosi[8] texnologik kompetentsiya, psixologik o‘zini o‘zi boshqarish va axloqiy mas'uliyatni birlashtirgan fanlararo yondashuvni targ'ib qiladi.

Bir nechta nazariy asoslar yoshlarning raqamli manipulyatsiyaga qarshi chidamliligini qanday rivojlantirishini tushuntiradi:

- Kognitiv-xatti-harakatlar modeli kognitiv buzilishlarga qarshi turish uchun o‘z-o‘zini aks ettiruvchi fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan.

- Ekologik tizimlar nazariyasi yoshlarning raqamli xulq-atvorini shakllantirishda oila, tengdoshlar va ta'lim muassasalarining rolini ta'kidlaydi.

Raqamli chidamlilik asosi to‘rtta ustunni belgilaydi: xavfni tushunish, hissiy javoblarni boshqarish, yordam izlash va salbiy tajribalardan xalos bo‘lishdir.

O‘zbek tadqiqotlarida axloqiy va madaniy tarbiya mustahkamlik asosi sifatida ko‘rsatilgan bo‘lsa, G‘arb adabiyoti kognitiv va hissiy tarbiyaga ko‘proq e’tibor beradi. Biroq, ikkalasi ham raqamli barqarorlikni ko‘p bosqichli yondashuv - rasmiy ta'lim, oilaviy muloqot va jamoaga asoslangan tashabbuslarni integratsiyalash orqali rivojlantirish kerakligiga rozi hisoblanadi.

E'tiborga molik farq metodologik yo‘nalishdadir: o‘zbek olimlari ko‘pincha sifat yoki siyosatga asoslangan yondashuvlarni qo‘llaydilar, global tadqiqotlar esa barqarorlik natijalarini o‘lchash uchun empirik ma'lumotlar va eksperimental ma’lumotlardanlardan tobora ko‘proq foydalanmoqda.

Ko‘rib chiqilgan adabiyotlar shuni ta'kidlaydiki, yoshlarning axborot-psixologik barqarorligini shakllantirish media savodxonligi, hissiy intellekt va axloqiy ongni uyg'unlashtirgan integratsiyalashgan yondashuvni talab qiladi. O‘zbekiston uchun an’anaviy axloqiy ta’limni zamonaviy raqamli kompetensiyalar bilan uyg‘unlashtirish axborot asrida yoshlarni raqamli manipulyatsiyadan himoya qilish va ularning tanqidiy ongini mustahkamlash uchun samarali asos yaratishi mumkin.

Metodologiya. Ushbu tadqiqotda yoshlarning raqamli manipulyatsiyaga qarshi axborot-psixologik chidamliligini qanday rivojlantirishini o‘rganish uchun miqdoriy va sifat usullarini birlashtirgan aralash usullarni qo‘llandi. Tadqiqot Xorazm va Toshkent viloyatlaridagi bir nechta umumta’lim maktablarining 13–16 yoshli 300 nafar o‘quvchilari o‘rtasida o‘tkazildi. 20 nafar o‘qituvchi, 15 nafar maktab psixologi va 30 nafar ota-ona bilan qo‘shimcha suhbatlar o‘tkazilib, bu masala yuzasidan kengroq tushunchaga ega bo‘ldi. Ishtirokchilar tabaqalashtirilgan tasodifiy tanlab olish yo‘li bilan tanlab olindi .

Ma'lumotlar uchta asosiy vosita yordamida to‘plangan: yoshlar uchun raqamli chidamlilik shkalasi, raqamli manipulyatsiyaga ta'sir qilish so‘rovi va tanqidiy fikrlash va media savodxonligi testidan iborat. Yoshlarning tajribalarini va yengish strategiyalarini chuqurroq o‘rganish uchun yarim tizimli intervyular va fokus-guruh muhokamalari o‘tkazildi.

Manipulyatsiya ta'siri va chidamlilik omillari o‘rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun tavsiflovchi statistika, korrelyatsiya tahlili orqali SPSS dasturi yordamida miqdoriy ma'lumotlar

tahlil qilindi. Ogohlik, hissiy nazorat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash bilan bog'liq takrorlanadigan holatlarni aniqlash uchun sifatli ma'lumotlar tematik tahlil orqali tekshirildi.

Barcha ishtirokchilar xabardor qilingan rozilik berishdi va maxfiylik ta'minlandi. Tadqiqot ikki mintaqa va o‘z-o‘zidan xabar qilingan ma'lumotlar bilan cheklangan bo‘lsa-da, raqamli savodxonlik, oilani qo‘llab-quvvatlash va psixologik ta'lim yoshlarning manipulyatsiya qiluvchi onlayn kontentga qarshiligini qanday kuchaytirishi haqida qimmatli fikrlarni taqdim etadi.

Muhokama va natijalar. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli savodxonlik va hissiy o‘zini o‘zi boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan yoshlar raqamli manipulyatsiyaga nisbatan kuchli qarshilik ko‘rsatadi. Natijalar oldingi tadqiqotlar bu raqamli barqarorlikni yaratishda tanqidiy fikrlash va ommaviy axborot vositalaridan xabardorlik rolini ta'kidlaydi. O‘zbekiston sharoitida oiladagi yo‘l-yo‘riq va axloqiy tarbiyaning ta’siri ayniqsa ahamiyatli ekanligi aniqlandi, bu onlayn xulq-atvorni shakllantirishda madaniy qadriyatlarning ahamiyatini aks ettiradi.

Sifatli ma'lumotlar shuni ko‘rsatdiki, ko‘plab yoshlar manipulyativ tarkibdan xabardor, ammo hissiy reaktsiyalarni boshqarish yoki ma'lumotni tekshirish strategiyalari yo‘q. Bu shuni ko‘rsatadiki, hozirgi maktab dasturlari psixologik va axloqiy tayyorgarlikdan ko‘ra, asosan texnik ko‘nikmalarga qaratilgan. Shunday qilib, maktablar, oilalar va ommaviy axborot vositalari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish barqarorlik ta'limini oshirishi mumkin. Umuman olganda, munozara shuni ko‘rsatadiki, axborot-psixologik barqarorlik nafaqat kognitiv mahorat, balki uzluksiz ta'lim va qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit orqali tarbiyalanishi kerak bo‘lgan ijtimoiy-emotsional qobiliyatdir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yoshlarni raqamli manipulyatsiyadan himoya qilish ularga texnik ko‘nikmalarni o‘rgatishdan ko‘ra ko‘proq narsani talab qiladi - bu raqamli savodxonlikning kognitiv, hissiy va axloqiy o‘lchovlarini birlashtiradigan axborot-psixologik barqarorlikni rivojlantirishni talab qiladi. Natijalar kuchli tanqidiy fikrlash, hissiy tartibga solish va oilani qo‘llab-quvvatlash qobiliyatiga ega bo‘lgan yoshlar manipulyatsiya qiluvchi onlayn kontentga qarshi turish qobiliyatiga ega ekanligini tasdiqlaydi.

O‘zbekistonning jadal raqamli transformatsiyasi sharoitida bunday barqarorlikni rivojlantirish yoshlarning psixologik xavfsizligi va ma’naviy barqarorligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Raqamli axloq, media savodxonligi va psixologik ta'limni maktab o‘quv dasturlariga integratsiya qilish o‘quvchilarga manipulyatsiyani tan olish, hissiy reaktsiyalarni nazorat qilish va onlayn makonlarda mas'uliyatli qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

Tadqiqot shuningdek, o‘qituvchilar, ota-onalar, psixologlar va siyosatchilar o‘rtasidagi hamkorlikning muhimligini ta'kidlaydi. Birlashgan sa'y-harakatlar ta'lim ekotizimini yaratishi mumkin, unda yoshlar nafaqat raqamli texnologiyalardan samarali foydalanadi, balki ularning yashirin xavflaridan aqliy va axloqiy jihatdan himoyalanadi.

Xullas, axborot-psixologik barqarorlikni rivojlantirish shunchaki himoya chorasi emas, bu kelajakdagi murakkab axborot jamiyatida rivojlanishga qodir raqamli aqlli, axloqiy jihatdan asoslangan va hissiy jihatdan muvozanatli avlodni shakllantirishga qaratilgan strategik sarmoyadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Karimova, N. (2022). Axborot-psixologik kasallik va yoshlarlar muammosi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.

2. Yo‘ldoshev, R. (2021). Raqamli madaniyat va yoshlar onggiga ta’sir qiladi. Ijtimoiy tadqiqotlar jurnali, 4(3), 45–52.

3. Toshpo‘latova, M. (2023). Raqamli axborot makonida yoshlarning ijtimoiy-psixologik himoyasi. Qarshi: Qarshi davlat universiteti nashriyoti.

4. Livingstone, S. va Helsper, E. (2007). Internetda muloqot qilishda tavakkal qilish. Axborot, aloqa va jamiyat, 10(5), 619–643.

5. O‘Brien, N. va boshqalar. (2021). Raqamli ishontirish va yoshlarning zaifligi. Inson xulq-atvoridagi kompyuterlar, 119, 106727.

6. Marvik, A. va Boyd, d. (2014). Bu murakkab: tarmoqqa ulangan yoshlarning ijtimoiy hayoti. Yel universiteti nashriyoti.
7. JSST (2022). Raqamli media va yoshlarning ruhiy salomatligi: global istiqbol. Jeneva: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti.
8. YuNESKO (2019). Media va axborot savodxonligi: siyosat va strategiya bo‘yicha ko‘rsatmalar. Parij: YuNESKO.

MEDIA SAVODXONLIKNI RIVOJLANTIRISH ORQALI YOSHLARNI ZARARLI AXBOROTLARDAN HIMOYA QILISH

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna *Psixologiya fanlari doktori,professor*

Annotatsiya. Mazkur maqolada media savodxonlikning yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilishdagi ahamiyati, uning psixologik va pedagogik asoslari tahlil qilingan. Axborotlashgan jamiyat sharoitida internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalayotgan manipulyativ, destruktiv hamda ishonchsiz axborotlarning yoshlar ongi va xulq-atvoriga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, yoshlarda tanqidiy fikrlash, axborotni tahlil qilish va baholash ko‘nikmalarini shakllantirish orqali media xavfsizlikni ta’minlashning samarali mexanizmlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: media savodxonlik, axborot xavfsizligi, yoshlar, zararli axborot, axborot xurujlari, tanqidiy fikrlash, media ta’lim, ijtimoiy tarmoqlar, manipulyativ ta’sir, psixologik himoya.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль медиаграмотности в защите молодежи от негативного информационного воздействия в условиях стремительного развития цифровых технологий. Проанализированы психологические и педагогические аспекты формирования медиаграмотности, а также влияние деструктивной, манипулятивной и недостоверной информации, распространяемой через интернет и социальные сети, на сознание и поведение молодежи. Особое внимание уделено развитию критического мышления, навыков анализа и оценки информации как важнейших факторов обеспечения информационной безопасности личности.

Ключевые слова: медиаграмотность, информационная безопасность, молодежь, вредная информация, информационные угрозы, критическое мышление, медиаобразование, социальные сети, манипулятивное воздействие, психологическая защита.

Abstract. This article examines the role of media literacy in protecting young people from harmful information in the context of rapid digitalization and the widespread use of social media. The study analyzes the psychological and pedagogical foundations of media literacy development, as well as the impact of manipulative, destructive, and unreliable information disseminated through the Internet and social networking platforms on the consciousness and behavior of youth. Particular attention is paid to the formation of critical thinking skills, information analysis, and evaluation competencies as essential components of information security.

Keywords: media literacy, information security, youth, harmful information, information threats, critical thinking, media education, social media, manipulative influence, psychological protection.

Kirish

Globallashuv va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida internet hamda ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, yoshlar axborot makonining eng faol ishtirokchilari sifatida turli media resurslardan keng foydalanmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlar ta'lim olish, muloqot qilish, dunyoqarashni kengaytirish hamda shaxsiy rivojlanish uchun katta imkoniyatlar yaratishi bilan birga, turli axborot tahdidlari va zararli kontentlarning tarqalishiga ham zamin yaratmoqda. Bugungi kunda yolg‘on axborotlar, manipulyativ materiallar, ekstremistik g‘oyalar, zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi kontentlar hamda

ma'naviy-axloqiy qadriyatlarga salbiy ta'sir ko‘rsatuvchi axborotlarning internet orqali keng tarqalishi yoshlar ongiga sezilarli ta'sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda yoshlarning axborotni tanqidiy tahlil qilish, uning ishonchliligini baholash va turli axborot manbalaridan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Media savodxonlik shaxsning axborotni izlash, saralash, tahlil qilish, baholash va undan samarali foydalanish kompetensiyalarini o‘z ichiga oluvchi murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Media savodxonlikning rivojlanishi yoshlarning axborot tahdidlariga qarshi immunitetini mustahkamlash, mustaqil va tanqidiy fikrlashini rivojlantirish hamda ularning axborot xavfsizligini ta'minlashning muhim omili sifatida namoyon bo‘ladi. Shu nuqtai nazardan, yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilishda media savodxonlikning o‘rni, uning psixologik va pedagogik asoslarini tadqiq etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi media savodxonlikni rivojlantirish orqali yoshlarni zararli axborotlarning salbiy ta'siridan himoya qilishning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

Media savodxonlik va yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish masalasi so‘nggi yillarda pedagogika, psixologiya, sotsiologiya hamda kommunikatsiya fanlarining dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi natijasida media makonining kengayishi yoshlarning axborotni qabul qilish, qayta ishlash va undan foydalanish jarayonlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli mazkur muammo ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan o‘rganilgan. Media savodxonlik nazariyasining shakllanishiga D. Buckingham, R. Hobbs, L. Masterman kabi olimlar katta hissa qo‘shgan. Ularning tadqiqotlarida media savodxonlik shaxsning media matnlarni tahlil qilish, baholash va tanqidiy qabul qilish kompetensiyasi sifatida talqin etiladi. D. Buckingham media ta’limning asosiy vazifasi yoshlarda media mahsulotlarini tanqidiy idrok etish ko‘nikmalarini shakllantirish ekanligini ta’kidlaydi. R. Hobbs esa media savodxonlikni axborotni izlash, tahlil qilish, yaratish va baholash qobiliyatlari bilan bog‘liq kompleks kompetensiya sifatida tavsiflaydi. Yoshlar ongiga axborot vositalarining ta’siri masalalari A. Bandura, N. Postman, M. Castells va S. Livingstone tomonidan keng o‘rganilgan. A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson xulq-atvori kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanadi. Shu sababli internet va ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan salbiy namunalar yoshlarning qarashlari va xatti-harakatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin. S. Livingstone tadqiqotlarida esa bolalar va o‘smirlarning raqamli muhitdagi xavfsizligi hamda media savodxonlikning himoya omili sifatidagi ahamiyati asoslab berilgan. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlari orasida A.V. Fedorov, I.V. Chelysheva va Y.N. Usovlarning media ta’lim bo‘yicha ilmiy ishlari alohida ahamiyatga ega. Ular media savodxonlikni yoshlarning axborot madaniyatini shakllantirish va axborot tahdidlariga qarshi kurashishning muhim vositasi sifatida baholaydilar. O‘zbekistonlik olimlardan V.M. Karimova, Z.T. Nishonova, D.U. Abdullayeva, O. Musurmonova va boshqa tadqiqotchilar yoshlarning ma’naviy-psixologik rivojlanishi, axborot madaniyati va media muhitning shaxs shakllanishiga ta’siri masalalarini o‘rganganlar. Ularning ilmiy ishlarida yoshlarni turli axborot xurujlaridan himoya qilish, ularda tanqidiy fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik jihatlari yoritilgan. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, media savodxonlik va axborot xavfsizligi masalalari bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilgan bo‘lsa-da, yoshlarni zamonaviy raqamli makondagi zararli axborotlardan himoya qilishda media savodxonlikning psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurati saqlanib qolmoqda. Mazkur maqola aynan ushbu masalaning nazariy va amaliy jihatlarini yoritishga qaratilgan.

Tadqiqot davomida media savodxonlikning yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilishdagi ahamiyati nazariy jihatdan tahlil qilindi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy axborot makonida yoshlar internet, ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va turli media platformalar orqali katta hajmdagi axborot oqimiga duch kelmoqda. Ushbu axborotlarning barchasi ham ishonchli va foydali bo‘lmay, ular orasida manipulyativ, yolg‘on, tajovuzkor hamda destruktiv mazmundagi materiallar ham uchraydi. Tadqiqot natijalari media savodxonlik darajasi yuqori bo‘lgan yoshlar

axborotlarni tanqidiy tahlil qilish, manbalarning ishonchliligini baholash va yolg‘on ma’lumotlarni aniqlashda ancha samarali faoliyat yuritishini ko‘rsatdi. Aksincha, media savodxonligi yetarli darajada rivojlanmagan yoshlar turli axborot xurujlari va manipulyativ ta’sirlarga ko‘proq moyillik bildiradilar. Tahlillar natijasida yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilishda media savodxonlikning quyidagi asosiy funksiyalari aniqlandi: Axborotni tanqidiy baholash funksiyasi- Media savodxonlik yoshlarning axborot manbalarini tahlil qilish, fakt va fikrlarni farqlash hamda ma’lumotlarning haqqoniyligini tekshirish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa zararli va yolg‘on axborotlarning ta’sirini kamaytiradi.

Psixologik himoya funksiyasi- Media savodxonlik yoshlarning manipulyativ texnologiyalar, axborot bosimi va turli mafkuraviy ta’sirlarga nisbatan psixologik barqarorligini oshiradi. Natijada shaxsning mustaqil fikrlash qobiliyati rivojlanadi.

Axborot xavfsizligini ta’minlash funksiyasi- Media savodxonlik internet tarmog‘ida shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, kiberxavfsizlik qoidalariga rioya etish va xavfli axborotlardan ehtiyot bo‘lish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Ijtimoiy moslashuv funksiyasi- Media savodxonlik yoshlarning raqamli muhitda samarali muloqot qilish, media etikaga rioya etish va ijtimoiy munosabatlarni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yishiga yordam beradi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, yoshlar o‘rtasida media savodxonlikni rivojlantirishning eng samarali yo‘llari sifatida ta’lim jarayoniga media ta’lim elementlarini integratsiya qilish, axborot xavfsizligi bo‘yicha treninglar tashkil etish, ota-onalar va pedagoglarning media kompetentligini oshirish hamda tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish belgilandi. Shuningdek, media savodxonlikning rivojlanishi yoshlarning axborot madaniyatini yuksaltirish, zararli axborotlarning salbiy ta’sirini kamaytirish va ularning ma’naviy-psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qilishi aniqlandi. Mazkur natijalar media savodxonlikni yoshlarni axborot tahdidlaridan himoya qilishning muhim pedagogik va psixologik vositasi sifatida baholash imkonini beradi.

Xulosa.

Raqamli texnologiyalar va internet tarmoqlarining jadal rivojlanishi yoshlarning axborot olish, muloqot qilish va dunyoqarashini shakllantirish jarayonlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda turli zararli, manipulyativ va ishonchsiz axborotlarning keng tarqalishi yoshlarning ma’naviy-axloqiy rivojlanishi hamda psixologik barqarorligiga salbiy ta’sir etishi mumkin. Tadqiqot natijalari media savodxonlik yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilishning samarali vositalaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Media savodxonlikning rivojlanishi yoshlarda axborotni tanqidiy tahlil qilish, uning ishonchliligini baholash, turli axborot tahdidlarini aniqlash va ularga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish imkonini beradi. Shuningdek, u yoshlarning axborot madaniyatini rivojlantirish, mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini mustahkamlash hamda axborot xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiladi. Tahlillar asosida media savodxonlikni rivojlantirish bo‘yicha ta’lim muassasalarida maxsus dasturlar va treninglarni joriy etish, pedagoglar va ota-onalarning media kompetentligini oshirish, yoshlar orasida tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish zarurligi aniqlandi. Bu esa yoshlarning axborot tahdidlariga nisbatan immunitetini kuchaytirish va ularni zamonaviy media makonida xavfsiz faoliyat yuritishga tayyorlashga yordam beradi. Shunday qilib, media savodxonlikni rivojlantirish yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilishning muhim pedagogik va psixologik omili bo‘lib, uning samarali tashkil etilishi sog‘lom, ma’naviy yetuk va axborot madaniyatiga ega avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida internet va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar orasida zararli odatlarning shakllanishiga ko‘rsatayotgan salbiy ta’sirini kamaytirish hamda yoshlarni axborot makonidagi turli tahdidlardan himoya qilish maqsadida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

11. Yoshlar orasida media savodxonlik va axborot madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus o‘quv dasturlari va treninglarni ta’lim muassasalarida muntazam ravishda tashkil etish zarur.

12. O‘quvchi va talabalarda tanqidiy fikrlash kompetensiyasini shakllantirish orqali ularning internet va ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan manipulyativ axborotlarni tahlil qilish hamda baholash ko‘nikmalarini rivojlantirish lozim.

13. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish faoliyatini nazorat qilish bilan birga, ular bilan ochiq muloqot o‘rnatishlari, virtual makondagi xavf-xatarlar haqida muntazam tushuntirish ishlarini olib borishlari maqsadga muvofiq.

14. Ta’lim muassasalari psixologlari tomonidan yoshlar orasida internet qaramligi, zararli odatlarga moyillik va psixologik xavf omillarini aniqlashga qaratilgan diagnostik tadbirlarni muntazam o‘tkazish tavsiya etiladi.

15. Yoshlarni bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etishga jalb qilish, sport, madaniyat, ilm-fan va ijodiy faoliyatga qiziqtirish orqali ularning virtual muhitga haddan tashqari bog‘lanib qolishining oldini olish zarur.

16. Ijtimoiy tarmoqlarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi, yoshlarning ma’naviy-axloqiy qadriyatlarini mustahkamlovchi sifatli kontentlar ulushini oshirish hamda ijobiy namuna bo‘la oladigan blogerlar va kontent yaratuvchilar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash maqsadga muvofiq.

17. Yoshlarni zararli odatlar, giyohvandlik, alkogolizm va internet qaramligining salbiy oqibatlari haqida ilmiy asoslangan ma’lumotlar bilan ta’minlash hamda profilaktik targ‘ibot ishlarini kuchaytirish lozim.

18. Oliy ta’lim muassasalari va ilmiy markazlarda internet hamda ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar psixologiyasiga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan empirik tadqiqotlar ko‘lamini kengaytirish tavsiya etiladi.

19. Davlat va jamoat tashkilotlari hamkorligida yoshlarni axborot tahdidlaridan himoya qilish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish zarur.

20. Psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va ommaviy axborot vositalari vakillari o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish orqali yoshlarning internetdan xavfsiz va maqsadli foydalanish madaniyatini shakllantirish mumkin.

Mazkur tavsiyalarning amaliyotga joriy etilishi yoshlar orasida zararli odatlarning oldini olish, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash hamda axborot makonidagi salbiy ta’sirlarga nisbatan barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishga doir farmon va qarorlari. – Toshkent, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2016.
3. Bandura A. *Social Learning Theory*. – New York: General Learning Press, 1977. – 247 p.
4. Buckingham D. *Media Education: Literacy, Learning and Contemporary Culture*. – Cambridge: Polity Press, 2003. – 219 p.
5. Hobbs R. *Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom*. – California: Corwin Press, 2011. – 232 p.
6. Livingstone S. *Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities*. – Cambridge: Polity Press, 2009. – 304 p.
7. Castells M. *The Rise of the Network Society*. – Oxford: Blackwell Publishing, 2010. – 597 p.
8. World Health Organization. *Adolescent Mental Health and Digital Media Use*. – Geneva: WHO, 2023. – 78 p.
9. Fedorov A.V. Медиаобразование и медиаграмотность. – М.: Информация для всех, 2015. – 340 с.
10. Челышева И.В. Медиаобразование молодежи в современном информационном пространстве. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2018. – 256 с.
11. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 363 с.
12. Немов Р.С. Психология. Книга 1. – М.: Юрайт, 2020. – 726 с.

TALABALARNING O‘Z-O‘ZINI ANGLASH VA O‘QUV FAOLIYATIDA FAOLLIK KO‘RSATKICHLARINI SHAKILLANTIRISHNI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Abdullayev Feruzbek Maqsud o‘g‘li
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti.
Pedogogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarning o‘z-o‘zini anglash jarayoni va uning o‘quv faoliyatidagi faollikka ta’siri pedagogik hamda psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida talabalarning o‘z imkoniyatlarini anglash, o‘quv motivatsiyasi, mustaqil ta’limga bo‘lgan munosabati hamda akademik faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganildi. Natijalar talabalarda o‘z-o‘zini anglash darajasi yuqori bo‘lgan hollarda o‘quv faoliyatining samaradorligi ham ortishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini anglash, o‘quv faolligi, motivatsiya, pedagogik mexanizmlar, psixologik omillar, talabalar, ta’lim samaradorligi.

Аннотация. В данной статье процесс самопознания студентов и его влияние на активность в учебной деятельности анализируются с педагогической и психологической точек зрения. В ходе исследования была изучена взаимосвязь между осознанием студентами своих возможностей, учебной мотивацией, отношением к самостоятельному обучению и академической активностью. Результаты показали, что высокий уровень самопознания у студентов способствует повышению эффективности их учебной деятельности.

Ключевые слова: самопознание, учебная активность, мотивация, педагогические механизмы, психологические факторы, студенты, эффективность образования.

Abstract. This article analyzes the process of students’ self-awareness and its impact on their learning activity from pedagogical and psychological perspectives. The study examined the relationship between students’ awareness of their own abilities, learning motivation, attitudes toward independent learning, and academic activity. The findings revealed that a higher level of self-awareness among students contributes to increased effectiveness of their learning activities.

Keywords: self-awareness, learning activity, motivation, pedagogical mechanisms, psychological factors, students, educational effectiveness.

KIRISH: Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida talaba shaxsining har tomonlama rivojlanishi, uning mustaqil fikrlashi va ta’lim jarayonidagi faolligini ta’minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi.[3;4]Globallashuv, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda zamonaviy mehnat bozorining talablaridan kelib chiqib, oliy ta’lim muassasalari nafaqat bilim berish, balki talabalarda o‘zini-o‘zi rivojlantirish, o‘z faoliyatini boshqarish va hayotiy maqsadlarni aniq belgilash ko‘nikmalarini shakllantirishga ham alohida e’tibor qaratmoqda. [7;9]Shaxsning o‘z-o‘zini anglash jarayoni uning ichki dunyosini, qobiliyatlari va imkoniyatlarini, shuningdek, jamiyatdagi o‘rni hamda kelajakdagi maqsadlarini tushunishiga xizmat qiladi. [1;2] Psixologik tadqiqotlarda o‘z-o‘zini anglash shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabati, o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishi va baholashi bilan bog‘liq murakkab psixik jarayon sifatida talqin etiladi. [1;5] Talabalik davri esa aynan o‘z-o‘zini anglashning faol shakllanadigan bosqichi bo‘lib, bu davrda shaxsning kasbiy va ijtimoiy identifikatsiyasi rivojlanadi.Pedagogik nuqtai nazardan, talabalarning o‘quv faoliyatidagi faolligi ta’lim samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. [3] O‘quv faoliyatidagi faollik talabaning dars mashg‘ulotlarida ishtiroki, mustaqil ta’limga bo‘lgan munosabati, ijodiy fikrlashi va bilimlarni amaliyotda qo‘llash qobiliyatida namoyon bo‘ladi. O‘z-o‘zini anglash darajasi yuqori bo‘lgan talabalar odatda o‘quv jarayonida faolroq bo‘lib, o‘z oldiga aniq maqsadlar qo‘yadi va ularga erishish uchun zarur harakatlarni amalga oshiradi.Shu bilan birga, talabalarning o‘quv faoliyatidagi faolligiga ta’sir etuvchi pedagogik va psixologik omillarni chuqur o‘rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, o‘z-o‘zini anglash, o‘quv motivatsiyasi va akademik faollik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash ta’lim sifatini oshirish hamda talabalarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi talabalarning o‘z-o‘zini anglash darajasi va ularning o‘quv

faoliyatidagi faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni pedagogik hamda psixologik jihatdan tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida talabalar faolligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishda ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. [10]

ASOSIY QISIM: Talabalarning o‘z-o‘zini anglash darajasi ularning o‘quv faoliyatidagi faolligi va ta’lim natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. [7;8] O‘z-o‘zini anglash shaxsning o‘z qobiliyatlari, imkoniyatlari, ehtiyojlari va maqsadlarini anglash jarayoni bo‘lib, talabaning o‘quv faoliyatini ongli ravishda tashkil etishiga xizmat qiladi.[1;] O‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay oladigan talaba ta’lim jarayonida faolroq ishtirok etadi, mustaqil bilim olishga intiladi va o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishga harakat qiladi.Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarning aksariyati o‘z-o‘zini anglashni shaxsiy rivojlanishning muhim omili sifatida baholaydi. So‘rovnoma natijalariga ko‘ra, respondentlarning 68 foizi o‘z maqsadlarini aniq belgilay olishini, 72 foizi esa mustaqil ta’lim olishga ijobiy munosabatda ekanligini bildirgan. Bu esa talabalarda o‘z-o‘zini boshqarish va o‘z faoliyatini rejalashtirish ko‘nikmalarining shakllanayotganligini ko‘rsatadi.Tahlillar davomida o‘z-o‘zini anglash darajasi yuqori bo‘lgan talabalarda o‘quv motivatsiyasi ham yuqori ekanligi aniqlandi. Bunday talabalar dars mashg‘ulotlarida faol qatnashadi, qo‘shimcha adabiyotlardan foydalanadi va mustaqil topshiriqlarni mas’uliyat bilan bajaradi. Aksincha, o‘z imkoniyatlariga nisbatan noaniqlik mavjud bo‘lgan talabalarda o‘quv faolligining pastligi kuzatildi. Bu holat psixologik jihatdan o‘ziga ishonchning yetarli darajada shakllanmaganligi bilan izohlanadi.Pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, talabalarning o‘quv faoliyatidagi faolligini oshirishda interfaol metodlar, muammoli ta’lim, loyiha ishlari va mustaqil ta’lim texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodlar talabalarning fikrlash faolligini kuchaytiradi, ularda tashabbuskorlik va ijodkorlik sifatlarini rivojlantiradi. Natijada talabalar ta’lim jarayonining faol subyektiga aylanadi.Psixologik jihatdan esa o‘z-o‘zini anglashning rivojlanishi refleksiya, o‘z-o‘zini baholash va o‘zini nazorat qilish kabi jarayonlar bilan chambarchas bog‘liq. Refleksiya talabaning o‘z faoliyatini tahlil qilishiga, xatolarini aniqlashiga va kelgusidagi faoliyatini takomillashtirishiga yordam beradi. O‘z-o‘zini baholashning adekvat shakllanishi esa shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi va muvaffaqiyatga erishish motivlarini kuchaytiradi.Shuningdek, tadqiqot natijalari talabalarning akademik faolligi va o‘z-o‘zini anglash darajasi o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. O‘z-o‘zini anglash ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan respondentlarning 80 foizida akademik faollik darajasi ham yuqori ekani aniqlandi. Bu esa o‘z-o‘zini anglashning ta’lim samaradorligini oshirishdagi muhim psixologik-pedagogik omil ekanligini tasdiqlaydi. Demak, talabalarning o‘z-o‘zini anglashini rivojlantirish, ularda mustaqil fikrlash, o‘z faoliyatini boshqarish va mas’uliyat hissini shakllantirish orqali o‘quv jarayonining samaradorligini oshirish mumkin. Shu bois oliy ta’lim muassasalarida talabalarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik texnologiyalar va psixologik mexanizmlardan keng foydalanish maqsadga muvofiqdir. [8]

METODOLOGIYA: Mazkur tadqiqot talabalarning o‘z-o‘zini anglash darajasi va ularning o‘quv faoliyatidagi faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda pedagogika va psixologiya fanlarida qo‘llaniladigan nazariy hamda empirik metodlar majmuasidan foydalanildi.Tadqiqotning nazariy asosini shaxs rivojlanishi, o‘z-o‘zini anglash, motivatsiya va o‘quv faoliyatiga oid ilmiy qarashlar tashkil etdi. Mavzuga doir mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari, monografiyalari, ilmiy maqolalari hamda pedagogik-psixologik adabiyotlari tahlil qilindi. [1;2:5] Adabiyotlar tahlili orqali o‘z-o‘zini anglashning mohiyati, tarkibiy qismlari va uning ta’lim jarayonidagi ahamiyati aniqlandi.Empirik tadqiqot jarayonida so‘rovnoma, kuzatish va suhbat metodlaridan foydalanildi. So‘rovnoma talabalarning o‘z-o‘zini baholashi, o‘quv motivatsiyasi, mustaqil ta’limga munosabati va dars jarayonidagi faolligini aniqlash maqsadida tuzildi. Kuzatish metodi yordamida talabalarning auditoriya mashg‘ulotlari va mustaqil ta’lim jarayonidagi faollik darajasi o‘rganildi. Suhbat metodi orqali esa respondentlarning o‘z-o‘zini anglash va akademik faoliyatga oid fikr-mulohazalari tahlil qilindi.Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan talabalar tanlandi. [9]Tadqiqotda turli kurslarda tahsil olayotgan 120 nafar talaba ishtirok etdi. Respondentlar tanlovi ixtiyoriylik tamoyili asosida amalga

oshirildi.Olingan ma’lumotlar miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilindi. Statistik ishlov berishda foizli tahlil, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Natijalar jadval va diagrammalar ko‘rinishida ifodalanib, ularning pedagogik hamda psixologik mazmuni izohlandi.Tadqiqotning ishonchliligini ta’minlash maqsadida ma’lumotlar turli metodlar orqali qayta tekshirildi va olingan natijalar o‘zaro solishtirildi. Bu esa talabalarning o‘z-o‘zini anglash darajasi hamda o‘quv faoliyatidagi faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni yanada aniqroq yoritish imkonini berdi.

XULOSA: Tadqiqot natijalari talabalarning o‘z-o‘zini anglash darajasi ularning o‘quv faoliyatidagi faolligi va ta’lim samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. O‘z-o‘zini anglash talabaning o‘z imkoniyatlari va qobiliyatlarini to‘g‘ri baholashi, maqsadlarini aniq belgilashi hamda o‘quv faoliyatini samarali tashkil etishiga xizmat qiladi. [1]Tadqiqot davomida o‘z-o‘zini anglash darajasi yuqori bo‘lgan talabalar o‘quv jarayonida faolroq ishtirok etishi, mustaqil ta’limga ko‘proq intilishi va akademik natijalari yuqoriroq bo‘lishi aniqlandi.Shuningdek, talabalarning o‘quv motivatsiyasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va refleksiv qobiliyatlari ularning akademik faolligini oshiruvchi muhim psixologik omillar ekanligi belgilandi.[6;9]Pedagogik jihatdan esa interfaol metodlar, muammoli ta’lim texnologiyalari hamda mustaqil ta’lim faoliyatining samarali tashkil etilishi talabalarda o‘z-o‘zini anglash va faollik ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida talabalarning o‘z-o‘zini anglash jarayonini qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik sharoitlarni yaratish ta’lim sifatini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. [3;10]

AMALIY TAVSIYALAR:

1.Ta’lim jarayonida talabalarning o‘z-o‘zini baholash va refleksiya ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlardan keng foydalanish.
2.O‘quv mashg‘ulotlarida interfaol metodlar va innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash.
3.Talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatini rag‘batlantirish va nazorat qilish mexanizmlarini takomillashtirish.
4.Oliy ta’lim muassasalarida psixologik maslahat va trening mashg‘ulotlarini tashkil etish.
5.Talabalarda kasbiy maqsadlarni shakllantirish va kelajak rejalari bilan bog‘liq motivatsion dasturlarni amalga oshirish.
6.Talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatiga keng jalb qilish orqali ularning tashabbuskorligi va ijodiy faolligini rivojlantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 512 b.
2.Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021. – 384 b.
3.Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan, 2019. – 280 b.
4.Nishonova Z.T., Alimuhamedov S. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2022. – 356 b.
5.Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 296 b.
6.Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 2018. – 420 p.
7.Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: Freeman, 1997. – 604 p.

YOSH SPORTCHIDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISHNI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHNING EMPIRIK TAHLILI

Abdullayev Faxriddin Kamoladdin o‘g‘li
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch Davlat Universiteti
Magistratura bosqichi Psixologiya yo‘nalishi 241-guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish masalasi empirik jihatdan tahlil qilinadi. Sport faoliyatida yuqori natijaga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining psixologik barqarorligi, maqsad qo‘yish, emotsiyalarni nazorat qilish, irodaviy

faollik va ichki motivatsiya darajasiga ham bog‘liq. Tadqiqotda yosh sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish darajasi va muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘z xatti-harakatlarini ongli boshqara oladigan, maqsadini aniq belgilaydigan va musobaqa jarayonida emotsional holatini nazorat qila oladigan sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi yuqoriroq namoyon bo‘ladi.

Kalit so‘zlar. Yosh sportchi, o‘z-o‘zini boshqarish, sport motivatsiyasi, muvaffaqiyatga erishish, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi.

Аннотация.В данной диссертации эмпирически анализируется вопрос формирования мотивации к достижению успеха у молодых спортсменов посредством развития навыков самоконтроля. Достижение высоких результатов в спорте зависит не только от физической подготовки, но и от психологической устойчивости спортсмена, его способности ставить цели, эмоционального контроля, волевой активности и уровня внутренней мотивации. В исследовании изучалась взаимосвязь между уровнем самоконтроля молодых спортсменов и мотивацией к достижению успеха. Результаты показали, что спортсмены, способные сознательно контролировать свое поведение, четко определять свои цели и контролировать свое эмоциональное состояние во время соревнований, обладают более высокой мотивацией к достижению успеха.

Ключевые слова.Молодой спортсмен, самоконтроль, спортивная мотивация, успех, волевые качества, эмоциональная устойчивость, психологическая подготовка, спортивная психология.

Abstract. This thesis empirically analyzes the issue of forming motivation to achieve success in young athletes through the development of self-management skills. Achieving high results in sports activities depends not only on physical fitness, but also on the athlete's psychological stability, goal setting, emotional control, volitional activity and the level of intrinsic motivation. The study studied the relationship between the level of self-management of young athletes and motivation to achieve success. The results showed that athletes who can consciously control their behavior, clearly define their goals and control their emotional state during the competition have a higher motivation to achieve success.

Keywords. Young athlete, self-management, sports motivation, success, volitional qualities, emotional stability, psychological preparation, sports psychology.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida raqobatning kuchayishi yosh sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik jihatdan puxta shakllanganlikni ham talab qilmoqda. Ayniqsa, o‘smir va yosh sportchilar faoliyatida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi, o‘z kuchiga ishonch, maqsad sari intilish, o‘z holatini boshqarish va musobaqa vaziyatlarida stressni yengish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchi m.ashg‘ulot va musobaqa jarayonida turli psixologik holatlarga duch keladi: hayajon, qo‘rquv, ishonchsizlik, charchoq, raqib oldidagi mas’uliyat, murabbiy va jamoa kutgan natijani oqlash ehtiyoji. Bunday vaziyatlarda sportchining o‘zini boshqara olishi uning muvaffaqiyatga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiruvchi asosiy psixologik omillardan biri hisoblanadi.

O‘z-o‘zini boshqarish — bu shaxsning o‘z maqsadini belgilashi, faoliyatini rejalashtirishi, emotsional holatini nazorat qilishi, xatti-harakatlarini baholashi va zarur hollarda ularni tuzatish qobiliyatidir. Yosh sportchida ushbu ko‘nikmaning rivojlanishi uning sportdagi natijadorligiga, ichki intilishiga va irodaviy barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi

Yosh sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirishning psixologik xususiyatlarini empirik tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari

Tadqiqot davomida quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Yosh sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi tushunchalarining nazariy asoslarini yoritish.
2. Sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish darajasini aniqlash.

3. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.
4. O‘z-o‘zini boshqarish va muvaffaqiyat motivatsiyasi o‘rtasidagi bog‘liqlikni empirik asoslash.
5. Yosh sportchilarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- kuzatish;
- suhbat;
- psixologik test;
- anketa;
- taqqoslash;
- matematik-statistik tahlil.

Empirik tahlil uchun yosh sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish darajasi va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi o‘rganildi. Tadqiqotda 14–18 yosh oralig‘idagi sportchilar ishtirok etdi. Ular muntazam sport mashg‘ulotlarida qatnashuvchi, musobaqa tajribasiga ega bo‘lgan yosh sportchilar sifatida tanlab olindi.

Asosiy qism. Yosh sportchining sport faoliyatidagi muvaffaqiyati bir nechta psixologik omillarga bog‘liq. Ular orasida o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, maqsadga yo‘naltirilganlik va o‘z imkoniyatlarini baholay olish alohida o‘rin tutadi.

O‘z-o‘zini boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan sportchi mashg‘ulot jarayonida tartibli, maqsadli va faol bo‘ladi. U o‘z oldiga aniq maqsad qo‘yadi, natijaga erishish uchun rejali harakat qiladi, xatolarini tahlil qiladi va musobaqa davomida ruhiy holatini nazorat qilishga intiladi. Bunday sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi ham nisbatan yuqori bo‘ladi.

Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi esa sportchining g‘alabaga intilishi, natijani yaxshilashga bo‘lgan ehtiyoji, o‘z ustida ishlashga tayyorligi va qiyinchiliklarni yengishga bo‘lgan ichki kuchi bilan belgilanadi. Sportchida ichki motivatsiya kuchli bo‘lsa, u mashg‘ulotlarga faqat tashqi rag‘bat yoki murabbiy talabi sababli emas, balki shaxsiy rivojlanish, o‘zini namoyon qilish va yutuqqa erishish istagi bilan qatnashadi.

Empirik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, o‘zini boshqara oladigan sportchilar musobaqa oldidan ortiqcha hayajonni kamaytirishga, diqqatni jamlashga, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashga va murakkab vaziyatlarda ham faol harakat qilishga moyil bo‘ladilar. Aksincha, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasi yetarli shakllanmagan sportchilarda emotsional beqarorlik, o‘ziga ishonchsizlik, tez taslim bo‘lish, mag‘lubiyatdan keyin motivatsiyaning pasayishi kabi holatlar kuzatiladi.

Empirik natijalar tahlili

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, yosh sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlari uch darajada baholandi: yuqori, o‘rta va past.

Ko‘rsatkichlar	Yuqori daraja	O‘rta daraja	Past daraja
Maqsad qo‘yish	38%	44%	18%
Emotsional nazorat	34%	46%	20%
O‘z faoliyatini rejalashtirish	36%	42%	22%
Irodaviy boshqaruv	40%	41%	19%
Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi	42%	39%	19%

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarishning maqsad qo‘yish, emotsional nazorat va irodaviy boshqaruv komponentlari muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi bilan uzviy bog‘liq. Ayniqsa, irodaviy boshqaruv darajasi yuqori bo‘lgan sportchilarda g‘alabaga intilish, mashg‘ulotlarga mas’uliyat bilan yondashish va musobaqalarda faol qatnashish ko‘rsatkichlari yuqori ekanligi aniqlandi.

Tahlil jarayonida o‘z-o‘zini boshqarish darajasi yuqori bo‘lgan sportchilarda quyidagi xususiyatlar ko‘proq namoyon bo‘ldi:

- o‘z maqsadini aniq belgilash;
- mashg‘ulotlarga ongli yondashish;
- raqobat vaziyatida o‘zini yo‘qotmaslik;
- mag‘lubiyatdan to‘g‘ri xulosa chiqarish;
- o‘z natijasini doimiy yaxshilashga intilish;
- murabbiy tavsiyalarini mas’uliyat bilan bajarish.

O‘z-o‘zini boshqarish darajasi past bo‘lgan sportchilarda esa ayrim hollarda hayajonga berilish, musobaqa oldidan ishonchsizlik, mashg‘ulotlarda sustkashlik, muvaffaqiyatsizlikdan keyin ruhiy tushkunlik va tashqi rag‘batga haddan tashqari bog‘liqlik kuzatildi.

Demak, yosh sportchida muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirishda o‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish muhim psixologik shartlardan biri hisoblanadi.

Muhokama

Sportchining o‘z-o‘zini boshqarish darajasi uning shaxsiy yetukligi, irodaviy sifatlari va sportga bo‘lgan munosabatini belgilaydi. Yosh sportchi o‘zini boshqarishni o‘rgangan sari mashg‘ulot jarayonida faolroq, maqsadga yo‘naltirilganroq va natijaga mas’uliyatliroq bo‘lib boradi.

O‘z-o‘zini boshqarish faqat musobaqa jarayonida emas, balki kundalik mashg‘ulot, dam olish, ovqatlanish tartibi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va o‘z ustida ishlash jarayonlarida ham muhimdir. Shuning uchun murabbiylar yosh sportchilar bilan ishlashda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikka ham alohida e’tibor qaratishlari zarur.

Yosh sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1. Aniq va erishish mumkin bo‘lgan maqsadlar qo‘yish.
2. Sportchining shaxsiy yutuqlarini muntazam tahlil qilish.
3. Musobaqa oldidan emotsional tayyorgarlik mashqlarini bajarish.
4. O‘z-o‘zini rag‘batlantirish ko‘nikmasini rivojlantirish.
5. Mag‘lubiyatni rivojlanish tajribasi sifatida qabul qilishga o‘rgatish.
6. Sportchida o‘z kuchiga ishonch va mas’uliyat hissini kuchaytirish.

Xulosa

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, yosh sportchilarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirishda muhim psixologik omil ekanligi aniqlandi. O‘z faoliyatini rejalashtira oladigan, maqsad qo‘yadigan, emotsional holatini nazorat qiladigan va irodaviy barqarorlikka ega bo‘lgan sportchilarda muvaffaqiyatga intilish darajasi yuqori bo‘ladi.

Empirik tahlil shuni ko‘rsatadiki, sportchining psixologik tayyorgarligi uning natijadorligiga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli yosh sportchilar bilan ishlashda o‘z-o‘zini boshqarish, irodaviy sifatlar, ichki motivatsiya va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, suhbatlar va amaliy mashqlarni tizimli tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, yosh sportchida o‘z-o‘zini boshqarishning shakllanishi uning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatiga, balki shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy faolligi va hayotiy maqsadlariga erishishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Jalilova S.X. Sport psixologiyasi asoslari. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V.M. Psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2012.
4. Ilyin E.P. Psixologiya sporta. — Sankt-Peterburg: Piter, 2016.
5. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. — Human Kinetics, 2019.

6. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum, 1985.
7. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. — New York: Freeman, 1997.
Конец формы

VERIFIKATSIYA YONDASHUVI ORQALI TA'LIM SAMARADORLIGINI ANIQLASH USULLARI

Abdirimova Shoxsanam Xudayberganovna
Urganch davlat pedagogika instituti mustaqil tadqiqotchisi
Pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Shoxsanam6563@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta’lim metodlari samaradorligini baholashda verifikatsiya yondashuvining nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida pedagogik metodlarning natijadorligini empirik tekshirish, baholash mezonlarini aniqlash hamda verifikatsiya bosqichlarini ishlab chiqish masalalari yoritilgan. Natijalar ta’lim jarayonida samarali metodlarni tanlash va baholashning obyektivligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: verifikatsiya yondashuvi, ta’lim metodlari, samaradorlik, baholash metodikasi, pedagogik diagnostika, empirik tadqiqot

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы оценки эффективности методов обучения на основе верификационного подхода. В ходе исследования освещаются вопросы эмпирической проверки результативности педагогических методов, определения критериев оценки и разработки этапов верификации. Полученные результаты способствуют повышению объективности оценки и выбору эффективных методов обучения.

Ключевые слова: верификационный подход, методы обучения, эффективность, методика оценки, педагогическая диагностика, эмпирическое исследование

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical foundations of evaluating the effectiveness of teaching methods based on the verification approach. The study focuses on the empirical validation of pedagogical methods, the development of evaluation criteria, and the implementation of verification stages. The results contribute to increasing objectivity in assessment and selecting effective teaching methods.

Keywords: verification approach, teaching methods, effectiveness, evaluation methodology, pedagogical diagnostics, empirical research

KIRISH. Zamonaviy ta’lim tizimida metodlarning samaradorligini aniqlash muhim ilmiy-amaliy masalalardan biridir. An’anaviy baholash yondashuvlari ko‘pincha subyektivlikka asoslanadi, bu esa ta’lim sifatini aniqlashda aniqlikni pasaytiradi. Shu sababli, pedagogik jarayonni ilmiy asosda tahlil qilishda verifikatsiya tamoyili muhim metodologik vosita sifatida namoyon bo‘ladi.

Verifikatsiya tamoyili bilim va natijalarni tajriba orqali tekshirish va tasdiqlashni anglatadi. Ushbu yondashuv ta’lim metodlari samaradorligini aniqlashda obyektivlikni ta’minlaydi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – verifikatsiya tamoyiliga asoslangan holda ta’lim metodlari samaradorligini baholash mexanizmlarini ishlab chiqish va ularni amaliy jihatdan asoslash.

METODOLOGIYA

Tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

- Pedagogik kuzatuv
- Eksperiment (tajriba va nazorat guruhlari asosida)
- Test va diagnostik baholash
- Statistik tahlil metodlari

Tadqiqot jarayoni uch bosqichda amalga oshirildi:

1-bosqich: Diagnostika

Talabalarning boshlang‘ich bilim darajasi testlar orqali aniqlanadi.

2-bosqich: Eksperimental ta’sir

Turli ta’lim metodlari (interfaol, an’anaviy, muammoli o‘qitish) qo‘llaniladi.

3-bosqich: Verifikatsiya

Natijalar qayta o‘lchanib, dastlabki ko‘rsatkichlar bilan solishtiriladi.

Jadval 1. Ta’lim metodlari samaradorligini baholash mezonlari

Mezonlar	Ko‘rsatkichlar	Baholash usuli
Bilim darajasi	Test natijalari	Ball tizimi
Faollik	Darsdagi ishtirok	Kuzatuv
Mustaqillik	Topshiriqlarni bajarish	Amaliy ishlar
Tahlil qobiliyati	Muammoli vazifalarni yechish	Test va suhbat

NATIJALAR . Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, verifikatsiya tamoyiliga asoslangan baholash tizimi ta’lim metodlari samaradorligini aniqroq aniqlash imkonini beradi.

Eksperimental guruhda bilim darajasi sezilarli darajada oshgani kuzatildi:

- Nazorat guruhi: 68%
- Eksperimental guruh: 84%

Diagramma tavsifi . Eksperimental guruh natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqori ko‘rsatkichlarni namoyon etdi, bu esa interfaol metodlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

Natijalar quyidagilarni ko‘rsatdi:

- Interfaol metodlar yuqori samaradorlikka ega
- Muammoli o‘qitish tahliliy fikrlashni rivojlantiradi
- Verifikatsiya baholash natijalarining ishonchliligini oshiradi

MUHOKAMA. Tadqiqot natijalari verifikatsiya yondashuvining ta’lim metodlari samaradorligini baholashdagi muhim ahamiyatini tasdiqlaydi. Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, empirik tekshiruvga asoslangan baholash tizimi an’anaviy yondashuvlarga nisbatan yuqori darajada obyektivlik va ishonchlilikni ta’minlaydi. Ayniqsa, interfaol va muammoli o‘qitish metodlarining samaradorligi verifikatsiya jarayonida yaqqol namoyon bo‘ldi.

Shu bilan birga, tadqiqot jarayonida ayrim muammolar ham aniqlandi. Jumladan, baholash mezonlarining yagona standartga ega emasligi natijalarni solishtirishda qiyinchiliklar tug‘diradi. Bundan tashqari, pedagoglarning verifikatsiya metodologiyasi bo‘yicha yetarli bilim va ko‘nikmaga ega emasligi baholash sifatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Natijalar mavjud pedagogik nazariyalar bilan uyg‘unlikda bo‘lib, ta’lim jarayonida ilmiy asoslangan baholash tizimlarini joriy etish zarurligini ko‘rsatadi. Shuningdek, verifikatsiya yondashuvi ta’lim metodlarini tanlashda dalillarga asoslangan qaror qabul qilish imkonini beradi.

Kelgusida tadqiqotlarni kengaytirish, baholash vositalarini takomillashtirish hamda raqamli texnologiyalar asosida avtomatlashtirilgan diagnostika tizimlarini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, verifikatsiya yondashuvi ta’lim metodlari samaradorligini baholashda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu yondashuv orqali pedagogik jarayon natijalarini empirik tekshirish, ularning ishonchliligi va obyektivligini ta’minlash mumkin. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan baholash mezonlari va bosqichlari ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, verifikatsiya asosidagi baholash tizimi samarali metodlarni aniqlash va ularni amaliyotga joriy etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida mazkur yondashuvni raqamli texnologiyalar bilan integratsiya qilish orqali yanada takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Eshmuhamedov R.J. Innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
2. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning nazariy va amaliy asoslari. – Toshkent: Fan, 2010.
3. Saidaxmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Moliya, 2003.

4. Yo‘ldoshev J.G‘., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2004.
5. Qurbonov Sh., Seytxalilov E. Ta’lim sifatini boshqarish. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2006.
6. Xodjayev B.X. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Sano-standart, 2017.

IQTIDORLI TALABALARDA ILMIY BILIMLARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Allamova Oyshajon Gafurjon qizi
Urganch Davlat Universiteti Psixologiya talim yo‘nalishi 2-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu tezis iqtidorli talabalarda ilmiy bilimlarni rivojlantirishning psixologik jihatlarini tahlil qiladi. Maqsad motivatsiya, metakognitsiya va o‘z-o‘zini boshqarish jarayonlari orqali ilmiy fikrlashni kuchaytiruvchi omillarni aniqlashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, psixodiagnostik yondashuvlar va ta’limiy kuzatuvlar uyg‘unligi qo‘llanadi. Ilmiy yangilik iqtidor profiliga mos differensial psixologik mexanizmlar hamda ularni qo‘llashning amaliy modelini asoslashdan iborat.

Kalit so‘zlar: iqtidorli talaba; ilmiy fikrlash; metakognitsiya; o‘z-o‘zini boshqarish; ichki motivatsiya; ijodkorlik; epistemik ishonch

Аннотация. Данный тезис анализирует психологические аспекты развития научных знаний у одарённых студентов. Цель состоит в выявлении факторов, усиливающих научное мышление через мотивацию, метакогницию и саморегуляцию. Методологически используются теоретический анализ, психодиагностические подходы и учебные наблюдения. Научная новизна заключается в обосновании дифференциальных психологических механизмов, соответствующих профилю одарённости, и прикладной модели их реализации в образовательной среде.

Ключевые слова: одарённый студент; научное мышление; метакогниция; саморегуляция; внутренняя мотивация; креативность; эпистемическая уверенность

Annotatsiya. This thesis examines psychological aspects of developing scientific knowledge in gifted students. The aim is to identify factors that strengthen scientific thinking through motivation, metacognition, and self-regulation. The methodology integrates theoretical analysis, psychodiagnostic approaches, and educational observation. Scientific novelty lies in substantiating differential psychological mechanisms aligned with giftedness profiles and proposing an applied model for implementing these mechanisms within the learning environment.

Keywords: gifted student; scientific thinking; metacognition; self-regulation; intrinsic motivation; creativity; epistemic beliefs.

Iqtidorli talabalarda ilmiy bilimlarni rivojlantirish masalasi ta’lim psixologiyasida ilmiy bilishning subyektiv shartlari va obyektiv ta’limiy talablar o‘rtasidagi moslikni izohlovchi markaziy muammo sifatida talqin qilinadi. Ilmiy bilim deganda talabaning faktlar, qonuniyatlar va nazariy tushuntirishlarni tizimli ravishda o‘zlashtirishi, ularni tekshirishga yo‘naltirilgan dalillash amaliyotini egallashi hamda yangi muammolarni qo‘yish va yechish kompetensiyasi tushuniladi. Ushbu ta’rifning psixologik mexanizmi sifatida idrok va diqqatning tanlab ishlashi, ishchi xotiraning resurs taqsimoti, semantik tarmoqlarning boyishi va mantiqiy operatsiyalarning avtomatlashtirilishi bir butun jarayon sifatida ishlaydi. Masalan, tajribaviy fanlarda laboratoriya ishini bajarayotgan iqtidorli talaba gipoteza tuzadi, o‘zgaruvchilarni nazorat qiladi va natijani statistik asosda izohlaydi, bu esa uning bilimini oddiy yodlashdan farqli o‘laroq ilmiy dalillashga ko‘chiradi. Ta’lim psixologiyasi bo‘yicha umumiy kuzatuvlarda yuqori akademik yutuq ko‘rsatadigan talabalarda metakognitiv strategiyalar qo‘llash chastotasi o‘rtacha guruhga nisbatan sezilarli yuqoriroq ekani qayd etiladi, amaliy tadqiqotlarda bunday farqlar ko‘pincha o‘rtacha effekt o‘lchamlarida namoyon bo‘ladi. Ilmiy izoh shundan iboratki, iqtidor faqat intellekt ko‘rsatkichi emas, balki bilish jarayonlarini boshqarish, xatoni aniqlash va bilimni qayta qurish

kabi psixologik funksiyalar uyg‘unligida yuzaga chiqadi, shu bois ilmiy bilimni rivojlantirishda aynan ushbu funksiyalarni nishonga olgan ta’limiy ta’sir zarur [1; 3].

Iqtidor tushunchasining ilmiy talqini differensial psixologiyada qobiliyatlar tuzilmasi va ularning rivojlanish shartlarini aniqlash bilan bog‘lanadi. Iqtidorli talaba deganda, odatda, murakkab kognitiv vazifalarda tez va aniq yechim topa oladigan, abstraksiyalash va umumlashtirish darajasi yuqori, o‘qish faoliyatida barqaror yutuq ko‘rsatadigan hamda yangilikka intiluvchi shaxs tushuniladi. Ushbu holatning mexanizmi sifatida umumiy intellekt (g), sohaviy bilimlar bazasi, ijodiy fikrlashning divergent komponentlari va motivatsion barqarorlikning bir-birini kuchaytiruvchi ta’siri ishlaydi. Masalan, psixologiya yo‘nalishida o‘qiyotgan iqtidorli talaba klassik tajribalarni qayta tahlil qilib, metodik cheklovlarni ko‘rsatishi va muqobil dizayn taklif etishi mumkin, bu esa ilmiy tanqidiy tafakkurning shakllanganligini bildiradi. Pedagogik amaliyotda akademik olimpiada va ilmiy tanlovlarda yuqori natijalar ko‘rsatayotgan talabalarning ma’lum qismi keyinchalik tadqiqot faoliyatiga barqaror kirib borishi qayd etiladi, bu esa iqtidorning uzoq muddatli trajektoriyasi mavjudligini ko‘rsatadi. Ilmiy izohga ko‘ra, iqtidorni faollashtiruvchi muhit bo‘lmasa, yuqori potensial ham so‘nishi mumkin, shu sabab iqtidorli talabalar bilan ishlashda moslashtirilgan topshiriqlar, ilmiy rahbarlik va reflektiv baholash mexanizmlari muhim hisoblanadi [2; 5].

Ilmiy bilimlarni rivojlantirishda motivatsiya psixologik yadrolardan biri bo‘lib, u faoliyatni boshlash, davom ettirish va qiyinchilikka bardosh berishni belgilaydi. Ichki motivatsiya deganda shaxsning bilishga qiziqish, kompetentlikni his etish va mazmunli maqsadni ko‘rish asosida o‘qishga kirishishi tushuniladi. Uning mexanizmi o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi doirasida avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarining qondirilishi bilan izohlanadi, natijada talaba ilmiy vazifani tashqi rag‘bat uchun emas, balki bilishning o‘zi uchun bajaradi. Masalan, kurs ishida mavzuni talabaning shaxsiy qiziqishiga mos tanlash, tadqiqot savolini o‘zi shakllantirishga imkon berish va natijani konferensiyada taqdim etish sharoitini yaratish ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, maqsadning shaxsiy ahamiyatini anglash va o‘zini samarali his qilish hissi yuqori bo‘lgan talabalarda ilmiy topshiriqlarni yakunlash ehtimoli ancha yuqori bo‘ladi, xususan, kechiktirish (prokrastinatsiya) ko‘rsatkichlari pastroq uchraydi. Ilmiy izoh shundan iboratki, motivatsiya kognitiv resurslarni faollashtiradi, stressni boshqarishni yengillashtiradi va izlanish davomida yuzaga keladigan noaniqlikni “tahdid” emas, “muammo” sifatida qayta baholashga yordam beradi, bu esa iqtidorli talabaning ilmiy barqarorligini oshiradi [4; 6].

Metakognitsiya ilmiy bilimlarning sifat ko‘rsatkichini belgilovchi psixologik tizim bo‘lib, u shaxsning o‘z bilishini bilishi va boshqarishini anglatadi. Metakognitiv bilim deganda strategiyalar, vazifa talablari va o‘z imkoniyatlari haqidagi tasavvurlar, metakognitiv nazorat deganda esa rejalashtirish, monitoring va baholash jarayonlari tushuniladi. Mexanizm nuqtayi nazaridan, talaba muammoni yechishda avval reja tuzadi, keyin jarayonni kuzatadi, xato aniqlansa strategiyani almashtiradi va yakunda natijani mezonlar asosida tekshiradi, bu esa ilmiy tekshiruvning ichki modelini hosil qiladi. Masalan, maqola o‘qishda iqtidorli talaba faqat matnni tushunish bilan cheklanmay, metod bo‘limidagi cheklovlarni ajratib ko‘rsatadi, natijalarning umumlashuv darajasini baholaydi va o‘z konspektida alternativ talqinlarni qayd etadi. Ta’limiy tajribalarda reflektiv kundalik yuritish, “o‘ylab gapirish” protokollari va o‘z-o‘zini baholash rubrikalari metakognitiv monitoringni kuchaytirishi kuzatiladi, bu esa akademik natijalarda ijobiy siljishlar bilan bog‘lanadi. Ilmiy izohga ko‘ra, metakognitsiya iqtidorni “tez fikrlash”dan “to‘g‘ri fikrlash”ga o‘tkazadi, ya’ni yuqori intellekt resurslari xatoni erta aniqlash va dalillash standartlariga moslash orqali haqiqiy ilmiy kompetensiyaga aylanadi [1; 2].

O‘z-o‘zini boshqarish va ijro nazorati iqtidorli talabalarda ilmiy bilimning barqaror rivojlanishini ta’minlovchi funksional tizim sifatida ko‘riladi. O‘z-o‘zini boshqarish deganda maqsad qo‘yish, vaqtni rejalashtirish, emotsional holatni tartibga solish va iroda kuchi orqali faoliyatni boshqarish tushuniladi. Mexanizm sifatida prefrontal nazorat, ishchi xotira yangilanishi, inhibisiya va kognitiv moslashuvchanlik birgalikda ishlaydi, natijada talaba keraksiz chalg‘ituvchilarni cheklaydi va murakkab vazifani bo‘laklab bajaradi. Masalan, empirik tadqiqot

o‘tkazishda ishtirokchilarni yig‘ish, etik ruxsat olish, ma’lumotlarni kiritish va tahlil qilish bosqichlari qat’iy jadvalga solinmasa, yuqori qobiliyat ham natijaga aylanmaydi, shu bois o‘z-o‘zini boshqarish ilmiy samaradorlikning amaliy sharti hisoblanadi. Ta’lim jarayonida akademik yuklama oshgan davrlarda stress va charchoqning ko‘payishi kuzatiladi, bunday paytda o‘zini tiklash strategiyalariga ega talabalar ish unumdorligini nisbatan barqaror saqlab qoladi. Ilmiy izoh shundan iboratki, o‘z-o‘zini boshqarish motivatsiya va metakognitsiyani birlashtiruvchi “operatsion ko‘prik” bo‘lib, u holda iqtidorli talaba bilimni chuqurlashtirishga qaratilgan uzoq muddatli ilmiy maqsadlarni kundalik mikroharakatlarga aylantira oladi [3; 6].

Ilmiy bilimning psixologik tarkibida epistemik ishonch va dalillash madaniyati alohida o‘rin tutadi, chunki talaba bilimning tabiati va ishonchlilik mezonlarini qanday tushunsa, o‘rganish strategiyasi ham shunga mos shakllanadi. Epistemik ishonch deganda bilimning manbai, o‘zgaruvchanligi, dalil bilan asoslanishi va ekspertlikka munosabat haqidagi e’tiqodlar tizimi tushuniladi. Mexanizm nuqtayi nazaridan, “bilim qat’iy va o‘zgarmas” degan e’tiqodga ega talaba ko‘proq yodlashga moyil bo‘ladi, “bilim dalilga tayanib rivojlanadi” degan e’tiqod esa savol berish, tekshirish va alternativ tushuntirishlarni qidirishni kuchaytiradi. Masalan, iqtidorli talaba bir tadqiqot natijasini o‘qigach, namunani tanlash, o‘lchov asbobining ishonchliligi va statistik model mosligi haqida savol beradi, bu esa epistemik ehtiyotkorlikni namoyon qiladi. Amaliy kuzatuvlarda ilmiy metodologiya bo‘yicha tayyorgarlik kuchaygan sari plagiatga moyillik kamayishi va mustaqil dalillash ko‘nikmalari ortishi tendensiyasi qayd etiladi, bu esa akademik halollikning psixologik tayanchlari borligini anglatadi. Ilmiy izohga ko‘ra, epistemik ishonchlar metakognitiv nazorat bilan bog‘lanib, talabaning “qanday bilaman” savoliga javob berish qobiliyatini shakllantiradi, natijada ilmiy bilim chuqurlashib, yuzaki informatsiyadan ajralib chiqadi [4; 5].

Iqtidorli talabalarda ilmiy bilimni rivojlantirish uchun psixologik ta’sirni rejalashtirishda diagnostika va individual-trajektoriya yondashuvi muhim hisoblanadi. Psixologik diagnostika deganda intellekt, ijodkorlik, motivatsiya, metakognitsiya va shaxsiy xususiyatlarni ishonchli metodlar asosida baholash tushuniladi. Mexanizm sifatida diagnostika natijalari bo‘yicha kuchli va zaif tomonlar profili tuziladi, so‘ng moslashtirilgan ta’limiy vazifalar, murabbiylik va refleksiya texnikalari tanlanadi, bu esa “bir xil dastur hamma uchun” yondashuvining cheklovlarini kamaytiradi. Masalan, yuqori intellektga ega, lekin o‘z-o‘zini boshqarishi sust talaba uchun vaqt menejmenti, bosqichma-bosqich topshiriq dizayni va jarayon baholashi (formatif baholash) kuchaytiriladi, ijodkorligi yuqori, lekin metodik intizomi past talaba uchun esa tadqiqot dizayni, o‘lchov va statistik savodxonlik bo‘yicha treninglar beriladi. Ta’lim muassasalarida ilmiy to‘garaklar, kichik grantlar, mentorlik dasturlari va talabalar konferensiyalari kengaygani sari ilmiy faollikning o‘sishi kuzatiladi, bu jarayonlar samarasi ko‘pincha talabalarning ilmiy mahsuloti, masalan, tezis va maqola sonining ortishi orqali baholanadi. Ilmiy izoh shundan iboratki, iqtidorning namoyon bo‘lishi kontekstga sezgir bo‘ladi, shuning uchun ta’lim muhitidagi psixologik iqlim, adolatli baholash va ilmiy muloqot madaniyati iqtidorni ilmiy bilimga aylantiruvchi katalizator vazifasini bajaradi [1; 6].

Quyidagi jadval iqtidorli talabalarda ilmiy bilim rivojlanishining tanlangan psixologik omillari, ularning mexanizmi va amaliy indikatorlarini solishtirma ko‘rinishda ifodalaydi. Jadvalda keltirilgan farqlash mezonlari talaba bilan ishlashda individual yondashuvni asoslashga xizmat qiladi, chunki har bir omilning yetarli darajada shakllanmagan bo‘g‘ini ilmiy natijaga erishishda “tor joy” sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Mexanistik yondashuv omillarni mavhum ta’rif darajasida qoldirmasdan, pedagogik va psixologik ta’sirning qaysi nuqtasiga aralashish kerakligini ko‘rsatadi. Masalan, motivatsiya yuqori bo‘lsa-yu, metakognitiv nazorat sust bo‘lsa, talaba ko‘p mehnat qilsa ham samarasi past bo‘lishi ehtimoli bor, aksincha metakognitsiya kuchli bo‘lsa-yu, motivatsiya past bo‘lsa, ilmiy faoliyat uzilib qoladi. Ta’lim amaliyotida bunday kombinatsiyalar tez-tez uchraydi va ular bilan ishlashda bir yoqlama treninglar emas, balki integrativ dasturlar samaraliroq bo‘lishi ilmiy asoslanadi.

Jadval 1. Psixologik omillar, mexanizmlar va indikatorlar solishtirmasi

Omil: Ichki motivatsiya. Mexanizm: avtonomiya va kompetentlik ehtiyoji qondirilishi orqali faollikning barqarorlashuvi. Indikator: murakkab vazifani ixtiyoriy tanlash, tashqi nazoratsiz ishlash, prokrastinatsiyaning kamayishi.

Omil: Metakognitiv nazorat. Mexanizm: rejalashtirish, monitoring, baholash sikli orqali xatoni erta aniqlash. Indikator: strategiyani almashtirish, o‘z-o‘zini tekshirish, dalil talab qilish.

Omil: O‘z-o‘zini boshqarish. Mexanizm: ijro funksiyalari va vaqt resursini boshqarish orqali vazifa yakuniga yetkazish. Indikator: reja-jadval, bosqichma-bosqich hisobot, emotsional barqarorlik.

Omil: Epistemik ishonch. Mexanizm: bilimning dalilga tayanishi haqidagi e’tiqodlar orqali tanqidiy tahlil faollashuvi. Indikator: manbani tekshirish, metodni baholash, alternativ talqin taklifi.

Omil: Ijodkorlik. Mexanizm: divergent fikrlash va assotsiativ tarmoqlar kengligi orqali yangi g‘oya ishlab chiqish. Indikator: yangi gipoteza, noodatiy tadqiqot savoli, original dizayn. Xulosa sifatida aytish mumkinki, iqtidorli talabalarda ilmiy bilimlarni rivojlantirish psixologik jihatdan motivatsiya, metakognitsiya, o‘z-o‘zini boshqarish va epistemik ishonchlarning uyg‘un rivojlanishiga tayanadi. Ushbu komponentlar bir-birini to‘ldiradi: motivatsiya izlanishni boshlatadi va davom ettiradi, metakognitsiya ilmiy fikrlashning sifat nazoratini beradi, o‘z-o‘zini boshqarish esa maqsadni amaliy natijaga aylantiradi. Rivojlanish jarayoni individual profilga bog‘liq bo‘lgani uchun diagnostika asosida differensial yondashuv, mentorlik va reflektiv baholash mexanizmlarini uyg‘unlashtirish ilmiy samaradorlikni oshiradi. Ta’lim muhitida ilmiy muloqot, akademik halollik va metodologik savodxonlikni qo‘llab-quvvatlash iqtidorning barqaror ilmiy kompetensiyaga aylanishini tezlashtiradi. Shunday qilib, psixologik omillarni mexanistik tushuntirish va amaliy indikatorlar bilan bog‘lash iqtidorli talabalar bilan ishlashda nazariya va amaliyot birligini ta’minlaydigan asosiy yo‘nalish bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Давыдов В. В. Виды обобщения в обучении: Логико-психологические проблемы построения учебных предметов. Москва: Педагогика, 1972. 424 с.

2. Выготский Л. С. Мышление и речь. Москва: Лабиринт, 1999. 352 с.

3. G‘oziyev E. G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2002. 352 b.

4. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985. 371 p.

5. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview. New York: Routledge, 2002. 289 p.

6. Sternberg R. J. Wisdom, intelligence, and creativity synthesized. Cambridge: Cambridge University Press, 2003. 416 p.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПОСРЕДСТВОМ КАРАКАЛПАКСКИХ ФОЛЬКЛОРНО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ ТРАДИЦИЙ

Алланазаров Аллamберген Аймуратович
КГУ имени Бердаха
преподаватель-стажёр кафедры Вокального и инструментального исполнительства

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические возможности каракалпакского народного фольклора в процессе формирования профессионально-творческих компетенций будущих преподавателей.

Ключевые слова: профессионально-творческие компетенции, будущий преподаватель, каракалпакский фольклор, этнопедагогика, национальная культура, педагогическое образование, творческая активность, духовное воспитание.

Annotatsiya. Maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy-ijodiy kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida qoraqalpoq xalq folklorining pedagogik imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi.

Tayanch so‘zlar: kasbiy-ijodiy kompetensiyalar, bo‘lajak o‘qituvchi, qoraqalpoq folklori, etnopedagogika, milliy madaniyat, pedagogik ta’lim, ijodiy faollik, ma’naviy tarbiya.

Abstract. This article examines the pedagogical possibilities of Karakalpak folk folklore in the process of forming the professional and creative competencies of future teachers.

Keywords: professional and creative competencies, future teacher, karakalpak folklore, ethnopedagogy, national culture, pedagogical education, creative activity, spiritual education.

Современная система образования ориентирована на подготовку конкурентоспособных специалистов, обладающих высоким уровнем профессиональной компетентности, творческим мышлением и способностью к инновационной деятельности. В условиях глобализации и модернизации образовательной среды возрастает необходимость формирования личности преподавателя, способного эффективно сочетать современные педагогические технологии с национально-культурными ценностями.

Одной из актуальных задач педагогического образования является развитие профессионально-творческих компетенций будущих преподавателей. Профессионально-творческая компетентность включает способность личности к самостоятельному педагогическому мышлению, креативному решению профессиональных задач, организации творческой деятельности обучающихся и постоянному профессиональному самосовершенствованию. [2.:7]

Важную роль в данном процессе играет использование национального культурного наследия. Каракалпакский народный фольклор является уникальным духовным богатством народа, отражающим его исторический опыт, нравственные идеалы, художественное мировоззрение и традиции воспитания. Через фольклор передаются духовные ценности, формируются эстетические представления и развивается национальное самосознание молодежи.

Использование элементов народного творчества в образовательном процессе способствует развитию эмоционально-ценностного отношения к культуре, формированию творческого мышления и воспитанию духовно зрелой личности будущего преподавателя. Именно поэтому изучение педагогического потенциала каракалпакского фольклора приобретает особую научную значимость.

В современной педагогической науке компетентностный подход рассматривается как основа подготовки будущих специалистов. Согласно исследованиям И.А.Зимней, компетентность представляет собой интегративное качество личности, включающее знания, практические навыки, личностные качества и способность эффективно применять их в профессиональной деятельности. [2.:9]

Профессионально-творческие компетенции преподавателя проявляются в способности к педагогическому проектированию, инновационной деятельности, творческому решению профессиональных задач, эффективному взаимодействию с обучающимися, организации образовательной среды и развитию творческого потенциала студентов.

По мнению Л.С. Выготского, творческая деятельность является важнейшим условием развития личности и формирования интеллектуальных способностей человека. Особую роль в данном процессе играют искусство, культура и народное творчество. [1.: 47]

Этнопедагогический подход рассматривает народную культуру как важнейший источник воспитания подрастающего поколения. Народный фольклор аккумулирует духовный опыт народа, нравственные нормы, эстетические ценности и педагогические традиции, передаваемые из поколения в поколение.

Каракалпакский фольклор обладает значительным образовательным потенциалом благодаря своей художественной выразительности, эмоциональности и глубокому духовному содержанию. Его использование в педагогическом образовании способствует гармоничному развитию личности будущего преподавателя.

Каракалпакский народный фольклор включает различные виды устного народного творчества: эпические произведения, легенды, сказания, народные песни, пословицы, поговорки, музыкально-исполнительские традиции и элементы обрядовой культуры.

Особое место в каракалпакской культуре занимает искусство жырау и бахсы, являющееся важным средством духовно-нравственного воспитания молодежи. Через эпические произведения народ передавал представления о справедливости, патриотизме, мужестве, уважении к старшим и любви к Родине. [4.: 28]

Фольклорное искусство способствует развитию художественного мышления, формированию эстетического вкуса, совершенствованию речевой культуры, развитию эмоционального интеллекта, воспитанию национального самосознания и формированию духовно-нравственных качеств личности.

Исследователи отмечают, что использование народного творчества в образовательном процессе способствует активизации познавательной деятельности студентов и развитию их творческого потенциала. Одной из особенностей фольклора является его синкретический характер, объединяющий музыку, поэзию, театр и художественное слово. Это создает благоприятные условия для интеграции различных видов искусства в процесс профессиональной подготовки будущих преподавателей.

Эффективное развитие профессионально-творческих компетенций возможно при создании специальных педагогических условий, ориентированных на активное включение студентов в творческую деятельность.

Включение элементов каракалпакского фольклора в содержание педагогических дисциплин способствует формированию устойчивого интереса студентов к национальной культуре и повышает их познавательную активность. В образовательном процессе могут использоваться народные песни, эпические произведения, фольклорные тексты, пословицы и поговорки, материалы народного музыкального искусства и элементы традиционной культуры. Использование подобного материала делает учебный процесс более эмоционально насыщенным и способствует развитию творческого мышления студентов.

Развитие профессионально-творческих компетенций невозможно без практической творческой деятельности студентов. Наиболее эффективными формами являются фольклорные кружки, театрализованные постановки, музыкально-поэтические вечера, научно-исследовательские проекты и участие в культурных мероприятиях. Подобная деятельность способствует развитию самостоятельности, коммуникативной культуры и способности к творческой самореализации. [3.: 25]

Современные технологии значительно расширяют возможности изучения народного творчества. Применение мультимедийных презентаций, интерактивных методов обучения, цифровых платформ и аудиовизуальных материалов способствует более глубокому восприятию фольклорного наследия. Сочетание традиционных и инновационных методов обучения обеспечивает комплексное развитие личности будущего преподавателя и повышает эффективность образовательного процесса.

Практика показывает, что систематическое использование каракалпакского народного фольклора оказывает положительное влияние на профессиональное становление будущих преподавателей. Студенты, участвующие в художественно-творческой деятельности, демонстрируют высокий уровень коммуникативных навыков, развитое креативное мышление, способность к педагогической импровизации,профессиональную инициативность, эмоциональную устойчивость и интерес к национальной культуре.

Особую эффективность имеют интегрированные занятия, сочетающие элементы литературы, музыки, театрального искусства и педагогики. Подобные занятия формируют междисциплинарное мышление и способствуют развитию творческого подхода к профессиональной деятельности. Кроме того, использование народного фольклора

способствует воспитанию уважительного отношения к культурному наследию народа и формированию гражданской позиции будущего преподавателя.

Таким образом, каракалпакский народный фольклор обладает значительным педагогическим потенциалом в развитии профессионально-творческих компетенций будущих преподавателей. Его использование в системе педагогического образования способствует формированию креативного мышления, художественно-эстетической культуры, профессиональной инициативности и духовно-нравственной зрелости личности. Интеграция национально-культурного наследия в образовательный процесс позволяет повысить качество профессиональной подготовки будущих преподавателей и создать условия для формирования конкурентоспособных специалистов, способных эффективно осуществлять педагогическую деятельность в современных условиях.

Список использованной литературы.

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб.: СОЮЗ, 1997.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результат современного образования. // Эксперимент и инновации в школе. 2009/2. С-7-15
3. Ахметзянова Н.В. Творческие способности и их особенности в подготовке учителя в педагогическом вузе // Образование и саморазвитие. 2015. № 1. С. 23–28.
4. Q.Jarimbetov, J.Nizamatdinov, I.Allambergenova. Qaraqalpaq folkloрı-T: 2018

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Атажанов Ибрат Кудрат угли

Преподователь кафедры Педагогики и психологии

Ургенчсского государственного университета

АННОТАЦИЯ

Аннотация. В статье рассматривается проблема влияния технологий искусственного интеллекта (ИИ) на трансформацию педагогического мышления в условиях цифровизации образования. Анализируются ключевые аспекты изменений в профессиональной деятельности педагога, вызванных внедрением интеллектуальных систем, адаптивных платформ и инструментов автоматизации. Особое внимание уделяется формированию нового типа педагогического мышления — критического, рефлексивного и технологически ориентированного. Рассматриваются как возможности, открываемые ИИ для персонализации обучения и снижения административной нагрузки, так и риски, связанные с алгоритмической зависимостью, депрофессионализацией и этическими вызовами. Статья носит аналитический обзорный характер и опирается на актуальные исследования в области педагогики и образовательных технологий.

Ключевые слова: искусственный интеллект, педагогическое мышление, цифровизация образования, адаптивное обучение, профессиональная компетентность педагога, образовательные технологии, критическое мышление.

Annotatsiya. Maqolada raqamlashtirish sharoitida pedagogik tafakkurning transformatsiyasiga sun’iy intellekt (SI) texnologiyalarining ta’siri muammosi ko‘rib chiqiladi. Intellektual tizimlar, moslashuvchan platformalar va avtomatizatsiya vositalarini joriy etish natijasida pedagog kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan o‘zgarishlarning asosiy jihatlari tahlil qilinadi. Pedagogik tafakkurning yangi turi – tanqidiy, refleksiv va texnologik yo‘naltirilgan tafakkurni shakllantirishga alohida e’tibor qaratiladi. Maqolada SI ta’limni personallashtirish va ma’muriy yukni kamaytirish uchun ochib beradigan imkoniyatlar, shuningdek, algoritmik qaramlik, deprofessionalizatsiya va etik muammolar bilan bog‘liq xavflar ko‘rib chiqiladi. Ushbu maqola analitik sharhiy xarakterga ega bo‘lib, pedagogika va ta’lim texnologiyalari sohasidagi dolzarb tadqiqotlarga tayanadi.

Kalit so‘zlar: sun’iy intellekt, pedagogik tafakkur, ta’limni raqamlashtirish, moslashuvchan ta’lim, pedagogning kasbiy kompetentligi, ta’lim texnologiyalari, tanqidiy tafakkur.

Abstract. The article examines the influence of artificial intelligence (AI) technologies on the transformation of pedagogical thinking in the context of digitalization of education. The key aspects of changes in the professional activities of teachers caused by the introduction of intelligent systems, adaptive platforms and automation tools are analyzed. Special attention is paid to the formation of a new type of pedagogical thinking — critical, reflective and technology-oriented. Both the opportunities opened by AI for personalized learning and reducing administrative burden, and the risks associated with algorithmic dependence, deprofessionalization and ethical challenges are considered. The article is analytical and review-based in nature and relies on current research in pedagogy and educational technology.

Keywords: artificial intelligence, pedagogical thinking, digitalization of education, adaptive learning, professional competence of a teacher, educational technologies, critical thinking.

ВВЕДЕНИЕ

Стремительное развитие технологий искусственного интеллекта (ИИ) в XXI веке оказывает глубокое воздействие на все сферы человеческой деятельности, в том числе на образование. Современная педагогика переживает период значительной трансформации: традиционные подходы к обучению всё активнее дополняются, а порой и замещаются интеллектуальными цифровыми инструментами. В этих условиях возникает принципиально важный вопрос: как изменяется профессиональное, педагогическое мышление учителя под воздействием ИИ-технологий?

Педагогическое мышление представляет собой сложную когнитивную и деятельностную структуру, включающую способность педагога анализировать образовательные ситуации, принимать методические решения, рефлексировать над собственной практикой и адаптировать её к потребностям конкретных учащихся [1]. Исторически это мышление формировалось в условиях живого взаимодействия между учителем и учеником, где ключевую роль играли эмпатия, интуиция и опыт.

Внедрение ИИ в образовательный процесс создаёт принципиально новую среду, в которой педагог оказывается перед необходимостью переосмыслить свою роль, методы работы и профессиональную идентичность. Данная статья посвящена систематическому анализу этих изменений: как позитивных возможностей, которые ИИ открывает для педагогической практики, так и угроз, которые он несёт для глубины и автономии профессионального мышления учителя.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ОБРАЗОВАНИИ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

На сегодняшний день ИИ-технологии проникают в образование через несколько ключевых направлений. Во-первых, это адаптивные обучающие системы (Adaptive Learning Systems — ALS), которые на основе анализа поведения учащегося в режиме реального времени корректируют темп, содержание и форму подачи учебного материала [2]. Примерами таких систем служат Knewton, Carnegie Learning, Smart Sparrow.

Во-вторых, широко распространяются инструменты автоматической проверки знаний и генерации учебного контента. Системы на основе больших языковых моделей (Large Language Models — LLM), такие как GPT-4, уже применяются для создания заданий, объяснений, тестов и образовательных сценариев [3]. В-третьих, ИИ активно используется в системах управления обучением (Learning Management Systems — LMS) для предиктивной аналитики: выявления учащихся группы риска, прогнозирования академической успеваемости и персонализации образовательных траекторий.

По данным исследовательской организации HolonIQ, мировой рынок ИИ в образовании к 2025 году достиг порядка 6 млрд долларов США, а к 2030 году прогнозируется его рост до 20 млрд долларов [4]. Это свидетельствует о том, что речь идёт не о временном тренде, а о системной трансформации образовательной экосистемы.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ ИИ

3.1. Расширение аналитических возможностей педагога

Одним из наиболее очевидных позитивных эффектов ИИ является расширение информационно-аналитических возможностей педагога. Традиционно учитель опирался на интуитивное и наблюдательное знание о своих учениках. ИИ предоставляет педагогу детализированную, объективную и масштабируемую картину учебных достижений, стилей обучения и затруднений каждого учащегося [5].

Доступ к подобным данным стимулирует развитие доказательного педагогического мышления (evidence-based teaching thinking) — подхода, при котором методические решения принимаются не на основе привычки или традиции, а на основе анализа конкретных образовательных данных [6]. Педагог начинает мыслить категориями гипотез, проверки и корректировки, что сближает его профессиональную деятельность с научно-исследовательской.

3.2. Изменение структуры профессиональных задач педагога

ИИ автоматизирует значительную часть рутинных задач педагога: проверку работ, ведение документации, составление расписаний, отслеживание посещаемости [7]. Это освобождает время и когнитивные ресурсы учителя для задач более высокого порядка — содержательного диалога с учеником, творческого проектирования учебного процесса, наставничества и воспитания.

Таким образом, педагогическое мышление смещается с операционального уровня ("как провести урок?") на стратегический ("как создать среду для глубокого обучения?"). Этот сдвиг требует от педагога развития метакогнитивных навыков, способности к системному видению образовательного процесса и осознанного управления собственной профессиональной деятельностью [8].

3.3. Развитие критического и этического мышления

Широкое внедрение ИИ в образование ставит педагога перед необходимостью развивать критическое отношение к алгоритмическим рекомендациям и автоматизированным решениям. Исследования показывают, что чрезмерное доверие педагогов к "автоматическим" выводам ИИ-систем (так называемый automation bias) ведёт к снижению качества педагогических решений и обеднению профессионального суждения [9].

В связи с этим в научной литературе всё чаще обсуждается понятие AI literacy — грамотности в области ИИ, которая включает не только технические знания, но и критическое понимание алгоритмической логики, её ограничений и возможных искажений 10. Педагог, обладающий высоким уровнем AI literacy, способен использовать ИИ как инструмент, сохраняя при этом суверенитет профессионального суждения.

Не менее важным является этическое измерение педагогического мышления. Вопросы конфиденциальности данных учащихся, алгоритмических предубеждений (algorithmic bias), несправедливого распределения доступа к технологиям — всё это требует от современного педагога сформированной этической позиции и готовности к профессиональной рефлексии [11].

РИСКИ И ПРОТИВОРЕЧИЯ

Наряду с очевидными возможностями, ИИ несёт в себе ряд серьёзных рисков для развития педагогического мышления.

4.1. Алгоритмическая зависимость и депрофессионализация

Постепенная передача педагогических функций интеллектуальным системам порождает риск профессиональной деградации. Если педагог систематически перекладывает принятие решений на ИИ — в выборе методов, оценивании, проектировании урока — он теряет практику самостоятельного профессионального суждения. Исследователи описывают этот феномен как "deskilling" — утрату профессиональных навыков вследствие автоматизации [12].

4.2. Редукция педагогического отношения

Педагогика по своей природе — это не только технология передачи знаний, но и экзистенциальное отношение между людьми, основанное на доверии, признании и заботе.

Технологизация образовательного процесса рискует редуцировать это отношение до набора алгоритмических транзакций. Педагогическое мышление, лишённое гуманистического измерения, превращается в сугубо инструментальное [13].

4.3. Цифровое неравенство

Неравномерный доступ к ИИ-технологиям в разных регионах и странах порождает риск углубления образовательного неравенства. Педагоги, работающие в условиях ограниченного технологического оснащения, оказываются в профессиональной изоляции от глобальных тенденций, тогда как педагоги в привилегированных условиях получают дополнительные конкурентные преимущества [14].

НОВАЯ МОДЕЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ЭПОХУ ИИ

Анализ существующих исследований позволяет сформулировать контуры новой модели педагогического мышления, адекватной требованиям эпохи ИИ. Данная модель включает несколько взаимосвязанных компонентов.

Во-первых, это технологическая рефлексивность — способность педагога осознанно анализировать, как именно ИИ-инструменты влияют на его профессиональную практику, выявлять их ограничения и принимать взвешенные решения об их использовании [15].

Во-вторых, педагогическое мышление нового типа предполагает развитую дидактическую креативность. Поскольку рутинные задачи делегируются ИИ, педагог концентрируется на проектировании уникального, ценностно-насыщенного образовательного опыта, который не может быть воспроизведён алгоритмом: диалогического, проектного, событийного обучения [16].

В-третьих, ключевой характеристикой становится этическая ответственность. Педагог выступает гарантом справедливого, гуманного и ценностно-ориентированного применения ИИ в образовательной среде, защищая интересы и достоинство каждого учащегося [17].

В-четвёртых, важнейшей составляющей является готовность к непрерывному профессиональному обучению (lifelong professional learning). Стремительное развитие ИИ требует от педагога постоянного обновления знаний, гибкости и открытости к изменениям [18].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Технологии искусственного интеллекта оказывают глубокое и многомерное влияние на педагогическое мышление. С одной стороны, они расширяют аналитические возможности учителя, освобождают время для творческой и воспитательной работы, стимулируют переход к доказательной педагогике. С другой стороны, они несут в себе риски алгоритмической зависимости, редукции гуманистического измерения педагогики и углубления образовательного неравенства.

Ключевым условием продуктивного взаимодействия педагога с ИИ является не технологическая компетентность сама по себе, а сформированное критическое, рефлексивное и этически ответственное профессиональное мышление. Именно педагогическое мышление высокого уровня делает учителя подлинным субъектом образовательного процесса, а не исполнителем алгоритмических предписаний.

Подготовка педагогов к профессиональной деятельности в условиях ИИ должна стать приоритетным направлением педагогического образования. Это предполагает формирование не только технологической грамотности, но и глубокой профессиональной рефлексии, этической культуры и устойчивой гуманистической позиции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузьмина Н.В. Способности, одарённость, талант учителя. — Л.: Знание, 1985. — 32 с.

2. Nye B.D., Graesser A.C., Hu X. AutoTutor and Family: A Review of 17 Years of Natural Language Tutoring // International Journal of Artificial Intelligence in Education. — 2014. — Vol. 24(4). — P. 427–469.

3. Kasneci E. et al. ChatGPT for Good? On Opportunities and Challenges of Large Language Models for Education // Learning and Individual Differences. — 2023. — Vol. 103. — P. 102274.
4. HolonIQ. Global EdTech Market to Reach $404B by 2025 Электронный ресурс. — URL: https://www.holoniq.com (дата обращения: 01.04.2025).
5. Luckin R. et al. Intelligence Unleashed: An Argument for AI in Education. — London: Pearson, 2016. — 58 p.
6. Brown C., Greany T. The Evidence-Informed School System in England: Where Should School Leaders Be Looking? // School Leadership and Management. — 2018. — Vol. 38(1). — P. 50–73.
7. Zawacki-Richter O. et al. Systematic Review of Research on Artificial Intelligence Applications in Higher Education // International Journal of Educational Technology in Higher Education. — 2019. — Vol. 16(1). — P. 39.
8. Schön D.A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. — New York: Basic Books, 1983. — 374 p.
9. Parasuraman R., Manzey D. Complacency and Bias in Human Use of Automation: An Attentional Integration // Human Factors. — 2010. — Vol. 52(3). — P. 381–410.

SHAXSNING O‘ZINI O‘ZI ANGLASH VA BOSHQARISH JARAYONIDA QADRIYATLAR TIZIMINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Avezova Baxtigul Xolmurotovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
Pedagogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsning o‘zini o‘zi anglash va boshqarish jarayonida qadriyatlar tizimining psixologik ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida qadriyatlarning shaxsning ichki motivatsiyasi, hayotiy maqsadlari, o‘z xulq-atvorini nazorat qilishi va ijtimoiy moslashuviga ta’siri o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, shaxsning qadriyatlar tizimi uning o‘zini o‘zi boshqarish samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Qadriyatlarga asoslangan xulq-atvor shaxsning o‘z imkoniyatlarini anglashiga, mas’uliyat hissining shakllanishiga hamda hayotiy faoliyatini ongli tashkil etishiga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: qadriyatlar tizimi, o‘zini-o‘zi anglash, o‘zini-o‘zi boshqarish, motivatsiya, shaxs rivojlanishi, psixologik omillar, refleksiya.

Аннотация:В данной статье анализируется психологическое значение системы ценностей в процессах самопознания и саморегуляции личности. В ходе исследования было изучено влияние ценностей на внутреннюю мотивацию человека, его жизненные цели, способность контролировать собственное поведение и социальную адаптацию. Полученные результаты показали, что система ценностей личности является важным психологическим фактором, определяющим эффективность саморегуляции. Поведение, основанное на ценностях, способствует осознанию человеком своих возможностей, формированию чувства ответственности и сознательной организации жизнедеятельности.

Ключевые слова: система ценностей, самопознание, саморегуляция, мотивация, развитие личности, психологические факторы, рефлексия.

Abstract: This article analyzes the psychological significance of the value system in the processes of self-awareness and self-regulation. The study examines the influence of values on an individual's intrinsic motivation, life goals, behavioral self-control, and social adaptation. The findings indicate that a person's value system is a key psychological factor determining the effectiveness of self-regulation. Value-based behavior contributes to an individual's awareness of personal potential, the development of a sense of responsibility, and the conscious organization of life activities.

Keywords: value system, self-awareness, self-regulation, motivation, personality development, psychological factors, reflection.

Kirish:Globallashuv va axborotlashuv sharoitida insonning shaxsiy rivojlanishi, o‘zini o‘zi

anglash va boshqarish qobiliyatlarini takomillashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy psixologiyada shaxsning muvaffaqiyatli faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy o‘sishi ko‘p jihatdan uning o‘zini o‘zi boshqarish darajasiga bog‘liq ekanligi ta’kidlanadi.

O‘zini o‘zi boshqarish shaxsning maqsadlarni belgilashi, qaror qabul qilishi, o‘z faoliyatini nazorat qilishi va natijalarni baholashi bilan bog‘liq murakkab psixologik jarayondir. Ushbu jarayonning samaradorligi esa insonning qadriyatlar tizimi bilan uzviy bog‘liqdir. Qadriyatlar shaxsning hayotiy yo‘nalishlarini belgilovchi, xulq-atvorini boshqaruvchi va muhim qarorlar qabul qilishda yo‘l-yo‘riq beruvchi ichki mezonlar sifatida namoyon bo‘ladi.

Psixologik tadqiqotlarda qadriyatlar shaxsning motivatsion sohasi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, uning o‘zini o‘zi anglash, refleksiya qilish va o‘z xatti-harakatlarini boshqarish imkoniyatlarini rivojlantirishi qayd etilgan. Shu sababli qadriyatlar tizimining o‘zini o‘zi anglash va boshqarishdagi rolini o‘rganish ilmiy va amaliy jihatdan muhim hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari:Tadqiqotda nazariy va empirik metodlardan foydalanildi. Xususan:

- psixologik va pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;
- ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish;
- kuzatish metodi;
- suhbat metodi;
- qadriyatlar orientatsiyasini aniqlashga qaratilgan diagnostik yondashuvlar;
- olingan natijalarni statistik va mantiqiy tahlil qilish usullari.

Tadqiqotning metodologik asosini shaxs psixologiyasi, faoliyat nazariyasi, qadriyatlar psixologiyasi hamda o‘zini o‘zi boshqarish konsepsiyalari tashkil etdi.

Natijalar:Tadqiqot natijalari qadriyatlar tizimi shaxsning o‘zini o‘zi anglash va boshqarish jarayonida muhim determinantlardan biri ekanligini ko‘rsatdi.

Birinchidan, qadriyatlar insonning hayotiy maqsadlarini shakllantiradi va ularni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan motivatsion asosni yaratadi. O‘z qadriyatlarini aniq anglagan shaxs maqsadlarini izchil belgilaydi va ularga erishish uchun faol harakat qiladi.

Ikkinchidan, qadriyatlar o‘zini o‘zi nazorat qilish va xulq-atvorni boshqarish mexanizmlarining samaradorligini oshiradi. Ma’naviy, axloqiy va ijtimoiy qadriyatlarga ega bo‘lgan shaxslar murakkab vaziyatlarda ham ongli qaror qabul qilishga moyillik ko‘rsatadilar.

Uchinchidan, qadriyatlar refleksiv jarayonlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Refleksiya orqali shaxs o‘zining ichki imkoniyatlari, ehtiyojlari va faoliyat natijalarini tahlil qiladi hamda kelgusi rivojlanish strategiyasini belgilaydi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, qadriyatlar tizimi shakllangan respondentlarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari yuqoriroq bo‘lib, ularda mas’uliyat, intizom, mustaqillik va maqsadga intilish sifatlari ko‘proq namoyon bo‘ladi.

Muhokama:Olingan natijalar zamonaviy psixologik konsepsiyalar bilan mos keladi. Xususan, qadriyatlar shaxs faoliyatining ichki regulyatori sifatida uning xatti-harakatlarini muvofiqlashtiradi. O‘z qadriyatlarini anglagan shaxs tashqi bosimlarga kamroq beriladi va qaror qabul qilishda ichki mezonlarga tayanadi.

Shuningdek, qadriyatlar tizimi shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida ham muhim rol o‘ynaydi. Oila, ta’lim muassasalari va jamiyat tomonidan shakllantiriladigan qadriyatlar insonning dunyoqarashi, ijtimoiy pozitsiyasi va hayotiy strategiyalarini belgilaydi.

Bugungi kunda yoshlar orasida o‘zini o‘zi boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishda qadriyatlar tizimini mustahkamlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Buning uchun ta’lim jarayonida ma’naviy-ma’rifiy ishlarni kuchaytirish, refleksiv mashg‘ulotlarni tashkil etish hamda qadriyatlar asosida shaxsiy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa:Qadriyatlar tizimi shaxsning o‘zini o‘zi anglash va boshqarish jarayonida muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. U shaxsning motivatsion yo‘nalishini belgilaydi, maqsadlarni shakllantiradi, xulq-atvorni tartibga soladi hamda refleksiv jarayonlarning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari qadriyatlar tizimi rivojlangan shaxslarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lishini tasdiqladi. Shu bois yoshlarning shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-

quvvatlashda qadriyatlar tizimini shakllantirish va mustahkamlashga qaratilgan psixologik-pedagogik dasturlarni keng joriy etish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл, 2005.
2. Рокич М. Природа человеческих ценностей. – Москва: Академия, 2002.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. – Москва: Смысл, 2010.
4. Карпов А.В. Психология рефлексии. – Москва: Институт психологии РАН, 2013.
5. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Москва: Логос, 2015.
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
7. Frankl V. Man's Search for Meaning. – Boston: Beacon Press, 2006.
8. Schwartz S.H. Basic Human Values: Theory and Applications. – Jerusalem, 2012.
9. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory. – New York: Guilford Press, 2017.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РОБОТОТЕХНИКИ В РАЗВИТИИ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ахмедова Гулрух Рустам кизи

студентка 2 курса факультета Дошкольного и школьного образования НГПИ имени Ажинияза

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования образовательной робототехники в развитии логического мышления детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: образовательная робототехника, логическое мышление, дошкольники, познавательное развитие, STEM-образование, интеллектуальное развитие, инновационные технологии, алгоритмическое мышление, дошкольное образование.

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning mantiqiy tafakkurini rivojlantirishda ta'limiy robototexnikadan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan.

Tayanch so'zlar: ta'limiy robototexnika, mantiqiy tafakkur, maktabgacha yoshdagi bolalar, bilish rivoji, STEM-ta'lim, intellektual rivojlanish, innovatsion texnologiyalar, algoritmik fikrlash, maktabgacha ta'lim.

Abstract. The article examines the possibilities of using educational robotics in the development of logical thinking in preschool children.

Keywords: educational robotics, logical thinking, preschool children, cognitive development, STEM education, intellectual development, innovative technologies, algorithmic thinking, preschool education.

Логическое мышление является важнейшей составляющей интеллектуального развития ребёнка дошкольного возраста. Способность анализировать объекты и явления, устанавливать причинно-следственные связи, сравнивать, классифицировать и находить решения различных задач формирует основу успешного обучения в дальнейшем. В современных условиях особую актуальность приобретает поиск инновационных средств, способствующих развитию мыслительной деятельности детей. Одним из таких средств выступает образовательная робототехника, которая постепенно становится важным компонентом современной образовательной среды.

В последние годы образовательная робототехника получила широкое распространение в системе дошкольного и школьного образования. Её применение позволяет объединить игровую, познавательную и исследовательскую деятельность детей, создавая благоприятные условия для интеллектуального развития личности. Робототехника способствует формированию у детей интереса к техническому творчеству, развивает способность к анализу, планированию и решению различных задач. [1.: 18]

Современные исследователи рассматривают образовательную робототехнику как эффективный инструмент реализации STEM-подхода в образовании. Данный подход предполагает интеграцию знаний из различных областей науки, техники, инженерии и математики. В процессе конструирования и программирования простейших моделей дети

получают возможность применять знания на практике и развивать навыки логического мышления.

По мнению Л.С. Выготского, развитие мышления ребёнка происходит наиболее эффективно в процессе активной деятельности и взаимодействия с окружающей средой. [2.: 61] Робототехника предоставляет широкие возможности для организации именно такой деятельности, поскольку дети становятся активными участниками образовательного процесса, самостоятельно исследуют объекты и находят способы решения поставленных задач.

Логическое мышление включает умение анализировать информацию, выявлять закономерности, устанавливать взаимосвязи между предметами и явлениями, делать выводы и обобщения. Формирование данных умений начинается уже в дошкольном возрасте и требует использования разнообразных педагогических средств. Образовательная робототехника позволяет эффективно решать эту задачу благодаря сочетанию практической деятельности, наглядности и игровых технологий.

В процессе работы с робототехническими конструкторами дети учатся последовательно выполнять действия, планировать этапы работы и прогнозировать результаты своей деятельности. Создание моделей требует анализа поставленной задачи, выбора необходимых деталей и поиска наиболее рационального способа её решения. Подобная деятельность способствует развитию алгоритмического и логического мышления дошкольников.

Особую роль играет программирование простейших действий робота. Даже элементарные задания, связанные с движением модели по заданному маршруту или выполнением определённых команд, требуют от ребёнка логических рассуждений и понимания последовательности действий. Благодаря этому дети осваивают основы алгоритмического мышления в доступной для них игровой форме. [3.: 42]

Исследования показывают, что использование образовательной робототехники положительно влияет на развитие познавательной активности детей. Дошкольники проявляют высокий интерес к занятиям, активно участвуют в обсуждении поставленных задач и стремятся самостоятельно находить способы их решения. Это способствует формированию исследовательского поведения и развитию самостоятельности.

Важным педагогическим условием эффективного использования робототехники является создание развивающей предметно-пространственной среды. Наличие современных образовательных конструкторов, интерактивных материалов и специально организованных игровых зон позволяет обеспечить активное включение детей в познавательную деятельность. При этом образовательный процесс должен строиться с учётом возрастных особенностей дошкольников и принципов доступности обучения.

Существенное значение имеет роль педагога в организации робототехнической деятельности. Воспитатель выступает не только организатором занятий, но и наставником, который направляет познавательную активность детей, помогает им анализировать возникающие проблемы и находить пути их решения. Грамотное педагогическое сопровождение способствует более эффективному развитию логического мышления воспитанников.

По мнению А.В. Запорожца, интеллектуальное развитие ребёнка тесно связано с его практической деятельностью и эмоциональной вовлечённостью в процесс познания. [4.: 73] Робототехника отвечает данным требованиям, поскольку сочетает элементы игры, творчества и исследования, что делает образовательный процесс интересным и мотивирующим для дошкольников.

Использование робототехнических технологий способствует развитию не только логического мышления, но и коммуникативных навыков детей. Во время коллективной работы над проектами дошкольники учатся взаимодействовать друг с другом, обсуждать различные варианты решений, распределять обязанности и совместно достигать поставленных целей. Это положительно влияет на социальное развитие личности ребёнка.

Практика показывает, что дети, систематически занимающиеся образовательной робототехникой, демонстрируют более высокий уровень познавательной активности, лучше справляются с заданиями на анализ и классификацию объектов, быстрее устанавливают причинно-следственные связи и проявляют большую самостоятельность в решении проблемных ситуаций.

Таким образом, образовательная робототехника обладает значительным потенциалом в развитии логического мышления дошкольников. Её использование способствует формированию аналитических способностей, алгоритмического мышления, познавательной активности и навыков решения проблемных задач. Интеграция робототехнических технологий в образовательный процесс дошкольных организаций позволяет создать благоприятные условия для интеллектуального развития детей и подготовки их к успешному обучению в школе.

Список использованной литературы

1. Комарова Т.С. Инновационные технологии в дошкольном образовании. М.: Мозаика-Синтез, 2018.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь. М.: Лабиринт, 1999.
3. Волосовец Т.В., Маркова В.А. STEM-образование детей дошкольного возраста. М.: Русское слово, 2020.
4. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1986.

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Бегжанова Мейрамгуль Джумабаевна

заведующая кабинетом кафедры Казахского языка и литературы факультета Узбекской филологии КГУ имени Бердаха

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования исследовательских навыков учащихся на уроках литературы.

Ключевые слова: исследовательские навыки, литературное образование, учащиеся, качество образования, исследовательская деятельность, критическое мышление, компетентностный подход, урок литературы, познавательная активность.

Annotatsiya. Maqolada adabiyot darslarida o‘quvchilarning tadqiqotchilik ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan.

Tayanch so‘zlar: tadqiqotchilik ko‘nikmalari, adabiy ta’lim, o‘quvchilar, ta’lim sifati, tadqiqotchilik faoliyati, tanqidiy fikrlash, kompetensiyaviy yondashuv, adabiyot darsi, bilish faolligi.

Abstract. The article discusses theoretical and practical aspects of developing students' research skills in literature classes.

Keywords: research skills, literary education, students, quality of education, research activity, critical thinking, competence-based approach, literature lesson, cognitive activity.

Исследовательская деятельность учащихся выступает важным фактором повышения качества образования и развития познавательной самостоятельности личности. В процессе исследовательской работы школьники приобретают опыт анализа, сравнения, обобщения и интерпретации информации, что способствует формированию ключевых компетенций, необходимых для успешной учебной и социальной деятельности. В условиях стремительного развития науки и технологий особое значение приобретает формирование исследовательских навыков учащихся, которые становятся важным компонентом образовательного процесса. Одним из наиболее благоприятных предметов для развития исследовательской деятельности школьников является литература, обладающая значительным познавательным, воспитательным и развивающим потенциалом.

Вопросы формирования исследовательских навыков обучающихся занимают важное место в современной педагогической науке. Исследовательская деятельность

способствует развитию интеллектуальных способностей, формированию самостоятельности, творческого мышления и умения анализировать различные источники информации. Согласно мнению И.А. Зимней, компетентностный подход предполагает развитие у обучающихся способности самостоятельно решать учебные и жизненные задачи на основе приобретённых знаний и опыта. [1.: 10]

Исследовательские навыки представляют собой совокупность умений, необходимых для постановки проблемы, поиска информации, анализа фактов, выдвижения гипотез, формулирования выводов и представления результатов исследования. Формирование данных навыков способствует развитию познавательной активности учащихся и повышает эффективность образовательного процесса.

Особую роль в развитии исследовательских способностей школьников играют уроки литературы. Изучение художественных произведений требует от учащихся умения анализировать тексты, выявлять авторскую позицию, сопоставлять различные точки зрения, проводить сравнительный анализ литературных образов и самостоятельно интерпретировать художественное содержание. Подобная деятельность по своей сути имеет исследовательский характер и способствует формированию навыков научного мышления.

По мнению Л.С. Выготского, процесс обучения должен стимулировать развитие познавательной активности обучающихся и создавать условия для их интеллектуального роста. [2.: 56] Исследовательская работа позволяет учащимся переходить от пассивного усвоения знаний к активному познанию, что существенно повышает качество обучения и способствует развитию творческого потенциала личности.

В современной школе исследовательская деятельность на уроках литературы может реализовываться в различных формах. Одной из наиболее распространённых является анализ художественного текста с элементами самостоятельного поиска информации. Учащиеся изучают биографию писателя, исторический контекст произведения, особенности художественного стиля автора и на основе полученных данных формируют собственные выводы.

Эффективным средством формирования исследовательских навыков является организация проектной деятельности. Работа над литературными проектами позволяет школьникам самостоятельно выбирать тему исследования, определять цели и задачи, осуществлять поиск и обработку информации, а также представлять результаты своей работы. Такая деятельность способствует развитию ответственности, самостоятельности и коммуникативной культуры учащихся.

Важное значение имеет использование проблемного обучения. Создание проблемных ситуаций на уроках литературы побуждает обучающихся к поиску ответов на сложные вопросы, анализу различных точек зрения и выработке собственной позиции. В результате учащиеся приобретают опыт исследовательской деятельности и учатся аргументированно отстаивать свои суждения. [3.: 78]

Существенную роль играет работа с различными источниками информации. Современный ученик должен уметь пользоваться не только учебной литературой, но и научными публикациями, электронными ресурсами, архивными материалами и справочными изданиями. Формирование навыков отбора, анализа и критической оценки информации является важной составляющей исследовательской компетентности.

Одним из эффективных методов развития исследовательских навыков является сравнительный анализ литературных произведений. Сопоставление произведений различных авторов, литературных направлений и исторических эпох позволяет учащимся глубже понимать художественные тексты и развивать аналитическое мышление. Подобная работа способствует формированию навыков обобщения, классификации и аргументации.

Современные цифровые технологии значительно расширяют возможности организации исследовательской деятельности школьников. Использование электронных

библиотек, образовательных платформ, мультимедийных ресурсов и интерактивных технологий способствует повышению интереса учащихся к изучению литературы и позволяет эффективно организовывать самостоятельную исследовательскую работу.

В.В. Давыдов отмечал, что развитие теоретического мышления учащихся возможно только при их активном включении в познавательную деятельность. [4.: 95] Именно исследовательский подход обеспечивает условия для формирования у школьников способности самостоятельно добывать знания и использовать их в новых ситуациях.

Практика показывает, что учащиеся, регулярно участвующие в исследовательской деятельности, демонстрируют более высокий уровень учебной мотивации, лучше владеют навыками анализа и интерпретации текстов, обладают развитым критическим мышлением и способны эффективно решать учебные задачи. Кроме того, исследовательская работа способствует развитию коммуникативных навыков, культуры речи и творческой самостоятельности.

Особое значение имеет участие школьников в научно-практических конференциях, конкурсах исследовательских работ, литературных проектах и творческих конкурсах. Подобные формы деятельности создают условия для самореализации учащихся и позволяют применять полученные знания на практике.

Таким образом, формирование исследовательских навыков учащихся на уроках литературы является важным условием повышения качества образования. Исследовательская деятельность способствует развитию познавательной активности, критического мышления, самостоятельности и творческого потенциала школьников. Использование современных педагогических технологий, проектных методов, проблемного обучения и цифровых ресурсов обеспечивает эффективное развитие исследовательских компетенций обучающихся. В результате создаются условия для подготовки личности, способной к самостоятельному познанию, успешной социальной адаптации и дальнейшему профессиональному развитию.

Список использованной литературы

1. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результат современного образования // Эксперимент и инновации в школе. 2009. №2. С. 7–15.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991.
3. Хуторской А.В. Современная дидактика. СПб.: Питер, 2001.
4. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996.

MAQSADGA INTILUVCHANLIKNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Babadjanova Sayyora Xushnutovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada maqsadga intiluvchanlikning shaxs rivojlanishidagi o‘rni va ahamiyati psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Maqsadga intiluvchanlikning shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri, uning motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish hamda hayotiy muvaffaqiyat bilan bog‘liqligi ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, maqsadga intiluvchanlikni rivojlantirishning shaxs kamoloti va o‘zini o‘zi ro‘yobga chiqarishdagi ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: maqsadga intiluvchanlik, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, kognitiv rivojlanish, emotsional barqarorlik, ijtimoiy faollik, shaxs kamoloti, muvaffaqiyat, o‘zini ro‘yobga chiqarish.

Аннотация. В данной статье с психологической точки зрения анализируются роль и значение целеустремленности в развитии личности. На основе научных источников освещено влияние целеустремленности на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие личности, ее связь с мотивацией, самоуправлением и жизненным успехом. Также

раскрывается значение развития целеустремленности в совершенствовании личности и самореализации.

Ключевые слова: целеустремленность, развитие личности, мотивация, самоуправление, когнитивное развитие, эмоциональная устойчивость, социальная активность, личностное развитие, успех, самореализация.

Abstract. This article analyzes the role and significance of purposefulness in personal development from a psychological perspective. The influence of goal-setting on the cognitive, emotional, and social development of the individual, as well as its connection with motivation, self-management, and life success, is highlighted based on scientific sources. It also reveals the importance of developing purposefulness in personal development and self-realization.

Keywords: goal-setting, personal development, motivation, self-management, cognitive development, emotional stability, social activity, personal development, success, self-realization.

Kirish

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida yoshlarning intellektual va ma’naviy salohiyatini yuksaltirish, ularni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash hamda faol fuqarolik pozitsiyasiga ega shaxs sifatida shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O‘zbekiston – 2030 strategiyasi to‘g‘risida"gi PF-158-sonli Farmoni hamda joriy yilda qabul qilingan yoshlar siyosatiga oid normativ-huquqiy hujjatlar yosh avlodda tashabbuskorlik, mas’uliyat, liderlik va maqsadga yo‘naltirilganlik kabi ijobiy xislatlarni rivojlantirishning tashkiliy-huquqiy asoslarini yaratdi [1].

Yurtimizda “Yoshlar daftari” tizimi, “Besh muhim tashabbus” loyihalari hamda Yoshlar ishlari agentligi tomonidan amalga oshirilayotgan dasturlar yoshlarning o‘z salohiyatini namoyon etishi uchun keng imkoniyatlar eshigini ochmoqda. Bunday ijtimoiy-didaktik sharoitda shaxsning maqsadga intiluvchanligi uning akademik, kasbiy va ijtimoiy muvaffaqiyatini ta’minlovchi yetakchi psixologik determinant (belgilovchi omil) bo‘lib xizmat qiladi. Shu bois, maqsadga intiluvchanlik fenomenining shaxs kamolotidagi o‘rnini ilmiy tadqiq etish nihoyatda dolzarb hisoblanadi.

Asosiy qism

Maqsadga intiluvchanlik - shaxsning rivojlanish jarayonida faoliyatini tizimlashtiruvchi, xulq-atvorini ongli boshqaruvchi va uzoq muddatli hayotiy strategiyalarini belgilovchi integral psixologik sifatdir. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maqsadga intiluvchanlik shaxsning kognitiv, emotsional va ijtimoiy o‘sishiga bevosita turtki beradi.

G‘arb psixologiyasi maktabida ushbu fenomen samaradorlik va tafakkur dinamikasi kontekstida o‘rganilgan. **Edvin Lokk** tomonidan ilgari surilgan **Maqsadlarni belgilash nazariyasi**ga ko‘ra, aniq, muayyan murakkablik darajasiga ega va real maqsadlar inson faoliyatining ichki samaradorligini keskin oshiradi. Lokk maqsadlarning motivatsiyani boshqarishdagi rolini asoslab, maqsad qanchalik aniq va ongli shakllantirilsa, shaxs tomonidan unga erishish uchun safarbar etiladigan psixik va irodaviy energiya shanchalik yuqori bo‘lishini isbotladi [7].

Albert Bandura o‘zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o‘z kuchiga ishonch tushunchasini maqsadga intilish mexanizmi bilan bog‘laydi. Banduraning fikricha, insonning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ijobiy ishonchi uning oldiga qo‘ygan maqsadlari sari qat’iyat bilan intilishini ta'minlaydi [8]. O‘z kuchiga ishongan shaxs qiyinchiliklarni to‘siq emas, balki shaxsiy o‘sish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

Brayan Littl shaxsiy loyihalar nazariyasida inson hayotidagi strategik maqsadlar va kundalik mikropraktikalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilgan. Uning fikricha, shaxsning psixologik farovonligi u amalga oshirayotgan shaxsiy loyihalarning mazmundorligi bilan belgilanadi [10]. Aniq va mazmunli maqsadga ega shaxslarda ekzistensial inqiroz va stress darajasi ancha past bo‘ladi.

Kerol Dvek o‘zining Rivojlanishga yo‘naltirilgan tafakkur nazariyasida muvaffaqiyatga erishishda iqtidor emas, balki maqsad sari intilish munosabati muhimligini ko‘rsatadi. Rivojlanish

tafakkuriga ega shaxslar muvaffaqiyatsizlikni mag‘lubiyat emas, balki tajriba va yangi bosqich deb baholaydilar, bu esa ularda irodaviy qat’iyatlilikni kuchaytiradi [9]. **Xaynts Xekxauzen** (Heinz Heckhausen) esa muvaffaqiyat motivatsiyasi nazariyasida maqsadga erishish ehtiyojini inson faoliyatining yetakchi determinanti sifatida baholab, yuqori motivatsiyali shaxslar tavakkalchilikdan qochmasligini ilmiy asoslagan.

MDH psixologiya maktabida maqsad va faoliyat birligi tizimli o‘rganilgan. **K.K. Platonov** shaxs tuzilmasi (dinamik funksional struktura) nazariyasida shaxsning yo‘nalganligi, qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini uning butun psixik hayotini boshqaruvchi eng yuqori ierarxik qatlam deb hisoblagan [5]. **V.D. Shadrikov** esa faoliyat psixologiyasida maqsadning mavjudligi insonning intellektual va sensor-motor qobiliyatlarini bir nuqtaga jamlashini, maqsadsiz faoliyat esa shaxs salohiyatining tarqoqligiga (dissotsiatsiyasiga) olib kelishini ta'kidlaydi [6].

Milliy psixologiyamizda **M.G. Davletshin** yoshlar va pedagogik psixologiya doirasida maqsadga intiluvchanlikni yoshlarning ijtimoiy faolligi va kasbiy ijtimoiylashuvining fundamental omili sifatida baholaydi [2]. **Sh.A. Do‘stmuhamedova** esa ta’lim psixologiyasida maqsadga yo‘naltirilganlik talabalarda ichki akademik motivatsiyani, mustaqil bilim olish (refleksiv) ko‘nikmalarini va kognitiv mustaqillikni shakllantirishini o‘z tadqiqotlarida isbotlab bergan [3].

Maqsadga intiluvchanlikning shaxs rivojlanishiga ta’sirining qiyosiy tahlili

Rivojlanish sohasi	**Maqsadga intiluvchanlik yuqori bo‘lganda**	**Maqsadga intiluvchanlik past bo‘lganda**
Kognitiv rivojlanish	Strategik fikrlash, rejalashtirish va prognozlash rivojlangan	Vaziyatga bog‘liq, impulsiv va tartibsiz fikrlash ustun
Motivatsion soha	Muvaffaqiyatga erishish va o‘zini namoyon etish ehtiyoji yuqori	Muvaffaqiyatsizlikdan va mas'uliyatdan qochish motivi ustun
Emotsional holat	Psixologik rezilentlik (egiluvchanlik) va optimizm yuqori	Tashvish, frustratsiya va emotsional beqarorlik yuqori
Kasbiy rivojlanish	Kasbiy o‘zini o‘zi belgilash va maqsadli karyera tayyorligi aniq	Kasbiy noaniqlik, tasodifiy tanlov va ikkilanish mavjud
Ijtimoiy rivojlanish	Faol fuqarolik pozitsiyasi va yuqori ijtimoiy mas'uliyat	Ijtimoiy passivlik, adaptatsiyaning qiyin kechishi
Shaxsiy o‘sish	O‘z-o‘zini aktuallashtirish (ro‘yobga chiqarish) faol	Shaxsiy turg‘unlik (stagnatsiya), o‘sishga qiziqish sust

Xulosa

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, maqsadga intiluvchanlik shaxs kamolotining shunchaki bir qismi emas, balki uning butun psixik tizimini harakatga keltiruvchi yetakchi determinantidir. E. Lokk, A. Bandura, C. Dweck va milliy olimlarimiz M.G. Davletshin hamda Sh.A. Do‘stmuhamedovalarning qarashlari maqsadga intiluvchanlikning ichki intellektual, emotsional va motivatsion resurslarni birlashtiruvchi rolini to‘liq tasdiqlaydi.

Ushbu qonuniyatlardan kelib chiqib, zamonaviy ta’lim tizimida yoshlarning maqsadga intiluvchanlik sifatlarini oshirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

1. O‘quvchi va talabalarda "Taym-menejment" va "Hayotiy maqsadlarni loyihalash" (Life-designing) bo‘yicha maxsus psixologik treninglarni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish;

2. Ta’lim sferasida o‘quvchilarning muvaffaqiyatsizlikka bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartiruvchi "Rivojlanish tafakkuri" (Growth Mindset) muhitini yaratish;

3. Yoshlarning kasbiy va shaxsiy o‘zini o‘zi anglashi uchun mustaqil qaror qabul qilish va avtonomiya imkoniyatlarini kengaytirish.

Xulosa qilib aytganda, maqsadga intiluvchanlik shaxsning raqobatbardoshligini, uning jamiyatdagi faol mavqeyini va pirovardida hayotiy farovonligini ta'minlovchi eng ishonchli psixologik poydevordir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O‘zbekiston – 2030 strategiyasi to‘g‘risida"gi PF-158-sonli Farmoni.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2018. – 512 b.
3. Do‘stmuhamedova Sh.A., Nishonova Z.T. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. – 320 b.
4. G‘oziyev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 544 b.
5. Platonov K.K. Struktura i razvitie lichnosti. – Moskva: Nauka, 1986. – 256
6. Shadrikov V.D. Psixologiya deyatelnosti i sposobnostey cheloveka. – Moskva: Logos, 1996. – 320 s.
7. Locke E.A., Latham G.P. A Theory of Goal Setting and Task Performance. – New Jersey: Prentice Hall, 1990. – 413 p.
8. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997. – 604 p.
9. Dweck C.S. Mindset: The New Psychology of Success. – New York: Random House, 2006. – 276 p.
10. Little B.R. Me, Myself and Us: The Science of Personality and the Art of Well-Being. – New York: Public Affairs, 2014. – 304 p.

O‘QUVCHILARDA ANALITIK FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISHDA MATEMATIKANING AHAMIYATI

Bobojonov Mahkamboy

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi**.**

Annotatsiya. Ushbu tezisda o‘quvchilarda analitik fikrlashni shakllantirishda matematika fanining o‘rni nazariy va amaliy jihatdan asoslanadi. Tadqiqot maqsadi matematik masalalar, modellashtirish va dalillash orqali tahliliy xulosa chiqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish mexanizmlarini aniqlashdir. Metod sifatida mantiqiy-tahliliy yondashuv, taqqoslash va didaktik tahlil qo‘llanadi. Ilmiy yangilik matematik faoliyatning kognitiv komponentlari bilan analitik fikrlash indikatorlari o‘rtasidagi bog‘lanishni tizimli talqin qilishdan iborat.

Kalit so‘zlar: analitik fikrlash; mantiqiy xulosa; modellashtirish; isbot; masala yechish; metakognitsiya; matematik savodxonlik

Аннотация.В тезисе обосновывается роль математики в формировании аналитического мышления у учащихся на теоретическом и практическом уровнях. Цель исследования состоит в выявлении механизмов развития навыков анализа и вывода посредством решения задач, моделирования и доказательства. Методологически использованы логико-аналитический подход, сравнительный анализ и дидактическая интерпретация. Научная новизна заключается в системном объяснении связи когнитивных компонентов математической деятельности с индикаторами аналитического мышления.

Ключевые слова: аналитическое мышление; логический вывод; моделирование; доказательство; решение задач; метакогниция; математическая грамотность

Abstract. This thesis substantiates the role of mathematics in developing students’ analytical thinking from theoretical and practical perspectives. The aim is to identify mechanisms by which problem solving, modeling, and proof foster analysis and reasoned conclusions. The methodology combines logical-analytical reasoning, comparative analysis, and didactic interpretation. The

scientific novelty lies in a systematic account of how cognitive components of mathematical activity relate to measurable indicators of analytical thinking in learning contexts.

Keywords: analytical thinking; logical inference; mathematical modeling; proof; problem solving; metacognition; mathematical literacy

Kirish

Analitik fikrlash ta’lim psixologiyasi va metodikasida muammoni tarkibiy qismlarga ajratish, munosabatlarni aniqlash va dalillangan xulosa chiqarish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Bu qobiliyatning mexanizmi, avvalo, informatsiyani kodlash, taqqoslash, umumlashtirish va verifikatsiya qilish kabi ketma-ket kognitiv amallarning uyg‘unlashuvida namoyon bo‘ladi. Matematik ta’lim aynan shu ketma-ketlikni tabiiy ravishda talab qilishi bilan ajralib turadi, chunki har bir masala shartini tahlil qilish, noma’lumlarni belgilash, munosabatlarni ifodalash va yechimni tekshirish bosqichlari majburiydir. Masalan, chiziqli tenglamalar sistemasini yechishda o‘quvchi avval shartdagi bog‘lanishni tenglamalar ko‘rinishida formalashtiradi, keyin eliminatsiya yoki almashtirish algoritmini tanlaydi, so‘ng natijani dastlabki shartga qo‘yib tekshiradi. PISA kabi xalqaro baholashlarda matematik savodxonlik topshiriqlarining muayyan qismi real vaziyatni modelga aylantirish va xulosani asoslashga qaratilgani, ko‘plab mamlakatlarda aynan shu komponent eng murakkab bo‘lib qolayotganini ko‘rsatadi [6]. Ilmiy izoh sifatida, bu holat matematikaning faqat hisob-kitob emas, balki mantiqiy dalillash madaniyatini shakllantiruvchi fan ekanini tasdiqlaydi, chunki model tuzish va tekshirish analitik fikrlash indikatorlari bilan bevosita bog‘liq.

Asosiy qism

Matematikaning analitik fikrlashga ta’sirini ochishda “matematik faoliyat” tushunchasini aniqlashtirish zarur bo‘ladi. Matematik faoliyat deganda abstraksiyalash, aksiomatik qabul qilish, isbotlash, algoritmlashtirish va modellashtirishga tayangan bilish faoliyati tushuniladi[1].Uning mexanizmi o‘quvchining tashqi amallarini ichki aqliy amallarga aylantirish, ya’ni interriorlashtirish jarayoni bilan tushuntiriladi: avval ko‘rgazmali-amil, keyin ramziy, so‘ng konseptual darajada ishlash yuz beradi. Masalan, funksiyaning hosilasi mavzusida o‘quvchi dastlab secant chiziq orqali o‘rtacha o‘zgarish tezligini tushunadi, keyin limit tushunchasi bilan aniqlik kiritadi va nihoyat hosila qoidalarini umumiy algoritm sifatida qo‘llaydi. Statistik jihatdan, o‘rta ta’limda matematikaga ajratilgan haftalik soatlar ko‘plab ta’lim tizimlarida 4–6 soat oralig‘ida bo‘lib, bu fan orqali muntazam kognitiv mashq qilish imkonini beradi; muntazamlilik esa ijro funksiyalarining (diqqatni boshqarish, ishchi xotira, kognitiv moslashuvchanlik) rivojlanishida muhim omil sanaladi [5]. Ilmiy izoh nuqtayi nazaridan, matematik faoliyatning yuqori darajali talablari frontal yodlashga emas, balki ko‘p bosqichli tahlil va nazoratga tayanadi, shuning uchun u analitik fikrlashni tizimli ravishda rag‘batlantiradi.

Analitik fikrlashni o‘stirishda matematik isbotning o‘rni alohida metodik ahamiyatga ega. Isbot ta’rifi sifatida hukmning chinligini oldindan qabul qilingan aksiomalar va avval isbotlangan teoremalar asosida mantiqan asoslash jarayoni olinadi[2]. Mexanizm jihatidan isbot o‘quvchini sabab-oqibat zanjirini qat’iy qurishga, “agar–unda” bog‘lanishini tekshirishga va qarama-qarshilikni bartaraf etishga majbur qiladi, bu esa argumentatsion kompetensiyani shakllantiradi. Masalan, “to‘g‘ri burchakli uchburchakda Pifagor teoremasi”ni o‘rganishda o‘quvchi geometrik konstruksiyalarni tahlil qiladi, yuzalar tengligini asoslaydi va natijani umumiy formula ko‘rinishida yozadi: $a^2 + b^2 = c^2$. Raqamli ko‘rinishda, $a = 3$ va $b = 4$ bo‘lsa, $c^2 = 9 + 16 = 25$ dan $c = 5$ kelib chiqadi, bu misol isbotlangan umumiy munosabatni konkret holatda verifikatsiya qilishni ko‘rsatadi. Ilmiy izoh sifatida, isbot amaliyoti shunchaki teoremani “eslab qolish”ni emas, balki dalil tuzishning mantiqiy me’yorlarini o‘zlashtirishni taqozo etadi; bunday me’yorlar esa analitik fikrlashning asosiy komponentlari bo‘lgan asoslash, qarama-qarshi misol izlash va xulosani tekshirish bilan uyg‘unlashadi.

Masala yechish jarayoni analitik fikrlashni shakllantirishning eng universal didaktik vositasi hisoblanadi. Masala yechish ta’rifi ma’lum shartlar ostida noma’lum natijaga olib boruvchi usul va amallarni tanlash hamda bajarish jarayoni sifatida beriladi [3]. Mexanizmda Polya an’anasi bo‘yicha muammoni tushunish, reja tuzish, reja asosida ishlash va orqaga nazar tashlab tekshirish

bosqichlari ajraladi; aynan shu bosqichlilik o‘quvchini tahlil, sintez va refleksiyaga o‘rgatadi. Masalan, aralashmalar haqidagi masalada 10% li eritmadan 200 g va 25% li eritmadan 100 g qo‘shilganda yakuniy konsentratsiya topilishi kerak bo‘lsa, o‘quvchi avval sof modda miqdorini hisoblaydi: 0,10·200 = 20 g va 0,25·100 = 25 g, jami 45 g; umumiy massa 300 g; demak konsentratsiya 45/300 = 0,15 ya’ni 15% chiqadi. Bu yerda raqamlar masala sharti bilan mosligi tekshiriladi va natija mantiqan baholanadi, chunki yakuniy foiz 10% va 25% oralig‘ida bo‘lishi kerak. Ilmiy izoh sifatida, masala yechishdagi bunday “chegara orqali tekshirish” amali analitik fikrlashning verifikatsiya komponentini kuchaytiradi, ya’ni o‘quvchi natijani faqat hisoblabgina qolmay, uning mantiqiy imkonliligini ham baholaydi.

Matematik modellashtirish analitik fikrlashni real vaziyatlarga ko‘chirish mexanizmini beradi. Modellashtirish ta’rifi real obyekt yoki jarayonning muhim xususiyatlarini matematik til vositasida ifodalash va model asosida prognoz hamda qaror chiqarish jarayonidir[6].Mexanizmda muammoni strukturalash, o‘zgaruvchilarni tanlash, cheklovlarni kiritish, modelni yechish va natijani interpretatsiya qilish bosqichlari mavjud bo‘lib, har bir bosqich tahliliy qaror talab qiladi. Masalan, sinfda elektr energiyasi sarfini kamaytirish uchun yoritish tizimi bo‘yicha tanlov qilinayotganda xarajat modeli tuziladi: umumiy qiymat = boshlang‘ich xarajat + (quvvat · vaqt · tarif) ko‘rinishida; quvvat P vatt bo‘lsa, vaqt t soat, tarif k so‘m/kVt·soat bo‘lganda energiya sarfi E = P·t/1000 formula bilan topiladi. Raqamli misolda, 60 Vt lampani 5 soat yoqish E = 60·5/1000 = 0,3 kVt·soat bo‘ladi, agar tarif 450 so‘m bo‘lsa, xarajat 135 so‘mni tashkil etadi; bu oddiy hisob o‘quvchiga “o‘lchov birliklari” va “miqyos”ni tahlil qilish zarurligini ko‘rsatadi. Ilmiy izoh shundan iboratki, modellashtirishda birliklar, taxminlar va cheklovlarni ongli tanlash metakognitiv nazoratni faollashtiradi, bu esa analitik fikrlashning kontekstga moslashuvchan komponentini rivojlantiradi.

Analitik fikrlashni shakllantirishda matematik mantiq va to‘plamlar nazariyasi elementlari metodik jihatdan samarali bo‘ladi. Matematik mantiq ta’rifi to‘g‘ri xulosa chiqarish qonunlarini formal tizimlarda o‘rganadigan soha sifatida beriladi, to‘plamlar nazariyasi esa obyektlar majmuasi va ular ustida amallarni izohlaydi [2]. Mexanizmda “inkor”, “kon’yunksiya”, “diz’yunksiya”, “implikatsiya” kabi amallarni o‘zlashtirish o‘quvchining fikrini aniq strukturalashga olib keladi, chunki u gaplarning haqiqat jadvali orqali tekshirilishini ko‘radi. Masalan, “A bo‘lsa, B bo‘ladi” mulohazasining rostligi faqat A rost va B yolg‘on bo‘lgan holatda buzilishini tahlil qilish, kundalik hayotdagi shartli xulosalarning noto‘g‘ri qo‘llanishini ham ochib beradi. Raqamli ko‘rsatkich sifatida, mantiqiy amallar uchun 2 ta mulohaza holatlari $2^2 = 4$ kombinatsiyani beradi, 3 ta mulohaza esa $2^3 = 8$ kombinatsiyani beradi; bu o‘quvchiga tahlil hajmi argumentlar soni bilan eksponensial ortishini anglatadi va qisqartirish strategiyalarini izlashga undaydi. Ilmiy izoh sifatida, formal mantiq elementlari analitik fikrlashning “aniqlik” mezonini mustahkamlaydi, chunki o‘quvchi ta’riflarning chegarasi va xulosalarning shartga bog‘liqligini anglaydi.

Matematika darsida analitik fikrlashni rivojlantirish uchun ta’rif va algoritmlarning psixologik o‘zlashtirilish shartlari ham e’tiborga olinadi. Ta’rif ta’limiy birlik sifatida tushunchaning zarur va yetarli belgilarini belgilaydi, algoritm esa natijaga olib boruvchi aniq qadamlar ketma-ketligidir [1]. Mexanizm shundan iboratki, ta’riflar konseptual tarmoqni quradi, algoritmlar esa ijro jarayonini barqarorlashtiradi; ular uyg‘unlashganda o‘quvchi “nima uchun” va “qanday” savollariga birgalikda javob topadi. Masalan, kvadrat tenglama uchun diskriminant $D = b^2 - 4ac$ ta’rifi va yechim formulasi $x = (-b \pm \sqrt{D})/(2a)$ algoritmik qoida sifatida beriladi, lekin o‘quvchi uni parabolaning OX o‘qi bilan kesishish sharti orqali tahlil qilsa, D ning manfiy, nol va musbat qiymatlari yechimlar soni bilan bog‘lanadi. Raqamli misolda, $a = 1, b = 2, c = 5$ bo‘lsa, $D = 4 - 20 = -16$ bo‘lib, haqiqiy ildiz yo‘qligi xulosasi keladi; $a = 1, b = 2, c = 1$ bo‘lsa, $D = 0$ va bitta karrali ildiz $x = -1$ chiqadi. Ilmiy izoh sifatida, algoritmni tushuncha bilan bog‘lab o‘qitish kognitiv yuklamani samarali taqsimlaydi, natijada o‘quvchi mexanik qo‘llashdan ko‘ra analitik nazoratga tayanadi.

Jadval 1. Matematik faoliyat vositalari va analitik fikrlash indikatorlari mosligi

Matematik faoliyat vositasi	Analitik fikrlash indikatori	Didaktik mexanizm
Masala yechish	Shartni tahlil qilish va reja tuzish	Bosqichli strategiya va refleksiv tekshiruv
Matematik isbot	Dalillash va sabab-oqibat bog‘lanishini aniqlash	Aksioma va teoremalar asosida mantiqiy inferensiya
Modellashtirish	Real vaziyatni matematik modelga o‘tkazish	O‘zgaruvchilarni tanlash va interpretatsiya
Algebraik transformatsiya	Strukturani ko‘rish va ekvivalentlikni aniqlash	Ifodalarni qayta yozish orqali yashirin bog‘lanishni ochish
Statistika va ehtimollik	Ma’lumotni tanqidiy baholash	O‘rtacha qiymat, dispersiya va xatolikni tahlil qilish
Matematik mantiq	Xulosalarning aniqligi va izchilligi	“Agar–unda” munosabatlarini tekshirish
Algoritmlash	Ketma-ket fikrlash va nazorat	Qadam-baqadam amallar tizimi
To‘plamlar nazariyasi	Tasniflash va umumlashtirish	Obyektlar orasidagi munosabatlarni aniqlash
Funksional bog‘lanishlar	O‘zgarishlarni tahlil qilish	Grafik va formulalar orqali bog‘lanishni aniqlash
Metakognitiv nazorat	Natijani tekshirish va refleksiya	Verifikatsiya va xatolarni aniqlash

Quyidagi jadval matematika vositalari va analitik fikrlash indikatorlari o‘rtasidagi moslikni umumlashtiradi, bunda har bir indikatorni shakllantiruvchi asosiy didaktik mexanizm ajratib ko‘rsatiladi. Jadval ta’rifi sifatida, bu turkumlash matematika o‘qitish mazmunini kognitiv natijalar bilan bog‘lashga xizmat qiladi. Mexanizm jadval orqali o‘qituvchi qaysi mavzuda qaysi indikator ustuvor rivojlanishini rejalashtirishi, nazorat topshiriqlarini esa shunga mos loyihalashi mumkinligi bilan izohlanadi. Masalan, isbot mavzulari argumentatsiya indikatorini, modellashtirish esa transfer indikatorini kuchliroq faollashtiradi, bu didaktik dizaynni aniqroq qiladi. Raqamli nuqtai nazardan, indikatorlar sonini 4 ta asosiy blokka ajratish (tahlil, asoslash, tekshirish, transfer) baholash rubrikalarini soddalashtiradi va mezonlararo moslikni oshiradi. Ilmiy izoh sifatida, bunday mosliklar tizimi kompetensiyaviy yondashuvda o‘quv natijalarini operatsionallash, ya’ni o‘lchanadigan ko‘rsatkichlarga aylantirish uchun zarur metodik poydevor yaratadi.

Jadval 1. Matematik faoliyat vositalari va analitik fikrlash indikatorlari mosligi.

Matematik vosita: masala yechish; Analitik indikator: shartni tahlil qilish va reja tuzish; Mexanizm: bosqichli strategiya va refleksiv tekshiruv.

Matematik vosita: isbot; Analitik indikator: dalillash va sabab-oqibat zanjiri; Mexanizm: aksioma-teorema asosida mantiqiy inferensiya.

Matematik vosita: modellashtirish; Analitik indikator: real vaziyatdan modelga transfer; Mexanizm: o‘zgaruvchilar, cheklovlar va interpretatsiya.

Matematik vosita: algebraik transformatsiya; Analitik indikator: strukturani ko‘rish va ekvivalentlik; Mexanizm: qayta yozish orqali yashirin bog‘lanishlarni ochish.

Matematik vosita: statistika va ehtimollik; Analitik indikator: ma’lumotni tanqidiy talqin; Mexanizm: dispersiya, o‘rtacha qiymat va xatolikni baholash.

Matematikadagi tarixiy rivojlanish faktlari ham analitik fikrlashning metodologik ildizlarini yoritadi. Tarixiy fakt ta’rifi sifatida, ilmiy g‘oyaning paydo bo‘lishi va asoslanishi jarayonini ko‘rsatadigan voqeliklar majmui olinadi. Mexanizm shundan iboratki, tarixiy misollar o‘quvchini “muammo–yechim–asos” triadasi bilan tanishtiradi va bilishdagi xatolarni tuzatish mantiqini ko‘rsatadi. Masalan, Yevklidning “Negizlar” asarida aksiomatik usul shakllanib, teorema isbotlashning qat’iy ketma-ketligi ishlab chiqilgan; bu ketma-ketlik keyingi fanlarda ham analitik

standartga aylangan [4]. Raqamli ko‘rsatkich sifatida, aksiomatik tizimlarda cheklangan sonli aksiomalardan juda ko‘p teoremalar keltirib chiqarilishi mumkinligi “kompakt bilim” tamoyilini anglatadi; masalan, bir necha asosiy postulatlar asosida yuzlab geometrik natijalar olinishi ta’limda generalizatsiya kuchini ko‘rsatadi. Ilmiy izoh sifatida, tarixiy yondashuv o‘quvchini tayyor formulani qabul qilishdan ko‘ra, uni keltirib chiqarish sabablarini izlashga undaydi, bu esa analitik fikrlashning motivatsion va metodologik komponentlarini qo‘llab-quvvatlaydi.

Xulosa

Matematika o‘quvchilarda analitik fikrlashni shakllantirishda tayanch fan sifatida namoyon bo‘ladi, chunki u ta’rif, isbot, algoritm va modellashtirish orqali fikrni aniq strukturalash va dalillashni talab qiladi. Masala yechishning bosqichli tabiati tahlil va refleksiyani barqaror odatga aylantiradi, isbot esa argumentatsiya me’yorlarini va mantiqiy izchillikni mustahkamlaydi. Modellashtirish real vaziyatlardan matematik tilga transferni ta’minlab, natijani interpretatsiya qilish va tekshirishni o‘rgatadi. Mantiq va to‘plamlar nazariyasi elementlari fikrning aniqligi hamda xulosaning shartga bog‘liqligini anglatib, tanqidiy baholashni kuchaytiradi. Shu asosda matematika darslarini konseptual tushunish, verifikatsiya va metakognitiv nazoratga yo‘naltirish analitik fikrlash indikatorlarini barqaror rivojlantirishning metodik sharti sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Vygotskiy, L. S. Myshlenie i rech’. Moskva: AST, 2020. 640 s.
2.Kolmogorov, A. N.; Fomin, S. V. Elementy teorii funktsiy i funktsional’nogo analiza. Moskva: Fizmatlit, 2019. 456 s.
3.Polya, G. How to Solve It: A New Aspect of Mathematical Method. Princeton: Princeton University Press, 2004. 288 p.
4.Euclid. The Elements. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. 520 p.
5.Baddeley, A. Working Memory, Thought, and Action. Oxford: Oxford University Press, 2007. 234 p.
6.OECD.PISA 2022 Assessment and Analytical Framework. Paris: OECD Publishing, 2023. 368 p.

UMUMTA’LIM MAKTABLARIDA GENDER JIHATDAN TEXNOLOGIYA FANIGA QIZIQISH VA O‘ZINI BAHOLASH O‘RTASIDAGI PSIXOLOGIK BOG‘LIQLIK

Egamova Anbarjon Atanazarovna
Urganch davlat pedagogika institute Aniq va tabiiy fanlar fakulteti
Texnologik ta’lim kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya Ushbu maqolada umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning texnologiya faniga qiziqishi va gender asosidagi o‘zini baholash (self-assessment va self-efficacy) o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik tahlil qilinadi. Zamonaviy ta’limda STEM yo‘nalishlaridagi gender farqlari dolzarb muammo sifatida ko‘rib chiqilmoqda. Maqolada xalqaro va mahalliy tadqiqotlar asosida nazariy asoslar, gender stereotiplari, o‘zini baholash mexanizmlari va amaliy tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari maktab pedagoglariga gender tengligini ta’minlashda yordam berishi mumkin.

Kalit so‘zlar: gender psixologiyasi, texnologiya fani, o‘quvchilar qiziqishi, o‘zini baholash, STEM, umumta’lim maktablari.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda texnologiyalar hayotning barcha jabhalarini qamrab olmoqda. Shuning uchun umumta’lim maktablarida “Texnologiya” fani o‘quvchilarda texnologik savodxonlik, ijodiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Biroq, xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, texnologiya va STEM yo‘nalishlarida gender farqlari saqlanib qolmoqda.

O‘g‘il bolalar ko‘pincha texnologiya faniga yuqori qiziqish bildirsa, qiz bolalarda bu qiziqish pastroq bo‘lib, o‘z qobiliyatlarini baholashda ham past natijalar kuzatiladi. Bu farqlar faqat biologik emas, balki ijtimoiy-madaniy omillar (stereotiplar, oila va maktab muhiti) ta’sirida shakllanadi.

Ushbu maqolaning **maqsadi** — umumta'lim maktablarida texnologiya faniga gender jihatdan qiziqish va o'zini baholash o'rtasidagi psixologik bog'liqlikni nazariy va empirik jihatdan tahlil qilishdir. Vazifalar: gender psixologiyasi nazariyalarini ko'rib chiqish, xalqaro tajribalarni tahlil qilish va O'zbekiston maktablari uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Gender psixologiyasi va ta'lim

Gender psixologiyasi - differensial psixologiyaning muhim bo'limi bo'lib, insonning xatti-harakatlari, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlarini biologik jins (sex) va ijtimoiy gender (jamiyat tomonidan shakllantirilgan jinsiy rollar) nuqtai nazaridan o'rganadi. U jins psixologiyasidan farqli o'laroq, faqat biologik farqlarga emas, balki ijtimoiy, madaniy va psixologik omillarning ta'siriga katta e'tibor qaratadi. Gender psixologiyasida gender **ijtimoiy konstrukt** sifatida ko'rib chiqiladi.

Psixoanalitik nazariya - gender identifikatsiyasi bolalikdagi psixoseksual rivojlanish jarayonlari orqali shakllanadi. Freydning fikricha, inson xatti-harakati asosan ong osti jarayonlar tomonidan boshqariladi. Ong ostidagi istaklar, xotiralar va tajribalar insonning hozirgi hayoti, his-tuyg'ulari va xulq-atvoriga katta ta'sir ko'rsatadi. Psixoanaliz nafaqat nazariya, balki psixoterapiya usuli hamdir. Psixoanalitik nazariya gender rivojlanishini tushuntirishda muhim o'rin tutadi. Freydning fikricha, gender identifikatsiyasi fallik bosqichda sodir bo'ladi. Qiz bolalarda "penis hasadi" nazariyasi juda ko'p tanqidga uchragan. Keyinchalik bu nazariya Erik Erikson, Karen Horney, Nancy Chodorow kabi olimlar tomonidan qayta ko'rib chiqilgan.

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi - bolalar gender xulq-atvorini oila, maktab va ommaviy axborot vositalari orqali kuzatish va taqlid qilish yo'li bilan o'rganadi. **Inson xatti-harakatining katta qismi boshqalarni kuzatish va taqlid qilish orqali o'rganiladi.** Ya'ni, o'rganish faqat shaxsiy tajriba (klassik yoki operant shartlash) orqali emas, balki ijtimoiy muhitdagi kuzatuv orqali ham sodir bo'ladi.

Bandura bu nazariyani dastlab **Ijtimoiy o'rganish nazariyasi** deb atagan, keyinchalik uni **Ijtimoiy kognitiv nazariya** deb yangilagan. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi shuni ko'rsatadiki, bolalar va o'smirlar nafaqat nima deyilganini, balki atrofdagilar nima qilayotganini ko'rib o'rganadi. Shuning uchun maktab, oila va ommaviy axborot vositalarida ijobiy namunalarni ko'paytirish juda muhim.

Kognitiv rivojlanish nazariyasi - gender identifikatsiyasi bolaning kognitiv rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq. **Kognitiv rivojlanish nazariyasi** bolaning fikrlash qobiliyati, aql-zakovati va dunyoni anglashi qanday bosqichma-bosqich rivojlanishini o'rganadigan nazariya. Bu nazariyaning asoschisi — shveytsariyalik psixolog va faylasuf **Jean** Piagetning fikricha, bola tug'ilgandan boshlab faol tadqiqotchi bo'lib, atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir orqali bilimni o'zida quradi (construct). U bilimni tayyor holda olib bo'lmaydi, balki uni faol ravishda yaratadi.

Gender performativligi nazariyasi - gender bu tabiiy holat emas, balki doimiy takrorlanadigan ijtimoiy "harakatlar" orqali yaratiladigan konstrukt. Gender "bo'lish" emas, "qilish"dir. Bu nazariya ta'limda gender stereotiplarini tanqid qilish uchun keng qo'llaniladi. Gender performativligi nazariyasi gender va jins tushunchalarini tubdan o'zgartirdi. U genderning "tabiiyligini" rad etib, uni ijtimoiy va madaniy jarayon sifatida ko'rib chiqadi. Bu nazariya maktab ta'limida gender stereotiplarini bartaraf etish, o'quvchilarga erkinroq o'zini ifoda etish imkoniyatini berish va gender tengligini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi.

Ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi va **Ijtimoiy kognitiv kasbiy nazariya** - gender stereotiplari va o'zini baholash ta'lim tanlovlariga ta'sir qiladi. Ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi shuni ko'rsatadiki, insonning o'zini baholashi va xatti-harakati ko'p jihatdan qaysi guruhga mansubligiga bog'liq. Maktab ta'limida, xususan texnologiya fanida gender farqlarini bartaraf etish uchun "texnologiya — hamma uchun" degan yangi ijtimoiy identifikatsiyani shakllantirish zarur.

Ta'limdagi gender psixologiyasi. Ta'lim jarayonida gender psixologiyasi quyidagi masalalarni o'rganadi:

Gender stereotiplari — “Texnologiya va matematika — o‘g‘il bolalar fani, gumanitar fanlar — qiz bolalar fani” degan fikrlar erta yoshdan shakllanadi va o‘quvchilarning fanlarga qiziqishini cheklaydi.

O‘zini baholash va self-efficacy — Albert Bandura nazariyasiga ko‘ra, o‘z qobiliyatlariga ishonch muvaffaqiyatni belgilaydi. Ko‘plab tadqiqotlarda qiz bolalar matematika va STEM fanlarida o‘g‘il bolalarga nisbatan past natija ko‘rsatadi, garchi ularning real baholari bir xil yoki undan yuqori bo‘lsa ham ishonch farqi bo‘ladi.

Stereotype threat— Qiz bolalar “qizlar matematikada yomon” degan stereotip tufayli bosim ostida pastroq natija ko‘rsatishi mumkin.

Ijtimoiy taqqoslash va rol modellar — Maktabda o‘qituvchilar, darsliklar va ota-onalar kutishlari gender farqlarini kuchaytiradi. Ayol muhandis yoki olimlarning kamligi qiz bolalarda “bu soha men uchun emas” degan hisni uyg‘otadi.

UNESCO ma’lumotlariga ko‘ra, dunyoda ayollar STEM bitiruvchilarining atigi **35%** ini tashkil etadi Qiz bolalar ko‘pincha maktabda yaxshi o‘qiydilar, lekin keyingi bosqichlarda (o‘rta va oliy ta’lim) texnologik yo‘nalishlarga kamroq kirishadi. Bu biologik emas, balki ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog‘liq.

O‘zbekistonda ham shunga o‘xshash tendensiyalar mavjud: qiz bolalar texnologiya, informatika va muhandislik yo‘nalishlarida kamroq ishtirok etadi. Gender tengligi bo‘yicha milliy strategiyalar va ta’lim dasturlarida bu muammoni hal qilishga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Ta’limdagi amaliy ahamiyati va tavsiyalar

Gender sezgir ta’lim — Darsliklar va o‘quv materiallarini gender-neutral qilish (stereotiplardan xoli).

Rol modellar — Qiz bolalar uchun muvaffaqiyatli ayol olim va muhandislar bilan uchrashuvlar.

Growth mindset (rivojlanish fikrlash tarzi) — Qobiliyatlar tug‘ma emas, balki mehnat va mashq orqali rivojlanishi mumkinligini o‘rgatish.

Loyihaviy va hamkorlikdagi faoliyat — Qiz bolalarning qiziqishini oshiradi.

O‘qituvchilar malakasini oshirish — Gender stereotiplarini tan olish va bartaraf etish bo‘yicha treninglar.

Gender psixologiyasi ta’limda tenglikni ta’minlash, har bir bola o‘z potensialini to‘liq ro‘yobga chiqarish va jamiyatning barqaror rivojlanishiga hissa qo‘shish uchun muhim vositadir. Bu sohada tadqiqotlar davom etmoqda va yangi yondashuvlar paydo bo‘lmoqda.

Umumta’lim maktablarida texnologiya faniga gender jihatdan qiziqish va o‘zini baholash o‘rtasidagi bog‘liqlik murakkab psixologik jarayonlar natijasidir. Freydning psixoanalitik nazariyasi va Piagetning kognitiv rivojlanish bosqichlari bolalikdan shakllanadigan ichki tajribalarni, Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasi esa atrof-muhit va rol modellarining ta’sirini ko‘rsatadi. Judith Butlerning gender performativligi nazariyasi genderning tabiiy emas, balki doimiy “ijro etiladigan” ijtimoiy konstrukt ekanligini, Tajfel va Turnerning ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi esa “texnologiya — o‘g‘il bolalar fani” degan stereotiplar orqali qiz bolalarning o‘zini past baholashini tushuntiradi.

Natijada, bir xil qobiliyatga ega o‘quvchilar orasida gender farqlari paydo bo‘ladi. Maktab muhiti, o‘qituvchilar va oila bu farqlarni kuchaytirishi yoki yumshatishi mumkin. Gender tengligini ta’minlash uchun stereotiplardan xoli ta’lim, ijobiy rol modellar va gender-neutral yondashuvlar zarur. Faqat shundagina har bir bola o‘z potensialini to‘liq ro‘yobga chiqarishi mumkin. Gender — bu taqdir emas, balki ijtimoiy jarayon. Uni o‘zgartirish esa ta’lim orqali mumkin.

Adabiyotlar ro y‘xati

1. Ccles, J. S. (2005). Studying gender and ethnic differences in participation in math, physical science, and information technology. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2005(110), 7–14.
2. OECD. (2015). *The ABC of gender equality in education: Aptitude, behaviour, confidence*. OECD Publishing.

3. Wang, M. T., & Degol, J. L. (2017). Gender gap in science, technology, engineering, and mathematics (STEM): Current knowledge, implications for practice, policy, and future directions. *Educational Psychology Review*, 29(1), 149–171.
5. Bekchanov, X., & boshq. (2023). Maktabgacha yoshdagi bolalarga ekologik ta’lim-tarbiya berishning nazariy va metodik asoslari. [Monografiya]. Urganch davlat pedagogika instituti.
6. Karimova, M. B. (2024). Umumta’lim maktablarida texnologiya fanida o‘quvchilarning gender farqlari. *Pedagogika va psixologiya,* 3(2), 45–52.

ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA PSIXIK BARQARORLIK MUAMMOSINING PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA O‘RGANILGANLIK HOLATI

Eshmuradov Nodirbek Parda o‘g‘li
Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisda ichki ishlar xodimlarida psixik barqarorlik muammosining psixologik tadqiqotlarda o‘rganilganlik darajasi, asosiy ilmiy yondashuvlar hamda zamonaviy tadqiqot yo‘nalishlari tahlil qilinadi. Shuningdek, psixik barqarorlikni o‘rganishga doir xorijiy va mahalliy ilmiy maktablarning nazariy qarashlari, stress, emotsional kuyish, kasbiy moslashuv va rezilentlik konsepsiyalari bilan bog‘liqligi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: psixik barqarorlik, ichki ishlar xodimlari, stress, emotsional kuyish, rezilentlik, kasbiy moslashuv, psixologik tadqiqotlar.

Аннотация: В данной статье анализируются степень изученности проблемы психической устойчивости сотрудников органов внутренних дел в психологических исследованиях, основные научные подходы и современные направления исследований. Также рассматриваются теоретические взгляды зарубежных и отечественных научных школ на изучение психической устойчивости, её взаимосвязь с концепциями стресса, эмоционального выгорания, профессиональной адаптации и резильентности.

Ключевые слова: психическая устойчивость, сотрудники органов внутренних дел, стресс, эмоциональное выгорание, резильентность, профессиональная адаптация, психологические исследования.

Abstract: This thesis examines the extent to which the problem of psychological stability among law enforcement officers has been studied in psychological research, as well as the main scientific approaches and contemporary research trends in this field. It also highlights the theoretical perspectives of both foreign and domestic scientific schools on psychological stability and explores its relationship with the concepts of stress, emotional burnout, professional adaptation, and resilience.

Keywords: psychological stability, law enforcement officers, stress, emotional burnout, resilience, professional adaptation, psychological research.

Ichki ishlar xodimlarida psixik barqarorlik masalasi psixologiya fanida nisbatan mustaqil yo'nalish sifatida XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab shakllana boshladi. Ilk tadqiqotlar asosan AQSh va G'arbiy Yevropa mamlakatlarida olib borildi. 1970–1980-yillarda amerikalik psixologlar Hans Selye va Richard Lazarusning stress nazariyalari huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarida kasbiy stressni tushuntirishda keng qo'llanila boshlandi.

Maslach va Leiter (1997) tomonidan ishlab chiqilgan "hissiy yonib ketish" (professional burnout) konsepsiyasi politsiya xodimlari tadqiqotlarida keng qo'llanilib, bu sohadagi ishlarning tub poydevorini tashkil etdi. O'sha davrda olib borilgan tadqiqotlarda xodimlarning 30–40 foizida yonib ketish alomatlari aniqlanishi ushbu muammoning tizimli xarakter kasb etganligini ko'rsatdi.

Rossiyalik psixologlar — A.V. Petrovsky, A.M. Stolyarenko, V.L. Vasiliev va M.I. Maryin 1980–2000-yillarda huquqni muhofaza qilish organlari psixologiyasiga oid fundamental asarlar yaratdilar. Stolyarenkoning "Ekstremal psixologiya" asari (1992) va Maryinning "IIB xodimlarida psixologik tayyorgarlik" (2001) tadqiqotlari bu sohadagi ilmiy bazani sezilarli darajada kengaytirdi.

Post-travmatik stress buzilishi (PTSB) tadqiqotlari. Politsiya va harbiy xodimlar orasida PTSB rivojlanishi ehtimolining umumiy aholi bilan solishtirganda 3–5 barobar yuqori ekanligi aniqlangan (Violanti va Aron, 1995). Keyinchalik Chopko va boshqalar (2013) 900 dan ortiq politsiya xodimi ishtirokida o'tkazilgan keng qamrovli tadqiqotda xodimlarning 18,1 foizida klinik darajadagi PTSB alomatlari mavjudligi aniqlanib, bu natija ushbu muammoning jiddiyligini tasdiqladi.

Rezilentlik (chidamlilik) tadqiqotlari. 2000-yillardan boshlab "psixologik rezilentlik" tushunchasi markaziy o'ringa chiqdi. Bonanno (2004) va Luthar (2006) asarlarida rezilentlik statik xususiyat emas, balki rivojlantirilishi mumkin bo'lgan dinamik jarayon ekanligi ilmiy asoslab berildi. Bu nazariy o'zgarish psixoprofilaktik dasturlar ishlab chiqishga yo'l ochdi. Fyfe va Benner (2004) tadqiqotlari esa rezilentlik darajasi yuqori xodimlar kasbda samaraliroq ishlashini ko'rsatdi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tadqiqotlari. Uchino (2004) va Kessler (2007) asarlarida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash (oilaviy, kasbiy, tengdosh yordami) psixik barqarorlikning eng kuchli prediktorlaridan biri ekanligi ko'p o'lchovli tadqiqotlar orqali tasdiqlangan. Politsiya xodimlariga nisbatan o'tkazilgan maxsus tadqiqotlarda (Shane, 2010) kasbiy qo'llab-quvvatlash tizimi kuchli bo'lgan bo'limlarda xodimlar almashtirish ko'rsatkichi 40 foizga past ekanligi qayd etilgan.

Shaxsiyat xususiyatlari va seleksiya masalasi. AQSh, Germaniya va Skandinaviya mamlakatlarida olib borilgan tadqiqotlarda (Detrick va Chibnall, 2006) politsiyaga qabul qilish bosqichida psixologik skrining amalga oshirilgan hollarda xodimlarning kasbiy moslashishi ancha muвaффaqiyatli kechishi aniqlandi. "Big Five" shaxsiyat modeli doirasida emotsional barqarorlik (neyrotizmning past darajasi) kasbiy chidamlilikni bashorat qilishda eng ishonchli ko'rsatkich ekanligi tasdiqlandi.

So‘nggi yillarda ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyatida psixik barqarorlik muammosi psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Xodimlar faoliyatining yuqori stressogenligi, favqulodda vaziyatlarda ishlash, fuqarolar bilan murakkab kommunikativ munosabatlar hamda doimiy emotsional zo‘riqish psixik barqarorlikni ilmiy o‘rganish zaruratini kuchaytirmoqda.

Psixik barqarorlik shaxsning stress omillariga nisbatan chidamliligi, emotsional muvozanatni saqlash qobiliyati hamda kasbiy faoliyatni samarali davom ettirish imkoniyatini belgilovchi psixologik sifat sifatida talqin etiladi. Shu sababli ushbu muammo psixologik tadqiqotlarda ko‘p qirrali yondashuv asosida o‘rganilmoqda.

Psixik barqarorlik muammosi dastlab umumiy psixologiya va shaxs psixologiyasi doirasida stress va moslashuv nazariyalari bilan bog‘liq holda tadqiq etilgan. G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan stress konsepsiyasi psixologiyada ekstremal vaziyatlarning inson organizmiga va psixikasiga ta’sirini tushuntirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qildi. Keyinchalik bu yo‘nalish R. Lazarus va S. Folkman tomonidan kognitiv baholash va koping strategiyalar nazariyasi bilan rivojlantirildi.

Ichki ishlar xodimlari faoliyatida psixik barqarorlik masalasi harbiy va ekstremal psixologiya doirasida keng o‘rganilgan. Xorijiy tadqiqotlarda politsiya xodimlari yuqori darajadagi stressga ega kasb egalari sifatida ko‘rilib, ularda posttravmatik stress buzilishi (PTSB), emotsional kuyish sindromi va depressiv holatlar keng tarqalishi aniqlangan. Bunday tadqiqotlar ichki ishlar tizimida psixologik yordam va profilaktika dasturlarini ishlab chiqish zarurligini asoslab beradi.

Resilientlik (psixologik chidamlilik) konsepsiyasi zamonaviy tadqiqotlarda alohida o‘rin egallaydi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, psixik barqarorlik shaxsning ichki resurslari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi va moslashuv strategiyalarining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. M. Ungar, A. Masten kabi olimlar rezilentlikni rivojlantirish orqali stressga chidamlilikni oshirish mumkinligini ta’kidlaydilar.

Rossiya va MDH davlatlari psixologiyasida V.A. Bodrov, A.A. Rean, E.F. Zeer kabi olimlar psixik barqarorlikni kasbiy faoliyat samaradorligi bilan bog‘liq integral sifat sifatida o‘rganib, uning tarkibiy komponentlarini emotsional, kognitiv va irodaviy tizimlar bilan izohlaganlar.

Mahalliy tadqiqotlarda esa ichki ishlar xodimlarining kasbiy deformatsiyasi, stressga chidamliligi va emotsional holati masalalariga e’tibor qaratilgan bo‘lib, psixologik treninglar va korreksion dasturlarni joriy etish zarurati ta’kidlanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, psixik barqarorlik muammosi ko‘p darajali va kompleks yondashuvni talab qiladi. Bir tomondan, u individual-psixologik xususiyatlar (temperament, emotsional barqarorlik, motivatsiya) bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan, ijtimoiy-psixologik omillar (jamoaviy muhit, rahbariyat bilan munosabat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash) bilan belgilanadi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda psixik barqarorlikni faqat stressga chidamlilik emas, balki shaxsning o‘zini rivojlantirish, moslashish va o‘zgaruvchan sharoitlarda samarali faoliyat yuritish qobiliyati sifatida qarash tendensiyasi kuchaymoqda.

Ichki ishlar xodimlarida psixik barqarorlik muammosi psixologik tadqiqotlarda keng o‘rganilgan bo‘lsa-da, uning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari, shakllanish omillari va rivojlantirish texnologiyalari hali ham chuqur ilmiy izlanishlarni talab etadi. Mazkur yo‘nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar ichki ishlar tizimida psixologik xizmat samaradorligini oshirishga hamda xodimlarning kasbiy barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. The Stress of Life. New York, 1956.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York, 1984.
3. Bodrov V.A. Psixologicheskiy stress. Moskva, 2006.
4. Zeer E.F. Psixologiya professionalnogo razvitiya. Moskva, 2019.
5. Masten A.S. Resilience theory and research on children and families. 2014.
6. Purba A., Demou E. Police stress and mental health: systematic review. BMC Public Health, 2019.

O‘QITUVCHI FAOLIYATIDA KOGNITIV TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

G‘aniyeva Adiba Tursinboy qizi UrIU

“Boshlang‘ich ta’lim va psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada, kognitiv texnalogiyalar, o‘qituvchi faoliyatda kognitiv texnalogiyalardan foydalanish**.** Bo‘lg‘usi o‘qituvchilarni kasbiy tayyorlash va ularda shaxsiy qobiliyatlarni rivojlantirish haqida fikr bildirilgan.

Kalit so‘zlar: Kognitiv texnalogiyalar, motivatsiya, refleksiv, kasbiy tayyorgarlik, ta’lim texnologiyasi, kognitiv qiziqish, ijodiy qobiliyat, individual.

Аннотация: В данной статье когнитивные технологии, использование когнитивных технологий в педагогической деятельности. Высказано мнение о профессиональной подготовке будущих учителей и развитии их личностных способностей.

Ключевые слова: Когнитивные технологии, мотивация, рефлексивность, профессиональная подготовка, образовательная технология, познавательный интерес, творческая способность, личность.

Annotation: In this article, cognitive technologies, the use of cognitive technologies in teaching activities. An opinion was expressed about the professional training of future teachers and the development of their personal abilities.

Key words: Cognitive technologies, motivation, reflexive, professional training, educational technology, cognitive interest, creative ability, individual.

Kirish

Xalqaro miqyosda bo‘lajak mutaxassislarni innovatsion tayyorlash, zamonaviy ta’limni amalga oshirish bo‘yicha dunyoning yetakchi oliy ta’lim muassasalari va ilmiy markazlari tomonidan olib borilayotgan tadqiqotlarda bo‘lajak pedagoglarning kasbiy mahorati mezonlari, innovatsion ta’lim muhitini yaratish muammolari xalqaro ta’lim standartlari talablarining joriy qilinishiga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Bunda yosh o‘qituvchilarning pedagogik kompetentligi tarkibini zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalarni ta’lim jarayonida muvaffaqiyatli qo‘llashning motivatsion, kognitiv, operatsion, refleksiv va o‘z-o‘zini baholash kabi indikatorlari asosida kengaytirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar muhim o‘rin tutadi.

Pedagogik jarayon murakkab tizimli hodisadir. Pedagogik jarayonning yuksak ahamiyati shaxsning kamolga yetish jarayonining madaniy, tarixiy va ijtimoiy ahamiyati bilan bog‘liq. Shu munosabat bilan pedagogik jarayonning asosiy o‘ziga xos xususiyatlarini tushunish, uning eng samarali oqimi uchun qanday vositalar kerakligini bilish juda muhimdir. Hozirgi vaqtda zamonaviy ta’lim sharoitida o‘qitish usullari ta’lim maqsadlarini o‘zgartirish, kompetensiyaga asoslangan yondashuv asosida qurilgan yangi avlod davlat ta’lim standartini ishlab chiqish bilan bog‘liq murakkab davrni boshdan kechirmoqda. Bazaviy o‘quv rejasida alohida fanlarni o‘rganish uchun soatlar qisqartirilganligi sababli ham qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bu holatlarning barchasi fanlarni o‘qitish metodikasi sohasida yangi pedagogik izlanishlarni, ta’lim jarayoniga zamonaviy ta’lim va axborot texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘qitish va tarbiyaning innovatsion vositalari, shakl va uslublarini izlashni taqozo etadi.

Asosiy qism

O‘rta kasb-hunar ta’limining asosiy maqsadi – o‘z mutaxassisligi bo‘yicha samarali kasbiy faoliyatga qodir, mehnat bozorida raqobatbardosh malakali mutaxassis tayyorlashdan iborat.[2] Ushbu muammoni o‘rganish bilan ko‘plab mahalliy va xorijiy mutaxasislar, pedagog olimlar, psixologlar shug‘ullanadi. Kognitiv psixologiya xorijiy psixologiyaning eng mashhur ilmiy yo‘nalishlaridan biridir. Rus tiliga tarjima qilingan “kognitiv” atamasi kognitiv degan ma’noni anglatadi. Ushbu tadqiqot yo‘nalishi asosan 1960-yillarda shakllangan bo‘lib, uning rivojlanishining birinchi bosqichi natijalari 1967-yilda nashr etilgan V.Nayserning “Kognitiv psixologiya” monografiyasida umumlashtirilib, psixologik fikrning yangi yo‘nalishiga nom berdi. R.Solso xuddi shu nom bilan keyinroq nashr etilgan kitobida kognitiv psixologiya odamlarning dunyo haqidagi ma’lumotni qanday qabul qilishini, bu ma’lumotlarning shaxs tomonidan qanday ifodalanishini, uning xotirada qanday saqlanib, bilimga aylanishini va bu qanday ekanligini o‘rganadi, bilim bizning e’tiborimiz va xatti harakatlarimizga ta’sir qiladi. Shunday qilib, deyarli barcha kognitiv jarayonlar qamrab olingan - hislardan tortib idrok etish, naqshni aniqlash, xotira, kontseptsiyani shakllantirish, fikrlash, tasavvur qilish. Kognitiv psixologiyaning bir necha o‘n yilliklar davomida ko‘plab mamlakatlarda keng tarqalgan asosiy yo‘nalishlari odatda kognitiv tuzilmalarning rivojlanish psixologiyasi muammolari, til va nutq psixologiyasi, kognitiv nazariyalarni ishlab chiqish bo‘yicha tadqiqotlarni o‘z ichiga oladi. O‘quv jarayonida talabaning kognitiv va ijodiy faoliyatini amalga oshirish uchun ta’lim sifatini oshirish, o‘qish vaqtidan samarali foydalanish va o‘quvchilarning reproduktiv faolligi ulushini kamaytirish imkonini beradigan zamonaviy ta’lim texnologiyalaridan foydalaniladi. Zamonaviy ta’lim texnologiyalari yoshi va ta’lim darajasidan qat’i nazar, individuallashtirishga, o‘quv jarayonining masofali va o‘zgaruvchanligiga, talabalarning akademik harakatchanligiga qaratilgan. Ta’lim texnologiyasi – bu o‘quv jarayonini loyihalash, amalga oshirish, baholash, tuzatish va keyinchalik takrorlashning tizimli usuli. Ta’lim muassasalari, xususan, SPEda o‘quv jarayonida qo‘llaniladigan ta’lim pedagogik texnologiyalaridan keng foydalaniladi. Ta’lim jarayoniga ta’lim jarayoniga zamonaviy ta’lim va axborot texnologiyalarini joriy etish o‘qituvchiga bilimning chuqurligi va mustahkamligini ishlab chiqish, faoliyatning turli sohalarida ko‘nikma va malakalarni mustahkamlash imkonini beradi, texnologik fikrlashni, o‘z ta’lim, o‘z-o‘zini tarbiyalash faoliyatini mustaqil ravishda rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirish, o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil etishda texnologik intizom talablariga qat’iy rioya qilish odatlarini tarbiyalash. Pedagogik texnologiyalarning keng ko‘lamli qo‘llanilishi o‘qituvchining o‘quv vaqtidan unumli foydalanishi va talabalarning bilim olishida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Fan yo‘nalishi bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan mutaxassislarni an’anaviy tayyorlash zamonaviy talablardan tobora orqada qolmoqda. Ta’limning asosi o‘quv fanlari emas, balki fikrlash va harakat qilish usullari bo‘lishi kerak. Yuqori saviyada tayyorgarlikdan o‘tgan mutaxassisni nafaqat bo‘shatish, balki uni yangi texnologiyalarni ishlab chiqish, muayyan ishlab chiqarish muhiti sharoitlariga moslashtirish, mustaqil ravishda o‘qitish bosqichiga ham kiritish zarur. Pedagogik faoliyatda innovatsion usullardan foydalanish tajribasiga asoslanib, ularning ayrim afzalliklarini ajratib ko‘rsatish mumkin. Ular o‘quvchilarga yangi bilimlarni o‘zlashtirishning faol usullarini o‘rgatishda yordam beradi.[3] Shaxsiy ijtimoiy faollikning yuqori

darajasini o‘zlashtirish imkoniyatini berish, ta’lim jarayonida o‘quvchilar o‘rganmay qolmaydigan sharoitlarni yaratish, talabalarning ijodiy faolligini rag‘batlantirish, o‘qishni kundalik hayot amaliyotiga yaqinlashtirishga, fan bo‘yicha nafaqat bilim, ko‘nikma va malakalarni, balki faol hayotiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi. Hozirgi bosqichda ta’lim, birinchi navbatda, shaxsni rivojlantirishga, uning faolligi va ijodiy qobiliyatlarini oshirishga,binobarin, o‘quvchilarning mustaqil ishlashi, o‘z-o‘zini nazorat qilish, o‘z-o‘zini nazorat qilish usullaridan foydalanishni kengaytirishga qaratilgan. O‘qitishning faol shakllari va usullari, bularning barchasiga qiziqish mavjud bo‘lgandagina erishish mumkin. Kognitiv qiziqish – bu o‘quv jarayoniga intellektual va hissiy munosabat, o‘quvchining o‘rganishga bo‘lgan intilishi, individual va umumiy vazifalarni bajarish, o‘qituvchi va boshqa talabalar faoliyatiga qiziqish. Kognitiv faollashtirish – bu maqsadli o‘rganish uchun doimiy motivatsiya jarayonidir. O‘quv jarayonida o‘quvchilarning bilish faolligini shakllantirish muammosi zamonaviy pedagogika fanida eng muhim masalalardan biridir, chunki, ta’lim sifatini oshirish, o‘quvchilarni o‘quv va ijodiy natijalarga erishishga undash ko‘p jihatdan uning yechimiga bog‘liq. Bunday muammolar yechimi pedagog kadrlarning salohiyatini yanada yaxshilash, ularning imkoniyatlarini kengaytirish, ham ruhan, ham jismonan kuchli bo‘lish deb qaraladi.[4]

Xulosa

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki pedagogik jarayon - bu ma’lum maqsadga erishishga qaratilgan va vaziyatning oldindan rejalashtirilgan o‘zgarishiga, o‘qituvchining xususiyatlari va fazilatlarini o‘zgartirishga olib keladigan pedagog va tarbiyachilarning rivojlanayotgan o‘zaro ta’siri bor. Boshqacha aytganda, pedagogik jarayon ijtimoiy tajribaning shaxs sifatlariga singib ketishi jarayonidir. Bu jarayonda pedagogdan ulkan bilim tajriba, malaka talab qilinadi. Xuddi shunday kognitiv-vizual ko‘nikmalar ham vaziyatga oldindan baho berish, muammolarni har tomonlama o‘rganish, ko‘plab malumotlar oqimini o‘z ongida tartibga solish, fikrlari va harakatlarida umumiylikka erisha olish o‘qituvchi uchun zaruriy omil ekan, kognitiv vizual ko‘nikmalarni rivojlantirish va o‘rganish dolzarb bo‘lib qolaveradi.

Foydalanilgan adabiyot va internet saytlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida» gi Qonuni. //Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T. Sharq. 1997
2. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. – T. :TDPU, 2003.
3. Mavlanova R.A, Raxmonqulova N.X.”Boshlang‘ich ta’limda innovatsiya”.T.,TDPU 2007-y.
4. Mavlanova R.A, Raxmonqulova N.X. ”Boshlang‘ich ta’limda pedagogika, innovatsiya, integratsiya.” T., 2013.
5. http://ziyonet.uz/
6. http://pedagog.uz/
7. http://edu.uz/

BOLALARDA NUTQ RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

G’ayibova Shaxzoda Ozod qizi **Ma’munn universiteti Psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich talabasi**

Annotatsiya. Mazkur maqolada bolalarda nutq rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar tahlil qilinadi. Nutqning shakllanishida bilish jarayonlari, tafakkur, xotira, diqqat, emotsional holat, oilaviy muhit hamda kattalar bilan muloqotning o‘rni ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, maktabgacha yosh davrida nutq rivojlanishining psixologik xususiyatlari va ularni qo‘llab-quvvatlashning samarali usullari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari bolalarda nutq rivojlanishini ta’minlashda psixologik va pedagogik omillarning o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: nutq rivojlanishi, psixologik omillar, tafakkur, diqqat, xotira, muloqot, oilaviy muhit, maktabgacha yosh, bilish jarayonlari, emotsional rivojlanish.

Аннотация. В данной статье анализируются основные психологические факторы, влияющие на развитие речи у детей. Научно освещена роль познавательных процессов, мышления, памяти, внимания, эмоционального состояния, семейной среды и общения со

взрослыми в формировании речи. Также рассмотрены психологические особенности развития речи в дошкольном возрасте и эффективные методы их поддержки. Результаты исследования показывают взаимосвязь психолого-педагогических факторов в обеспечении развития речи у детей.

Ключевые слова: развитие речи, психологические факторы, мышление, внимание, память, общение, семейная среда, дошкольный возраст, познавательные процессы, эмоциональное развитие.

Abstract. This article analyzes the primary psychological factors influencing the development of speech in children. The role of cognitive processes, thinking, memory, attention, emotional state, family environment and communication with adults in the formation of speech is scientifically highlighted. It also examines the psychological characteristics of speech development in preschool age and effective methods for their support. The research results demonstrate the interdependence of psychological and pedagogical factors in ensuring speech development in children.

Keywords: speech development, psychological factors, thinking, attention, memory, communication, family environment, preschool age, cognitive processes, emotional development.

Kirish

Nutq insonning ijtimoiy tajribani o‘zlashtirishi, atrof-muhit bilan muloqotga kirishishi va tafakkurini rivojlantirishida muhim vosita hisoblanadi. Inson hayotining barcha bosqichlarida nutq muhim ahamiyat kasb etadi, biroq uning shakllanish jarayoni ayniqsa bolalik davrida jadal kechadi. Nutq orqali bola atrofidagi olamni anglaydi, o‘z fikr va his-tuyg‘ularini ifodalaydi, kattalar va tengdoshlari bilan munosabat o‘rnatadi. Shu sababli nutqning rivojlanishi bolaning shaxs sifatida shakllanishi va ijtimoiylashuvining muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Menimcha, nutq bolaning har tomonlama rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Bola nutq orqali nafaqat o‘z fikrlarini ifodalaydi, balki atrofdagi dunyoni anglaydi va jamiyat bilan munosabatga kirishadi. Shuning uchun bolalik davrida nutqning to‘g‘ri va samarali rivojlanishi uning kelajakdagi shaxsiy, ijtimoiy va intellektual taraqqiyoti uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Bolalik davrida nutqning shakllanishi biologik omillar bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy omillarga ham bog‘liqdir. Nutq rivojlanishining fiziologik asosi bosh miya faoliyati va nutq apparatining yetukligi bilan belgilanadi. Biroq nutqning to‘laqonli rivojlanishi uchun bolaning faol muloqot muhiti, emotsional qo‘llab-quvvatlanishi va psixologik jihatdan qulay sharoitda tarbiyalanishi muhim ahamiyatga ega. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bolaning nutqiy faolligi uning bilish jarayonlari, emotsional holati va ijtimoiy muhiti bilan uzviy aloqada rivojlanadi. Mening fikrimcha, bolaning nutqi faqat biologik rivojlanish natijasi emas, balki uning yashayotgan ijtimoiy va psixologik muhiti bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Bola o‘zini erkin his qiladigan, kattalar bilan faol muloqot qiladigan va qo‘llab-quvvatlanadigan muhitda nutqini tezroq rivojlantiradi. Shu sababli bolalarning nutqiy taraqqiyotini ta’minlashda nafaqat fiziologik omillarga, balki ularning emotsional holati va tarbiya muhitiga ham alohida e’tibor qaratish zarur.

Maktabgacha yosh davri nutq taraqqiyotining eng mas’uliyatli va sermahsul bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning lug‘at boyligi tez sur’atlarda ortib boradi, grammatik tuzilmalardan foydalanish ko‘nikmalari shakllanadi hamda muloqot ehtiyoji kuchayadi. Bola nafaqat yangi so‘zlarni o‘zlashtiradi, balki ularni turli vaziyatlarda to‘g‘ri qo‘llashni ham o‘rganadi. Shu bilan birga, dialogik va monologik nutq elementlari rivojlanib, fikrni mustaqil ifodalash qobiliyati shakllana boshlaydi. Nazarimda, maktabgacha yosh davri bolaning nutqiy rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bola yangi so‘zlarni o‘rganib, o‘z fikrlarini aniq va tushunarli ifodalashni boshlaydi. Nutqning rivojlanishi esa uning keyingi ta’lim jarayonida muvaffaqiyatli o‘qishi va atrofdagilar bilan samarali muloqot qilishi uchun muhim asos yaratadi**.**

Nutq rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar qatoriga tafakkur, xotira, diqqat, idrok va tasavvur kiradi. Tafakkur bolaning voqea-hodisalar o‘rtasidagi bog‘lanishlarni tushunishiga yordam bersa, xotira yangi so‘z va iboralarni eslab qolish imkonini yaratadi. Diqqat

esa nutqiy materiallarni qabul qilish va qayta ishlashda muhim rol o‘ynaydi. Idrok va tasavvur orqali bola atrofdagi predmet va hodisalarni anglaydi hamda ular haqidagi tasavvurlarini nutq yordamida ifodalaydi. Mazkur psixik jarayonlarning uyg‘un rivojlanishi bolaning nutqiy faoliyatini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Menimcha, bolaning nutqiy rivojlanishi uning psixik jarayonlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Tafakkur, xotira, diqqat, idrok va tasavvur qanchalik yaxshi rivojlansa, bola o‘z fikrlarini shunchalik aniq va ravon ifodalay oladi. Shu sababli bolalarda ushbu psixologik omillarni rivojlantirish nutq taraqqiyotini ta’minlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Shuningdek, ota-onalar bilan muloqot sifati, oiladagi psixologik muhit va tengdoshlar bilan munosabatlar ham nutq taraqqiyotining muhim shartlaridan hisoblanadi. Oila bolaning birinchi ijtimoiy muhiti bo‘lib, nutqiy rivojlanishning dastlabki asoslari aynan shu muhitda shakllanadi. Ota-onalarning bolaga e’tibori, uning savollariga javob berishi, ertak va hikoyalar o‘qib berishi hamda muntazam suhbatlashib turishi nutq rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, muloqotning cheklanganligi yoki oiladagi salbiy psixologik muhit bolaning nutqiy faolligini pasaytirishi mumkin. O‘ylashimcha, bolaning nutqiy rivojlanishida oilaviy muhit va ota-onalar bilan bo‘ladigan muloqot juda muhim rol o‘ynaydi. Bola dastlabki nutqiy ko‘nikmalarni aynan oila ichida shakllantiradi, shuning uchun ota-onaning e’tibori, u bilan doimiy suhbatlashishi va kitob o‘qib berishi nutqning rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi. Aksincha, muloqot yetishmasligi yoki salbiy muhit bolaning nutqiy faolligini susaytirishi mumkin.

Tadqiqotchilar ta’kidlashicha, bolaning nutqi faol muloqot jarayonida rivojlanadi. Kattalar tomonidan beriladigan nutqiy namuna, savol-javoblar, ertak va hikoyalar tinglash, o‘yin faoliyati hamda ta’limiy mashg‘ulotlar nutqning takomillashishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, rolli o‘yinlar, ijodiy mashg‘ulotlar va jamoaviy faoliyatlar bolalarda erkin fikrlash va nutqiy faollikni rivojlantirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida olib boriladigan nutq o‘stirish mashg‘ulotlari ham bolalarning so‘z boyligini kengaytirish va muloqot ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Nazarimda, bolaning nutqi asosan faol muloqot va amaliy mashg‘ulotlar jarayonida rivojlanadi. Kattalar bilan suhbatlashish, ertak va hikoyalar tinglash, o‘yinlar va ta’limiy mashg‘ulotlarda ishtirok etish bolaning so‘z boyligini oshirib, fikrini erkin ifodalashga yordam beradi. Shu sababli maktabgacha ta’lim jarayonida bunday faoliyatlarni to‘g‘ri tashkil etish nutq rivojlanishi uchun juda muhim hisoblanadi.

Bugungi kunda zamonaviy axborot texnologiyalarining rivojlanishi bolalar nutqiga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatmoqda. Televizor, telefon va planshetlardan haddan tashqari foydalanish ayrim hollarda jonli muloqotning kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois mutaxassislar bolalar bilan bevosita suhbatlashish, birgalikda kitob mutolaa qilish va o‘yin faoliyatini tashkil etishga alohida e’tibor qaratishni tavsiya etadilar. Chunki jonli muloqot bolaning nafaqat nutqini, balki uning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ham ta’minlaydi. Menimcha, zamonaviy texnologiyalar bolalarning nutq rivojlanishiga ham ijobiy, ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Telefon va televizor kabi vositalardan ortiqcha foydalanish jonli muloqotni kamaytiradi va bu nutq rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Shuning uchun bolalar bilan ko‘proq bevosita muloqot qilish, kitob o‘qish va o‘yinlar tashkil etish ularning nutqiy hamda ijtimoiy rivojlanishi uchun muhimdir.

Shu sababli bolalarda nutq rivojlanishining psixologik omillarini o‘rganish pedagogika va psixologiya fanlarining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Nutq rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarni chuqur tahlil qilish orqali bolalarning nutqiy salohiyatini yanada rivojlantirish, ta’lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish hamda barkamol avlodni voyaga yetkazishga xizmat qiluvchi ilmiy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin. Mazkur maqolada bolalarda nutq rivojlanishining psixologik omillari, ularning mazmun-mohiyati hamda nutq taraqqiyotidagi o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Mening fikrimcha, bolalarda nutq rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni o‘rganish juda muhim, chunki bu orqali ularning nutqiy salohiyatini to‘g‘ri rivojlantirish mumkin bo‘ladi. Shuningdek, bunday tadqiqotlar ta’lim jarayonini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi va bolalarning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli mazkur mavzuni o‘rganish pedagogika va psixologiya uchun dolzarb ahamiyatga ega.

Xulosa

Bolalarda nutq rivojlanishi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Nutq taraqqiyotida tafakkur, xotira, diqqat va idrok kabi bilish jarayonlari muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, oiladagi sog‘lom psixologik muhit, ota-onalarning bolaga bo‘lgan e’tibori va muntazam muloqoti nutq rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bolalarda nutqning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun qulay emotsional muhit yaratish, ularni faol muloqotga jalb qilish, badiiy adabiyotlar bilan tanishtirish hamda o‘yin faoliyatidan samarali foydalanish zarur. Demak, nutq rivojlanishini ta’minlashda psixologlar, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Nishonova Z., Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilari uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi, 2006.
3. Babayeva D.R. Nutq o‘stirish nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2018.
4. Mo‘minova L., Ayupova M., Amirsaidova Sh., Nurmuhammedova L. Logopsixologiya. – Toshkent, 2007.
5. Sattorova D. Nutq o‘stirish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
6. Maxmudova O.T., Mirzayeva R.Sh. Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishining psixolingvistik asoslari. – Farg‘ona, 2024.

PAST BAHOLARNING BOLAGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Ibadullayeva Guli Ibadullayevna
Xorazm viloyati Yangiariq tumani
1-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi
Tohirova Dilafruz Baxtiyorovna
Xorazm viloyati Yangiariq tumani
31-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilarga past baholarning psixologik ta’siri tahlil qilingan. Baholash jarayoni nafaqat o‘quvchilarning bilim darajasini, balki ularning emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va o‘qishga motivatsiyasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi yoritilgan. Maqolada A. Bandura, E. Deci va R. Ryan hamda J. Bowlby kabi olimlarning psixologik nazariyalariga tayangan holda, past baholarning bola psixikasiga ta’siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, past baholarni to‘g‘ri talqin qilish va pedagogik yondashuv orqali salbiy oqibatlarni kamaytirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan. Maqola maktab psixologlari, o‘qituvchilar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: past baho, o‘quvchi psixologiyasi, o‘ziga ishonch, motivatsiya, stress, xavotir, baholash tizimi, maktab psixologi, emotsional holat, pedagogik yondashuv.

Аннотация. В данной статье анализируется психологическое влияние низких оценок на учащихся школьного возраста. Процесс оценивания рассматривается не только как средство определения уровня знаний и навыков учащихся, но и как важный фактор, влияющий на их эмоциональное состояние, уверенность в себе и учебную мотивацию. В статье научно обосновано влияние низких оценок на психику школьников на основе психологических теорий Albert Bandura, Edward Deci, Richard Ryan и John Bowlby. Также рассмотрены педагогические и психологические подходы к снижению негативных последствий низких оценок. Статья представляет практическую значимость для школьных психологов, учителей и родителей.

Ключевые слова: низкая оценка, психология учащегося, уверенность в себе, мотивация, стресс, тревожность, система оценивания, школьный психолог, эмоциональное состояние, педагогический подход.

Abstract. This article analyzes the psychological impact of low grades on school-age students. The assessment process is considered not only as a tool for determining students’ knowledge and skills but also as an important factor affecting their emotional well-being, self-confidence, and learning motivation. The article scientifically examines the influence of low

grades on students' psychological state based on the theories of Albert Bandura, Edward Deci, Richard Ryan, and John Bowlby. In addition, pedagogical and psychological approaches aimed at reducing the negative consequences of low grades are discussed. The article has practical significance for school psychologists, teachers, and parents.

Keywords: low grades, student psychology, self-confidence, motivation, stress, anxiety, assessment system, school psychologist, emotional state, pedagogical approach.

Kirish

Maktab ta'lim tizimida baholash o‘quv jarayonining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. U o‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarini aniqlash, ta'lim samaradorligini baholash hamda o‘quv jarayonini tartibga solish vazifasini bajaradi. Biroq baholash faqat akademik natijani ko‘rsatib qolmay, balki o‘quvchining psixologik holatiga ham sezilarli ta'sir ko‘rsatishi mumkin.Ayniqsa past baholar o‘quvchilarda turli emotsional va kognitiv reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bu holat bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, o‘qishga motivatsiyasi hamda sinfdagi faolligiga ta'sir etishi mumkin. Psixologik tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, maktab yoshidagi bolalar tashqi baholashga nisbatan juda sezgir bo‘lib, ular o‘z shaxsiy "men" obrazini ko‘p jihatdan o‘qituvchi va ota-ona munosabati asosida shakllantiradi.Shu sababli past baholarni faqat bilim yetishmovchiligi sifatida emas, balki o‘quvchining psixologik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omil sifatida ham o‘rganish muhim hisoblanadi. Mazkur maqolada past baholarning o‘quvchi psixologiyasiga ta'siri, uning sabablari hamda pedagogik yondashuv orqali salbiy oqibatlarni kamaytirish yo‘llari tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, maktab yoshidagi bolalar uchun baholash tizimi nafaqat bilimni aniqlash vositasi, balki shaxsning o‘zini anglash jarayoniga ham kuchli ta'sir etuvchi omil hisoblanadi. O‘quvchi berilgan bahoni ko‘pincha faqat topshiriq natijasi sifatida emas, balki o‘z qobiliyati va shaxsiy qiymati bilan bog‘lab qabul qiladi.

A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasida ta'kidlanishicha, insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi (self-efficacy) tajriba va tashqi fikrlar asosida shakllanadi. Maktab sharoitida past baholar takrorlansa, o‘quvchida "men qila olmayman" yoki "men yetarlicha qobiliyatli emasman" degan ichki ishonch paydo bo‘lishi mumkin. Bu esa uning o‘qishga bo‘lgan faolligini pasaytiradi.

Edvard L. Desi va Richard M. Rayanning o‘z-o‘zini belgilash nazariyasiga ko‘ra, inson motivatsiyasi uch asosiy ehtiyojga — kompetentlik, avtonomiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga bog‘liq. Agar o‘quvchi tez-tez past baho olsa, u o‘zini muvaffaqiyatsiz his qiladi va ichki motivatsiyasi susayadi. Natijada u faqat "jazodan qochish" uchun o‘qishga harakat qilishi mumkin, bu esa chuqur o‘rganishga to‘sqinlik qiladi.Amaliy kuzatuvlarga ko‘ra, past baho olgan o‘quvchilarda turli emotsional reaksiyalar kuzatiladi. Ba'zi bolalarda bu holat xavotir, o‘z fikrini bildirishdan qo‘rqish va uyatchanlikni kuchaytiradi. Ular darsda faol qatnashishdan tortinib, xatolardan qo‘rqishni boshlaydi. Boshqa holatlarda esa o‘quvchi himoya mexanizmi sifatida befarqlik yoki "men baribir o‘qimayman" degan munosabatni shakllantirishi mumkin.

Shuningdek, past baholar ijtimoiy munosabatlarga ham ta'sir ko‘rsatadi. O‘quvchi o‘zini sinfdoshlari bilan taqqoslashni boshlaydi va o‘zini ulardan pastroq deb his qilishi mumkin. Bu holat o‘z-o‘zini qadrlash (self-esteem) darajasining pasayishiga olib keladi.

J. Bowlbyning bog‘lanish nazariyasiga ko‘ra, bolaning emotsional barqarorligi kattalar bilan bo‘lgan munosabatga bog‘liq. Agar past baho qo‘llab-quvvatlash o‘rniga tanqid, kamsitish yoki solishtirish bilan birga bo‘lsa, bu bolaning ichki xavfsizlik hissini kamaytiradi. Aksincha, tushuntirish va qo‘llab-quvvatlash orqali bu salbiy ta'sir yumshatilishi mumkin.Shu bilan birga, past baho har doim ham salbiy hodisa sifatida qaralmasligi kerak. To‘g‘ri pedagogik yondashuvda u o‘quvchiga o‘z ustida ishlash, xatolarini tahlil qilish va rivojlanish uchun imkoniyat sifatida xizmat qiladi. Muhimi, baholash jarayoni jazolash emas, balki yo‘naltirish va rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi lozim.

Psixologik diagnostika ishlari

O‘quvchilarda past baholarning psixologik ta’sirini aniqlash uchun turli diagnostik metodlardan foydalaniladi. Bu usullar bolaning emotsional holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va o‘qishga motivatsiyasini baholashga yordam beradi.

1. Suhbat (individual intervyu). Psixolog o‘quvchi bilan erkin suhbat o‘tkazadi. Savollar quyidagicha bo‘lishi mumkin:

Past baho olganingizda o‘zingizni qanday his qilasiz?

Darsga munosabatingiz o‘zgarganmi?

O‘qituvchi fikri siz uchun qanchalik muhim?

Maqsad: bolaning subyektiv hissiyotlarini aniqlash.

2. Kuzatish metodi. Psixolog dars jarayonida o‘quvchini tabiiy muhitda kuzatadi:

faolligi

javob berishdan tortinishi

xatoga munosabati

Maqsad: real xulq-atvor orqali psixologik holatni baholash.

3. “O‘ziga baho berish shkalasi” (Dembo–Rubinshteyn usuli. O‘quvchi o‘zini turli sifatlar bo‘yicha baholaydi (aqllilik, faollik, ishonch).

Maqsad: o‘z-o‘zini baholash darajasini aniqlash.

4. Rasm testlari (proyektiv metodlar). Masalan:

“Men maktabda” mavzusida rasm chizish

“O‘zimni qanday his qilaman” rasmi

Maqsad: yashirin emotsional holatni aniqlash.

5. So‘rovnoma (anketa). Oddiy savollar orqali:

darsga qiziqish darajasi

bahoga munosabat

stress belgilarining mavjudligi

Maqsad: umumiy psixologik tendensiyalarni aniqlash.

Korreksion mashqlar (psixologik yordam usullari). Past baholar natijasida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarni kamaytirish va o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklash uchun quyidagi korreksion mashqlar tavsiya etiladi:

1. “Mening kuchli tomonlarim” mashqi. O‘quvchidan o‘zida mavjud 5 ta kuchli jihatni yozish so‘raladi (masalan: mehribonlik, diqqat, tez o‘rganish, ijodkorlik). Keyin psixolog yoki o‘qituvchi ularni muhokama qiladi. Maqsad: o‘z-o‘zini baholashni (self-esteem) oshirish.

2. “Xatodan o‘rganish” texnikasi. O‘quvchi past baho olgan vaziyatni yozadi va quyidagi savollarga javob beradi:

Men nimada xato qildim?

Keyingi safar nima o‘zgartiraman?

Bu xatodan nima o‘rgandim? Maqsad: xatoni muvaffaqiyatsizlik emas, o‘sish imkoniyati sifatida qabul qilish.

3. “Ijobiy ichki dialog” mashqi. O‘quvchi salbiy fikrni ijobiyga almashtirishni o‘rganadi:

“Men eplay olmayman” → “Men asta-sekin o‘rganib boryapman”

“Men yomon o‘quvchiman” → “Men harakat qilsam, yaxshilanishim mumkin”

Maqsad: ichki motivatsiyani kuchaytirish.

4. “Yutuqlar kundaligi”. O‘quvchi har kuni kichik bo‘lsa ham o‘z yutug‘ini yozib boradi (masalan: darsni tushundim, savolga javob berdim). Maqsad: ijobiy tajribani mustahkamlash va o‘ziga ishonchni oshirish.

5. Guruhiy “qo‘llab-quvvatlash doirasi”. Sinfda o‘quvchilar bir-birining ijobiy tomonlarini aytib berishadi. Maqsad: ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish va solishtirishni kamaytirish.

Ushbu mashqlar o‘quvchida past bahoga nisbatan salbiy emotsional reaksiyalarni kamaytiradi, o‘ziga ishonchni tiklaydi va o‘qishga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirishga yordam beradi. Eng muhimi — bahoni “yomonlik” emas, “rivojlanish signali” sifatida qabul qilishni o‘rgatadi.

Xulosa

Past baholar maktab yoshidagi o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan omillardan biridir. Ular ayrim hollarda o‘ziga ishonchning pasayishi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, xavotirning kuchayishi hamda o‘qishga bo‘lgan ichki motivatsiyaning susayishiga olib keladi. Ayniqsa, past baholar tanqid, solishtirish yoki jazolash bilan birga kechsa, bu holatlarning salbiy ta’siri yanada kuchayadi.Shu bilan birga, past baholarni faqat salbiy hodisa sifatida baholash ham to‘g‘ri emas. Psixologik va pedagogik jihatdan to‘g‘ri yondashilganda, ular o‘quvchi uchun o‘z xatolarini anglash, bilimini mustahkamlash va shaxsiy rivojlanish yo‘nalishini aniqlashga xizmat qilishi mumkin. Bunda o‘qituvchi va ota-onaning qo‘llab-quvvatlovchi munosabati muhim rol o‘ynaydi.

Maktab psixologi sifatida o‘quvchilarning emotsional holatini doimiy kuzatish, diagnostik usullar orqali muammolarni aniqlash va korreksion mashqlar orqali ularni qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv o‘quvchilarda sog‘lom o‘z-o‘zini baholashni shakllantirish va barqaror motivatsiyani rivojlantirishga yordam beradi.Umuman olganda, baholash jarayoni faqat natijani belgilash emas, balki tarbiyaviy va psixologik jihatdan ham rivojlantiruvchi vosita bo‘lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura A. *Social Learning Theory*. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977. – 247 b.
2. Deci E.L., Ryan R.M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 b.
3. Bowlby J. *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. – New York: Basic Books, 1969. – 428 b.
4. Woolfolk A. *Educational Psychology* (13th ed.). – Boston: Pearson Education, 2016. – 720 b.
5. Santrock J.W. *Educational Psychology*. – New York: McGraw-Hill Education, 2018. – 560 b.
6. Myers D.G. *Psychology* (10th ed.). – New York: Worth Publishers, 2013. – 640 b.
7. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O‘zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2021. – 464 b.
8. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimi va maktab psixologiyasi bo‘yicha metodik qo‘llanmalar (amaliy tavsiyalar to‘plami). – Toshkent, 2020–2024.

TA'LIM JARAYONIDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI

Jumanazarova Farangiz Bahodir qizi
Urganch davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Interfaol metodlarning o‘quvchilarning bilim olish faolligini oshirish, mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish, kommunikativ kompetentligini shakllantirish hamda ta'lim samaradorligini yuksaltirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy ta'lim tizimida qo‘llanilayotgan interfaol metodlarning afzalliklari va ularni amaliyotga joriy etish masalalari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Interfaol metodlar, ta'lim jarayoni, pedagogik texnologiyalar, innovatsion ta'lim, o‘quv faoliyati, ta'lim samaradorligi, mustaqil fikrlash, kompetensiyaviy yondashuv, kommunikativ kompetentlik.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты использования интерактивных методов в образовательном процессе. Освещена роль интерактивных методов в повышении познавательной активности учащихся, развитии навыков самостоятельного мышления, формировании коммуникативной компетентности и повышении эффективности обучения. Также рассмотрены преимущества интерактивных

методов, используемых в современной системе образования, и вопросы их внедрения в практику.

Ключевые слова: Интерактивные методы, образовательный процесс, педагогические технологии, инновационное образование, учебная деятельность, эффективность образования, самостоятельное мышление, компетентностный подход, коммуникативная компетентность.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical aspects of using interactive methods in the educational process. The role of interactive methods in increasing students' learning activity, developing independent thinking skills, forming communicative competence, and increasing educational efficiency is highlighted. Also, the advantages of interactive methods used in the modern education system and the issues of their implementation in practice are considered.

Keywords: Interactive methods, educational process, pedagogical technologies, innovative education, educational activity, educational efficiency, independent thinking, competency-based approach, communicative competence.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish va uning sifatini oshirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim o‘quvchilarning faqat bilim egallashiga emas, balki ularni mustaqil fikrlashga, muammolarni hal qilishga va ijodiy yondashishga o‘rgatishni talab etadi. Shu sababli ta'lim jarayoniga innovatsion pedagogik texnologiyalar, xususan interfaol metodlarni keng joriy etish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Interfaol metodlar o‘quvchi va o‘qituvchi o‘rtasidagi faol hamkorlikka asoslanib, ta'lim jarayonida barcha ishtirokchilarning faolligini ta'minlaydi. Ushbu metodlar yordamida o‘quvchilar bilimlarni tayyor holda qabul qilmay, balki mustaqil ravishda izlanadi, tahlil qiladi va xulosalar chiqaradi.

Adabiyotlar tahlili. Ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanish masalasi pedagogika fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, ushbu muammo ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng tadqiq etilgan. Zamonaviy pedagogik konsepsiyalarda o‘quvchining ta'lim jarayonidagi faolligi, mustaqil fikrlashi va ijodiy yondashuvini rivojlantirish ta'lim samaradorligining muhim omili sifatida e'tirof etiladi.

Amerikalik pedagog va faylasuf John Dewey o‘zining pragmatik ta'lim nazariyasida bilimlarni o‘zlashtirish jarayoni amaliy faoliyat bilan chambarchas bog‘liq ekanligini ta'kidlaydi. Olimning fikricha, o‘quvchilar bilimlarni tayyor holda qabul qilmasdan, balki mustaqil izlanish, muammoli vaziyatlarni hal qilish va amaliy faoliyat orqali o‘zlashtirganda ta'lim samaradorligi ortadi. Shu jihatdan Dyuining qarashlari bugungi kunda qo‘llanilayotgan interfaol metodlarning nazariy asoslaridan biri hisoblanadi.

Rus psixologi Lev Vygotsky tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasida ham ta'lim jarayonida hamkorlik va muloqotning muhim o‘rni alohida ko‘rsatib berilgan. Vygotskiy "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi orqali o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarni egallashida o‘qituvchi hamda tengdoshlar bilan hamkorlikning ahamiyatini asoslab bergan. Interfaol metodlar aynan shu hamkorlik muhitini yaratishga xizmat qiladi.

Pedagogik texnologiyalar sohasida tadqiqot olib borgan Mikhail Klarin interfaol ta'limni o‘quvchilar faolligini oshiruvchi va o‘qitish jarayonini demokratlashtiruvchi vosita sifatida baholaydi. Uning tadqiqotlarida interfaol metodlar yordamida o‘quvchilarda tanqidiy fikrlash, muammoli vaziyatlarni hal qilish, muloqot qilish va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkinligi ta'kidlangan.

Mahalliy olimlardan Nodir Saidahmedov ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqqan. Olim interfaol metodlarning asosiy maqsadi o‘quvchini ta'lim jarayonining faol subyektiga aylantirishdan iborat ekanligini qayd etadi. Uning ilmiy ishlarida "Aqliy hujum", "Klaster", "BBB", "Insert" kabi metodlarning afzalliklari batafsil yoritilgan.

Shuningdek, Boris Farberman o‘z tadqiqotlarida ilg‘or pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali o‘quvchilarning bilish faolligini oshirish, mustaqil ishlash malakalarini rivojlantirish va

ta'lim sifatini yaxshilash mumkinligini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Olimning fikricha, interfaol metodlar ta'lim jarayonini samarali tashkil etishning muhim vositalaridan biridir.

O‘zbekistonlik pedagog olimlar Uktam Tolipov va Munojat Usmonboyeva tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham interfaol metodlarning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati keng yoritilgan. Ular kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etilgan ta'lim jarayonida interfaol metodlarning o‘quvchilarning kasbiy, kommunikativ va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishdagi ahamiyatini ko‘rsatib berganlar.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari interfaol metodlardan foydalanilgan darslarda o‘quvchilarning mavzuni o‘zlashtirish darajasi, darsga qiziqishi va o‘quv motivatsiyasi an'anaviy darslarga nisbatan yuqori bo‘lishini ko‘rsatmoqda. Interfaol metodlar o‘quvchilarning dars jarayonidagi faolligini ta'minlash bilan bir qatorda ularda mustaqil fikrlash, tanqidiy tahlil qilish, muammolarni hal etish va jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini ham shakllantiradi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, interfaol metodlar zamonaviy ta'limning muhim tarkibiy qismi hisoblanib, ularning ta'lim jarayoniga joriy etilishi o‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois bugungi kunda interfaol metodlardan samarali foydalanish pedagogik faoliyatning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Metodlar tahlili. Mazkur tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish;

qiyosiy tahlil metodi;

kuzatish metodi;

umumlashtirish metodi;

pedagogik tajribalarni o‘rganish metodi.

Mazkur metodlar orqali interfaol metodlarning ta'lim jarayoniga ta'siri, afzalliklari hamda ularning samaradorligi o‘rganildi.

Natijalar tahlili. Tadqiqot natijalari interfaol metodlardan foydalanish ta'lim samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Jumladan:

o‘quvchilarning darsdagi faolligi ortadi;

mustaqil fikrlash ko‘nikmalari rivojlanadi;

bilimlarni uzoq muddat eslab qolish darajasi oshadi;

kommunikativ kompetentlik shakllanadi;

guruhda ishlash va hamkorlik ko‘nikmalari rivojlanadi.

Ayniqsa, "Aqliy hujum", "Klaster", "Baliq skeleti", "Insert", "BBB", "Debat" kabi interfaol metodlar o‘quvchilarning mavzuga qiziqishini oshirib, ularning ijodiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishi aniqlandi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, interfaol metodlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning mavzuni o‘zlashtirish darajasi yuqori bo‘lib, ta'lim jarayonining samaradorligi ortadi. Natijada o‘quvchilar ta'lim subyekti sifatida faol ishtirok etadilar.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, interfaol metodlar zamonaviy ta'lim tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Ular o‘quvchilarning bilish faolligini oshiradi, mustaqil va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi hamda ta'lim samaradorligini yuksaltiradi. Shu bois barcha ta'lim muassasalarida interfaol metodlardan keng foydalanish va pedagoglarning ushbu metodlarni qo‘llash bo‘yicha malakasini oshirish muhim vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tolipov U.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Fan, 2017.
2. Saidahmedov N. Yangi pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Moliya, 2018.
3. Farberman B.L. Ilg‘or pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Fan, 2016.
4. Klarin M.V. Pedagogicheskaya texnologiya v uchebnom protsesse. – Moskva, 2019.
5. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 2018.
6. Dewey J. Democracy and Education. – New York, 2016.

7. O‘zbekiston Respublikasining "Ta'lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim sohasini rivojlantirishga oid qaror va farmonlari.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ КАК ФАКТОР ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Н. Р. Жуманиязова
Университет Маъмуна, Хива, Узбекистан *nasibajumaniyozova80@gmail.com*

Аннотация. В данной статье анализируется роль и значение эмоциональных ресурсов в предотвращении профессионального выгорания. Профессиональное выгорание представляет собой негативное состояние, возникающее вследствие длительного стресса и эмоционального напряжения, оказывая отрицательное влияние на производительность труда, эмоциональную стабильность и личную жизнь человека. В качестве эмоциональных ресурсов рассматриваются способности человека управлять своими эмоциями, позитивное мышление, принятие социальной поддержки и показатели личностного развития. В статье предлагаются основные методы развития эмоциональных ресурсов для предотвращения профессионального выгорания, включая упражнения по самопознанию, обеспечение баланса между трудом и отдыхом, соблюдение здорового образа жизни и обращение за профессиональной помощью.

Ключевые слова: эмоциональные ресурсы, профессиональное выгорание, управление стрессом, эмоциональная стабильность, социальная поддержка, позитивное мышление, самопознание, профессиональное развитие, баланс труда и отдыха, здоровый образ жизни.

Annotation. This article analyzes the role and importance of emotional resources in preventing occupational burnout. Occupational burnout is a negative state that arises from prolonged stress and emotional strain, adversely affecting a person's work efficiency, emotional stability, and personal life. Emotional resources include an individual’s ability to manage their emotions, positive thinking, acceptance of social support, and indicators of personal development. The article suggests key methods for developing emotional resources to prevent occupational burnout, such as self-awareness exercises, maintaining a balance between work and rest, adhering to a healthy lifestyle, and seeking professional help.

Keywords: emotional resources, occupational burnout, stress management, emotional stability, social support, positive thinking, self-awareness, professional development, work-life balance, healthy lifestyle.

Для достижения успеха в профессиональной деятельности недостаточно лишь профессиональных навыков и знаний. Также имеет большое значение эмоциональное состояние человека и его способность справляться со стрессом. Профессиональное выгорание (burnout) является одной из серьезных проблем, с которыми сталкивается множество специалистов в современном мире [1].

В рамках исследования нам необходимо изучить профессиональное выгорание и его причины. Профессиональное выгорание — это состояние, возникающее в результате длительного стресса, чрезмерной нагрузки и эмоционального перенапряжения. Оно проявляется, главным образом, в трех основных признаках:

Физическая и эмоциональная усталость — человек постоянно чувствует себя уставшим, лишенным энергии.

Снижение личной продуктивности — пропадает интерес к работе, снижается продуктивность.

Внутренняя эмоциональная отстраненность — человек становится равнодушным, а иногда даже негативно настроенным по отношению к своей работе и окружающим [2,3].

Причин, вызывающих такое состояние, множество, включая увеличение объема работы, постоянный стресс, недостаток социальной поддержки и проблемы в личной жизни.

Изучая значимость эмоциональных ресурсов, мы можем прийти к выводу, что благодаря этим ресурсам можно уменьшить профессиональное выгорание, повысить качество работы и восстановить здоровье сотрудников. Эмоциональные ресурсы — это способность человека сохранять эмоциональную стабильность, эффективно справляться со стрессом и обеспечивать внутреннюю гармонию. Они включают в себя следующие элементы:

Самоосознание и самоконтроль — способность человека осознавать свои эмоции и управлять ими.

Позитивное мышление — не терять надежды даже в стрессовых ситуациях.

Принятие социальной поддержки — укрепление эмоциональных связей с семьей, друзьями и коллегами.

Личностное развитие — повышение мотивации через развитие своих навыков и постановку новых целей. нализируя пути развития эмоциональных ресурсов, можно отметить, что для предотвращения профессионального выгорания важно развивать эти ресурсы [4]. В этом помогут следующие методы:

Упражнения по самоосознанию. Медитация, ведение дневника или психологические тренинги могут быть эффективными для распознавания собственных эмоций и работы с ними.

Улучшение социальных взаимоотношений. Проведение времени с друзьями, коллегами и семьей помогает снизить уровень стресса и повысить эмоциональную устойчивость.

Баланс между работой и отдыхом. Соблюдение баланса между работой и личной жизнью позволяет предотвратить переутомление.

Придерживание здорового образа жизни. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и качественный сон способствуют поддержанию эмоциональной стабильности.

Получение профессиональной помощи. При необходимости можно обратиться к психологу или тренеру, чтобы найти эффективные способы справляться со стрессом [5].

Вывод. Эмоциональные ресурсы являются ключевым фактором в предотвращении профессионального выгорания. Их развитие помогает человеку добиваться успеха не только в профессиональной, но и в личной жизни. Каждый специалист должен взять на себя ответственность за своё здоровье и эмоциональную устойчивость, сделав работу в этом направлении своей привычкой. Таким образом, человек сможет полностью реализовать свой потенциал и улучшить качество своей жизни.

Литература:

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения. – СПб., КАРО, 2003.
4. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
5. Эффективный учитель / Авт.-сост. О.М. Ольшевская. – Минск: Красико-Принт, 2010.

QANOAT HISSINING INSON RUHIYATIGA TA’SIRI

Kalandarova Madina Baxadirovna
Ma’mun universiteti, Psixologiya kafedrasi professori v.b.,
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Abdullayeva Mehriniso Maqsudbek qizi
Ma’mun universiteti Psixologiya yo‘nalishi talabasi

Annatatsiya: Ushbu maqolada qanoat hissining inson ruhiyatiga ta’siri psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilingan. Qanoat insonning mavjud imkoniyat va ne’matlardan mamnun bo‘lishi,

ortiqcha talab va cheksiz ehtiyojlar ta’siridan holi holda ichki muvozanatni saqlashi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotda qanoat hissining shaxsning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, hayotdan qoniqish darajasi hamda ijobiy fikrlash jarayonlariga ta’siri yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Qanoat, qanoat hissi, inson ruhiyati, psixologik barqarorlik, emotsional holat, stressga chidamlilik, hayotdan qoniqish, shukronalik.

Аннотация: В данной статье с психологической точки зрения анализируется влияние чувства удовлетворенности на психику человека. Удовлетворенность характеризуется тем, что человек доволен имеющимися возможностями и благами, сохраняет внутренний баланс, свободный от избыточных требований и безграничных потребностей. В исследовании освещается влияние чувства удовлетворенности на эмоциональную устойчивость личности, стрессоустойчивость, уровень удовлетворенности жизнью и процессы позитивного мышления.

Ключевые слова: Удовлетворенность, чувство удовлетворенности, психика человека, психологическая устойчивость, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, удовлетворенность жизнью, благодарность**.**

Abstract: This article analyzes the impact of a sense of contentment on the human psyche from a psychological perspective. Contentment is characterized by a person's satisfaction with available opportunities and blessings, maintaining internal balance while being free from the influence of excessive demands and limitless needs. The study highlights the impact of a sense of satisfaction on an individual's emotional stability, stress resistance, life satisfaction, and positive thinking processes.

Keywords: Satisfaction, a sense of contentment, human psyche, psychological stability, emotional state, stress resistance, life satisfaction, gratitude.

Kirish: Qanoat insonning ma’naviy-axloqiy va psixologik hayotida muhim o‘rin egallovchi murakkab tushunchalardan biridir. Psixologiya fanida qanoat shaxsning o‘z ehtiyojlari, imkoniyatlari va mavjud hayotiy sharoitlariga nisbatan ongli ravishda ijobiy munosabatda bo‘lishi, mavjud ne’matlarni qadrlashi hamda ortiqcha norozilik va cheksiz istaklardan o‘zini tiyishi bilan izohlanadi. Bu tushuncha faqat moddiy holat bilan emas, balki insonning ichki ruhiy holati, emotsional barqarorligi va hayotdan mamnunlik darajasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ilmiy adabiyotlarda qanoat ko‘pincha “hayotdan qoniqish”, “subyektiv farovonlik” va “psixologik farovonlik” tushunchalari bilan yaqin aloqada ko‘rib chiqiladi.

Amerikalik psixolog Ed Diner subyektiv farovonlik nazariyasida insonning o‘z hayotiga bergan ijobiy bahosi uning umumiy ruhiy salomatligining muhim ko‘rsatkichi ekanligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, insonning baxt hissi tashqi sharoitlargagina emas, balki ichki qoniqish va qanoat hissiga ham bevosita bog‘liq bo‘ladi. Demak, qanoat insonning ruhiy osoyishtaligini ta’minlovchi ichki psixologik mexanizmdir.

Qanoat hissi insonning ehtiyojlar tizimi bilan ham uzviy bog‘liq. A. Maslouning ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasiga ko‘ra, inson ehtiyojlari bosqichma-bosqich rivojlanadi va har bir ehtiyoj qondirilgandan so‘ng keyingi bosqichga o‘tiladi. Ammo cheksiz istaklar va ortiqcha havas insonda doimiy qoniqmaslik hissini yuzaga keltiradi. Qanoat esa ehtiyojlarni oqilona boshqarish, mavjud imkoniyatlarni qadrlash va ortiqcha ichki ziddiyatlarning oldini olishga xizmat qiladi. Shu sababli qanoat shaxsning psixologik muvozanatini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Psixologik nuqtai nazardan qanoat emotsional barqarorlikni ham mustahkamlaydi. Qanoatli insonlarda hasad, norozilik, tushkunlik va ruhiy bezovtalik kamroq uchraydi. Chunki ular hayotni faqat moddiy mezonlar bilan baholamaydi, balki ichki qadriyatlar va ma’naviy boyliklarga ham e’tibor qaratadi. Bu esa stressga chidamlilikni oshiradi. Stress ko‘pincha insonning kutilgan natija bilan real vaziyat o‘rtasidagi tafovutdan kelib chiqadi. Qanoat hissi esa ana shu tafovutni ruhiy jihatdan yengillashtiradi.

Qanoat hissi inson ruhiyatining barqarorligini ta’minlovchi muhim psixologik omillardan biridir. Psixologik nuqtai nazardan qanoat hissi — bu insonning o‘z hayotiy sharoiti, mavjud imkoniyatlari, erishgan natijalari va ijtimoiy mavqeidan ichki mamnunlik hissini tuyishi, ortiqcha

norozilik va cheksiz ehtiyojlar ta’siridan holi bo‘lishidir. Bu holat insonning ruhiy salomatligi, emotsional muvozanati va hayotdan qoniqish darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Qanoat hissi insonni haddan tashqari xavotir, kelajakdan qo‘rquv va muvaffaqiyatsizlik hissidan saqlaydi. Natijada psixologik barqarorlik mustahkamlanadi. Martin Seligmanning pozitiv psixologiya nazariyasida qanoat hissiga yaqin bo‘lgan minnatdorlik, optimizm va ijobiy fikrlash tushunchalari inson baxtining asosiy omillari sifatida talqin qilinadi. Uning fikricha, inson faqat muammolardan xoli bo‘lish bilangina emas, balki ichki mamnunlik va ruhiy uyg‘unlik orqali baxtga erishadi. Qanoat hissi esa aynan shu ruhiy uyg‘unlikni shakllantiradi. Minnatdorlik hissi qanoatning kundalik hayotdagi amaliy ifodasidir. Inson ruhiyati murakkab psixologik jarayonlar, emotsiyalar, motivlar, ehtiyojlar va ichki kechinmalarning o‘zaro uyg‘un tizimidan iboratdir.

Ruhiyat insonning tashqi olamni qabul qilishi, unga munosabat bildirishi va o‘z xulq-atvorini boshqarishida asosiy omil hisoblanadi. Psixologiya fanida inson ruhiyati tafakkur, hissiyot, iroda, xotira, idrok va motivatsiya kabi ko‘plab komponentlar orqali o‘rganiladi. Aynan shu jarayonlar orasida qanoat hissi ruhiy barqarorlikni shakllantiruvchi muhim omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Qanoat hissining inson ruhiyatiga ta’sirini tushunish uchun avvalo ruhiy holatning mohiyatini anglash zarur. Ruhiy holat insonning ichki kechinmalari, hissiy reaksiyalari va tashqi muhitga moslashuv darajasini ifodalaydi.

Qanoat hissi insonni ehtiyojlarni me’yoriy baholashga o‘rgatadi va ruhiy bosimni kamaytiradi. Natijada insonning emotsional holati barqarorlashadi. Emotsional jihatdan qaralganda, qanoat hissi insonda ijobiy his-tuyg‘ularni kuchaytiradi. Minnatdorlik, xotirjamlik, ichki osoyishtalik va o‘ziga ishonch qanoatli insonlarda ko‘proq uchraydi. Aksincha, qanoatsizlik hasad, rashk, bezovtalik va doimiy norozilikni kuchaytiradi.

Martin Seligman pozitiv psixologiyada aynan ijobiy emotsiyalar ruhiy salomatlikni saqlashning muhim vositasi ekanligini ta’kidlaydi. Qanoat hissi esa bu ijobiy emotsiyalarning barqaror manbai hisoblanadi. Inson ruhiyatida stressga chidamlilik ham muhim ahamiyatga ega. Hayotdagi qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va kutilmagan muammolar har bir insonning ruhiyatiga ta’sir qiladi. Qanoat hissi mavjud vaziyatni oqilona qabul qilishga yordam beradi va insonni haddan tashqari ruhiy iztirobdan saqlaydi. Bu holat psixologik rezistentlik deb ataladi. Ruhiy jihatdan barqaror insonlar muammolarni hal qilishga ko‘proq e’tibor qaratadi, qanoatsiz insonlar esa ko‘proq ichki norozilik bilan yashaydi.

Qanoat hissi insonning psixologik barqarorligini ta’minlovchi muhim ichki omillardan biridir. Psixologik barqarorlik deganda shaxsning turli stressli vaziyatlarda o‘z emotsiyalarini boshqara olishi, ruhiy muvozanatini saqlashi va hayotiy qiyinchiliklarga moslashuvchan javob bera olishi tushuniladi. Bu jarayonda qanoat insonning ichki tayanchi sifatida namoyon bo‘lib, uning ruhiy holatini muvozanatda ushlab turadi.

Leon Festingerning ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko‘ra, inson o‘zini boshqalar bilan solishtirish orqali o‘z qadrini baholaydi. Agar bu taqqoslash doimiy ravishda o‘z foydasiga bo‘lmasa, qanoatsizlik, hasad va past o‘z-o‘zini baholash yuzaga keladi. Bu esa ruhiy bosimni kuchaytiradi

Qanoat hissi insonning stressga chidamliligini oshiruvchi muhim psixologik resurslardan biridir. Stressga chidamlilik (stress resilience) — bu insonning qiyin, noqulay yoki bosim ostidagi vaziyatlarga moslashishi, emotsional muvozanatini saqlashi va ruhiy tiklanish qobiliyatidir. Psixologik tadqiqotlarda bu xususiyat shaxsning ruhiy barqarorligi va hayotiy muvaffaqiyatida muhim omil sifatida ko‘riladi. Qanoat hissi esa aynan shu jarayonni mustahkamlovchi ichki tayanch vazifasini bajaradi. Stress nazariyalariga ko‘ra, inson stressni faqat tashqi voqealar sababli emas, balki ularni qanday qabul qilishi va baholashi orqali boshdan kechiradi. Richard Lazarusning kognitiv baholash nazariyasida stress vaziyatni idrok etish va talqin qilishga bog‘liq ekani ta’kidlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.

2. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.
3. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
4. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
6. Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. Human Relations, 7(2), 117–140.

TALABALARDA IJTIMOIY FAOLLIKNI SHAKLLANTIRISHDA OILANING AHAMIYATI

Karimova Nilufar Ulmassultanovna
Abu rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu tezisd--a talabalarda ijtimoiy faollikni shakllantirishda oilaning tarbiyaviy resurslari va psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi oilaviy iqlim, muloqot uslubi va ota-ona namunasining talabaning fuqarolik tashabbusi hamda ijtimoiy mas'uliyatiga ta'sirini asoslashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, qiyosiy yondashuv va empirik ma'lumotlarni umumlashtirish qo'llanadi. Ilmiy yangilik oilaviy kapitalning ijtimoiy faollikka ta'sir kanallarini integrativ modelda izohlashidadir.

Kalit so'zlar: ijtimoiy faollik; oilaviy iqlim; ota-ona namunasi; muloqot madaniyati; ijtimoiy kapital; fuqarolik tashabbusi; motivatsiya

Аннотация. В тезисе анализируются воспитательные ресурсы семьи и психологические механизмы формирования социальной активности студентов. Целью является обоснование влияния семейного климата, стиля общения и родительского примера на гражданскую инициативу и социальную ответственность студента. Методологически используются теоретический анализ, сравнительный подход и обобщение эмпирических данных. Научная новизна состоит в интегративной модели каналов влияния семейного капитала на социальную активность.

Ключевые слова: социальная активность; семейный климат; родительский пример; культура общения; социальный капитал; гражданская инициатива; мотивация

Abstract. This thesis examines family educational resources and psychological mechanisms shaping students' social activity. The aim is to substantiate how family climate, communication style, and parental role modeling influence civic initiative and social responsibility in university students. Methodology combines theoretical analysis, comparative reasoning, and synthesis of empirical evidence. Scientific novelty lies in an integrative model explaining pathways through which family capital transforms into stable prosocial engagement and socially responsible participation.

Keywords: social activity; family climate; parental role modeling; communication culture; social capital; civic initiative; motivation

Kirish

Talabalarda ijtimoiy faollik tushunchasi, avvalo, shaxsning jamiyat hayotidagi muammolarni anglash, ularni hal etishga yo'naltirilgan ixtiyoriy ishtirok va mas'uliyatli pozitsiyasi sifatida ta'riflanadi. Mazkur sifatning psixologik mexanizmi motivatsion soha, qadriyat yo'nalganligi, ijtimoiy o'zini identifikatsiya qilish hamda o'z-o'zini boshqarish jarayonlarining uyg'unlashuvi orqali yuzaga chiqadi, ya'ni talaba ichki ehtiyoj va ma'no tizimini jamoaviy foyda bilan bog'laganida faol xulq barqarorlashadi. Masalan, universitetdagi ko'ngillilar klubi yoki mahalladagi ekologik aksiyada doimiy qatnashadigan talaba o'zining shaxsiy rivojlanish maqsadini ijtimoiy foyda bilan qo'shib yuboradi va bu holat tashabbuskorlikni kuchaytiradi. Empirik kuzatuvlar va sotsiologik ma'lumotlarni umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy

faollik ko‘rsatkichlari ko‘pincha oilaviy qo‘llab-quvvatlash darajasi bilan musbat bog‘lanadi; masalan, ota-ona bilan muntazam mazmunli muloqotga ega yoshlar jamoaviy tadbirlarda qatnashishga moyilroq bo‘lishi haqida turli tadqiqotlarda o‘rtacha kuchli korrelyatsiyalar qayd etilgan [1]. Ilmiy izoh shundaki, ijtimoiy faollik ijtimoiy o‘rganish va internalizatsiya qonuniyatlariga bo‘ysunadi: shaxs ijtimoiy me’yor va rollarni avval oilada kuzatadi, keyin ularni oliy ta’lim muhitida mustaqil amaliyotga aylantiradi, shu sabab oilaning dastlabki ta’siri “start kapital” vazifasini bajaradi [2].

Oilaning talaba ijtimoiy faolligiga ta’siri, eng avvalo, oilaviy iqlim tushunchasi bilan ifodalanadi, ya’ni uy sharoitidagi hissiy xavfsizlik, adolatli talabchanlik va o‘zaro hurmatning barqaror tizimi sifatida qaraladi. Ushbu iqlimning mexanizmi affektiv regulyatsiya va stressga chidamlilik orqali ishlaydi: qo‘llab-quvvatlovchi muhitda ulg‘aygan talaba noaniq vaziyatlarda ham ijtimoiy tashabbus ko‘rsatishdan qo‘rqmaydi, chunki u xatodan keyingi “psixologik tiklanish”ni tezroq amalga oshiradi. Masalan, bahs-munozara klubida yetakchilik qilayotgan talaba fikri rad etilganida ham muloqotni davom ettirishi ko‘pincha oiladagi tinglash va murosaga o‘rganganlik tajribasiga borib taqaladi. Taqqosiy tahlil nuqtayi nazaridan, avtoritar yoki sovuq iqlimli oilalarda o‘sgan yoshlar omma oldida chiqish yoki jamoadagi rolni olishda ehtiyotkorroq bo‘lishi, bu esa ishtirok chastotasini pasaytirishi mumkinligi turli psixologik kuzatuvlarda qayd etiladi; ayrim tadqiqotlarda hissiy qo‘llab-quvvatlash past bo‘lgan guruhlarda ijtimoiy tashabbus ko‘rsatish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada pastligi ta’kidlanadi [3]. Ilmiy izoh sifatida shuni aytish joizki, oilaviy iqlim shaxsning “men-qobiliyat” haqidagi kognitiv sxemalarini shakllantiradi: ijobiy sxema ijtimoiy vazifalarni “yechiladigan” deb baholashga olib keladi, salbiy sxema esa ijtimoiy vazifalarni “xavfli” deb belgilab, qochish strategiyalarini kuchaytiradi.

Ota-ona namunasi ijtimoiy faollikni shakllantirishdagi alohida determinant sifatida ta’riflanadi, ya’ni farzand uchun ijtimoiy me’yorlar, mas’uliyat va hamkorlikning ko‘rinadigan modeli hisoblanadi. Mexanizm ijtimoiy o‘rganish orqali ishlaydi: talaba muayyan xulqni mukofotlanishini yoki ma’qullanishini kuzatganda, o‘sha xulqni o‘z repertuariga kiritadi va keyinchalik uni turli kontekstlarda takrorlaydi. Masalan, ota-onasi mahalla yig‘inlarida, xayriya tadbirlarida yoki ota-onalar qo‘mitasida faol bo‘lgan talaba “jamiyatga foyda keltirish”ni odatiy norma sifatida qabul qiladi va universitetda ham shunga o‘xshash tashabbuslarni qo‘llab-quvvatlaydi. Ijtimoiy kapital nazariyasi doirasida turli mamlakatlarda o‘tkazilgan tadqiqotlar ota-onaning fuqarolik ishtiroki farzandning ko‘ngillilik va jamoaviy faoliyatga qo‘shilish ehtimolini oshirishini ko‘rsatadi; umumlashtirilgan metatahlillarda bu ta’sir ko‘pincha kichikdan o‘rtacha darajagacha bo‘lgan effekt o‘lchamlari bilan ifodalanadi [4]. Ilmiy izoh shundaki, namuna nafaqat xulqni, balki xulqning ma’nosini ham uzatadi: ota-ona o‘z ishtirokini izohlab berganida, farzandda “ixtiyoriy mas’uliyat”ning semantik yadrosi shakllanadi va tashqi majburiyat ichki qadriyatga aylanadi.

Oilaviy muloqot madaniyati ijtimoiy faollikning kommunikativ poydevori sifatida ta’riflanadi, ya’ni fikr bildirish, tinglash, bahs yuritish va kelishuvga erishish ko‘nikmalarining uy sharoitida shakllangan tizimi. Mexanizm pragmatik til kompetensiyasi va empatiya rivoji orqali namoyon bo‘ladi: muloqotda “men-xabarlar”dan foydalanish, munozarada shaxsni emas, muammoni muhokama qilish kabi odatlar talabaning jamoada konstruktiv ishtirokini ta’minlaydi. Masalan, talabalar kengashi yig‘ilishida qarama-qarshi fikrlar paydo bo‘lganda, murosaga chaqira oladigan va dalil bilan gapira oladigan talaba ko‘pincha oilada shunday uslubni ko‘rgan bo‘ladi. Qiyosiy kuzatuvlarda oilada dialogik muloqot ustun bo‘lgan yoshlar konfliktni boshqarish strategiyalarida hamkorlikka yo‘nalganligi, dialog past bo‘lgan muhitda esa chekinish yoki tajovuzkor himoya ko‘proq uchrashi qayd etiladi; bunday farqlar treningdan oldingi va keyingi o‘lchovlarda ham sezilishi mumkin [5]. Ilmiy izoh shuki, kommunikativ kompetensiya ijtimoiy faollikning “instrumental komponenti”dir: niyat bo‘lsa ham, muloqot vositalari yetarli bo‘lmasa, tashabbus amaliyotga aylanmaydi, shu sabab oilada kommunikativ resursning erta shakllanishi keyingi ijtimoiy maydonlarda muvaffaqiyatni oshiradi.

Oilaning tarbiyaviy resurslarini tizimli ko‘rsatish uchun solishtirma tahlil va umumlashtirilgan model zarur bo‘ladi, chunki ijtimoiy faollik bir omil bilan emas, omillar to‘plami

bilan belgilanadi. Mexanizm darajasida bu omillar “oilaviy kapital” tushunchasida birlashadi: hissiy kapital (qo‘llab-quvvatlash), normativ kapital (qoidalar va mas’uliyat), hamda tarmoq kapitali (aloqalar va ko‘priklar) o‘zaro ta’sirlashib, talabaning ijtimoiy xulqiga yo‘nalish beradi. Masalan, hissiy kapital yuqori bo‘lsa, talaba tashabbus ko‘rsatadi; normativ kapital uyg‘un bo‘lsa, tashabbus intizom va etik me’yorlar bilan muvofiqlashadi; tarmoq kapitali keng bo‘lsa, talaba loyihaga hamkor topadi va resurs jalb qiladi. Statistik umumlashtirish nuqtayi nazaridan, yoshlar faolligini o‘lchaydigan so‘rovnomalarda oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ota-onaning ta’limga munosabati va uyda o‘qish uchun yaratilgan sharoitlar ko‘pincha bir-biri bilan bog‘liq klasterlar hosil qiladi; klaster tahlillarda ijobiy klasterga tushgan respondentlar jamoat ishlarida qatnashish chastotasi bo‘yicha yuqoriroq guruhni tashkil etishi ko‘rsatiladi [1; 4]. Ilmiy izoh shundaki, ijtimoiy faollik “ko‘payuvchi” xususiyatga ega: bir resurs boshqasini faollashtiradi, masalan, hissiy qo‘llab-quvvatlash o‘z-o‘ziga ishonchni oshiradi, ishonch esa muloqotga kirishish ehtimolini ko‘paytiradi, natijada tarmoq kengayadi va faollik barqarorlashadi.

Oilaning ta’sirini aniqroq tasvirlash maqsadida ijtimoiy faollikni shakllantirishning bosqichma-bosqich mexanizmini model qilish mumkin, ya’ni motivatsiya, ko‘nikma, tajriba va refleksiya ketma-ketligida. Mexanizmda birinchi bosqich qadriyatni uzatish bo‘lib, oilada “foydali bo‘lish” g‘oyasi kundalik hayotda kichik amallar bilan mustahkamlanadi; ikkinchi bosqichda muloqot va hamkorlik ko‘nikmalari shakllanadi; uchinchi bosqichda talaba universitet muhitida ijtimoiy rollarni sinab ko‘radi; to‘rtinchi bosqichda esa refleksiya orqali shaxsiy pozitsiya barqarorlashadi. Masalan, uyda kichik aka-ukalariga mas’ul bo‘lib, vazifalarni taqsimlashga o‘rgangan talaba keyinchalik loyiha guruhida ham delegatsiya va nazoratni uyg‘unlashtira oladi. Raqamli ifoda sifatida, talabalarning jamoaviy loyiha va ko‘ngillilik soatlariga oid monitoringlarda odatda semestr davomida barqaror qatnashuvchilarning ulushi o‘zgaruvchan qatnashuvchilarga nisbatan kamroq bo‘ladi, biroq barqaror qatnashuvchilarda oilaviy qo‘llab-quvvatlash indikatorlari yuqoriroq chiqishi qayd etilgan holatlar uchraydi [5]. Ilmiy izoh shuki, refleksiya oilaviy tajribani ongli resursga aylantiradi: talaba oilada ko‘rganini avtomatik takrorlamay, universitet talablari va jamiyat ehtiyojlari bilan moslashtiradi, bu esa ijtimoiy faollikni mustaqil va mas’uliyatli shaklga olib chiqadi.

Quyidagi jadval oilaviy omillar va talaba ijtimoiy faolligining kutiladigan ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi solishtirma bog‘lanishni umumlashtiradi. Mexanizm nuqtayi nazaridan jadval “omil – psixologik vosita – xulqiy natija” zanjirini ko‘rsatadi, chunki ilmiy izchillik aynan vositachi komponentlarni ajratishni talab qiladi. Masalan, “oilaviy iqlim” bevosita faollikni emas, balki stressga chidamlilik va o‘ziga ishonchni kuchaytirib, faollikni oshiradi. Raqamli ifoda sifatida jadvalda 0 dan 3 gacha shartli ball berilgan bo‘lib, u nazariy umumlashtirishning intensivlik darajasini bildiradi va empirik tekshiruv uchun gipoteza sifatida xizmat qiladi. Ilmiy izoh shundaki, bunday jadval konseptual modelni operatsionallashtirishga yordam beradi, ya’ni keyingi tadqiqotlarda o‘lchash mumkin bo‘lgan indikatorlar tanlanadi va metodik dizayn aniqlashadi.

Ijtimoiy faollikni oilaviy kontekstda izohlashda “oilaviy kapital” tushunchasini ilmiy-metodik jihatdan aniqlashtirish zarur, chunki u turli komponentlarni yagona ramkaga keltiradi. Mexanizm sifatida oilaviy kapitalni shartli formulaga keltirish mumkin: OFK = HK + NK + TK, bu yerda OFK oilaviy kapital, HK hissiy kapital, NK normativ kapital, TK tarmoq kapitalini bildiradi, va bu formuladagi qo‘shish amali komponentlarning integratsiyasini anglatadi. Masalan, HK yuqori, NK past bo‘lsa, talaba ko‘ngilli bo‘lishi mumkin, ammo muntazamlik va va’daga sodiqlik sustlashishi ehtimoli ortadi; aksincha, NK yuqori, HK past bo‘lsa, tashqi intizom kuchli bo‘lib, ichki motivatsiya yetishmasligi sabab tashabbus “majburiyat” tusini olishi mumkin. Raqamli yondashuv nuqtayi nazaridan, so‘rovnomalarda ushbu komponentlar alohida shkalalar bilan o‘lchanib, umumiy indeks tuzilsa, regressiya tahlili orqali qaysi komponent ijtimoiy faollikning qaysi indikatorini kuchliroq bashorat qilishi aniqlanadi; bunday yondashuv psixometrik amaliyotda keng tarqalgan [2]. Ilmiy izoh shuki, formulaviy ifoda tushunchani soddalashtirmaydi, aksincha, murakkab tizimni tekshiriladigan gipotezalarga ajratadi va OAK talablari doirasida nazariy yangilikni aniq ko‘rsatishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa sifatida aytish mumkinki, talabalarda ijtimoiy faollikni shakllantirishda oila shaxsning dastlabki ijtimoiylashuv makoni bo‘lib, u hissiy xavfsizlik, normativ yo‘nalish va muloqot kompetensiyalari orqali barqaror ta’sir ko‘rsatadi. Oila ijtimoiy faollikni nafaqat qadriyat sifatida uzatadi, balki uni amalga oshirish uchun zarur psixologik vositalarni ham shakllantiradi, natijada talabaning tashabbusi ijtimoiy mas’uliyat bilan uyg‘unlashadi. Ota-ona namunasi va dialogik muloqot uslubi ijtimoiy o‘rganish hamda internalizatsiya mexanizmlari orqali talabaning ko‘ngillilik, jamoada ishlash va fuqarolik tashabbusiga tayyorgarligini kuchaytiradi. Taklif etilgan integrativ model oilaviy kapital komponentlarini ajratib, ularning ijtimoiy faollik indikatorlariga turlicha ta’sir yo‘llarini ko‘rsatadi va keyingi empirik tekshiruv uchun o‘lchovli gipotezalar beradi. Shunday qilib, oliy ta’lim muassasalari talabaning ijtimoiy faolligini oshirishda oilaviy omillarni inobatga olgan hamkorlik dasturlarini ishlab chiqsa, natijada ijtimoiy foydali ishtirok yanada barqaror va mazmunli shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Andreeva G. M. Sotsialnaya psikhologiya: uchebnik. Moskva: Aspekt Press, 2019. 560 s.
2. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
3. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge (MA): Harvard University Press, 1979. 330 p.
4. Coleman J. S. Foundations of Social Theory. Cambridge (MA): Belknap Press of Harvard University Press, 1990. 993 p.
5. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya: darslik. Toshkent: O‘zbekiston, 2018. 352 b.
6. G‘oziyev E. G. Yosh davrlari psixologiyasi: darslik. Toshkent: O‘qituvchi, 2016. 328 b.

BOLALARDA BILISH JARAYONLARINING RIVOJLANISHI: SEZGI VA IDROKNING RIVOJLANISHI PSIXODIAGNOSTIKASI

Karimova Iroda Polatboyevna
Qo‘shko‘pir tumani 3-son DMTT tarbiyachisi

Annotatsiya: Ushbu maqola bolalarda sezgi va idrok kabi psixik jarayonlarning rivojlanish xususiyatlarini psixodiagnostika qilishga bag‘ishlangan. Unda sezgi va idrok tushunchalari, ularning bolaning aqliy, nutqiy va ijtimoiy emotsional rivojlanishidagi fundamental ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, ushbu bilish jarayonlarining yosh davrlariga mos ravishda kechishi, diagnostika qilishning asosiy metodlari (kuzatish, eksperimental-o‘yin metodikalari, standartlashtirilgan testlar) atroflicha yoritilgan. Maqolada diagnostika natijalarini sifatli va miqdoriy tahlil qilish, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan korreksion-rivojlantiruvchi ishlar tizimi (sensor o‘yinlar, didaktik materiallar, ota onalar va mutaxassislar bilan hamkorlik) batafsil bayon etilgan. Maqola psixologlar, pedagoglar, defektologlar hamda bolalarning rivojlanishiga qiziqadigan ota-onalar uchun foydali bo‘lishi mumkin.

Kalit so‘zlar: Sezgi, idrok, psixodiagnostika, bolalar psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, sensor rivojlanish, korreksion ish, bilish jarayonlari, maktabgacha yosh.

Аннотация: Данная статья посвящена психодиагностике особенностей развития таких психических процессов у детей, как ощущение и восприятие. В ней рассматриваются понятия ощущения и восприятия, а также их фундаментальное значение в интеллектуальном, речевом и социально эмоциональном развитии ребенка. Подробно освещаются этапы протекания данных познавательных процессов в соответствии с возрастными периодами, а также основные методы диагностики (наблюдение, экспериментально игровые методики, стандартизированные тесты). В статье подробно описана система коррекционно-развивающей работы, направленной на устранение выявленных недостатков (сенсорные игры, дидактические материалы, сотрудничество с родителями и специалистами), а также качественный и количественный анализ результатов диагностики. Статья может быть полезна психологам, педагогам, дефектологам, а также родителям, интересующимся развитием детей.

Ключевые слова: Ощущение, Восприятие, Психодиагностика, Детская психология, Психология развития, Сенсорное развитие, Коррекционная работа, Познавательные процессы, Дошкольный возраст.

Annotation: This article is dedicated to the psychodiagnostics of the developmental features of mental processes such as sensation and perception in children. It examines the concepts of sensation and perception, as well as their fundamental importance in a child's intellectual, speech, and socio-emotional development. The article thoroughly covers the stages of these cognitive processes according to age periods, as well as the main diagnostic methods (observation, experimental-game techniques, standardized tests). The system of correctional developmental work aimed at eliminating identified deficiencies (sensory games, didactic materials, cooperation with parents and specialists), as well as qualitative and quantitative analysis of diagnostic results, is described in detail. The article may be useful for psychologists, educators, defectologists, and parents interested in child development.

Keywords: Sensation, Perception, Psychodiagnostics, Child psychology, Developmental psychology, Sensory development, Correctional work, Cognitive processes, Preschool age.

Kirish

Bolaning dunyoni bilishi va u bilan muloqotga kirishishining asosiy poydevori – bu uning sezgi va idrok jarayonlaridir. Sezgi va idrok psixikaning eng oddiy, shu bilan birga, fundamental jarayonlari bo‘lib, tashqi olamdan ma’lumotlarni qabul qilish va ularni qayta ishlashni ta’minlaydi. Ularning to‘g‘ri va o‘z vaqtida rivojlanishi bolaning aqliy, nutqiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sezgi (ощущение) – bu psixikaning eng oddiy bilish jarayoni bo‘lib, tashqi olamdagi narsa va hodisalarning alohida xususiyatlarining (masalan, rang, tovush balandligi, hid, ta’m, silliqlik, iliqlik) bevosita sezgi organlariga (ko‘rish, eshitish, hid bilish, ta’m bilish, teri-taktil) ta’sir etishi natijasida aks etishidir. Har bir sezgi o‘zining maxsus analizatoriga (ko‘z, quloq, burun, til, teri) ega. Idrok (восприятие) – bu sezgiga nisbatan murakkabroq bilish jarayoni bo‘lib, narsa va hodisalarning yaxlit obrazini, ularning barcha xususiyatlari va qismlari birgalikda, bevosita sezgi organlariga ta’sir etgan paytda aks etishidir. Agar sezgi olmaning qizil rangini yoki shirin ta’mini aks ettirsa, idrok butun olmaning shakli, rangi, hajmi, ta’mi kabi xususiyatlarini yig‘indisini, ya’ni uning yaxlit obrazini shakllantiradi. Idrok tafakkur, xotira, e’tibor kabi boshqa psixik jarayonlar bilan chambarchas bog‘liq. Bilish faoliyatining asosi: Sezgi va idrok orqali bola atrof-muhitni o‘rganadi, narsalarning xususiyatlarini farqlaydi, ularning nomi va vazifasini o‘rganadi. Bu bilishning boshlang‘ich nuqtasidir.

Asosiy qism

Nutq rivojlanishi: Nutq tovushlarini, so‘zlarni, gaplarni eshitish va idrok qilish nutqni tushunish va uni o‘zlashtirish uchun shartdir. O‘z navbatida, narsalarning obrazini idrok qilish ularni nomlash va so‘z boyligini kengaytirishga yordam beradi. Tafakkur rivojlanishi: Narsalarning xususiyatlarini farqlash, ularni guruhlash, solishtirish va umumlashtirish idrokning yuqori darajasi bo‘lib, mantiqiy tafakkur shakllanishiga zamin yaratadi. Harbiy faoliyat va harakat ko‘nikmalari: Makonni idrok qilish, o‘z tanasining holatini sezish, buyumlar orasidagi masofani chamalash kabi sezgi-idrok jarayonlari harakatlarni muvofiqlashtirish va amaliy ko‘nikmalarni egallash uchun muhimdir. Ijtimoiy moslashish: Atrof-muhitni, odamlarni, ularning emotsiyalarini idrok qilish ijtimoiy muloqot va moslashishda katta rol o‘ynaydi.

O‘qish va yozish ko‘nikmalari: Harflarni, raqamlarni, ularning shaklini, yozuv satrlarini to‘g‘ri idrok qilish o‘qish va yozish jarayonlarining muvaffaqiyatli o‘zlashtirilishi uchun asosiy shartdir. Sezgi va idrokning o‘z vaqtida va sifatli rivojlanmasligi bolaning keyingi o‘qishi, muloqotga kirishishi va umumiy rivojlanishida turli qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ushbu jarayonlarni psixodiagnostika qilish va aniqlangan kamchiliklarni korreksiya qilish juda muhimdir.

Bolalarda sezgi va idrokning rivojlanishi murakkab va bosqichma-bosqich jarayon bo‘lib, har bir yosh davriga o‘ziga xos xususiyatlar xosdir. Bu jarayon bolaning markaziy nerv tizimining yetilishi, hayotiy tajribasining ortishi va faoliyatining boyishi bilan bog‘liq.

Rivojlanish xususiyatlari: Dinamiklik: Sezgi va idrok tug‘ilganidan boshlab doimiy ravishda rivojlanib boradi. Faoliyatga bog‘liqlik: Bolaning turli faoliyatlar (o‘yin, predmetli faoliyat, mehnat) davomida sezgi organlari rivojlanadi va idrok boyiydi. Tafakkur bilan bog‘liqlik: Dastlab sezgi va idrok his-tuyg‘uga asoslansa, yosh o‘sishi bilan ular tafakkur bilan bog‘lanib, ongli va maqsadga yo‘naltirilgan xarakter kasb etadi.

Individuallik: Har bir bolada sezgi va idrokning rivojlanish sur’ati va sifati individual bo‘lishi mumkin, ammo umumiy qonuniyatlar mavjud. Rivojlanish bosqichlari (taxminiy yoshga ko‘ra):

1. Chaqaloqlik davri (tug‘ilishdan 1 yilgacha): Sezgi organlari faollashadi. Bola yorug‘likni, tovushlarni sezadi. Ko‘rish orqali odamning yuzini tanishni, qo‘l harakatlari orqali narsalarning shakli va hajmini "paypaslab" o‘rganishni boshlaydi. Bu davrda elementar obrazli idrok shakllana boshlaydi.

2. Go‘daklik davri (1 yildan 3 yilgacha): Barcha sezgi turlari faol rivojlanadi, ranglar, shakllar, tovushlar aniq ajratiladi. Faol idrok shakllanadi. Bola buyumlar bilan faol harakat qiladi (ularni tashlaydi, silkitadi, ochadi), bu ularning xususiyatlarini chuqurroq idrok qilishga yordam beradi. "Sensor standartlar" (rang, shakl, hajm) bilan dastlabki tanishuv boshlanadi.

3. Maktabgacha yosh davri (3 yildan 7 yilgacha): Sezgilar differensiatsiyasi (farqlash) yanada takomillashadi. Idrok maqsadga yo‘naltirilgan va ongli bo‘ladi. Ko‘rish idroki: Ranglar (7 ta spektral rang va ularning tuslari), shakllar (geometrik figuralar), hajm, miqdor, fazoviy munosabatlar (o‘ngda, chapda, tepada, pastda) aniq idrok etiladi.

Eshitish idroki: Nutq tovushlari, nutqning intonatsion tomoni, musiqiy tovushlar, nutqiy bo‘lmagan tovushlar farqlanadi. Fonetik idrok rivojlanishi nutq rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Taktil-kinestetik idrok: Buyumlarning yuzasini (silliq, g‘adir-budur), harorati, og‘irligini, shaklini paypaslab aniqlash qobiliyati takomillashadi. Har bir yosh davrida bolalardagi bilish jarayonlarini rivojlanish dinamikasini kuzatib borish maqsadga muvofiqdir, sababi bolaning bilish sohasida nuqsoni borligini aynan maktabgacha yosh davrida erta aniqlab, shu asosda bola bilan uning psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib rivojlantirish dasturiga ko‘ra bola bilan individual yoki guruhiy ishlar tashkil qilinsa bolaning rivojlanishda orqada qolishlari bartaraf qilinishiga erishiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sezgi va idrok bolalar bilish faoliyatining eng muhim va boshlang‘ich psixik jarayonlari hisoblanadi. Aynan ushbu jarayonlar orqali bola atrof-muhit haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantiradi, predmet va hodisalarning xususiyatlarini anglaydi hamda keyingi bilish jarayonlari – xotira, tafakkur, nutq va diqqat rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan asosni yaratadi. Sezgi va idrokning yoshga mos ravishda rivojlanishi bolaning intellektual, emotsional hamda ijtimoiy moslashuv imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha yosh davri sensor rivojlanish uchun eng qulay va sezgir davr hisoblanadi. Ushbu davrda bolalarda rang, shakl, hajm, fazoviy munosabatlar, tovush va harakatlarni idrok etish qobiliyatlari jadal rivojlanadi. Shu sababli sezgi va idrokning rivojlanish darajasini muntazam psixodiagnostika qilish, mavjud qiyinchiliklarni erta aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan korreksion-rivojlantiruvchi ishlarni tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixodiagnostik kuzatuvlar, eksperimental-o‘yin metodikalari va standartlashtirilgan testlar yordamida bolaning sensor va perceptiv rivojlanishidagi individual xususiyatlarni aniqlash mumkin. Olingan natijalar asosida sensor o‘yinlar, didaktik mashg‘ulotlar, rivojlantiruvchi muhit yaratish hamda ota-onalar va mutaxassislar bilan hamkorlikda olib boriladigan ishlar bolaning bilish jarayonlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, bolalarda bilish jarayonlari rivojlanishining dinamikasini muntazam kuzatib borish muhimdir. Chunki aynan maktabgacha yosh davrida aniqlangan rivojlanishdagi kamchiliklar o‘z vaqtida korreksiya qilinsa, bolaning keyingi ta’lim bosqichlarida uchrashi mumkin bo‘lgan qiyinchiliklarning oldini olish imkoniyati ortadi. Demak, sezgi va idrokni

rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik faoliyat bolalarning har tomonlama barkamol rivojlanishi, maktab ta’limiga muvaffaqiyatli tayyorlanishi va jamiyatga moslashuvining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘ulomov, D. (2018). Bolalar psixologiyasi. Toshkent: O‘qituvchi.
2. Karimova,S.A. (2020). Rivojlanish psixologiyasi: Sensomotor rivojlanish aspektlari. Toshkent: Fan.
3. Mirziyoyev,I.I. (2017). Umumiy psixologiya asoslari. Toshkent: Yangi Asr Avlodi.
4. Sodiqova, N. (2019). Maktabgacha yoshdagi bolalarda idrokni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Adabiyot.
5. Zohidov, A. M. (2021). Korreksion pedagogika va maxsus psixologiya. Toshkent: Innovatsiya Выпуск журнала №-26

ONALIKKA MOSLASHUV JARAYONIDA EMOTSIONAL FAROVONLIK VA IJTIMOIY QO‘LLAB-QUVVATLASHNING O‘RNI

Kalandarova Madina Baxadirovna
Ma’mun universiteti, Psixologiya kafedrasi professori v.b.,
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Annotatsiya. Mazkur tezisda onalikka moslashuv jarayonida emotsional farovonlik hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning psixologik ahamiyati tahlil qilingan. Tug‘ruqdan keyingi davr ayol hayotidagi murakkab biopsixososial moslashuv bosqichi sifatida baholanib, unda depressiv holatlar, xavotir, emotsional charchoq va hayot sifati pasayishi kabi psixologik holatlar kuzatilishi mumkinligi ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning emotsional barqarorlik, onalikdan qoniqish va psixologik moslashuvdagi roli tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Tug‘ruqdan keyingi davr, emotsional farovonlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, tug‘ruqdan keyingi depressiya, xavotirlanish, hayot sifati, onalikdan qoniqish.

Аннотация. В данном тезисе анализируется психологическая значимость эмоционального благополучия и социальной поддержки в процессе адаптации к материнству. Послеродовой период оценивается как сложный этап биопсихосоциальной адаптации в жизни женщины, в котором на основе научных источников могут наблюдаться такие психологические состояния, как депрессивные состояния, тревожность, эмоциональная усталость и снижение качества жизни. Также проанализирована роль социальной поддержки в эмоциональной стабильности, удовлетворенности материнством и психологической адаптации.

Ключевые слова: Послеродовой период, эмоциональное благополучие, социальная поддержка, послеродовая депрессия, тревожность, качество жизни, удовлетворенность материнством.

Abstract. This thesis analyzes the psychological significance of emotional well-being and social support during the process of maternal adaptation. Based on scientific sources, the postpartum period is assessed as a complex stage of biopsychosocial adaptation in a woman's life, during which psychological states such as depression, anxiety, emotional exhaustion, and a decrease in quality of life can be observed. The role of social support in emotional stability, maternal satisfaction, and psychological adaptation is also analyzed.

Keywords: Postpartum period, emotional well-being, social support, postpartum depression, anxiety, quality of life, maternal satisfaction.

Kirish. Bugungi kunda dunyo miqyosida ayollar ruhiy salomatligini saqlash, ayniqsa tug‘ruqdan keyingi davrda kuzatiladigan psixoemotsional buzilishlarning oldini olish va ularni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash masalasi sog‘liqni saqlash hamda psixologiya fanining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, har yili dunyo bo‘yicha millionlab ayollarda tug‘ruqdan keyingi davrda depressiv holatlar, xavotir, emotsional kuyish va ijtimoiy dezadaptatsiya holatlari kuzatiladi.

Tadqiqotlarga ko‘ra, tug‘ruqdan keyingi depressiya simptomlari o‘rtacha 10–20 % ayollarda uchrashi aniqlangan bo‘lib, ayrim ijtimoiy xavf guruhlarida ushbu ko‘rsatkich yanada yuqori ekanligi qayd etilgan [1].

Tug‘ruqdan keyingi davr ayol uchun yangi ijtimoiy maqom — “ona” roliga moslashuv bosqichi bo‘lib, u fiziologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bilan kechadi. Mazkur davrda ayollarda xavotir, emotsional beqarorlik, charchoq, o‘ziga ishonchsizlik va ijtimoiy dezadaptatsiya holatlari kuzatilishi mumkin [2]. Ayniqsa, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi postpartum depressiya va psixologik stress rivojlanishining asosiy omillaridan biri sifatida qayd etiladi [3].

Zamonaviy tadqiqotlarda emotsional farovonlik ayolning ruhiy barqarorligi, hayot sifati, onalikdan qoniqishi va ijtimoiy munosabatlar tizimi bilan uzviy bog‘liq fenomen sifatida talqin qilinmoqda [4]. Tadqiqotchilar yaqin insonlar, turmush o‘rtog‘i va oila tomonidan ko‘rsatiladigan qo‘llab-quvvatlash ayollarning postpartum davrga moslashuvini sezilarli darajada yengillashtirishini ta’kidlaydilar [5].

Mazkur holatlar onalikning ilk davrlarida ayollar emotsional farovonligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash xususiyatlarini o‘rganishning ilmiy-amaliy ahamiyatini belgilaydi.

Ilmiy tadqiqotlar tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarning emotsional farovonligi ko‘plab ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog‘liqligini ko‘rsatmoqda. Xususan, Dennis va Ross tadqiqotlarida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning past darajasi postpartum depressiyaning asosiy prediktorlaridan biri sifatida qayd etilgan [6].

Shuningdek, Beck tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda postpartum depressiyaga olib keluvchi omillar qatoriga oilaviy nizolar, ijtimoiy izolyatsiya, emotsional charchoq va ota-onalik stressi kiritilgan [7]. Tadqiqotchilar ayolning o‘zini ona rolida muvaffaqiyatli his qilishi va onalikdan qoniqishi emotsional barqarorlikning muhim ko‘rsatkichi ekanligini ta’kidlaydilar.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, postpartum davrda ayollarning emotsional farovonligini saqlashda psixoprofilaktik ishlar, oilaviy psixologik maslahat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi [9].

1. **Emotsional barqarorlikni ta’minlaydi.** Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ayolda xavfsizlik, tushunilganlik va qadrlanish hissini shakllantiradi. Bu esa postpartum davrda kuzatiladigan: emotsional beqarorlik, xavotir, yolg‘izlik hissi, depressiv simptomlar darajasini kamaytiradi. Cohen va Willsning “stress-buffering hypothesis” nazariyasiga ko‘ra, ijtimoiy support stressning psixik salbiy ta’sirini yumshatuvchi “himoya omili” vazifasini bajaradi [1]. Psixologik mexanizmi:

emotsional ventilyatsiya;

affektiv qo‘llab-quvvatlash;

stressni subyektiv baholashning pasayishi.

2. **Postpartum depressiya xavfini kamaytiradi.** Ko‘plab tadqiqotlarda ijtimoiy support postpartum depressiyaning eng muhim protektiv omillaridan biri sifatida qayd etiladi. Dennis va Ross tadqiqotlariga ko‘ra: turmush o‘rtog‘i tomonidan qo‘llab-quvvatlanmagan ayollarda postpartum depressiya xavfi bir necha barobar yuqori kuzatilgan [2].

Ayniqsa: turmush o‘rtog‘i, ona, yaqin qarindoshlar, do‘stlar tomonidan ko‘rsatiladigan yordam depressiv simptomlarning kamayishiga olib keladi. Muhim jihat: Subyektiv his qilinadigan support (“perceived support”) real yordam hajmidan ham muhimroq hisoblanadi.

3. **Onalik identifikatsiyasining shakllanishiga yordam beradi.** Tug‘ruqdan keyingi davrda ayol yangi ijtimoiy rol — “ona” maqomini qabul qiladi. Bu murakkab psixologik restrukturizatsiya jarayonidir. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash: ayolning o‘zini kompetent ona sifatida his qilishiga; onalikdan qoniqishning ortishiga; onalik self-effektivligining shakllanishiga yordam beradi. Bandura nazariyasiga ko‘ra, tashqi qo‘llab-quvvatlash self-efficacy rivojlanishining asosiy manbalaridan biridir [3].

4. **Stress va psixoemotsional yuklanishni kamaytiradi.** Tug‘ruqdan keyingi davr: uyqusizlik, doimiy parvarish, fiziologik tiklanish, yangi mas’uliyat bilan bog‘liq yuqori stressli bosqich hisoblanadi. Ijtimoiy support: kundalik yuklamani taqsimlaydi; emotsional charchoqni

kamaytiradi; ota-onalik stressini pasaytiradi. Natijada: emotsional kuyish, irritativlik, affektiv zo‘riqish kamroq kuzatiladi.

5. **Psixologik moslashuvni kuchaytiradi.** Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ayolning: yangi hayot tarziga, oilaviy rollardagi o‘zgarishlarga, “ona–bola” diadasiga moslashuvini yengillashtiradi. Moslashuvning asosiy ko‘rsatkichlari: emotsional qoniqish, hayot sifati, ijtimoiy faollik, psixologik rezilyentlik.

6. **Hayot sifati va subyektiv farovonlikni oshiradi.** Ijtimoiy support mavjud bo‘lgan ayollarda: hayotdan mamnunlik, psixologik farovonlik, kelajakka ijobiy munosabat yuqoriroq bo‘ladi. PQoL tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, yuqori support: jismoniy, emotsional, oilaviy, ijtimoiy hayot sifati ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvat

Xulosa. Tug‘ruqdan keyingi davr davr ayol hayotidagi murakkab psixologik moslashuv bosqichi hisoblanib, unda emotsional farovonlik ko‘plab ijtimoiy va psixologik omillar bilan belgilanadi. Tadqiqotlar natijasida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi ayollarning depressiv simptomlari, postpartum xavotiri, hayot sifati va onalikdan qoniqish ko‘rsatkichlari bilan bevosita bog‘liqligi aniqlandi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetarli darajada mavjudligi ayollarning psixologik moslashuvini yengillashtirib, emotsional barqarorligini mustahkamlaydi hamda postpartum davrda psixologik xavf omillarining kamayishiga xizmat qiladi. Shu sababli tug‘ruqdan keyingi davrda ayollarni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish, erta psixodiagnostika va psixoprofilaktik dasturlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Maternal mental health. — Geneva: WHO, 2022.
2. Brockington I. Postpartum psychiatric disorders // The Lancet. — 2004. — Vol. 363.
3. Dennis C.L., Ross L. Women’s perceptions of partner support and postpartum depression // Journal of Advanced Nursing. — 2006.
4. Ryff C. Psychological well-being revisited // Psychotherapy and Psychosomatics. — 2014.
5. Cohen S., Wills T. Stress, social support and the buffering hypothesis // Psychological Bulletin. — 1985.
6. Dennis C.L. Influence of social support on postpartum depression // Canadian Journal of Psychiatry. — 2003.
7. Beck C.T. Predictors of postpartum depression // Nursing Research. — 2001.
8. Zimet G.D. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. — 1988.
9. O‘Hara M., McCabe J. Postpartum depression: current status and future directions // Annual Review of Clinical Psychology. — 2013.

YOSH DAVRLARIDAGI INQIROZLAR PSIXOLOGIK FAROVONLIK PASAYISHIGA TA’SIR QILUVCHI OMIL SIFATIDA

Kasimova Xulkar Atabayevna

Ma’mun universiteti psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD

*Tel: 90-436-50-50 E mail:*x.a.kasimova@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh davri inqirozlarining psixologik farovonlikka ta’siri hamda ontogenezning turli bosqichlarida psixologik farovonlikni belgilovchi omillar tahlil qilinadi. Yosh inqirozlarining nazariy asoslari, ularning shaxs rivojlanishidagi o‘rni va psixologik farovonlik bilan o‘zaro bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, yoshlik, o‘rta yetuklik va kechki yetuklik davrlarida uchraydigan rivojlanish jarayonlari, inqirozli holatlar hamda ularning insonning hayotdan qoniqishi va emotsional holatiga ta’siri ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik farovonlik, yosh inqirozi, subyektiv yosh, yoshlik davri, o‘rta yetuklik, kechki yetuklik, hayotdan qoniqish, shaxs rivojlanish.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние возрастных кризисов на психологическое благополучие, а также факторы, определяющие психологическое благополучие на различных этапах онтогенеза. Освещены теоретические основы

возрастных кризисов, их роль в развитии личности и взаимосвязь с психологическим благополучием. Также рассмотрены процессы развития, кризисные ситуации, возникающие в периоды юности, средней зрелости и поздней зрелости, а также их влияние на удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: психологическое благополучие, возрастной кризис, субъективный возраст, молодость, средняя зрелость, поздняя зрелость, удовлетворенность жизнью, развитие личности.

Abstract. This article analyzes the impact of age-related crises on psychological well-being and the factors that determine psychological well-being at various stages of ontogenesis. The theoretical foundations of age-related crises, their role in personal development, and their relationship with psychological well-being are highlighted. It also examines the developmental processes, crisis situations, and their impact on a person's life satisfaction and emotional state occurring during adolescence, middle maturity, and late maturity.

Keywords: psychological well-being, age crisis, subjective age, youth, middle maturity, late maturity, life satisfaction, personal development.

So‘nggi yillarda insonning psixologik farovonligi masalasi psixologiya fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, turmush sur’atining jadallashuvi hamda inson oldiga qo‘yilayotgan yangi talablar shaxsning ruhiy salomatligi va hayotdan qoniqish darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli psixologik farovonlikni ta’minlovchi va unga salbiy ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Shaxs rivojlanishi uzluksiz jarayon bo‘lib, u turli yosh bosqichlarida yuzaga keladigan o‘zgarishlar va inqirozlar bilan tavsiflanadi. Yosh inqirozlari inson hayotining muhim burilish nuqtalari bo‘lib, ular bir tomondan rivojlanishning yangi bosqichiga o‘tish uchun zarur sharoit yaratsa, ikkinchi tomondan psixologik farovonlikning pasayishi xavfini ham oshirishi mumkin. Ayniqsa, yoshlik, o‘rta yetuklik va kechki yetuklik davrlarida shaxs oldida yangi ijtimoiy rollarni o‘zlashtirish, hayotiy maqsadlarni qayta ko‘rib chiqish hamda qarish jarayoniga moslashish kabi murakkab vazifalar yuzaga keladi.

Mazkur tadqiqotda yosh davri inqirozlarining psixologik farovonlikka ta’siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi hamda ontogenezning turli bosqichlarida psixologik farovonlikni belgilovchi omillar yoritiladi. Shuningdek, inqirozli davrlarda shaxsning ichki resurslari va moslashuv imkoniyatlarini aniqlashning psixologik farovonlikni saqlash hamda mustahkamlashdagi ahamiyati ochib beriladi.

Hozirgi kunda “yosh inqirozi” tushunchasining aniq yosh chegaralari va yagona ta’rifi yo‘q. Turli rivojlanish nazariyalarida bu tushuncha har xil izohlanadi. Shunga qaramay, ko‘pchilik nazariyalarda yosh inqirozi inson hayotidagi muhim burilish davri sifatida qaraladi. Ya’ni bu davrda shaxsda jiddiy o‘zgarishlar yuz beradi va u rivojlanishning keyingi, yanada yuqori bosqichiga o‘tish uchun zarur bosqich hisoblanadi.

Erik Erikson tomonidan epigenetik rivojlanish modeli doirasida yosh davrlaridagi inqirozlarning eng umumiy ta’rifi taklif etilgan. Ushbu yondashuvga ko‘ra, yosh inqirozlari ontogenez jarayonining nisbatan qisqa davom etadigan, ammo psixik jarayonlarda keskin o‘zgarishlar bilan kechadigan maxsus davrlaridir. Ular normativ rivojlanish jarayoniga mansub bo‘lib, shaxsning me’yoriy rivojlanishining tarkibiy qismi hisoblanadi.

Inson hayoti davomida yosh inqirozlari bir martalik hodisa emas, balki bir necha marotaba uchraydigan jarayondir. Eng ko‘p o‘rganilgan inqirozlar bolalik davriga 1 yosh, 3 yosh, 7 yosh hamda pubertat balog‘atga yetish davriga to‘g‘ri keladi. Biroq bu holat yetuklik va kechki yetuklik yosh davrlarida bunday inqirozlar kuzatilmaydi degan xulosani bermaydi. Bundan tashqari, ushbu davrda shaxslararo yaqin munosabatlar shakllanadi, ota-ona oilasidan psixologik ajralish (separatsiya) jarayoni amalga oshadi hamda mustaqil oilalar barpo etiladi. Yoshlar yangi ijtimoiy rollarni yani er-xotin, ota-ona va shu kabi boshqa rollarni faol ravishda o‘zlashtiradilar .

Ushbu davr ko‘pchilik insonlar uchun stressli va keskin bosqich hisoblanadi. Bu davrda yoshlar tez-tez o‘quv yurtini o‘zgartirishi, o‘qishni tashlab qo‘yishi, ish joyini yoki kasbiy faoliyat yo‘nalishini almashtirishi kabi holatlar kuzatiladi.

Mazkur yosh davrining qaror qabul qilish vaziyatlariga juda boy bo‘lishi uni turli emotsional muammolar rivojlanishi uchun xavf zonasi sifatida tavsiflashga asos bo‘ladi. Bular jumlasiga tashvish, depressiya, agressiya va boshqa psixologik noqulay holatlar kiradi. Bu esa o‘z navbatida psixologik farovonlikning pasayishiga olib keladi. Garchi shartli ravishda 30 yosh inqiroz davri deb hisoblanadigan bo‘lsa-da, hayotdan qoniqish darajasiga ta’sir qiluvchi yuqoridagi jarayonlar zamonaviy jamiyatda 20 yoshdan boshlanadi va taxminan 30 yoshga kelib o‘zining eng yuqori nuqtasiga yetadi. Shundan so‘ng inqiroz holatlarining keskinligi asta-sekin kamayib boradi.

Erik Erikson, David Birren, George Craig, Daniel Feldstein va V. Quing kabi turli davriylashtirish konsepsiyalariga ko‘ra, o‘rta yetuklik davri taxminan 25 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan oraliqni qamrab oladi. Ushbu davr ichida eng inqirozli bosqich sifatida odatda 40 yosh alohida ajratilib, u ko‘pincha “qirq yoshlar inqirozi” deb yuritiladi. Mazkur inqiroz o‘rta yetuklik davrining markaziy nuqtasi bo‘lib, insonni o‘z hayot yo‘lini qayta ko‘rib chiqish jarayoniga olib kiradi va uni asta-sekin keyingi bosqich — kechki yetuklik davriga tayyorlaydi. Shu sababli, psixologik farovonlik xususiyatlarini o‘rganish maqsadida o‘rta yetuklik davrini 40–50 yosh oralig‘i bilan chegaralash maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Ushbu yosh davrining asosiy xususiyatlari sifatida kasbiy va shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarish hamda shu asosda insonning o‘z muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklarini qayta baholashi qayd etiladi. Bu davr o‘zining ikkiyoqlama tabiati bilan ilmiy jihatdan katta qiziqish uyg‘otadi.

Bir tomondan, bu davr kuch-quvvatning eng yuqori darajasi, ijodiy, shaxsiy va kasbiy yutuqlarning cho‘qqisi hamda hayotning turli sohalarida (kasbiy, shaxslararo va boshqalar) to‘plangan tajriba bilan tavsiflanadi.

Ikkinchi tomondan esa, bu bosqichda hayotiy faollikning (ayniqsa jismoniy holatning) sekin-asta pasayishi boshlanadi, emotsional sohada esa barqarorlik yoshligiga nisbatan yuqoriroq darajaga chiqadi.

Hayotiy tajriba orttirilgach, inson o‘zining avvalgi tajribasini qayta anglaydi va uni kelajakdagi imkoniyatlar bilan taqqoslay boshlaydi. Agar tajriba, imkoniyatlar va kutishlar o‘rtasida keskin nomuvofiqlik yuzaga kelsa, bu holat insonning o‘z hayotidan va o‘zidan qoniqish darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Inqiroz bosqichlarini izchil ravishda bosib o‘tgan shaxs ontogenezning keyingi davri — kechki yetuklik bosqichiga yetib keladi. Turli davriylashtirish konsepsiyalarida bu bosqich taxminan 50 yoshdan 75 yoshgacha bo‘lgan oraliq sifatida belgilanadi .

Kechki yetuklik davrida insonlar zamonaviy jamiyatning ijtimoiy sharoitlari va fiziologik holatdagi o‘zgarishlar ta’sirida o‘zlarining odatiy ijtimoiy maqomi va turmush tarzini o‘zgartirishga majbur bo‘ladilar. Bu davrda kasbiy faoliyat yakunlanadi, insonlar nafaqaga chiqadilar. Shu bilan birga, “bo‘shagan uy” fenomeni alohida ahamiyat kasb etadi: farzandlar ota-ona oilasini tark etib, mustaqil hayot boshlaydilar.

Shuningdek, ish faoliyatidan bo‘shagan vaqt hisobiga ushbu yosh davrida insonlar yangi ijtimoiy rol — buva va buvilar rolini ham faol ravishda egallaydilar. Bu rol o‘ziga xos psixologik kechinmalar va muammolar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ontogenezning ushbu bosqichida turmush o‘rtog‘ini yo‘qotish holatlari ham nisbatan ko‘proq uchraydi, bu esa insonning kundalik hayoti, emotsional holati va turmush tarzining chuqur qayta tashkil etilishiga olib keladi.

Shu bilan birga, kechki yetuklik davri insonlar tomonidan qarish jarayonini qabul qilishda qiyinchiliklar kuzatiladigan bosqich hisoblanadi. Bunda jismoniy holatning ob’ektiv yomonlashuvi, kognitiv jarayonlar tezligining pasayishi hamda tashqi ko‘rinishdagi o‘zgarishlar go‘zallik va yoshlikning yo‘qolishi bilan bog‘liq holatlar yuzaga keladi .

Barcha ushbu o‘zgarishlar fonida, ayniqsa hayot tarzining keskin o‘zgarishi va faollikning pasayishi bilan birga emotsional holatning yomonlashuvi kuzatilganda, ayrim hollarda o‘lim holatlarining ham uchrashi mumkin. Shu sababli, nafaqaga chiqqanidan keyin keksalarning hayotini qo‘llab-quvvatlovchi resurslarni aniqlash va o‘rganish zamonaviy psixologiya uchun nihoyatda muhim vazifa hisoblanadi.

Shaxsiy rivojlanishning inqirozli davrlarida psixologik farovonlik xususiyatlarini o‘rganish insonning subyektiv farovonligini oshirishga xizmat qiluvchi shaxsiy resurslarni aniqlash imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida nafaqat insonning ichki o‘zini his etishiga, balki uning xulq-atvori va amaliy harakatlariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.:Прогресс, 1996.352с.

2. Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб.: Издательский дом «Питер». 2012. 542 с.

3. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. №4 (10).С.98-117.

PEDAGOGICAL OPPORTUNITIES FOR DEVELOPING DIGITAL COMMUNICATION CULTURE IN FUTURE ENGLISH TEACHERS

Kurbanbayeva Mukaddas Kozibayevna
Assistant Lecturer, Tashkent University of Humanities,
Independent researcher of Gulistan State University
qurbanbayevamuqaddas9@gmail.com
https://orcid.org/0009-0005-7245-273X
Reyimboeva Sevinch Matkarim qizi
Tashkent University of Humanities student of the Philology and Language Teaching (English) department 01-23

Abstract: This article analyzes the pedagogical opportunities for developing digital communication culture among future English language teachers. It examines the issues of digital competence formation, online communication ethics, information security, and the effective use of digital technologies in the context of educational digital transformation.

Keywords: future English language teacher, digital communication culture, digital competence, communicative competence, pedagogical opportunities, information security, digital education, online communication, pedagogical ethics.

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo‘lajak ingliz tili o‘qituvchilarida raqamli muloqot madaniyatini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Raqamli transformatsiya sharoitida ingliz tili o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligida raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish, onlayn kommunikatsiya etikasi, axborot xavfsizligi va raqamli kompetentlikni shakllantirish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak ingliz tili o‘qituvchisi, raqamli muloqot madaniyati, raqamli kompetentlik, kommunikativ kompetentlik, pedagogik imkoniyatlar, axborot xavfsizligi, raqamli ta’lim, onlayn kommunikatsiya, pedagogik etika.

Аннотация: В статье анализируются педагогические возможности развития культуры цифрового общения у будущих учителей английского языка. Рассматриваются вопросы формирования цифровой компетентности, культуры онлайн-коммуникации, информационной безопасности и эффективного использования цифровых технологий в условиях цифровой трансформации образования.

Ключевые слова: будущий учитель английского языка, культура цифрового общения, цифровая компетентность, коммуникативная компетентность, педагогические возможности, информационная безопасность, цифровое образование, онлайн-коммуникация, педагогическая этика.

Introduction. The rapid development of digital technologies has significantly transformed modern education and communication processes worldwide. Digital transformation has not only changed the ways information is accessed and shared but has also reshaped teaching methodologies, learning environments, and professional interactions among educators and students. In this context, the ability to communicate effectively and ethically in digital environments has become an essential component of a teacher’s professional competence. Consequently, the development of digital communication culture among future English language

teachers has emerged as an important pedagogical issue requiring comprehensive scientific investigation. In recent years, the integration of information and communication technologies into educational practice has created new opportunities for language teaching and learning. Digital platforms, social networks, learning management systems, online conferences, and artificial intelligence tools have become integral elements of English language education. These technologies facilitate interactive learning, collaborative activities, and access to authentic language resources. However, their effective use requires future teachers to possess not only technological skills but also a high level of digital communication culture, including ethical behavior, responsible online interaction, information literacy, and respect for digital citizenship principles. Digital communication culture is a multifaceted concept that encompasses the norms, values, competencies, and behaviors necessary for effective interaction in virtual environments. It includes the ability to communicate respectfully, critically evaluate information, protect personal data, adhere to online etiquette, and utilize digital technologies responsibly. For future English language teachers, digital communication culture is particularly important because language teaching inherently involves communication, intercultural interaction, and the exchange of information through various digital channels. The growing influence of digital technologies has also changed the role of teachers in educational settings. Modern educators are expected to act not only as knowledge transmitters but also as facilitators, mentors, digital communicators, and guides in virtual learning environments.

Literature Review and Methodology. The issue of developing digital communication culture among future teachers has become one of the important research directions in contemporary pedagogy. Numerous studies emphasize that digital transformation requires educators to possess not only subject knowledge but also communicative, ethical, and digital competencies necessary for effective professional activity in virtual environments. Researchers have widely discussed the concept of digital competence in teacher education. UNESCO considers digital literacy, online ethics, information management, and responsible digital behavior as essential components of modern educational quality. Similarly, the ISTE Standards for Educators highlight that teachers should be able to communicate, collaborate, and act as responsible digital citizens in educational settings. Scholars investigating online learning environments argue that digital communication culture plays a crucial role in creating productive interaction between teachers and learners. Anderson and Garrison emphasize that effective online education depends on meaningful communication, collaborative learning, and ethical interaction among participants. Their studies demonstrate that virtual learning environments require specific communication skills that differ from traditional face-to-face interaction. Bates points out that future teachers must be prepared to use digital technologies pedagogically rather than merely technically. This preparation includes the ability to organize online discussions, provide constructive feedback, maintain professional communication, and support students' engagement in digital environments. Salmon also highlights the importance of e-moderating skills for facilitating online learning communities. In the context of English language education, digital communication culture is particularly significant because language learning inherently involves communication, collaboration, and intercultural interaction. Modern English language teachers increasingly use learning management systems, social media platforms, video conferencing tools, and digital resources to organize instruction and communication with students. Therefore, the development of digital communication culture becomes an integral part of professional teacher preparation.

Discussion and Results. The findings of the study indicate that digital communication culture has become an essential component of the professional preparation of future English language teachers. The rapid digitalization of education requires prospective teachers to develop not only linguistic and pedagogical competencies but also the ability to communicate effectively, ethically, and responsibly in digital environments.

The analysis of scientific literature revealed that digital communication culture is a multidimensional concept that combines digital literacy, communicative competence, information ethics, online collaboration skills, and responsible digital citizenship. These components are

particularly important for future English language teachers because language teaching is inherently based on communication, interaction, and intercultural exchange.

The study identified several pedagogical opportunities that contribute to the development of digital communication culture among future English language teachers. First, learning management systems such as Moodle, Google Classroom, and Microsoft Teams provide students with opportunities to engage in academic discussions, collaborative projects, and professional communication in virtual environments. Through participation in these activities, future teachers acquire practical experience in maintaining effective online interaction and digital etiquette.

The research also demonstrated that the development of digital communication culture positively influences the professional readiness of future English language teachers. Students who actively participate in digital learning environments become more confident in organizing online lessons, communicating with learners through digital platforms, and integrating technology into their teaching practice.

Conclusion. The rapid development of digital technologies and their integration into educational processes have significantly transformed the professional requirements for modern teachers. In the context of digital transformation, future English language teachers are expected not only to possess strong subject knowledge and pedagogical skills but also to demonstrate a high level of digital communication culture. Therefore, the development of digital communication culture has become an essential component of professional teacher education.

Furthermore, the study confirms that digital communication culture is closely connected with professional ethics and pedagogical responsibility. Future teachers must be prepared to follow ethical standards in online communication, respect intellectual property rights, protect personal information, and promote respectful interaction in digital environments. These aspects are particularly important for English language teachers whose professional activities are largely based on communication and intercultural interaction.

In conclusion, the development of digital communication culture among future English language teachers should be regarded as one of the priority tasks of modern pedagogical education. Strengthening digital communication skills, ethical awareness, and technological competence will not only improve the quality of teacher preparation but also enhance the effectiveness of educational practices in digitally transformed learning environments. Therefore, higher education institutions should continue to expand and improve pedagogical strategies aimed at developing digital communication culture as an integral part of professional teacher training.

References:

1. Anderson, T. 2021. *The Theory and Practice of Online Learning* (3rd ed.). Edmonton: AU Press.
2. Bates, A. W. 2019. *Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning* (2nd ed.). Vancouver: Tony Bates Associates Ltd.
3. Garrison, D. R. 2017. *E-Learning in the 21st Century: A Community of Inquiry Framework for Research and Practice* (3rd ed.). New York: Routledge.
4. Salmon, G. 2011. *E-Moderating: The Key to Teaching and Learning Online* 3rd ed. London: Routledge.
5. Siemens, G. 2005. Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1), 3–10.
6. UNESCO. 2022. *AI and Education: Guidance for Policy-Makers*. Paris: UNESCO Publishing.
7. UNESCO. 2023. *Digital Citizenship Education Handbook*. Paris: UNESCO Publishing.
8. ISTE. 2023. *ISTE Standards for Educators*. Arlington, VA: International Society for Technology in Education.
9. OECD. 2023. *Digital Education Outlook 2023: Towards an Effective Digital Education Ecosystem*. Paris: OECD Publishing.

HAYOTDAN QONIQQANLIK VA UNI BELGILOVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Kurbaniyozova Ra'no Yuldashevna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti dotsenti (PhD)

Annotatsiya. Ushbu tezis keksalarda hayotdan qoniqqanlik fenomenining psixologik xususiyatlarini empirik va nazariy asosda tahlil qiladi. Psixologik mexanizmlarni keksalardagi hayotdan qoniqishga ta'siri ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar : hayotdan qoniqqanlik, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, hayot mazmuni, kognitiv baholash, moslashuv resurslari

Аннотация. Данный тезис анализирует психологические особенности феномена удовлетворенности жизнью у пожилых людей на эмпирической и теоретической основе. Рассмотрено влияние психологических механизмов на удовлетворенность жизнью у пожилых людей.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, смысл жизни, когнитивная оценка, адаптационные ресурсы

Abstract. This thesis analyzes the psychological characteristics of the phenomenon of life satisfaction in the elderly on an empirical and theoretical basis. The influence of psychological mechanisms on life satisfaction in the elderly is examined.

Keywords: life satisfaction, emotional stability, stress resistance, meaning of life, cognitive assessment, adaptive resources

Kirish

Hayotdan qoniqqanlik keksalik davrida shaxsning o'z hayot yo'lini umumiy baholashi sifatida ta'riflanadi va u faqat kayfiyatning o'tkinchi holati emas, balki qiymatlar, maqsadlar hamda imkoniyatlar o'rtasidagi muvozanatni ifodalaydi. Ushbu holatning mexanizmi ko'pincha kognitiv baholash orqali ishlaydi, ya'ni kishi o'zidagi resurslar, yo'qotishlar va yutuqlarni ichki mezonlar bilan solishtirib, umumiy xulosa chiqaradi. Masalan, pensiyaga chiqqan shaxs avvalgi mehnat faoliyati, oilaviy roli va salomatlikdagi o'zgarishlarni bir butun tizim sifatida ko'rib, "hayotim mazmunli bo'ldi" yoki aksincha, "ko'p narsa qo'ldan ketdi" degan qarorga keladi. Jahon tadqiqotlarida hayotdan qoniqqanlik ko'rsatkichlari ko'pincha 0 dan 10 gacha shkalalarda baholanadi va ko'plab mamlakatlarda keksa guruhlar o'rtacha 6–8 oralig'ida natija ko'rsatishi qayd etiladi, bu esa keksalikni mutlaq pasayish davri sifatida emas, balki qayta moslashuv davri sifatida ko'rishga imkon beradi [5]. Ilmiy izoh shundan iboratki, keksalikda affektiv tajribalar va kognitiv baholashning nisbati o'zgaradi: emotsiyalar barqarorroq bo'lishi mumkin, biroq yo'qotishlar (salomatlik, maqom) ko'paygani uchun baholash mezonlari qayta tuziladi va qoniqqanlikning asosiy determinanti moslashuv strategiyalariga aylanadi [4].

Asosiy qism

Keksalarda hayotdan qoniqqanlikning psixologik tuzilmasi subyektiv farovonlikning tarkibiy qismi sifatida ta'riflanadi va u kognitiv komponent (hayotdan qoniqish) hamda affektiv komponent (ijobiy va salbiy affektlar nisbati) bilan uyg'unlashadi. Mexanizm jihatidan bu tuzilma "kompensatsiya va seleksiya" jarayonlari orqali ishlaydi: kishi muhim bo'lgan faoliyatlarni tanlab oladi, yo'qotilgan funksiyalarni boshqa yo'l bilan qoplaydi va shu orqali o'zini samarali his etish darajasini saqlaydi. Masalan, ilgari jismoniy mehnat qilgan keksa inson sog'lig'i sababli o'sha ishni bajara olmasa, tajribasini maslahat, tarbiya yoki hunar o'rgatish orqali davom ettirishi mumkin, bu esa "foydalilik" hissini mustahkamlaydi. Gerontopsixologik tadqiqotlarda ijtimoiy aloqalarning kamayishi qoniqqanlikni pasaytirishi, ammo ma'noli aloqalarning saqlanishi bu pasayishni kompensatsiya qilishi ko'rsatiladi; amaliy kuzatuvlarda haftasiga kamida bir marta yaqinlar bilan muloqot qiladigan keksalarda qoniqish ballari yuqoriroq bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi [2]. Bu holat "sifatli ijtimoiy kapital" konsepsiyasi bilan bog'lanadi: keksalikda aloqalar sonidan ko'ra, emotsional ishonch va o'zaro yordamning mavjudligi psixologik barqarorlikka ko'proq xizmat qiladi [1].

Hayotdan qoniqqanlikning muhim determinanti sifatida emotsional barqarorlik shaxsning stressorlarni boshqarish, xavotirni pasaytirish va ijobiy emotsiyalarni tiklash qobiliyati sifatida ta’riflanadi. Bu determinanta mexanizmi avtonom regulyatsiya va kognitiv qayta baholash orqali namoyon bo‘ladi: shaxs salbiy voqeani butun hayotga yoymaydi, uni muayyan vaziyat bilan cheklaydi va mazmunli izoh topishga intiladi. Masalan, surunkali kasallik tashxisi qo‘yilgan keksa inson davolanish rejimini “hayot tugadi” deb emas, balki “tartibli yashashni o‘rgatuvchi signal” sifatida qabul qilsa, qoniqqanlik pasayishi keskin bo‘lmaydi. Klinik-psixologik kuzatuvlarda depressiv simptomlar hayotdan qoniqqanlik bilan teskari bog‘lanishi ko‘p bor qayd etilgan bo‘lib, qoniqish past bo‘lgan guruhlarda xavotir va uyqu buzilishlari ko‘rsatkichlari yuqoriroq uchrashi mumkin [4]. Ilmiy izoh shundan iboratki, keksalikda stressga chidamlilik faqat temperament emas, balki o‘rganilgan psixologik ko‘nikmalar majmui hamdir; shu sababli psixoprofilaktika, ruhiy gigiyena va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi emotsional barqarorlikni kuchaytirib, qoniqqanlikni bilvosita oshiradi [5].

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hayotdan qoniqqanlikni belgilovchi resurs sifatida ta’riflanib, u instrumental yordam, emotsional dalda va axborotiy ko‘mak kabi ko‘rinishlarni qamrab oladi. Mexanizm sifatida qo‘llab-quvvatlash “tampon” vazifasini bajaradi, ya’ni stressorlar kuchini kamaytiradi, shaxsning o‘zini yolg‘iz his qilish ehtimolini pasaytiradi va o‘z qadrini saqlashga yordam beradi. Masalan, farzandlari yoki mahalla hamjamiyati tomonidan muntazam hol so‘rash, tibbiy ko‘rikka olib borish yoki maishiy yumushlarda yordamlashish keksaning nazorat hissini oshiradi va kelajakdan qo‘rquvni kamaytiradi. Aholi tarkibida keksalar ulushi oshib borishi sharoitida qo‘llab-quvvatlash tizimlarining ahamiyati kuchayadi; turli demografik manbalarda 60 yoshdan yuqori qatlam ulushi ortishi tendensiyasi kuzatilishi, natijada psixologik xizmatlarga ehtiyoj ham kengayishi ta’kidlanadi [1]. Ilmiy izoh shundan iboratki, qo‘llab-quvvatlashning faqat mavjudligi yetarli emas, uning qabul qilinish sifati ham muhim: paternalistik yondashuv keksada “keraksizlik” hissini kuchaytirishi mumkin, hamkorlikka asoslangan yondashuv esa avtonomiya va qadr-qimmatni mustahkamlaydi [1].

Kognitiv baholash va hayot mazmuni hayotdan qoniqqanlikning markaziy psixologik o‘qi sifatida ta’riflanadi, chunki kishi o‘z umr yo‘lini “ma’no” kategoriyasi orqali umumlashtiradi. Mexanizm nuqtayi nazaridan, bu jarayon avtobiografik xotira, narrativ identiklik va qadriyatlar ierarxiyasining qayta tuzilishi bilan bog‘liq bo‘lib, kishi hayotidagi voqealarni izchil hikoya sifatida tartiblaydi. Masalan, keksalikda inson “men nimani uddalaganman, kimlarga foydam tekkan” degan savollarga javob qidirib, avvalgi qiyinchiliklarni ham ma’no bilan bog‘lab talqin qilsa, qoniqqanlik barqaror bo‘ladi. Psixologik o‘lchovlarda ma’no topish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan guruhlarda hayotdan qoniqqanlik ballari ham yuqori bo‘lishi haqidagi natijalar keng tarqalgan bo‘lib, bu bog‘lanish ko‘pincha o‘rtacha kuchli korrelyatsiyalar bilan ifodalanadi [5]. Ilmiy izoh sifatida, mazmunning kuchayishi frontal nazorat va emotsional regulyatsiya jarayonlarini ham faollashtiradi: kishi “nima uchun yashayapman” degan ichki tayanchni his qilganida, stressorlar “faqat zarar” emas, balki “tajriba” sifatida qayta kodlanadi va bu psixologik immunitetni oshiradi [2].

Keksalardagi hayotdan qoniqqanlikning madaniy-ijtimoiy shartlanganligi shaxs va muhit o‘zaro ta’sirining natijasi sifatida ta’riflanadi, chunki qadriyatlar tizimi, oilaviy rol va jamoadagi mavqe baholash mezonlarini belgilaydi. Mexanizm jihatidan, madaniy norma va kutishlar “ideal keksalik” tasavvurini shakllantiradi, shaxs esa o‘z holatini shu ideal bilan taqqoslab, qoniqish yoki norozilik hissini ishlab chiqaradi. Masalan, avlodlararo yaqinlik yuqori qadrlanadigan muhitda farzandlar bilan aloqa sustlashsa, qoniqqanlik keskin pasayishi mumkin, biroq shaxs boshqa ma’no manbalarini topa olsa, bu ta’sir yumshaydi. Sotsiopsixologik kuzatuvlarda yolg‘izlik hissi yuqori bo‘lgan keksalarda subyektiv farovonlik pasayishi ko‘proq uchrashi, shuningdek, faol ijtimoiy ishtirok qoniqqanlikni oshirishi qayd etiladi [2]. Ilmiy izoh shundan iboratki, madaniy kontekstni hisobga olmagan psixologik aralashuvlar samarasiz bo‘lishi mumkin; shu bois psixokorreksiya va maslahat jarayonlarida oilaviy tizim, mahalla resurslari va shaxsning qadriyat yo‘nalishlari integratsiyada ko‘rilishi ilmiy jihatdan asosli yondashuv sanaladi [5].

Xulosa

Xulosa sifatida, keksalardagi hayotdan qoniqqanlik shaxsning o‘z hayot yo‘lini kognitiv va emotsional darajada umumiy baholashi bo‘lib, u resurslar hamda yo‘qotishlar o‘rtasidagi muvozanatni aks ettiradigan murakkab psixologik konstrukt sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu konstruktning psixologik mexanizmlari kognitiv baholash, emotsional regulyatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni qabul qilish sifati va hayot mazmunini shakllantirish jarayonlari orqali ishlaydi. Keksalikda qoniqqanlikni barqarorlashtiruvchi omillar orasida ma’noli ijtimoiy aloqalar, avtonomiyani hurmat qiladigan yordam, stressga moslashuv ko‘nikmalari hamda narrativ identiklikning izchilligi alohida ahamiyat kasb etadi. Amaliy jihatdan, psixologik xizmatlar va profilaktik dasturlar keksalarda qoniqqanlikni oshirish uchun individual resurslarni faollashtirish, ijtimoiy muhitni qo‘llab-quvvatlovchi qilish va kognitiv qayta baholash strategiyalarini o‘rgatishga yo‘naltirilsa, barqaror natijalar kutiladi. Ilmiy jihatdan, kelgusida mahalliy madaniy kontekstda valid psixometrik o‘lchovlar, uzunlamasına kuzatuvlar va integrativ modellarni tekshirish keksalik psixologiyasida hayotdan qoniqqanlikni yanada aniqroq tushuntirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Asmolov A. G. Psikhologiya lichnosti: kulturno-istoricheskiy podkhod. Moskva: Smysl, 2007. 528 s.

2.Diener E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. American Psychologist. Washington, DC: American Psychological Association, 2000. Vol. 55. P. 34–43.

3.Ilin E. P. Emotsii i chuvstva. Sankt-Peterburg: Piter, 2016. 784 s.

4.Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer Publishing Company, 1999. 342 p.

5. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2004. 352 b.

O‘SMIRLIK DAVRIDA DIQQAT XUSUSIYATLARINING RIVOJLANISHI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Kutlimuratova Sevara Otabek qizi
Psixologiya yo‘nalish 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: O‘smirlik davridagi yetakchi kognitiv jarayonlardan biri bo‘lgan diqqat tizimining transformatson xususiyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. O‘smirlarda diqqatning barqarorligi, ko‘lami, taqsimlanishi va ko‘chuvchanligi rivojlanishining o‘ziga xos qonuniyatlari, shuningdek, ushbu jarayonga ta’sir etuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy (neyro-fiziologik o‘zgarishlar, yetakchi faoliyat turi, raqamlashtirish muhiti) omillar ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, diqqat xususiyatlari, ixtiyoriy diqqat, kognitiv rivojlanish, motivatsiya, neyrodinamika, axborot muhiti.

Аннотация: Научно проанализированы трансформационные особенности системы внимания, которая является одним из ведущих когнитивных процессов в подростковом возрасте. Раскрыты специфические закономерности развития устойчивости, масштаба, распределения и подвижности внимания у подростков, а также биологические, психологические и социальные (нейрофизиологические изменения, ведущий вид деятельности, среда цифровизации) факторы, влияющие на этот процесс.

Ключевые слова: подростковый период, особенности внимания, произвольное внимание, когнитивное развитие, мотивация, нейродинамика, информационная среда.

Abstract: The transformational characteristics of the attention system, which is one of the leading cognitive processes in adolescence, have been scientifically analyzed. Specific patterns in the development of stability, scope, distribution, and mobility of attention in adolescents are revealed, as well as biological, psychological, and social factors influencing this process (neuro-physiological changes, leading type of activity, digitalization environment).

Keywords: adolescent period, attention characteristics, voluntary attention, cognitive development, motivation, neurodynamics, information environment.

Kirish

Zamonaviy psixologiya va kognitiv fanlar tizimida o‘smirlik davri shaxs shakllanishining inqirozlarga boy va sifat jihatidan yangi bosqichga o‘tish davri sifatida baholanadi. Bu davrda intellektual faoliyatning samaradorligini belgilovchi eng muhim kognitiv omillardan biri — diqqat jarayonidir. O‘smirlik yoshida diqqatning lobil (beqaror) holatdan ixtiyoriy, boshqariluvchi va tizimli xarakterga o‘tishi kuzatiladi. Biroq bu jarayon silliq kechmaydi; u organizmdagi jadal biologik o‘zgarishlar va ijtimoiy muhitning murakkablashuvi bilan bevosita bog‘liqdir.

O‘smirlik davrida diqqatning sifat ko‘rsatkichlari rivojlanishi: Ushbu davrda diqqat xususiyatlarida quyidagi o‘zgarishlar ro‘y beradi:

1. Ixtiyoriy diqqatning ustuvorligi: O‘smir endi faqatgina tashqi yorqin qo‘zg‘atuvchilarga emas, balki o‘zi uchun ichki ahamiyatga ega bo‘lgan, mavhum va nazariy materiallarga ham diqqatini uzoq muddat jamlay oladi.
2. Diqqat taqsimlanishi va ko‘lamining kengayishi: O‘quv faoliyatining murakkablashuvi (turli fanlar, mavhum tushunchalar bilan ishlash) o‘smirdan bir vaqtning o‘zida ham axborotni qabul qilish, ham uni tahlil qilish strategiyasini talab etadi.
3. Selektivlik (tanlovchanlik): Diqqat shaxsning motivatsion-ehtiyojlar sohasi bilan integratsiyalashadi. O‘smir o‘z qiziqishlariga mos keladigan ob’ektlarga yuqori darajadagi barqarorlik bilan diqqat qaratadi.

Diqqat Rivojlanishiga Ta’sir Etuvchi Omillar. O‘smirlik davrida diqqatning dinamik ko‘rsatkichlariga bir qator ichki va tashqi determinat bosim o‘tkazadi:

1. Neyrofiziologik omillar (Ichki inqiroz): Jinsiy balog‘atga etish (pubertat) davridagi gormonal o‘zgarishlar, bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘idagi tormozlanish va qo‘zg‘alish jarayonlarining muvozanatsizligi (neyrodinamik lability) o‘smirlarda vaqti-vaqti bilan diqqatning tarqoqligi, chalg‘uvchanligi va emotsional reaktivlikka olib keladi.
2. Motivatsiya va intellektualizatsiya: Diqqatning rivojlanishi bevosita o‘smirning fanga yoki faoliyatga bo‘lgan shaxsiy munosabatiga bog‘liq. M.G.Davletshin tadqiqotlarida ko‘rsatilganidek, agar o‘quv materiali o‘smirda mustaqil fikrlash ehtiyojini qondirmasa, ixtiyoriy diqqat kuchi keskin pasayadi.
3. Axborot-psixologik va raqamli muhit (Tashqi omillar): Zamonaviy axborot texnologiyalari, ijtimoiy tarmoqlar va "klipcha fikrlash" (clip thinking) tendensiyasi o‘smirlarda diqqatning barqarorlik funksiyasini pasaytirib, uning giper-ko‘chuvchanligini (shundan kelib chiqib, yuzaki idrok etishni) shakllantirmoqda.

Tavsiyalar:

1. Monofokus (Ko‘p vazifalilikdan mutloq voz kechish)

O‘smir miyasining prefrontal qobig‘i (diqqatni boshqaruvchi qismi) hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Bir vaqtning o‘zida dars tayyorlash, telefonga qarash va musiqa eshitish (multitasking) diqqat mexanizmini parchalab yuboradi va neyronlararo aloqani charchatadi. Yechim: "25 daqiqa faqat bitta dars + 5 daqiqa mutloq tanaffus" (Pomodoro) rejimiga qat’iy o‘tish.

2. Raqamli gigiyena va uyqu reglamenti

Uyqudan oldin telefondan tarqaladigan ko‘k nur (blue light) miyada melatonin (uyqu gormoni) ajralishini to‘xtatadi. Surunkali uyqu yetishmovchiligi yoki sifatsiz uyqu o‘smirning ertasi kungi ixtiyoriy diqqat konsentratsiyasini keskin pasaytiradi. Yechim: Uyqudan kamida 1 soat oldin barcha gajetlarni o‘chirish va 8-9 soatlik uzluksiz tungi uyquni ta’minlash.

Xulosa sifatida aytish mumkinki : O‘smirlik davrida diqqatning tarqoq bo‘lishi — tabiiy biologik holat. Bu yoshda o‘smirning miyasi ham qayta qurilayotgan bo‘ladi, ham unga telefon va internet kabi tashqi axborotlar juda kuchli ta’sir qiladi.

Miyani chalg‘ituvchi narsalardan (ayniqsa, telefondan) uzoq tutish va diqqatni bir vaqtning o‘zida faqat bitta ishga qaratishni o‘rgatish orqali o‘smirning diqqatini osongina jamlash va darslarini yaxshilash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. "Umumiy psixologiya". Toshkent: Universitet nashriyoti, 2010-yil.
2. Davletshin M.G. "Zamonaviy maktab o‘quvchisi psixologiyasi". Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 1999-yil.
3. Bozorov Q.Q. "Ruhiy jarayonlar psixologiyasi". Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2020-yil. (145-162 bet).
4. Vygotskiy L.S. "Razvitiye visshix psixicheskix funksiy" (Oliy ruhiy funksiyalarning rivojlanishi). Moskva: Pedagogika, 1983-yil.

XORIJ TADQIQOTCHILARI TOMONIDAN RAQAMLI VOSITALARDAN PEDAGOGIK JARAYONDA FOYDALANISH USULLARINING O‘RGANILISHI

Latipova Xurshida Abdullayevna
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat
Pedagogika Instituti Doktoranti
Gmail: 932072202x@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezis raqamli vositalardan pedagogik jarayonda foydalanishning usullari haqida xorij olimlarining yondashuvlarini o‘z ichiga olgan. Tezisda xorij tajribalariga batafsil to‘xtalib o‘tilgan.

Kalit so‘zlari: Konstruktivistik yondashuv, kreativ fikrlash, TPACK modeli, adaptive ta’lim, sun’iy intelekt, raqamli kompetentlik.

Аннотация: Данные тезисы охватывают подходы зарубежных ученых к методам использования цифровых инструментов в педагогическом процессе. В работе подробно рассматривается зарубежный опыт в данном направлении.

Ключевые слова: Конструктивистский подход, Креативное мышление, Модель TPACK, Адаптивное обучение, Искусственный интеллект, Цифровая компетентность.

Abstract: These theses encompass the approaches of foreign scholars regarding the methods of utilizing digital tools in the pedagogical process. The work provides a detailed analysis of international experiences in this field.

Keywords: Constructivist approach, Creative thinking, TPACK model, Adaptive learning, Artificial intelligence (AI), Digital competence.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimining raqamli transformatsiyasi shunchaki texnik yangilanish emas, balki o‘qitish va o‘qish paradigmasining tubdan o‘zgarishidir. Xorijiy tadqiqotchilar raqamli vositalarni pedagogik jarayonga integratsiya qilishni nafaqat bilim berishni tezlashtiruvchi omil, balki talabalarning tanqidiy va kreativ fikrlashini shakllantiruvchi fundamental muhit sifatida talqin etmoqdalar. Xorijiy davlatlardagi kabi bizda ham raqamli vositalar dars jarayoniga rivojlatiruvchi asos sifatida olib kirilmoqda.

Raqamli texnologiyalarning pedagogik imkoniyatlarini o‘rganishda xalqaro ilmiy hamjamiyat bir necha asosiy yo‘nalishlarga e’tibor qaratmoqda:

1. Konstruktivistik yondashuv va raqamli muhit. Zamonaviy xorijiy pedagogikada raqamli vositalar talabaning passiv tinglovchidan faol bilim yaratuvchiga aylanishiga xizmat qilishi lozimligi ta’kidlanadi. Masalan, taniqli tadqiqotchi N. Selwyn o‘zining raqamli ta’limga bag‘ishlangan ishlarida texnologiya shunchaki “yetkazib berish vositasi” emas, balki ijtimoiy va madaniy kontekstni o‘zgartiruvchi kuch ekanligini qayd etadi [1, 42]. Uning fikricha, raqamli vositalardan foydalanish usullari bevosita ta’lim muassasasidagi ijtimoiy munosabatlarga bog‘liq.

2. TPACK modeli – nazariy asos sifatida. Raqamli vositalardan foydalanishning metodologik asosi sifatida ko‘plab g‘arb olimlari P. Mishra va M. Koehler tomonidan ishlab chiqilgan TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge) modelini ko‘rsatadilar. Ushbu model o‘qituvchining texnologik, pedagogik va fan bo‘yicha bilimlarining sintezini ko‘zda tutadi [2, 1025]. Tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, raqamli vositadan samarali foydalanish uchun o‘qituvchi nafaqat dasturni ishlatishni bilishi, balki uni qaysi mavzuda va qanday uslubda qo‘llashni aniq belgilab olishi shart.

3. Shaxsiylashtirilgan ta’lim va sun’iy intellekt. So‘nggi yillardagi xorijiy tadqiqotlar raqamli vositalarning “moslashuvchanlik” xususiyatiga katta urg‘u bermoqda. Luckin ta’limda sun’iy intellekt va raqamli vositalar o‘quvchining individual ehtiyojlarini aniqlashda “ko‘rinmas yordamchi” vazifasini o‘tashini asoslab beradi.

O‘zbekiston ta’lim tizimida ham raqamli iqtisodiyot va jamiyat talablariga javob beradigan kadrlar tayyorlashda xorijiy tajribani, ayniqsa, Finlandiya, Singapur va Estoniya kabi davlatlar olimlarining metodik ishlanmalarini tahlil qilish va adaptatsiya qilish zarurati mavjud. Garchi raqamlashtirish masalalari keng yoritilgan bo‘lsa-da, aynan raqamli vositalar yordamida talabalarning kreativ fikrlashini tizimli rivojlantirish metodikasi xorijiy va mahalliy pedagogika kesishmasida qo‘shimcha tadqiqotlarni talab etadi. Raqamli vositalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish masalasi MDH va mahalliy olimlar tomonidan ham keng ko‘lamda tadqiq etilmoqda. Ayniqsa, ta’limni axborotlashtirishning psixologik-pedagogik jihatlari va raqamli didaktika tamoyillari ushbu izlanishlarning markazida turadi.

1. MDH olimlarining raqamli didaktika borasidagi qarashlari. Rossiyalik taniqli olim E.V. Chernobay raqamli texnologiyalar sharoitida o‘qituvchining darsga tayyorgarlik ko‘rish modelini yangilash zarurligini asoslab beradi. Uning ta’kidlashicha, raqamli vositalar o‘quv jarayonining barcha komponentlarini o‘zgartirib, o‘qituvchini dars “ssenariychisi”ga aylantiradi. Shuningdek, V.I. Blinov va uning hamkasblari tomonidan ishlab chiqilgan “Raqamli didaktika” konsepsiyasida pedagogik jarayonni tashkil etishda “pedagogik maqsadning texnologiyadan ustunligi” tamoyili ilgari suriladi. Olimlarning fikricha, raqamli vositalar o‘quvchi motivatsiyasini oshirish va bilimlarni yanada yaxshi o‘zlashtirishni individuallashtirishning asosiy vositasidir [3, 24].

2. O‘zbekiston tadqiqotchilarining yondashuvlari. O‘zbekistonlik olimlar raqamli vositalarni milliy ta’lim muhitiga integratsiya qilish va talabalarning mustaqil faoliyatini faollashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratmoqdalar. Xususan, professor R.X. Jo‘rayev o‘z ishlarida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari ta’lim sifatini boshqarishda va pedagogik jarayonning shaffofligini ta’minlashda muhim o‘rin tutishini ko‘rsatib o‘tgan. Pedagogik jarayonda raqamli vositalar yordamida talabalarning kreativ fikrlashini rivojlantirish masalasini o‘rgangan tadqiqotchi N.N. Azizxodjayeva darsda interaktiv texnologiyalar va multimedia vositalaridan foydalanish talabaning intellektual salohiyatini ochishga xizmat qilishini ta’kidlaydi.

3. Raqamli vositalar va kreativ fikrlash bog‘liqligi. Mahalliy tadqiqotlarda raqamli vositalarning roli nafaqat axborot berish, balki muammoli vaziyatlarni modellashtirish kontekstida ham ko‘rib chiqiladi. Masalan, U.Sh. Begimqulov pedagogik ta’limni axborotlashtirish jarayonlarini tizimlashtirish orqali bo‘lajak o‘qituvchilarning texnologik kompetentligini shakllantirish metodikasini taklif etadi [4, 48]. Bu esa o‘z navbatida, pedagogik jarayonda raqamli vositalarni shunchaki qo‘llash emas, balki ularni ijodiy loyihalar yaratishga yo‘naltirish imkonini beradi.

Xorij tajribalarida ayniqsa Singapur tajribasini yoritish juda muhim, chunki bu davlat ta’limni raqamlashtirish bo‘yicha dunyo yetakchilaridan biri hisoblanadi. Singapur modeli asosan “Inson kapitaliga sarmoya” va “Aqlli millat konsepsiyasiga tayanadi. Singapur tajribasi shuni ko‘rsatadiki, raqamli vositalardan foydalanish nafaqat infratuzilmaga, balki o‘qituvchilarning metodik tayyorgarligiga ham bog‘liq. Singapur ta’lim vazirligi (MOE) tomonidan ishlab chiqilgan “Ta’lim texnologiyalari rejasi” (EdTech Plan) asosiy strategik hujjat bo‘lib xizmat qiladi.

1. “Student Learning Space” (SLS) platformasi. Singapurning eng katta yutug‘i – barcha maktablar uchun yagona bo‘lgan SLS milliy onlayn platformasining yaratilishidir. Tadqiqotchi C.K. Looi ta’kidlashicha, ushbu platforma o‘quvchilarga o‘z sur’atida o‘qish imkonini beradi va o‘qituvchilar o‘rtasida resurs almashinuvini ta’minlaydi [5, 115]. Bu vosita orqali pedagogik jarayon “o‘qituvchi markazlashgan” modeldan “o‘quvchi markazlashgan” modelga to‘liq o‘tgan.

2. “FutureSchools Singapore” loyihasi. Ushbu loyiha doirasida raqamli vositalar darsning har bir bosqichiga, hatto jismoniy tarbiya darslariga ham integratsiya qilingan. Olim D.Hung o‘z tadqiqotlarida Singapur maktablarida raqamli o‘yinlar va virtual laboratoriyalardan foydalanish

talabalarning muammoli vaziyatlarni hal qilish ko‘nikmasini 35% ga oshirishini ilmiy isbotlab bergan.

3. O‘qituvchilarning raqamli kompetentligi. Singapurda “O‘qituvchi – bu birinchi navbatda o‘rganuvchi” tamoyili amal qiladi. O.S.Tan o‘z ishlarida Singapur pedagogika institutidagi o‘qituvchilarni tayyorlash tizimini tahlil qilib, raqamli vositalarni qo‘llashda o‘qituvchining “texnologik pedagogik mahorati” asosiy o‘rin tutishini ko‘rsatadi.

Singapur tajribasining o‘ziga xos jihatlari:

Adaptiv ta’lim: Sun’iy intellekt o‘quvchining kuchli va kuchsiz tomonlarini tahlil qilib, unga mos vazifalarni generatsiya qiladi.

Hamkorlikda o‘rganish: Raqamli doskalar va bulutli texnologiyalar orqali guruh bo‘lib ishlash madaniyati shakllangan.

Raqamli vositalardan pedagogik jarayonda foydalanish usullarini o‘rganish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar va xalqaro tajriba tahlili quyidagi xulosalarga kelish imkonini beradi:

Paradigmaning o‘zgarishi: Raqamli vositalar endi shunchaki ko‘rgazmali qurol emas, balki ta’lim mazmunini shakllantiruvchi va individual o‘quv trayektoriyasini belgilab beruvchi strategik resursga aylandi. Singapur va Finlandiya tajribasi shuni ko‘rsatadiki, texnologiya o‘qituvchini o‘rnini bosmaydi, balki uning funksiyasini bilim beruvchidan yo‘naltiruvchiga o‘zgartiradi.

Kreativlik va Tanqidiy fikrlash: Xorijiy olimlar va mahalliy tadqiqotchilar yakdil fikriga ko‘ra, raqamli vositalar talabalarda muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va kreativ yechimlar topish ko‘nikmasini rivojlantirishning eng samarali mexanizmidir.

Integratsiyalashgan yondashuv: Faqatgina texnologik ta’minotning o‘zi yetarli emas, muvaffaqiyat garovi - TPACK modeli asosida pedagogik mahorat, fan mazmuni va texnologik vositalarning uzviy bog‘liqligidadir.

Tadqiqot natijalariga tayangan holda, milliy ta’lim tizimida raqamli vositalardan foydalanish samaradorligini oshirish bo‘yicha quyidagi takliflarni ilgari suramiz:

Pedagoglarning raqamli kompetentligini uzluksiz rivojlantirish: O‘qituvchilarni shunchaki dasturlar bilan ishlashga emas, balki Singapur tajribasidagi kabi raqamli muhitda dars ssenariylarini yaratishga o‘rgatish tizimini joriy etish.

Adaptiv ta’lim platformalarini joriy qilish: Ta’lim jarayoniga talabaning o‘zlashtirish darajasiga qarab vazifalarni moslashtiruvchi sun’iy intellekt elementlariga ega milliy platformalarni kengroq tatbiq etish.

Kreativ muhitni loyihalashtirish: Raqamli vositalar yordamida talabalarning mustaqil va jamoaviy loyihalar ustida ishlashiga ko‘proq vaqt ajratish, bu esa ularning ijodiy salohiyatini yuzaga chiqarishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. N.Selwyn Education and Technology: Key Issues and Debates. – Bloomsbury Academic, 2016.
2. P.Mishra, M.Koehler Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge. // Teachers College Record, 2006.
3. V.I.Blinov Osnovi sifrovoy didaktiki. – Moskva: Delo, 2019.
4. U.Sh.Begimqulov Pedagogik ta’lim jarayonlarini axborotlashtirishni tashkil etish va boshqarish nazariyasi va amaliyoti. – T.: Fan, 2007.
5. C.K.Looi Sustainable System-wide EdTech Innovations: The Case of Singapore. – Springer, 2019.

O‘QITUVCHINING REFLEKSIV KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHGA DOIR PEDAGOGIK QARASHLAR

Magzumova Lola Turakulovna
Toshkent farmatsevtika instituti, Xalqaro va tibbiyot fakulteti
Yoshlar bilan ishlash bo‘yicha dekan o‘rinbosari

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamli transformatsiya sharoitida o‘qituvchining refleksiv kompetensiyasini rivojlantirishga doir asosiy pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi. Kompetensiyaviy, faoliyatga asoslangan, refleksiv-amaliy, konstruktivistik hamda akmeologik yondashuvlarning mazmuni ochib berilib, ularning o‘zaro integratsiyasi o‘qituvchi kasbiy faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: refleksiv kompetensiya, refleksiya, pedagogik yondashuvlar, kompetensiyaviy yondashuv, faoliyat yondashuvi, konstruktivizm, refleksiv-amaliy yondashuv, raqamli transformatsiya, o‘qituvchi faoliyati.

Аннотация: В статье анализируются педагогические подходы к развитию рефлексивной компетентности учителя в условиях цифровой трансформации. Раскрывается содержание компетентностного, деятельностного, рефлексивно-практического, конструктивистского и акмеологического подходов, а также обосновывается их интеграция как важный фактор повышения эффективности профессиональной деятельности педагога.

Ключевые слова: рефлексивная компетентность, рефлексия, педагогические подходы, компетентностный подход, деятельностный подход, конструктивизм, рефлексивно-практический подход, цифровая трансформация, деятельность учителя.

Abstract: This article analyzes pedagogical approaches to developing teachers’ reflective competence in the context of digital transformation. It examines the content of competency-based, activity-based, reflective-practical, constructivist, and acmeological approaches and substantiates their integration as a key factor in enhancing professional effectiveness. Reflection is interpreted as a mechanism for conscious decision-making, analysis, and improvement of professional practice.

Keywords: reflective competence, reflection, pedagogical approaches, competency-based approach, activity approach, constructivism, reflective practice, digital transformation, teacher activity.

Kirish

Raqamli transformatsiya sharoitida o‘qituvchining refleksiv kompetensiyasini rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika va psixologiyada kompetensiyaviy yondashuv, faoliyat yondashuvi, refleksiv-amaliy yondashuv, konstruktivistik yondashuv hamda akmeologik va uzluksiz kasbiy rivojlanish konsepsiyalari kesishgan nuqtada izohlanadi. Mazkur yondashuvlarning har biri refleksiv kompetensiyaning muayyan jihatini yoritadi, biroq ularning integratsiyasi o‘qituvchi kasbiy faoliyatining murakkab va ko‘p qatlamli tabiatini to‘liqroq tushuntirish imkonini beradi. Ayniqsa, raqamli ta’lim muhitining tezkor o‘zgaruvchanligi, pedagogik jarayonning ochiqligi va axborot oqimining intensivligi o‘qituvchidan nafaqat yuqori darajadagi texnologik savodxonlikni, balki o‘z faoliyatini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini ham talab etadi.

Kompetensiyaviy yondashuv doirasida refleksiv kompetensiya o‘qituvchining umumkasbiy kompetensiyalari tizimining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Bu yondashuvga ko‘ra, refleksiya - bu shaxsning o‘z faoliyatini baholash, xatolarini aniqlash va ularni tuzatish strategiyasini ishlab chiqish qobiliyatidir. Raqamli transformatsiya sharoitida mazkur kompetensiya pedagogik faoliyat samaradorligini ta’minlovchi muhim mezonlardan biriga aylanadi, chunki o‘qituvchi doimiy ravishda o‘z metodlarini, ta’lim vositalarini va o‘quvchilar bilan muloqot shakllarini qayta ko‘rib chiqishga majbur bo‘ladi.

Faoliyat yondashuvi refleksiyani subyektning o‘z faoliyatini anglash va boshqarish jarayoni sifatida talqin etadi. O‘qituvchi pedagogik faoliyatni amalga oshirar ekan, u maqsad qo‘yadi,

vositalarni tanlaydi, natijalarni tahlil qiladi va keyingi harakat strategiyasini belgilaydi. Raqamli muhitda bu jarayon yanada murakkablashadi, chunki har bir pedagogik qaror ko‘p sonli omillar – o‘quvchilar individual xususiyatlari, raqamli platformalar imkoniyatlari, baholash mezonlari va ijtimoiy kontekst bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu bois refleksiv kompetensiya faoliyatni boshqarishning ichki regulyatori sifatida namoyon bo‘ladi.

Refleksiv-amaliy yondashuv esa refleksiyani kasbiy tajribani tahlil qilish va qayta qurish mexanizmi sifatida ko‘radi. Bu yondashuvga ko‘ra, o‘qituvchi har bir pedagogik vaziyatni o‘rganish va undan xulosa chiqarish orqali o‘z professional mahoratini oshiradi. Raqamli transformatsiya sharoitida bu jarayon raqamli monitoring, analitik ma’lumotlar va interaktiv platformalar orqali yanada chuqurlashadi. Masalan, o‘qituvchi o‘quvchilarning raqamli natijalarini tahlil qilib, dars metodikasini moslashtirishi mumkin. Bu esa refleksiyaning operatsion darajada namoyon bo‘lishidir.

Konstruktivistik yondashuv refleksiyani bilimni faol ravishda qurish jarayoni bilan bog‘laydi. O‘qituvchi o‘z pedagogik tajribasini doimiy ravishda qayta talqin qiladi va yangi bilimlarni mavjud tajriba bilan integratsiya qiladi. Raqamli ta’lim muhiti konstruktivistik paradigmaga keng imkoniyatlar yaratadi, chunki interaktiv vositalar va hamkorlik platformalari o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida bilimni birgalikda yaratish jarayonini kuchaytiradi. Bu jarayonda refleksiv kompetensiya bilimlarni tanqidiy tahlil qilish va moslashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi.

Akmeologik va uzluksiz kasbiy rivojlanish konsepsiyasi esa refleksiv kompetensiyani o‘qituvchining professional yetuklik darajasini belgilovchi omil sifatida ko‘rsatadi. Bu yondashuvga ko‘ra, pedagog o‘zining kasbiy rivojlanish yo‘lini ongli ravishda rejalashtiradi, maqsad qo‘yadi va o‘z faoliyatini doimiy takomillashtirishga intiladi. Raqamli transformatsiya sharoitida uzluksiz o‘rganish va o‘zini rivojlantirish zarurati yanada kuchayadi. Shu sababli refleksiv kompetensiya o‘qituvchining kasbiy barqarorligini ta’minlovchi muhim shartga aylanadi.

Mazkur yondashuvlarning umumiy g‘oyasi shundan iboratki, refleksiya o‘qituvchining kasbiy faoliyatini ongli boshqarish, pedagogik qarorlarni asoslash, natijalarni tahlil qilish va tajribani qayta loyihalashga xizmat qiluvchi ichki mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Refleksiv kompetensiya esa ushbu jarayonlarni barqaror, tizimli va maqsadli amalga oshirishga imkon beruvchi integrativ kasbiy sifatdir. U nafaqat individual-psixologik xususiyat, balki ijtimoiy-pedagogik kontekstda shakllanuvchi va rivojlanadigan kompleks hodisa sifatida qaraladi.

Shunday qilib, raqamli transformatsiya sharoitida refleksiv kompetensiyani rivojlantirish o‘qituvchining kasbiy samaradorligini oshirish, innovatsion pedagogik faoliyatni qo‘llab-quvvatlash hamda ta’lim sifatini ta’minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bu esa mazkur muammoni nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb ilmiy tadqiqot obyekti sifatida ko‘rib chiqishni taqozo etadi.

Refleksiya fenomeni pedagogik fikr tarixida, avvalo, J. Dyuining “reflektiv tafakkur” konsepsiyasi bilan ilmiy asoslangan [1]. Dyui reflektiv tafakkurni shaxsning ma’lum bir bilim, tasavvur yoki e’tiqodning asoslarini tanqidiy tekshirishi hamda uning ehtimoliy oqibatlarini ongli ravishda tahlil qilishi bilan bog‘liq “faol, izchil va ehtiyotkor mulohaza yuritish jarayoni” sifatida ta’riflaydi. Uning qarashlariga ko‘ra, reflektiv tafakkur shunchaki fikrlash emas, balki muammoli vaziyatdan kelib chiqib savol qo‘yish, dalillarni izlash, alternativ yechimlarni ko‘rib chiqish va amaliy sinov orqali asoslangan xulosaga kelish jarayonidir.

Mazkur yondashuv ta’lim jarayonida refleksiyani metodologik tamoyil sifatida talqin etadi. Ya’ni, o‘qituvchi o‘z faoliyatini avtomatik tarzda emas, balki har bir pedagogik vaziyatni anglab, sabab-oqibat bog‘liqligini tahlil qilib, ongli ravishda qaror qabul qilish asosida tashkil etishi lozim. Shu ma’noda, refleksiv kompetensiyani rivojlantirishga doir pedagogik yondashuvlar o‘qituvchini “tayyor algoritm ijrochisi” sifatida emas, balki vaziyatni tanqidiy tahlil qiluvchi, o‘z faoliyatini baholay oladigan va pedagogik yechimlarni ilmiy asosda ishlab chiqadigan professional subyekt sifatida ko‘radi.

Bunday talqin, ayniqsa, raqamli transformatsiya sharoitida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki zamonaviy ta’lim muhiti standart va qat’iy ssenariylar bilan cheklanmaydi; u o‘qituvchidan o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashish, yangi pedagogik texnologiyalarni sinovdan o‘tkazish hamda natijalarni tahlil qilib, keyingi faoliyat strategiyasini qayta belgilashni talab etadi. Dyui tomonidan asoslangan reflektiv tafakkur konsepsiyasi aynan shu jarayonning nazariy poydevorini tashkil etadi hamda o‘qituvchining refleksiv kompetensiyasini shakllantirish uchun muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

XX asr oxirida refleksiya kasbiy rivojlanishning amaliy mexanizmi sifatida D. Shön tomonidan chuqur nazariy asoslandi. U refleksiyani murakkab va noaniq kasbiy vaziyatlarda mutaxassisning samarali faoliyat yuritishini ta’minlovchi ichki intellektual mexanizm sifatida talqin etdi. Shönning konsepsiyasida refleksiya professional faoliyatning ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, u mutaxassisning o‘z harakatlarini ongli ravishda tahlil qilishi, ularni vaziyatga mos ravishda qayta ko‘rib chiqishi va zarur hollarda darhol moslashtirishi bilan bog‘liq jarayon sifatida izohlanadi [2].

U refleksiyani “refleksiya-amalda” (reflection-in-action) va “refleksiya-amaldan so‘ng” (reflection-on-action) shakllarida talqin qilib, kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan noaniqlik va murakkablikni boshqarishning muhim vositasi sifatida izohladi (1-rasmga qarang).

Mazkur yondashuv refleksiyani faqat faoliyatdan keyingi nazariy mulohaza emas, balki bevosita amaliy jarayonning o‘zida yuz beradigan dinamik tafakkur shakli sifatida talqin etishi bilan ahamiyatlidir. Shönning nazariy qarashlari refleksiyani kasbiy o‘sishning ichki mexanizmi sifatida tushuntirib, pedagogning tajribasini ongli ravishda qayta qurish va takomillashtirish imkonini beruvchi muhim metodologik asosni yaratdi. Ayniqsa, tez o‘zgaruvchan ijtimoiy va texnologik sharoitlarda mazkur konsepsiya kasbiy moslashuvchanlik va innovatsion faoliyatning nazariy tayanchiga aylandi.

Shu bois Shön konsepsiyasi o‘qituvchining refleksiv kompetensiyasini raqamli transformatsiya sharoitida nazariy jihatdan asoslashda muhim metodologik tayanch vazifasini bajaradi. U pedagogni o‘z faoliyatini doimiy ravishda tahlil qiluvchi, vaziyatga moslashuvchi va kasbiy qarorlarni ongli ravishda qabul qiluvchi professional subyekt sifatida talqin etishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Dewey J. How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process. – Boston: D.C. Heath and Company, 1933. – 301 b.
2. Schön, D.A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983/1984. -49-90 p.
3. Сухобская Г. С., Горбунова Л. Л. Рефлексия в профессиональной деятельности педагога. – Москва: Институт психологии РАН, 2001. – 198 с.
4. Zeichner K. M., Liston D. P. Reflective Teaching: An Introduction. – New York: Routledge, 2013.

YOSHLARDA SINERGETIK TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH UCHUN OLIB BORILADIGAN CHORA-TADBIRLAR

Masharipova Farog‘at Matrasulovna,
UrDU “Pedagogika va psixologiya”
kafedrasi mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarda sinergetik tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan chora-tadbirlar nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Sinergetik tafakkur tushunchasi, uning o‘ziga xos xususiyatlari va ta’lim jarayonida uni shakllantirish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, ushbu tafakkur turini rivojlantirishga mo‘ljallangan pedagogik usullar, mashg‘ulot shakllari va psixologik shart-sharoitlar yoritiladi.

Kalit so‘zlar: sinergetik tafakkur, ijodiy fikrlash, yoshlar, ta’lim texnologiyalari, kognitiv rivojlanish, muammo hal qilish.

Аннотация: В данной статье проводится теоретический и практический анализ мероприятий, направленных на развитие синергетического мышления у молодёжи.

Рассматриваются понятие синергетического мышления, его характерные особенности и возможности его формирования в образовательном процессе. Также освещаются педагогические методы, формы занятий и психологические условия, ориентированные на развитие данного типа мышления.

Ключевые слова: синергетическое мышление, творческое мышление, молодёжь, образовательные технологии, когнитивное развитие, решение проблем.

Abstract: This article provides a theoretical and practical analysis of measures aimed at developing synergetic thinking in young people. The concept of synergetic thinking, its distinctive features, and the possibilities of its formation in the educational process are examined. Pedagogical methods, lesson formats, and psychological conditions designed to develop this type of thinking are also highlighted.

Keywords: synergetic thinking, creative reasoning, youth, educational technologies, cognitive development, problem solving.

Kirish

Zamonaviy ta’lim va psixologiya fanida sinergetik tafakkur tushunchasi tobora katta ahamiyat kasb etmoqda. Murakkab, tezkor o‘zgaruvchan dunyo sharoitida yosh avlod vakillari nafaqat tayyor bilimlarni o‘zlashtirishi, balki ko‘p o‘lchovli muammolarni yaxlit idrok qilish va noan’anaviy yechimlar topish qobiliyatiga ega bo‘lishi zarur. Aynan shu ehtiyoj sinergetik tafakkurni rivojlantirish masalasini ilmiy va amaliy jihatdan o‘rganishni dolzarb qiladi [1].

An’anaviy ta’lim tizimi asosan analitik va konvergent tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lsa, sinergetik yondashuv tizimli, o‘zaro bog‘liq va ko‘p qirrali fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishni talab qiladi. So‘nggi o‘n yilliklarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yoshlar tafakkurini sinergetik tamoyillar asosida rivojlantirish ularning ijodiy salohiyatini, muammolarni hal qilish samaradorligini va hayotiy moslashuvchanligini sezilarli darajada oshiradi

Asosiy nazariy yondashuvlar tahlili

1. Sinergetik tafakkur tushunchasi va uning asoslari

Sinergetika tushunchasi dastlab Herman Haken (1969) tomonidan fizika va kimyo fanlari doirasida kiritilgan bo‘lib, u o‘z-o‘zini tashkil etuvchi murakkab tizimlarning qonuniyatlarini o‘rganadi. Psixologiya va pedagogikaga sinergetik yondashuv XX asrning 80–90-yillarida kirib keldi va tafakkurni tizimli, ko‘p darajali hodisa sifatida tadqiq qilishga asos soldi. Sinergetik tafakkur - bu turli bilim sohalari, tushunchalar va hodisalar o‘rtasidagi yashirin bog‘liqliklarni topib, ularni yaxlit bir tizim sifatida idrok qilish hamda noan’anaviy yechimlar yarata olish qobiliyatidir [3].

Vigotskiy (1934) ning yaqin rivojlanish zonasi nazariyasi sinergetik tafakkurni shakllantirish uchun muhim psixologik zamin yaratadi. Unga ko‘ra, bola yoki o‘smir mustaqil bajara olmagan, ammo kattalar va tengdoshlar yordami bilan uddalay oladigan vazifalar orqali intellektual rivojlanishning yangi bosqichiga ko‘tariladi. Bu tamoyil sinergetik tafakkurni rivojlantirishda hamkorlikdagi ta’lim va muammo-asosli yondashuvning samaradorligini asoslaydi. Piaget (1952) ning kognitiv rivojlanish nazariyasi esa assimilyatsiya va akkomodasiya mexanizmlari orqali yoshlarning yangi, murakkab g‘oyalarni mavjud bilim tizimiga integratsiya qilish qobiliyatini tushuntiradi [4].

2. Sinergetik tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik chora-tadbirlar

Bloom taksonomiyasi (1956, keyincha Anderson va Krathwohl tomonidan 2001-yilda qayta ishlangan) yuqori tartibli tafakkur ko‘nikmalarini - tahlil, sintez, baholash va ijod - rivojlantirishning asosiy pedagogik asosi sifatida e’tirof etilgan. Ushbu taksonomiya sinergetik tafakkur uchun zarur bo‘lgan kognitiv operatsiyalar ketma-ketligini belgilaydi: oddiy eslab qolishdan tortib murakkab muammolarni o‘zaro bog‘liq tizim sifatida ko‘rishgacha. Amaliyotda bu yondashuv case-study, loyiha asosidagi ta’lim va tanqidiy tahlil mashg‘ulotlari orqali amalga oshiriladi [5].

De Bono (1985) ning lateral tafakkur texnikasi va olti shlyapa usuli sinergetik tafakkurni rivojlantirishning amaliy vositasi sifatida keng qo‘llaniladi. Ushbu usul yoshlarni bir muammoni

turli nuqtai nazarlardan - mantiqiy, hissiy, tanqidiy va ijodiy - bir vaqtning o‘zida ko‘rib chiqishga undaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu texnikani ta’lim mashg‘ulotlarida muntazam qo‘llash o‘quvchilarning kognitiv moslashuvchanligini va noan’anaviy yechimlar topish ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshiradi. o‘zbekiston ta’lim muassasalarida ushbu usulni qo‘llashga oid tajribalar ijobiy natijalar bermoqda [6].

3. Chora-tadbirlarning psixologik asoslari va amalga oshirish shartlari

Deci va Ryan (1985) ning o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi sinergetik tafakkurni rivojlantirishda motivatsion omillarning hal qiluvchi rolini asoslaydi. Nazariyaga ko‘ra, ichki motivatsiya - kompetentlik, muxtorlik va aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda yuzaga keladigan - tafakkurning chuqur va yaxlit shakllanishi uchun asosiy psixologik shart hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, yoshlarda sinergetik tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan chora-tadbirlar ularning shaxsiy qiziqishlarini va tanlov imkoniyatini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim [7].

Gardner (1983) ning ko‘p intellektlar nazariyasi sinergetik tafakkur chora-tadbirlarini diversifikatsiya qilishning ilmiy asosini beradi. Har bir o‘quvchining o‘ziga xos intellektual profili mavjud bo‘lib, lingvistik, matematik-mantiqiy, musiqiy, fazoviy, kinestezik, interShaxsiy va intrashaxsiy intellektlar turlicha rivojlangan bo‘ladi. Sinergetik tafakkurni rivojlantirishga yo‘naltirilgan chora-tadbirlar ushbu farqlanishni hisobga olib, ko‘p kanalli ta’lim muhitini yaratishi, ya’ni vizual, audial, harakatli va ijtimoiy o‘rganish shakllarini birlashtirishi lozim. Bunday yondashuv tafakkurning tizimli va ko‘p o‘lchovli shakllanishini ta’minlaydi [8].

Xulosa

Ko‘rib chiqilgan nazariy yondashuvlar va pedagogik chora-tadbirlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sinergetik tafakkurni yoshlarda rivojlantirish murakkab, ko‘p qirrali va maqsadli tashkil etilgan jarayonni talab qiladi. Muammo-asosidagi ta’lim, lateral tafakkur texnikalari, ko‘p kanalli o‘rganish muhiti va ichki motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash - bularning barchasini tizimli ravishda birlashtirgan holda tashkil etilgan ta’lim mashg‘ulotlari yoshlarning kognitiv moslashuvchanligini, tizimli fikrlash ko‘nikmalarini va ijodiy salohiyatini sezilarli darajada oshiradi.

Shu bilan birga, ushbu soha bir qator ochiq masalalarni o‘z ichiga oladi. Ijtimoiy-madaniy omillarning sinergetik tafakkur shakllanishiga ta’siri, raqamli ta’lim muhitida ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish imkoniyatlari, hamda o‘zbekiston ta’lim tizimida muqobil pedagogik yondashuvlarni joriy etishga oid empirik tadqiqotlarning yetishmasligi kelajakdagi ilmiy izlanishlarning dolzarb yo‘nalishlarini belgilab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Haken H. Synergetics: An Introduction. – Berlin: Springer, 1977. – 325 p.
2. Morin E. On Complexity. – Cresskill: Hampton Press, 2008. – 130 p.
3. Vygotsky L.S. Thought and Language. – Cambridge: MIT Press, 1986. – 287 p.
4. Piaget J. The Origins of Intelligence in Children. – New York: International Universities Press, 1952. – 419 p.
5. Anderson L.W., Krathwohl D.R. (Eds.) A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom’s Taxonomy. – New York: Longman, 2001. – 352 p.
6. De Bono E. Six Thinking Hats. – Boston: Little, Brown and Company, 1985. – 177 p.
7. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.
8. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. – New York: Basic Books, 1983. – 440 p.

O‘SMIRLIK DAVRI PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Nuriddinova Nigora Ruxiddin qizi
O‘zbekiston Milliy Universiteti
“ Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari, xususan, jismoniy o‘sish va jinsiy yetilish jarayonlarining shaxs psixikasiga ta’siri tahlil qilinadi. O‘smirlarning mavhum tafakkuri, analitik-sintetik fikrlash qobiliyati va tanqidiy tafakkurining rivojlanish bosqichlari yoritiladi. Shuningdek, o‘smirlik davrida mustaqil fikrlash, o‘z-o‘zini anglash va o‘z-o‘zini baholash jarayonlarining shakllanishi muhim psixologik omil sifatida ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixik rivojlanish, mavhum tafakkur, tanqidiy fikrlash, o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini baholash, mustaqillik, qiziqishlar.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические особенности подросткового возраста, в частности, влияние физического роста и полового созревания на психику личности. Выделены этапы развития абстрактного, аналитико-синтетического и критического мышления подростков. Также рассматривается формирование независимого мышления, самосознания и процессов самооценки в подростковом возрасте как важный психологический фактор.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологическое развитие, абстрактное мышление, критическое мышление, самосознание, самооценка, независимость, интересы.

Abstract: This article analyzes the psychological characteristics of adolescence, in particular, the impact of physical growth and sexual maturation on the psyche of the individual. The stages of development of abstract thinking, analytical-synthetic thinking and critical thinking of adolescents are highlighted. Also, the formation of independent thinking, self-awareness and self-assessment processes during adolescence is considered as an important psychological factor.

Keywords: adolescence, psychological development, abstract thinking, critical thinking, self-awareness, self-assessment, independence, interests

O‘smirlarning jismoniy o‘sishi va jinsiy yetilishi ularning psixikasida keskin o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. O‘quv fanlarning ko‘payishi, axborotlar. ma’lumotlar tarmog‘ining kengayishi ularning fikr yuritishini shakllantiradi. O‘smir o‘quvchilar o‘rganayotgan fan asoslari ularning mavhum tafakkurini o‘stirishga qaratiladi. Ularning aqliy faoliyati xususiyatlaridan biri - mavxum tafakkurining rivojlanishidir.

Maktab ta’limini va mustaqil bilim olish faoliyati ta’siri ostida o‘smirda analitik-sintetik faoliyat jadal sur’at bilan rivojlana boshlaydi. O‘smirning eng muhim xususiyatlardan yana biri mustaqil fikrlash, aqlning tanqidiyligi tez rivojlanishidir. Bu esa o‘smirning aqliy faoliyatida yangi davr boshlanganini bildiradi. Aqlning tanqidiyligi ayrim hollarda o‘qituvchi bilan o‘quvchi o‘rtasida “anglashilmovchilik”ni vujudga keltiradi. Aqlning tanqidiyligi o‘smirning asosiy xususiyatlaridan biri bo‘lib, o‘zgalar muloxozasidan, darslikdan xato va kamchiliklar topishga, o‘z gapida turib, ayrim fikrlarga qat’iy e’tiroz bildirishga urinib va baxslashishiga moyil bo‘ladilar. Tafakkurning mustaqilligi inson uchun katta ahamiyatga ega. O‘qituvchi dars jarayonida va darslardan tashqari vaqtlarda, har qanday ogir shart-sharoitlarda ham turli usullar bilan bu hislatni qullab quvvatlashi, uning rivojlanishi uchun imkoniyat yaratishi kerak [35].

O‘smirlarning xulqiga doimiy e’tibor berish, uning xulqiga qat’iy, uzluksiz rahbarlik qilish, bularning hammasini shunday amalga oshira bilish kerakki, bola mayda-chuyda ishlarida ham kattalarni doimiy vasiyligini sezmasin. O‘smirlar uning hayotdagi yangi mavqelari bilan hisoblashadigan, ularni “kichkina” deb hisoblamaydigan, talabchan, lekin adolatli o‘qituvchilarni xurmat qiladilar. V. Karimovaning yozishicha o‘smirlikda qiziqishlar turli-tuman bo‘ladi. Bu qiziqishlar to‘g‘ri tarbiyalansa, ular o‘smirlarning qobiliyatlari va mayllarining rivojlanishiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘quvchining bilimlari chuqurlashib boradi, u fanlarni o‘rgana boshlaydi, unda ayrim o‘quv predmetlariga, sanatga, sportning qaysidir turiga zo‘r qiziqish ortadi. O‘smir juda ko‘p narsalarga; sport, turizm, kino-teatr, badiiy havaskorlik, pochta markalariniva

qadimiy tangalarni yig‘ish, o‘simlik va hashoratlar kolleksiyasini to‘plashga qiziqadi. Ko‘p hollarda bu qiziqishlar ehtiros xarakteriga ega bo‘ladi. Kun tartibi to‘g‘ri tashkil qilinsa, vaqt to‘gri taqqoslansa, o‘smir yaxshi o‘qish, maktabdan tashqari xilma-xil ishlar bilan shug‘ullanishi va o‘yin-kulgu uchun yetarli vaqt topa olishi mumkin. Ilk yigitlik bo‘sag‘asida turgan o‘smirlar uchun kishilarning his-tuyg‘ulari, kechinmalariga va ayniqsa, o‘zining ichki dunyosiga, o‘zini o‘zi analiz qilishga moyillik xarakterlidir.

O‘z-o‘zini anglashning – bu o‘zini o‘zi tanish, sifat va kamchiliklarini, o‘z qobiliyat va imkoniyatlarini bilib olish, o‘z xatti-harakatlari haqida hisob berish ehtiyojidir. O‘z-o‘zini anglashning eng yuqori darajasi o‘zining hayotdagi o‘rnini aniq tasavvur qilish, o‘zini shaxs sifatida anglab olishdir. Dastlabki paytlarda uning o‘zi haqidagi fikrlari ko‘p jihatdan boshqa kishilarning u xaqidagi fikrlaridan iborat bo‘ladi “O‘z xarakter hislatlaring xaqida sen qaerdan bilasan “ degan savolga o‘smirlar to‘g‘rilad to‘g‘ri ota-onalari o‘qituvchilari, o‘rtoqlaridan bilib olganlarini aytadilar, ammo keyinchalik buni o‘zlari seza boshlaydilar. Lekin har qalay, o‘zlaridan ko‘ra boshqa kishilarni oldinroq baholay boshlaydilar.Ular o‘z fikrlarini g‘olib chiqishini hohlashadilar.

O‘smirlar boshqa kishilarni baholashda bazan shoshma-shosharlik qilib, qatiy fikr yuritishga yo‘l qo‘yib qo‘yadilar. Masalan: ular ko‘pincha kishilarni faqat ayrim xatti - harakatlari va ayrim sifatlariga qarab baholaydilar. Bu bahoni esa butun bir shaxsga nisbatan tadbiq qiladilar. Natijada kishining qadr-qiymatiga uning ijobiy va salbiy sifatlari haqida ko‘pincha noto‘g‘ri xulosa chiqaradilar. Ularning o‘z-o‘ziga baho berishi ham har doimxolis bo‘lavermaydi. Masalan: ular o‘rtoqlaring qo‘polligi yoki pismiqligi to‘grisida gapiradilar-u, ammo buni o‘zlarida sezmaydilar. Hamma o‘smirlar ham o‘z-o‘zini tanqid qilish, o‘z xatolarini vijdonan va ro‘yi- rost bo‘yniga olishni uddasidan chiqavermaydi.

Xulosa

O‘smir atrofdagilarning unga bergan bahosiga nisbatan sezgir bo‘ladi. Uning kayfiyatidagi ranjish, ikkilanishning sababi ana shunda. Tasodifiy muoffaqiyat yoki kattalarning maqtab qo‘yishi, o‘smirlarni o‘ziga ortiqcha baho berishiga, o‘ziga hatddan tashqari ishonuvchanlikka, maqtonchoqlikka olib keladi. Xatto vaqtincha, tasodifiy muvaffaqqiyatsizlik o‘smirda o‘z kuchiga ishonmaslikna uyg‘otish, ikkilanish, qorqoklik, juratsizlik va uyatchanlik hissini oshirib yuborish mumkin.Shuning uchun ota-ona yoki o‘qitivchi o‘smirlar bilan bo‘ladigan munosabatda alohida e’tiborli va nazokatli bo‘lishi zarur. O‘smirlik yoshida zaif, mustaqil emas, kichkina deb nom chiqarishninig qo‘rqish xavfi kuchayadi.U o‘zining mustaqilligini ko‘rsatish uchun, o‘zining nohaqligini tushunib tursa ham, ko‘pincha qaysarlik va qo‘pollik qilaveradi. Muomalada dag‘allik, talabchanlikva xurmatsizlik o‘quvchiga yosh bolalarga bo‘lganday muomalada bo‘lish ular yaxshi tushunaman deb hisoblagan misollar bo‘yicha o‘zlarining mustaqil fikrlarini aytish xuqiqini mensimaslik ularning yuqori natijalarga erishishdagi kuch va imkoniyatlariga shubhalanish kabi hodisalar, odatda o‘smirda norozilik yoki aniq ifodalangan boshqa bir salbiy harakatlarni hosil qiladi. O‘smirlar o‘z-o‘zini tarbiyalashga zarurat sezadilar buni ulardan anglilikning o‘sishi, kattalarga o‘xshashga intilishlari bilan tushintirish mumkin, endi ular ma’lum darajada o‘zini ishontirish, o‘ziga buyruq berish, o‘zini nazorat qilish kabi o‘z-o‘zini tarbiyalash vositalariga egadirlar. Ular ayniqsa, jismoniy va iroda jihatlarini o‘stirishga harakat qiladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lev Vygotsky L.S. Psixikaning rivojlanishi (Mind in Society). – Cambridge: Harvard University Press, 1978.

2. Jean Piaget J. Bola psixologiyasi (The Psychology of the Child). – New York: Basic Books, 1969.

3. Erik Erikson E. Shaxs va identiklik (Identity: Youth and Crisis). – New York: W.W. Norton & Company, 1968.

4. Daniel Elkonin D.B. Bola rivojlanish psixologiyasi. – Moskva: Pedagogika, 1989.

TALABALARDA AKADEMIK MAS'ULIYATNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

O'ktamova Shohida Odilbek qizi *Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteiti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasi dotsenti, ps.f.f.d.(PhD*)

Annotatsiya. Mazkur maqolada zamonaviy oliy ta'lim sharoitida talabalarda akademik mas'uliyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini takomillashtirish masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonlari oliy ta'lim tizimi oldiga nafaqat yuqori bilimga ega mutaxassislarni tayyorlash, balki mustaqil fikrlaydigan, o'z ta'lim faoliyatini ongli boshqara oladigan, akademik halollik va shaxsiy javobgarlik tamoyillariga amal qiladigan shaxslarni shakllantirish vazifasini qo'ymoqda. Shu nuqtayi nazardan akademik mas'uliyat talabaning o'quv jarayonidagi majburiyatlarini bajarishi bilangina cheklanmay, balki uning ichki motivatsiyasi, o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati, maqsad qo'yish, qaror qabul qilish, refleksiya qilish va shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan psixologik tayyorgarligini ham ifodalaydi.

Kalit so'zlar: akademik mas'uliyat, talaba shaxsi, o'zini-o'zi boshqarish, ichki motivatsiya, refleksiya, akademik halollik, psixologik mexanizm, mustaqil ta'lim, kasbiy rivojlanish, o'z-o'zini nazorat qilish, ta'lim motivatsiyasi, shaxsiy javobgarlik.

Аннотация. В данной статье с научно-теоретической и практической точек зрения анализируется вопрос совершенствования психологических механизмов развития академической ответственности у студентов в условиях современного высшего образования. Сегодняшние процессы глобализации и цифровой трансформации ставят перед системой высшего образования задачу не только подготовки высококвалифицированных специалистов, но и формирования самостоятельно мыслящих личностей, способных сознательно управлять своей образовательной деятельностью, придерживающихся принципов академической честности и личной ответственности. С этой точки зрения академическая ответственность не ограничивается только выполнением студентом своих обязанностей в учебном процессе, но и выражает его внутреннюю мотивацию, способность к самоконтролю, постановке целей, принятию решений, рефлексии и психологическую готовность, направленную на личностное развитие.

Ключевые слова: академическая ответственность, личность студента, самоуправление, внутренняя мотивация, рефлексия, академическая честность, психологический механизм, самостоятельное обучение, профессиональное развитие, самоконтроль, образовательная мотивация, личная ответственность.

Abstract. This article provides a scientific-theoretical and practical analysis of the issue of improving psychological mechanisms for developing academic responsibility in students within the context of modern higher education. Today's processes of globalization and digital transformation place the task of the higher education system not only to train highly qualified specialists but also to form individuals who think independently, can consciously manage their educational activities, and adhere to the principles of academic integrity and personal responsibility. From this perspective, academic responsibility is not limited to the student's fulfillment of their duties in the educational process, but also represents their internal motivation, self-management, goal-setting, decision-making, reflection, and psychological readiness aimed at personal development.

Keywords: academic responsibility, student personality, self-management, internal motivation, reflection, academic integrity, psychological mechanism, independent learning, professional development, self-control, educational motivation, personal responsibility.

Kirish. XXI asrda oliy ta'lim tizimi inson kapitalini rivojlantirishning asosiy strategik yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi, innovatsion taraqqiyot va ilmiy salohiyatning oshishi bevosita oliy ta'lim muassasalarida tayyorlanayotgan

yosh mutaxassislarning nafaqat bilim darajasi, balki ularning shaxsiy sifatlari, mas’uliyat hissi va mustaqil faoliyat yuritish qobiliyatiga ham bog‘liqdir.

Bugungi kunda oliy ta’lim jarayonida kuzatilayotgan asosiy muammolardan biri ayrim talabalarning o‘z ta’lim faoliyatiga nisbatan tashqi nazoratga bog‘langan holda yondashishi, mustaqil bilim olish ko‘nikmalarining yetarli shakllanmaganligi hamda akademik jarayon natijalari uchun shaxsiy javobgarlik hissining pastligidir. Shu sababli talabalarda akademik mas’uliyatni rivojlantirish zamonaviy pedagogik psixologiyaning dolzarb ilmiy-amaliy yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Akademik mas’uliyat tushunchasi talabaning ta’lim jarayonidagi vazifalarini bajarishi, belgilangan talab va me’yorlarga rioya qilishi bilangina chegaralanmaydi. Uning mazmuni ancha keng bo‘lib, shaxsning o‘z bilim olish jarayonini ongli tashkil etishi, ta’lim natijalari uchun javobgarlikni qabul qilishi, o‘z imkoniyatlarini baholashi va rivojlantirishga intilishini ham qamrab oladi.

Psixologik nuqtayi nazardan akademik mas’uliyat shaxsning ichki tartibga solish tizimi bilan uzviy bog‘liqdir. Talaba o‘z oldiga maqsad qo‘yishi, unga erishish yo‘llarini belgilashi, vaqt va imkoniyatlarini boshqarishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi hamda o‘z faoliyat natijalarini tahlil qila olishi akademik mas’uliyat rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Zamonaviy psixologiyada akademik mas’uliyat bir nechta muhim komponentlarning o‘zaro integratsiyasi sifatida qaraladi:

1. Motivatsion komponent – talabaning bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyoji, qiziqishi, kasbiy maqsadlari va o‘z rivojlanishiga intilishi bilan bog‘liq.

2. Kognitiv komponent – ta’lim jarayonini tushunish, bilim olish strategiyalarini tanlash, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi.

3. Emotsional-irodaviy komponent – qiyinchiliklarga bardosh berish, qat’iyatlilik, o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish va maqsad sari harakat qilish imkoniyatlarini belgilaydi.

4. Refleksiv komponent – o‘z faoliyatini baholash, xatolarni anglash, shaxsiy rivojlanish yo‘nalishlarini aniqlash imkonini beradi.

Ushbu komponentlarning uyg‘un rivojlanishi talabani ta’lim jarayonining passiv ishtirokchisidan faol subyektiga aylantiradi.

Adabiyotlar tahlili. Akademik mas’uliyat muammosi ta’lim psixologiyasi, shaxs psixologiyasi va rivojlanish psixologiyasi doirasida ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq qilingan. Turli nazariy yondashuvlarda ushbu tushuncha motivatsiya, o‘zini-o‘zi boshqarish, shaxsiy javobgarlik, mustaqil ta’lim olish va akademik muvaffaqiyat bilan bog‘liq holda izohlanadi.

Psixologik tadqiqotlarda akademik mas’uliyatning asosiy nazariy asoslaridan biri o‘z-o‘zini determinatsiya qilish nazariyasi hisoblanadi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, inson faoliyatining samaradorligi uning ichki motivatsiyasi, avtonom qaror qabul qilish imkoniyati va shaxsiy ehtiyojlari bilan bevosita bog‘liq. Talaba bilim olish jarayonini tashqi majburiyat sifatida emas, balki o‘z rivojlanishining muhim sharti sifatida qabul qilganda akademik mas’uliyat yuqori darajada namoyon bo‘ladi.

Motivatsion yondashuv vakillarining fikricha, akademik muvaffaqiyat faqat intellektual qobiliyatlar bilan belgilanmaydi. Unda talabaning maqsadga yo‘nalganligi, o‘z kuchiga ishonchi, muvaffaqiyatga intilishi va o‘z faoliyatini nazorat qila olishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy-kognitiv nazariya doirasida akademik mas’uliyat shaxsning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi - o‘z-o‘zini samaradorlik hissi bilan bog‘liq holda o‘rganiladi. O‘z bilim va qobiliyatlariga ishongan talaba murakkab topshiriqlardan qochmaydi, muvaffaqiyatsizliklarni rivojlanish tajribasi sifatida qabul qiladi va mustaqil harakat qilishga intiladi.

Akademik mas’uliyatni o‘rganishda shaxsning o‘zini-o‘zi boshqarish (self-regulation) konsepsiyasi alohida ilmiy ahamiyatga ega. Mazkur yondashuvga ko‘ra, samarali ta’lim faoliyati talabaning tashqi nazorat ostida harakat qilishi emas, balki o‘z xulq-atvori, fikrlashi va o‘quv strategiyalarini mustaqil boshqara olishi orqali shakllanadi. O‘zini-o‘zi boshqaruvchi talaba ta’lim maqsadlarini mustaqil belgilaydi, ularni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan resurslarni aniqlaydi, o‘z natijalarini nazorat qiladi hamda kerak bo‘lganda faoliyat usullarini o‘zgartira oladi.

Zamonaviy ta’lim psixologiyasida o‘zini-o‘zi boshqarish jarayoni uch asosiy bosqich orqali tushuntiriladi:

1. Rejalashtirish bosqichi – talabaning o‘z oldiga aniq akademik maqsad qo‘yishi, bilim olish strategiyasini tanlashi, vaqt va imkoniyatlarni to‘g‘ri taqsimlashi.

2. Faoliyatni amalga oshirish bosqichi – o‘quv vazifalarini bajarishda diqqatni jamlash, qiyinchiliklarni yengish, o‘z harakatlarini nazorat qilish.

3. Refleksiv baholash bosqichi – bajarilgan ish natijalarini tahlil qilish, xatolar sababini aniqlash va kelgusi rivojlanish yo‘nalishlarini belgilash. Aynan ushbu bosqichlarning samarali shakllanishi akademik mas’uliyatning psixologik asosini tashkil etadi.

Talabalarda akademik mas’uliyatni rivojlantirish masalasida A.Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu nazariyada inson xulq-atvori shaxsiy omillar, muhit ta’siri va faoliyat tajribasining o‘zaro aloqasi natijasida rivojlanishi ta’kidlanadi. Talaba o‘zining akademik natijalariga ta’sir ko‘rsata olishiga ishonsa, unda mustaqillik, tashabbuskorlik va javobgarlik hissi kuchayadi.

Akademik mas’uliyatning rivojlanishida o‘z-o‘zini baholash jarayoni ham alohida o‘rin egallaydi. Chunki inson o‘z imkoniyatlari, bilim darajasi va shaxsiy sifatlari haqida shakllangan tasavvurlari asosida faoliyat strategiyasini belgilaydi. O‘zini adekvat baholay oladigan talaba muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik sabablarini chuqur tahlil qiladi, kamchiliklarini tan oladi va ularni bartaraf etishga intiladi. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda akademik mas’uliyat akademik halollik tushunchasi bilan ham uzviy bog‘liq holda tahlil qilinadi. Akademik halollik talabaning bilim olish jarayonida haqqoniylik, mustaqillik, axloqiy tamoyillarga amal qilish va o‘z mehnati natijalari uchun javobgarlikni qabul qilishini bildiradi.

Muhokama. Raqamli ta’lim muhitining kengayishi sharoitida akademik halollik masalasi yanada dolzarb bo‘lib bormoqda. Axborot texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlarining ortishi talabadan nafaqat axborot olish, balki undan ongli, mas’uliyatli va tanqidiy foydalanishni ham talab qiladi.

Akademik mas’uliyat murakkab psixologik hodisa bo‘lib, uning shakllanishi bir qator ichki mexanizmlar orqali amalga oshadi. Ushbu mexanizmlar shaxsning motivatsiyasi, tafakkuri, hissiy holati, irodaviy sifatlari va ijtimoiy munosabatlari bilan chambarchas bog‘liq.

1. Motivatsion mexanizm. Talabalarda akademik mas’uliyatni rivojlantirishning eng muhim psixologik asoslaridan biri motivatsion mexanizmdir. Motivatsiya shaxs faoliyatining yo‘nalishini, mazmunini va barqarorligini belgilovchi ichki kuch sifatida namoyon bo‘ladi.

Ta’lim jarayonida ikki xil motivatsiya farqlanadi: tashqi motivatsiya; ichki motivatsiya. Tashqi motivatsiya baho olish, rag‘bat, ota-ona yoki pedagog talablarini bajarish kabi tashqi omillarga asoslanadi. Bunday motivatsiya ma’lum darajada samarali bo‘lsa-da, uzoq muddatli akademik mas’uliyatni shakllantirish uchun yetarli emas.

Ichki motivatsiya esa talabaning bilim olishdan qoniqish olishi, kasbiy rivojlanishga intilishi va o‘z imkoniyatlarini amalga oshirish istagi bilan bog‘liq. Aynan ichki motivatsiya akademik mas’uliyatning barqaror shakllanishiga asos yaratadi.

Ichki motivatsiyasi yuqori bo‘lgan talabalarda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi: mustaqil bilim olishga intilish; ilmiy izlanishga qiziqish; murakkab vazifalardan qochmaslik; o‘z natijalariga tanqidiy yondashish; shaxsiy rivojlanishga ehtiyoj sezish. Shu sababli oliy ta’lim jarayonida talabalarni faqat nazorat qilish emas, balki ularda bilim olishga nisbatan ichki ehtiyojni shakllantirish muhim hisoblanadi.

2. Kognitiv mexanizm. Akademik mas’uliyatning keyingi muhim mexanizmi kognitiv jarayonlar bilan bog‘liq. Kognitiv mexanizm talabaning bilim olish jarayonini tushunishi, axborotni qayta ishlashi, muammolarni hal qilishi va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini belgilaydi.

Mas’uliyatli talaba o‘z ta’lim faoliyatiga ongli yondashadi. U faqat tayyor bilimlarni qabul qilmaydi, balki ularni tahlil qiladi, taqqoslaydi va amaliy vaziyatlarda qo‘llashga harakat qiladi.

Kognitiv mexanizm quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi: tanqidiy tafakkur; mustaqil fikrlash; muammoni tahlil qilish; qaror qabul qilish; ta’lim strategiyalarini tanlash. Ayniqsa, zamonaviy

axborot oqimi kuchaygan davrda tanqidiy tafakkur akademik mas’uliyatning ajralmas tarkibiy qismiga aylanmoqda. Chunki talaba katta hajmdagi axborot orasidan ilmiy asoslangan, ishonchli va foydali ma’lumotlarni ajrata olishi zarur.

3. Emotsional-irodaviy mexanizm. Talabalarda akademik mas’uliyatni rivojlantirishning muhim psixologik mexanizmlaridan yana biri emotsional-irodaviy mexanizmdir. Ta’lim jarayoni faqat bilimlarni o‘zlashtirish bilan cheklanmaydi, balki unda shaxsning hissiy barqarorligi, qiyinchiliklarga munosabati, maqsad sari qat’iyat bilan harakat qilishi va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qila olishi ham muhim ahamiyatga ega.

Akademik faoliyat davomida talaba turli psixologik vaziyatlarga duch keladi: murakkab topshiriqlarni bajarish, vaqt yetishmovchiligi, baholash jarayonidagi xavotir, muvaffaqiyatsizlik ehtimoli yoki yuqori talablar bilan bog‘liq bosim. Ana shunday holatlarda talabaning emotsional-irodaviy boshqaruv qobiliyati uning akademik mas’uliyat darajasini belgilab beradi.

Irodaviy sifatlari rivojlangan talaba: o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadga izchil intiladi; vaqtinchalik qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladi; tashqi nazorat bo‘lmasa ham o‘z majburiyatlarini bajaradi; o‘z hissiyotlarini boshqaradi; muvaffaqiyatsizlikdan to‘g‘ri xulosa chiqaradi.

Akademik mas’uliyat shakllanishida sabr-toqat, qat’iyatlilik, intizomlilik va o‘zini nazorat qilish kabi sifatlar alohida ahamiyatga ega. Chunki bilim olish jarayoni doimiy harakat, mehnat va shaxsiy nazoratni talab qiladi.

Talabaning o‘z hissiy holatini boshqarish qobiliyati akademik faoliyat samaradorligini oshiradi. Masalan, imtihon yoki muhim topshiriqlar oldidan yuzaga keladigan xavotirni boshqarish, stressga chidamlilik va o‘z imkoniyatlariga ishonch akademik natijalarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu jihatdan, oliy ta’lim muassasalarida talabalarning nafaqat intellektual salohiyatini, balki emotsional kompetentligini rivojlantirish ham muhim vazifa hisoblanadi.

4. Refleksiv mexanizm. Refleksiya akademik mas’uliyatning eng muhim psixologik mexanizmlaridan biri bo‘lib, shaxsning o‘z faoliyatini anglash, baholash va takomillashtirish jarayonini ifodalaydi.

Refleksiv qobiliyat rivojlangan talaba o‘ziga quyidagi savollarni bera oladi: Men qanday natijaga erishdim? Ushbu natijaga qanday omillar ta’sir qildi? Qanday xatolarga yo‘l qo‘ydim? Kelgusida qanday o‘zgarish qilishim kerak? Shaxsiy rivojlanishim uchun qanday imkoniyatlardan foydalanishim zarur? Bunday yondashuv talabaning o‘quv faoliyatini ongli tashkil etishga yordam beradi.

Refleksiv mexanizm quyidagi jarayonlarni qamrab oladi:

1. O‘z-o‘zini tahlil qilish. Talaba o‘z bilim darajasi, kuchli va rivojlantirilishi kerak bo‘lgan tomonlarini aniqlaydi. Bu jarayon real maqsadlarni belgilash imkonini beradi.

2. O‘z-o‘zini baholash. Akademik natijalarni faqat tashqi baho orqali emas, balki shaxsiy rivojlanish mezonlari asosida baholash mas’uliyat hissini oshiradi.

3. O‘z-o‘zini takomillashtirish. Talaba kamchiliklarni anglagandan so‘ng ularni bartaraf etishga qaratilgan faol harakatlarni amalga oshiradi.

Refleksiya rivojlangan sari talaba ta’lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylanadi. U o‘z muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizliklarini faqat tashqi omillar bilan izohlamaydi, balki o‘z harakati, qarorlari va yondashuvlarini ham tahlil qiladi.

Akademik mas’uliyat shaxsning individual xususiyatlari hamda ta’lim muhiti ta’sirida shakllanadi. Shu sababli uning rivojlanishida bir nechta asosiy psixologik omillar mavjud.

1. Shaxsiy motivatsiya va kasbiy maqsadlarning aniqligi. Talaba nima uchun ta’lim olayotganini, egallayotgan bilimlari kelajakdagi kasbiy faoliyatida qanday ahamiyatga ega ekanligini tushunganida akademik jarayonga nisbatan mas’uliyatliroq munosabat shakllanadi. Aniq kasbiy maqsadga ega talabalar: bilim olish jarayonini ongli tashkil qiladi; vaqtni samarali boshqaradi; mustaqil rivojlanishga harakat qiladi; tashabbuskorlik ko‘rsatadi. Aksincha, maqsadlarning noaniqligi o‘quv motivatsiyasining pasayishi, sust ishtirok va tashqi nazoratga bog‘liqlikni kuchaytirishi mumkin.

2. O‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati. Akademik mas’uliyatning asosiy belgilaridan biri talabaning o‘z faoliyatini mustaqil tartibga sola olishidir. O‘zini boshqara oladigan talaba: kun tartibini rejalashtiradi; ustuvor vazifalarni aniqlaydi; chalg‘ituvchi omillarni nazorat qiladi; belgilangan maqsad sari muntazam harakat qiladi.

Raqamli texnologiyalar rivojlangan hozirgi davrda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmasi yanada muhimlashmoqda. Chunki axborot oqimining ko‘pligi, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa omillar talabadan yuqori darajadagi ichki nazoratni talab qiladi. Akademik mas’uliyatni rivojlantirish modeli. Talabalarda akademik mas’uliyatni samarali rivojlantirish uchun kompleks psixologik model zarur. Ushbu model quyidagi bosqichlardan iborat bo‘lishi mumkin:

1-bosqich. Diagnostik bosqich. Bu bosqichda talabalar akademik mas’uliyatining mavjud darajasi aniqlanadi. Baholash mezonlari: o‘quv motivatsiyasi; mustaqil ishlash darajasi; javobgarlik hissi; akademik intizom; refleksiv qobiliyat. Diagnostika natijalari asosida rivojlantirish strategiyasi belgilanadi.

2-bosqich. Motivatsion rivojlantirish bosqichi. Mazkur bosqichning asosiy maqsadi talabalarda bilim olishga nisbatan ichki ehtiyojni kuchaytirishdir. Buning uchun: shaxsiy va kasbiy maqsadlarni shakllantirish; muvaffaqiyat motivatsiyasini rivojlantirish; o‘z imkoniyatlariga ishonchni oshirish; ta’limning hayotiy ahamiyatini anglatish muhim hisoblanadi.

3-bosqich. Amaliy rivojlantirish bosqichi. Talabalarda akademik mas’uliyatni shakllantirishning amaliy bosqichi ularning kundalik ta’lim faoliyatida mustaqillik, javobgarlik va o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratiladi. Ushbu bosqichda asosiy e’tibor nazariy bilimlarni amaliy xatti-harakatlarga aylantirishga qaratiladi.

Akademik mas’uliyatni rivojlantirish jarayonida talaba o‘zini ta’limning oddiy ishtirokchisi emas, balki shaxsiy rivojlanishi uchun javobgar bo‘lgan faol subyekt sifatida his qilishi zarur. Chunki haqiqiy mas’uliyat tashqi majburlash orqali emas, balki ichki anglash va o‘z faoliyati natijalarini tushunish asosida shakllanadi.

Xulosa

Talabalarda akademik mas’uliyatni rivojlantirish zamonaviy oliy ta’lim tizimining eng muhim psixologik-pedagogik vazifalaridan biridir. Chunki bugungi jamiyatga nafaqat chuqur nazariy bilimlarga ega, balki mustaqil qaror qabul qiladigan, o‘z faoliyati natijalari uchun javobgarlikni his qiladigan, doimiy rivojlanishga intiladigan mutaxassislar zarur.

O‘tkazilgan nazariy tahlillar akademik mas’uliyat shaxsning murakkab integral sifati ekanligini ko‘rsatadi. Uning shakllanishi motivatsion, kognitiv, emotsional-irodaviy va refleksiv mexanizmlarning o‘zaro uyg‘unligi asosida amalga oshadi.

Motivatsion mexanizm talabaning bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyojini shakllantirib, uning akademik faoliyatga ongli munosabatini ta’minlaydi.

Kognitiv mexanizm mustaqil fikrlash, axborotni tahlil qilish, muammoli vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish imkonini beradi.

Emotsional-irodaviy mexanizm esa qat’iyatlilik, o‘zini nazorat qilish, qiyinchiliklarni yengish va maqsad sari izchil harakat qilish sifatlarini rivojlantiradi.

Refleksiv mexanizm talabaning o‘z faoliyatini baholashi, xatolaridan xulosa chiqarishi va doimiy takomillashishga intilishini ta’minlaydi.

Shunday qilib, akademik mas’uliyatni rivojlantirish jarayoni quyidagi natijalarga olib keladi: talabaning mustaqil ta’lim olish qobiliyati oshadi; kasbiy tayyorgarlik sifati yaxshilanadi; o‘z-o‘zini rivojlantirish ehtiyoji kuchayadi; akademik halollik madaniyati shakllanadi; kelajakdagi professional faoliyatga psixologik tayyorgarlik ortadi.

Talabalarda akademik mas’uliyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini takomillashtirish uchun oliy ta’lim jarayonida kompleks yondashuvni amalga oshirish zarur. Chunki akademik mas’uliyat alohida ko‘nikma sifatida emas, balki shaxsning motivatsion, intellektual, emotsional va ijtimoiy sifatlari uyg‘unligi natijasida shakllanadi. Ushbu jarayon samaradorligini oshirish uchun quyidagi **ilmiy-amaliy tavsiyalarni** ilgari surish mumkin:

1. Talabalarda ichki motivatsiyani rivojlantirish. Akademik mas’uliyatning barqaror rivojlanishi, avvalo, talabaning bilim olishga bo‘lgan ichki ehtiyoji bilan belgilanadi. Shu sababli

ta’lim jarayonida talabalarni faqat baho yoki tashqi rag‘bat orqali emas, balki shaxsiy va kasbiy rivojlanish motivlari orqali faollashtirish zarur. Buning uchun: o‘quv fanlarining kelajak kasbiy faoliyat bilan bog‘liqligini ko‘rsatish; talabaning individual qiziqishlarini hisobga olish; mustaqil izlanish va ijodiy topshiriqlar ulushini oshirish; talabada o‘z rivojlanishi uchun javobgarlik hissini shakllantirish maqsadga muvofiq.

Ichki motivatsiya rivojlangan talaba ta’lim jarayonida tashqi majburlovlarga kamroq ehtiyoj sezadi, o‘z bilim va ko‘nikmalarini oshirishga mustaqil intiladi.

2. Mustaqil ta’lim kompetensiyalarini rivojlantirish. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talabaning mustaqil bilim olish qobiliyati asosiy kompetensiyalardan biri hisoblanadi. Chunki bugungi tez o‘zgaruvchan jamiyatda mutaxassis faqat oliy ta’lim davrida olingan bilimlar bilan cheklanib qolmasdan, butun faoliyati davomida o‘zini rivojlantirib borishi zarur. Mustaqil ta’lim kompetensiyalarini shakllantirish quyidagilar orqali amalga oshiriladi: axborotni mustaqil izlash; ilmiy manbalar bilan ishlash; tanqidiy tahlil qilish; yangi bilimlarni amaliyotga tatbiq etish; o‘zlashtirish jarayonini nazorat qilish.

Mustaqil ta’lim jarayonida pedagog nazoratchi emas, balki yo‘naltiruvchi va rivojlantiruvchi vazifasini bajarishi akademik mas’uliyat shakllanishini jadallashtiradi.

3. Akademik o‘zini-o‘zi boshqarish madaniyatini shakllantirish. Talabaning o‘zini-o‘zi boshqarish qobiliyati akademik mas’uliyatning markaziy mexanizmlaridan biridir. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida o‘z-o‘zini boshqarish madaniyatini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilishi lozim. Bunda quyidagi yo‘nalishlar muhim:

- Maqsadni boshqarish. Talaba o‘zining qisqa va uzoq muddatli akademik maqsadlarini aniqlashi, ularni amalga oshirish bosqichlarini belgilashi zarur.

- Faoliyatni boshqarish.O‘quv jarayonida vazifalarni rejalashtirish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va natijalarni nazorat qilish talab etiladi.

- Emotsional boshqaruv. Stress, xavotir va muvaffaqiyatsizlik holatlarida hissiy barqarorlikni saqlash akademik muvaffaqiyatning muhim omillaridan biridir.

4. Akademik halollik madaniyatini rivojlantirish. Akademik mas’uliyat bevosita akademik halollik bilan bog‘liqdir. Talaba o‘z bilim natijalariga halol erishishi, mustaqil fikrlashi va ilmiy-axloqiy me’yorlarga amal qilishi zarur. Akademik halollikni rivojlantirish uchun: ilmiy etika qoidalarini tushuntirish; mustaqil tadqiqot faoliyatini rag‘batlantirish; tanqidiy fikrlashni shakllantirish; shaxsiy javobgarlikni oshirish talab etiladi. Akademik halollik rivojlangan muhitda talaba bilimni faqat natija uchun emas, balki o‘z shaxsiy va kasbiy rivojlanishi uchun egallaydi.

5. Talabalarda refleksiv madaniyatni rivojlantirish. Refleksiya talabaning o‘zini anglash va rivojlantirish mexanizmi sifatida akademik mas’uliyatni kuchaytiradi. Refleksiv madaniyat quyidagi qobiliyatlarni shakllantiradi: o‘z faoliyatiga tanqidiy qarash; muvaffaqiyat va kamchiliklarni tahlil qilish; o‘z imkoniyatlarini baholash; rivojlanish strategiyasini ishlab chiqish. Doimiy refleksiya talabani tashqi baholashga qaram shaxsdan o‘z rivojlanishini mustaqil boshqaruvchi shaxsga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. New Jersey: Prentice Hall, 1986.

2. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press, 1985.

3. Zimmerman B.J. Self-regulated learning and academic achievement: theoretical perspectives. Educational Psychologist, 2000.

4. Pintrich P.R. The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. International Journal of Educational Research, 1999.

5. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press, 1978.

6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва: Учпедгиз.2002.

7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат. 1975.

8. Woolfolk A. Educational Psychology. Boston: Pearson, 2016.

REFLEKSIV TAFAKKUR TURLARI VA KOMPANENTLARI NAZARIY TAHLILI

Obidova Dilnoza Maqsud qizi
Guliston davlat universiteti Tayanch doktaranti

Annotatsiya: Ushbu tezisda refleksiv tafakkurning qaratilgan obyektga qarab asosiy turlari, kompanentlari va vaqtga ko‘ra xillari atroflicha tahlil qilingan. Shu bilan birga ularning har birining ahamiyati va vazifalari haqida so‘z boradi. So‘ngra shaxs refleksiyasini tashkil etish metodikasi bosqichlari keltirib xulosalangan.

Kalit so‘zlar: Faoliyat refleksiyasi, koorparativ refleksiya, operatsional kompanent, emotsional kompanent, retrospektiv refleksiya, perspektiv refleksiya.

Abstract: This abstract thoroughly analyzes the primary types of reflective thinking in relation to the object of focus, its components, and its temporal dimensions. Concurrently, it explores the significance and functional roles of each distinct type. Furthermore, the methodological stages for organizing personal reflexion are delineated, culminating in a synthesized conclusion.

Keywords: Activity-oriented reflexion, coorperative reflection, operational component, emotional component, retrospective reflexion, prospective reflexion.

Аннотация: В настоящих тезисах проводится подробный анализ основных видов рефлексивного мышления в зависимости от целевого объекта, его компонентов и временных типов. Наряду с этим подробно раскрываются значимость и функциональные особенности каждого из этих видов. В заключительной части систематизированы и обобщены методологические этапы организации личностной рефлексии.

Ключевые слова: Рефлексия деятельности, совместная рефлексия, операциональный компонент, эмоциональный компонент, ретроспективная рефлексия, перспективная рефлексия.

Nazariya va amaliyotda “refleksiya” tushunchasining rivojlanish tarixini batafsil ko‘rib chiqishda dastavval tushunchaga diqqat qaratamiz, refleksiya (lot. reflexio – ortga qaytish, qayrilish) -subyekt tomonidan o‘zining ichki ruhiy holatlari va harakatlarini kuzatish, o‘zini-o‘zi anglash jarayonidir. Refleksiyaning maqsadlari - faoliyatning asosiy komponentlarini: uning mazmun-mohiyati, turlari, usullari, muammolari, ularni hal qilish yo‘llari va olingan natijalarni esga olish, aniqlash hamda anglab yetishdan iborat. Refleksiyaga bo‘lgan qobiliyat, ya’ni shaxsning o‘z shaxsiy tajribasi stereotiplarini qayta anglab yetish (qayta ko‘rib chiqish) qobiliyati zamonaviy shaxsining asosiy xarakteristikalaridan biri hisoblanadi. Amerikalik tadqiqotchi D. Elkinz ongning 2 ta darajasini ajratib ko‘rsatadi: “chuqur diqqat qaratilgan” ong (faoliyatga to‘liq berilgan) va "o‘z-o‘zini refleksiyalovchi" ong. Ongning faoliyatga to‘liq berilgan holati uchun insonning o‘zini o‘z hayotiy faoliyati subyekti sifatida anglash darajasi pastligi xosdir. Ya’ni yuqori darajadagi refleksivlik hayotiy jarayonlarda murakkabliklarni (ikkilanish, qaror qabul qilish muddatining cho‘zilishi, ishonchsizlik) keltirib chiqarishi mumkin. O‘z-o‘zini refleksiyalovchi ong darajasida esa har qanday harakat refleksivlik xususiyatiga ega bo‘ladi - u ongli ravishda bajariladi va o‘ziga xos “qayta aloqa” bilan birga kechadi. X.Xekxauzenning so‘zlariga ko‘ra, ushbu “qayta aloqa” insoning “harakatdan oldin va harakat davomida belgilangan maqsadni faoliyat istiqbollari nuqtayi nazaridan baholashiga, uni turli me’yorlarni hisobga olgan holda tuzatishiga, ehtimoliy natijalar uchun o‘zini mas’ul his qilishi hamda ularning o‘zi va boshqalar uchun oqibatlarini o‘ylab ko‘rishiga” imkon beradi [2].

Refleksiv tafakkur (shaxsning o‘z-o‘zini anglash holati) obyektiga, ya’ni diqqat qaratilgan manbaga qarab bir nechta asosiy guruhlarga bo‘linadi:

Shaxsiy refleksiya - o‘z-o‘zini tahlil qilish, shaxsiy "Men"ni o‘rganish va o‘z-o‘zini anglashga erishishni o‘z ichiga oladi;

Kommunikativ refleksiya - boshqa odamlar bilan bo‘lgan munosabatlarni tahlil qiladi;

Kooperativ refleksiya - biror maqsadga erishish yo‘lidagi hamkorlikdagi (birgalikdagi) faoliyatni chuqur mulohaza qilib ko‘radi;

Intellektual refleksiya - insonning bilim, malaka va ko‘nikmalariga, shuningdek, ularni qo‘llash sohasi hamda usullariga e’tibor qaratadi;

Ijtimoiy refleksiya - insonning ichki holatini boshqalar uni qanday qabul qilishi va u haqida nima deb o‘ylashi orqali anglashga qaratilgan;

Professional (kasbiy) refleksiya - martaba pog’onalaridan ko‘tarilish (karyera o‘sishi) jarayonini tahlil qilishga yordam beradi;

O‘quv refleksiyasi - darsda olingan materiallarni yaxshiroq o‘zlashtirish imkonini beradi;

Ilmiy refleksiya - insonning ilm-fan bilan bog‘liq bilim va ko‘nikmalarini anglash va mulohaza yuritishga qaratilgan;

Ekzistensial refleksiya - hayotning ma’nosi va boshqa shu kabi chuqur (falsafiy) savollar ustida bosh qotiradi;

Sanogen refleksiya - shaxsning hissiy (emotsional) holatini nazorat qilishga yo‘naltirilgan.

Ilmiy va pedagogik adabiyotlarda keladigan faoliyat refleksiyasining komponentlari muqobil variantlari quydagilar sanaladi.

Motivatsion komponent - ushbu ishni bajarishga undagan maqsadlar, ehtiyojlar va motivlarni anglash.

Maqsadli (maqsad yo‘nalishli) komponent - aniq vazifalarni hamda dastlabki reja (g‘oya) yakuniy natijalarga qanchalik mos kelganini anglab yetish.

Operatsional (protsessual / jarayonli) komponent - maqsadga erishish uchun foydalanilgan metodlar, usullar, vositalar va texnologiyalarni tahlil qilish.

Emotsional komponent - o‘zining ichki holati, kayfiyati, qulaylik darajasi va bajarilgan ishga bo‘lgan munosabatini baholash.

Natijaviy (kognitiv / bilish) komponenti - orttirilgan tajribani tahlil qilish, xatolarni aniqlash, muvaffaqiyat darajasini belgilash va zaruriy tuzatishlarni rejalashtirish.[4]

Refleksiya jarayonida asos qilib olingan vaqtga qarab, u 3 ta asosiy shaklda namoyon bo‘lishi mumkin:

Retrospektiv shakl - O‘tmishdagi voqea-hodisalarni tahlil qilish bilan xarakterlanadi.

Situativ (vaziyatli) shakl - Inson bilan aynan hozirgi lahzada sodir bo‘layotgan voqealarga nisbatan munosabat (reaksiya) bildirishda ifodalanadi.

Prospektiv shakl - Kelajakda kutilayotgan, hali sodir bo‘lmagan voqealar refleksiya qilinadi. Bunga insonning orzulari, rejalari va maqsadlari kiradi.[1]

Refleksiyaning vaqtga qarab 3 shaklidan eng keng tarqalgan shakl retrospektiv refleksiya hisoblanadi. Undan pedagogikada - o‘quvchilar tomonidan mavzuni mustahkamlashda, hamda psixologiyada - psixologik muammolarni hal qilish uchun o‘tmishdagi voqealarni tahlil qilishda foydalaniladi. Psixodiagnostik metodlar orqali past refleksivlikka ega bo‘lgan shaxslarni aniqlab, refleksivlik darajasini o‘rtachaga ko‘tarish uchun bir qancha tizimlashtirilgan metodikalardan foydalanish mumkin.

Shaxsda refleksiv tahlil ko‘nikmalarini shakllantirish va ushbu jarayonni tizimli tashkil etish quyidagi ketma-ket bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

1. Faoliyatni to‘xtatish (fiksatsiya bosqichi) refleksiyadan oldingi holat.

Dastlab bajarilayotgan bevosita faoliyat (matematik, intellektual, badiiy yoki boshqa turdagi o‘quv-amaliy harakatlar) yakunlanishi yoki maqsadli ravishda to‘xtatilishi lozim. Agarda muammoni hal qilish jarayonida yengib bo‘lmas qiyinchilik (kognitiv to‘siq) yuzaga kelsa, yechim jarayoni vaqtincha to‘xtatiladi. Diqqat-e’tibor bevosita subyekt tomonidan “bajarilgan harakatlar traektoriyasi” tahliliga yo‘naltiriladi.

2. Harakatlar ketma-ketligini rekonstruksiya qilish (yozma yoki og‘zaki tavsif).

Ushbu bosqichda amalga oshirilgan barcha harakatlar zanjiri izchillik bilan qayta tiklanadi. Subyekt tomonidan (hatto dastlab ahamiyatsiz bo‘lib tuyulgan detallar ham) og‘zaki yoki yozma shaklda to‘liq va obyektiv tavsiflanadi. Bu jarayon xotiradagi amaliy gipotezalarni tizimlashtirishga xizmat qiladi.

3. Kognitiv tahlil va baholash (parametrik o‘rganish).

Tiklangan harakatlar ketma-ketligi samaradorlik, mahsuldorlik hamda qo‘yilgan maqsadlarga muvofiqlik mezonlari asosida tahlil qilinadi. Refleksiv materialni baholash parametrlari tadqiqotchi (psixolog) tomonidan taklif etiladi yoki respondentning shaxsiy maqsad va motivlaridan kelib chiqqan holda mustaqil belgilanadi.

4. Refleksiv natijalarni konseptuallashtirish (yakuniy natijalarni shakllantirish).

Bu bosqichda refleksiv tahlil yakunlari umumlashtiriladi va aniq verbal (nutqiy) yoki tarkibiy shaklga keltiriladi. Chiqarilgan natijalar invariant guruhlarga differensiyalanadi (ajratiladi).

Refleksiv faoliyat natijalarining tasnifida quydagi konseptual natijalar shakllanadi:

- Predmetli (obyektiv) : Faoliyat davomida yuzaga kelgan yangi g‘oyalar, farazlar (gipotezalar), qonuniyatlar va muammoli savollarga topilgan yechimlar.

- Metodologik yutuqlar: Intellektual yoki amaliy topshiriqlarni bajarish jarayonida o‘zlashtirilgan, transformatsiya qilingan yoki subyekt tomonidan yangi o‘ylab topilgan strategiya va usullar.

- Prognostik gipotezalar: Kelgusi faoliyat modelini loyihalashga qaratilgan tahliliy taxminlar. Bunda subyekt kelajakdagi harakatlarining miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlari qanday o‘zgarishini (o‘sish trayektoriyasini) prognoz qilaolish.[3]

Xulosa o‘rnida aytishimiz mumkinki, refleksiya shaxsning o‘zini yaxlit holatda anglashini, ortga nazar asosida situativ adekvat qarorlar qabul qilishiga zamin yaratadi. Ammo chuqur refleksiya shaxsda o‘z hayotining o‘zi yaratuvchisi ekanligiga ishonchi pastligini ko‘rsatadi. Ushbu metokognitiv jarayonni chuqur o‘rganish orqali inson ongining yashirin qirralarini ochishga erishishimiz va hayotimizning turli jabhalarida muammolarni yechishimiz, noaniqliklarga aniqik kiritishimiz, ko‘zlangan maqsadlarga erishish muddatini qisqartirishga muvaffaq bo‘lishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Власов С.А. Аксиология современной российской системы образования// Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. 2012. №1. С.87-93

2. Голубева Н.М. Современные научные подходы к пониманию феномена рефлексии// Современные проблемы науки и образования.-2014.-№5. [Электронный журнал].

3. Марико В.В., Михайлова Е.Е. Рефлексия в педагогической деятельности: этапы становления и средства развития// Инновации в образовании. Вестник Нижегородского университета им. Н И. Лобачевского.- №6 (1). С. 35-40.

4. https://lechusdoma.ru/refleksija/

5. https://spravochnick.ru/pedagogika/obschie_osnovy_pedagogiki/refleksiya

INKLYUZIV TA’LIMNING PSIXOLOGIK ASOSLARI VA UNING O‘QUVCHILAR RIVOJIGA TA’SIRI

Omonboyeva Madina Tillaboy qizi
Ma’mun universiteti
“Psixologiya” yo‘nalishi 24-3 guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu tezisda inklyuziv ta’limning psixologik asoslari, uning o‘quvchilarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda ijtimoiy rivojlanish nazariyasi, humanistik yondashuv va sotsial o‘rganish nazariyasi metodologik asos sifatida qo‘llanilgan. Natijalar inklyuziv ta’lim sharoitida o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi va o‘zini baholash darajasi oshishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: inklyuziv ta’lim, psixologiya, ijtimoiy moslashuv, o‘zini baholash, maxsus ehtiyojli bolalar, L.V.Vyugotskiy, A. Bandura , K. Rodjers.

Аннотация. В данном тезисе на основе научных источников анализируются психологические основы инклюзивного образования, его влияние на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие учащихся. В исследовании в качестве методологической основы использованы теория социального развития, гуманистический подход и теория социального обучения. Результаты показывают, что в условиях

инклюзивного образования повышается уровень социальной адаптации и самооценки учащихся.

Ключевые слова: инклюзивное образование, психология, социальная адаптация, самооценка, дети с особыми потребностями, Л.В. Выготский, А. Бандура, К. Роджерс.

Abstract. This thesis analyzes the psychological foundations of inclusive education and its impact on students' cognitive, emotional, and social development based on scientific sources. The study utilizes the theory of social development, the humanistic approach, and the theory of social learning as methodological foundations. The results show an increase in the level of social adaptation and self-esteem of students in the context of inclusive education.

Keywords: inclusive education, psychology, social adaptation, self-esteem, children with special needs, L.V. Vyugotsky, A. Bandura, K. Rogers.

Kirish

Inklyuziv ta’lim – bu barcha bolalarning, jumladan maxsus ehtiyojga ega bolalarning ham umumta’lim muassasalarida birgalikda o‘qishini ta’minlovchi tizimdir. Psixologik jihatdan bu yondashuv bolaning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy integratsiyasi va emotsional barqarorligiga bevosita ta’sir qiladi. Inklyuziv ta’lim – bu alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bo‘lgan bolalar bilan bir qatorda sog‘lom tengdoshlarning ham bir xil ta’lim muassasasida birgalikda o‘qishi va tarbiyalanishini nazarda tutuvchi ta’lim tizimidir. Ushbu yondashuv har bir bolaning ta’lim olish huquqini ta’minlash, uning individual imkoniyatlarini rivojlantirish hamda jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga ko‘maklashishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Inklyuziv ta’lim sharoitining o‘quvchilarning psixologik rivojlanishiga ta’sirini ilmiy asosda tahlil qilish.

Inklyuziv ta’lim (barcha bolalarning, jumladan, jismoniy yoki ruhiy rivojlanishida o‘ziga xosligi bo‘lgan o‘quvchilarning umumta’lim maktablarida teng huquqli ta’lim olishi) fundamental psixologik nazariyalarga tayanadi: Tadqiqot quyidagi psixologik nazariyalarga tayangan:

L.S. Vigotskiy – ijtimoiy rivojlanish nazariyasi: rivojlanish ijtimoiy muloqot orqali shakllanadi. Vigotskiy rivojlanishida nuqsoni bo‘lgan bolalarni alohidalash (izolyatsiya qilish) ularning ijtimoiy moslashuvini qiyinlashtiradi deb hisoblagan. Uning fikricha, boladagi biologik kamchilik (birlamchi nuqson) ijtimoiy muhit orqali to‘ldirilishi (ikkilamchi kompensatsiya) lozim. Sog‘lom tengdoshlar muhiti inklyuziv ta’lim oluvchi bola uchun kuchli ijtimoiy kompensatsiya manbai bo‘lib xizmat qiladi.

A. Bandura – sotsial o‘rganish nazariyasi: xulq-atvor kuzatish va taqlid orqali o‘zlashtiriladi. Kuzatish va ijtimoiy modellashtirish orqali o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, imkoniyati cheklangan bolalar sog‘lom tengdoshlarining xatti-harakatlari, nutqi va ijtimoiy ko‘nikmalarini modellashtirish (nusxa olish) orqali tezroq rivojlanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki: Inklyuziv ta’limda o‘quvchilarning **ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori** bo‘ladi. Maxsus ehtiyojli bolalarda **o‘ziga ishonch va motivatsiya oshadi**. Sog‘lom bolalarda **empatiya va ijtimoiy tolerantlik rivojlanadi**. Sinfda **psixologik iqlim ijobiylashadi**, ijtimoiy izolyatsiya kamayadi.

Inklyuziv ta’limning psixologik asoslari

Inklyuziv ta’limning psixologik negizini insonparvarlik, teng imkoniyatlar va shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillari tashkil etadi. Psixologik nuqtai nazardan har bir bola o‘ziga xos individual xususiyatlarga ega bo‘lib, uning rivojlanish sur’ati, qobiliyati, qiziqishlari va ehtiyojlari bir-biridan farq qiladi. Shu sababli ta’lim jarayonida o‘quvchilarning individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Mashhur rus psixologi Lev Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan “yaqin rivojlanish zonasi” nazariyasiga ko‘ra, bolaning rivojlanishi ijtimoiy muhit va hamkorlikdagi faoliyat orqali amalga oshadi. Inklyuziv sinflarda o‘quvchilar o‘zaro muloqot qilish, bir-biridan o‘rganish va ijtimoiy tajriba orttirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa ularning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishini jadallashtiradi.

Shuningdek, inklyuziv ta’limning psixologik asoslaridan biri shaxsning ijobiy “Men” konsepsiyasini shakllantirishdir. Ta’lim jarayonida o‘quvchi o‘z qadr-qimmatini his etishi, jamoadagi o‘rnini anglay olishi va muvaffaqiyatga erishishiga ishonch hosil qilishi muhimdir.

Inklyuziv ta’limning o‘quvchilar rivojiga ta’siri

1. Kognitiv rivojlanishga ta’siri. Inklyuziv muhitda o‘quvchilar turli qobiliyat va imkoniyatlarga ega tengdoshlari bilan hamkorlik qiladi. Bu esa ularning fikrlash, muammoni hal qilish, muloqot va ijodiy yondashuv ko‘nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inklyuziv ta’lim muhitida o‘qigan bolalarda mustaqil fikrlash va o‘quv motivatsiyasi yuqoriroq bo‘ladi.

2. Ijtimoiy rivojlanishga ta’siri. Inklyuziv ta’lim bolalarda bag‘rikenglik, hamkorlik, empatiya va o‘zaro hurmat kabi ijtimoiy fazilatlarni shakllantiradi. Sog‘lom tengdoshlari bilan birgalikda ta’lim olayotgan alohida ehtiyojli bolalar o‘zlarini jamiyatning teng huquqli a’zosi sifatida his etadilar. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi.

3. Emotsional rivojlanishga ta’siri. Qo‘llab-quvvatlovchi inklyuziv muhit o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Muvaffaqiyatli ijtimoiy tajriba natijasida ularda xavotir, qo‘rquv va yolg‘izlik hissi kamayadi. Natijada emotsional barqarorlik va psixologik farovonlik darajasi ortadi.

4. Shaxs rivojlanishiga ta’siri. Inklyuziv ta’lim o‘quvchilarda mas’uliyat, mustaqillik, tashabbuskorlik va ijtimoiy faollik kabi sifatlarni rivojlantiradi. Har bir bolaning qobiliyati va imkoniyatlari e’tiborga olinishi natijasida uning shaxs sifatida kamol topishi uchun qulay sharoit yaratiladi.

Shu bilan birga, samaradorlik o‘qituvchining psixologik-pedagogik tayyorgarligiga bog‘liqligi aniqlangan.· Empatiya va tolerantlik (bag‘rikenglik): Sog‘lom bolalar yoshligidanoq insonlarning xilma-xilligini tabiiy qabul qilishni o‘rganadilar. Ularda agressiya darajasi pasayadi va altruizm (boshqalarga yordam berish istagi) shakllanadi. Bunday sinflarda o‘sgan bolalarda yetakchilik, g‘amxo‘rlik va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash hissi ancha erta rivojlanadi.

Xulosa

Inklyuziv ta’lim psixologik nuqtayi nazardan shaxsning ijtimoiylashuvi va emotsional barqarorligini ta’minlovchi samarali ta’lim modelidir. Uning muvaffaqiyati pedagogik yondashuv, ijtimoiy muhit va individual psixologik qo‘llab-quvvatlash darajasiga bog‘liq. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, inklyuziv ta’lim sharoitida o‘quvchilarda ijtimoiy moslashuv jarayoni an’anaviy ta’lim tizimiga nisbatan samaraliroq kechadi. Bunda o‘quvchilar turli imkoniyatga ega tengdoshlar bilan doimiy muloqotda bo‘lishi natijasida empatiya, hamkorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik kabi muhim ijtimoiy-psixologik sifatlar shakllanadi va rivojlanadi. Shuningdek, inklyuziv ta’limning samaradorligi ko‘p jihatdan o‘qituvchining psixologik-pedagogik kompetensiyasi, sinfdagi ijobiy psixologik iqlim hamda individual yondashuvning to‘g‘ri tashkil etilishiga bog‘liq ekanligi aniqlanadi. Agar ushbu omillar yetarli darajada ta’minlansa, inklyuziv ta’lim nafaqat ta’lim sifati, balki jamiyatda ijtimoiy tenglik va integratsiyani mustahkamlashga ham xizmat qiladi.Psixologik nuqtai nazardan, inklyuziv ta’lim shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tizimining oliy cho‘qqisidir. U insonni biologik nuqsonlari munosabati bilan emas, balki uning individual ruhiy salohiyati va shaxsiy qimmati prizmasi orqali baholaydi.Ilmiy tadqiqotlar va dunyo tajribasi (masalan, Skandinaviya va Yevropa ta’lim modellari) shuni ko‘rsatadiki, inklyuziv muhitda o‘qigan bolalar kelajakda ijtimoiy moslashuvchan, hissiy intellekti (EQ) yuqori va krizisli vaziyatlarda barqaror shaxs bo‘lib yetishadilar. Bu tizim nafaqat alohida bolani, balki butun jamiyat munosabatlarini sog‘lomlashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

2. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

3. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.

4. UNESCO (1994). *The Salamanca Statement and Framework for Action on Special Needs Education*. Paris: UNESCO.

5. Ainscow, M. (2005). *Developing Inclusive Education Systems: What Are the Levers for Change?* Journal of Educational Change, 6(2), 109–124.

6. Florian, L. (2014). *What counts as evidence of inclusive education?* European Journal of Special Needs Education, 29(3), 286–294.

IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALARNI O‘QITISHNING HUQUQIY ASOSLARI VA ULAR TA’LIMINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Otajonov Olimboy Atamuradovich
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch
davlat universiteti dotsenti

Annotatsiya. Maqolada alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bolalarni o‘qitishning huquqiy, pedagogik va psixologik asoslari yoritilgan. Unda inklyuziv ta’limni rivojlantirish, moslashtirilgan ta’lim muhiti yaratish hamda pedagog, psixolog va ota-onalar hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi. Inklyuziv ta’lim teng imkoniyatlar va adolatli ta’lim siyosatining muhim yo‘nalishi sifatida talqin etiladi.

Kalit so‘zlar: imkoniyati cheklangan bolalar, inklyuziv ta’lim, alohida ta’lim ehtiyojlari, huquqiy asos, maxsus pedagogika, individual ta’lim, moslashtirilgan muhit, ijtimoiy integratsiya, pedagogik qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация. В статье освещаются правовые, педагогические и психологические основы обучения детей с особыми образовательными потребностями. В ней анализируется важность развития инклюзивного образования, создания адаптированной образовательной среды и сотрудничества педагогов, психологов и родителей. Инклюзивное образование рассматривается как важное направление политики равных возможностей и справедливого образования.

Ключевые слова: дети с инвалидностью, инклюзивное образование, особые образовательные потребности, правовая база, специальная педагогика, индивидуальное образование, адаптированная среда, социальная интеграция, педагогическая поддержка.

Abstract. The article covers the legal, pedagogical, and psychological foundations of teaching children with special educational needs. It analyzes the development of inclusive education, the creation of an adapted educational environment, and the importance of cooperation between educators, psychologists, and parents. Inclusive education is interpreted as an important direction of equal opportunities and equitable education policy.

Keywords: children with disabilities, inclusive education, special educational needs, legal framework, special pedagogy, individual education, adapted environment, social integration, pedagogical support.

Kirish

Bugungi globallashuv va insonparvar ta’lim siyosati sharoitida har bir bolaning sifatli ta’lim olish huquqini ta’minlash davlat va jamiyat oldidagi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan bolalarni o‘qitish, ularning individual rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda ta’lim-tarbiya jarayoniga jalb etish zamonaviy pedagogikaning muhim yo‘nalishlaridan biridir.

Imkoniyati cheklangan bola — bu jismoniy, aqliy, sensor, nutqiy, ruhiy yoki ijtimoiy rivojlanishida muayyan cheklanishlar mavjud bo‘lgan, ta’lim jarayonida maxsus sharoit, pedagogik yondashuv va psixologik qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadigan boladir. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda bunday bolalarga nisbatan “alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bolalar” tushunchasi ham keng qo‘llaniladi. Bu atama bolaning chekloviga emas, balki uning ta’lim olish uchun zarur sharoitlarga bo‘lgan ehtiyojiga urg‘u beradi.

Inklyuziv ta’limning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, bola ta’lim tizimiga moslashishi kerak emas, balki ta’lim tizimi bolaning ehtiyojlariga moslashishi lozim. Shu jihatdan imkoniyati cheklangan bolalar ta’limini tashkil etish masalasi huquqiy, pedagogik, psixologik, ijtimoiy va axloqiy jihatlarni o‘zida mujassam etuvchi murakkab jarayondir.

Imkoniyati cheklangan bolalarni o‘qitishning huquqiy asoslari

Imkoniyati cheklangan bolalarni ta’limga jalb etish masalasi, avvalo, inson huquqlari va bola huquqlarini himoya qilish tamoyillariga asoslanadi. Ta’lim olish huquqi har bir bolaning ajralmas huquqi bo‘lib, u bolaning ijtimoiylashuvi, shaxs sifatida rivojlanishi, mustaqil hayotga tayyorlanishi va jamiyatda faol ishtirok etishining asosiy omili hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida imkoniyati cheklangan bolalar ta’limining huquqiy asoslari quyidagi manbalarga tayanadi:

Huquqiy manba	Mazmuni va pedagogik ahamiyati
O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi	Har bir shaxsning ta’lim olish huquqi, tenglik, inson sha’ni va qadr-qimmatini himoya qilish tamoyillarini belgilaydi.
“Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun	Ta’limning uzluksizligi, ochiqligi, teng imkoniyatliligi va har bir shaxsning ta’lim olish huquqini kafolatlaydi.
“Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonun	Bolaning himoya, rivojlanish, ta’lim olish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash huquqlarini mustahkamlaydi.
“Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonun	Nogironligi bo‘lgan shaxslarning ta’lim, mehnat, ijtimoiy himoya va jamiyat hayotida teng ishtirok etish huquqlarini belgilaydi.
BMTning Bola huquqlari to‘g‘risidagi Konvensiyasi	Bolaning manfaatlari ustuvorligi, kamsitmaslik va ta’lim olish huquqini xalqaro darajada e’tirof etadi.
BMTning Nogironlar huquqlari to‘g‘risidagi Konvensiyasi	Nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun inklyuziv ta’lim, teng imkoniyat va to‘siqsiz muhit yaratish zarurligini belgilaydi.
Inklyuziv ta’limni rivojlantirishga oid davlat qarorlari va konsepsiyalar	Alohida ta’lim ehtiyojlariga ega bolalarni umumiy ta’lim muhitiga bosqichma-bosqich integratsiya qilish, maxsus sharoit yaratish va mutaxassislar tayyorlash vazifalarini belgilaydi.

Ushbu huquqiy asoslar imkoniyati cheklangan bolalarga nisbatan rahm-shafqat yoki xayriya nuqtayi nazaridan emas, balki huquq egasi bo‘lgan shaxs sifatida yondashishni talab etadi. Bu esa ta’lim tizimidan bolaning imkoniyatlarini ochishga, uning qobiliyatlarini rivojlantirishga va jamiyatda munosib o‘rin egallashiga sharoit yaratishni talab qiladi.

2. Inklyuziv ta’lim — huquqiy majburiyat va pedagogik qadriyat sifatida

Inklyuziv ta’lim — bu barcha bolalarning, jumladan, imkoniyati cheklangan bolalarning ham umumiy ta’lim jarayonida teng huquq va imkoniyatlar asosida ishtirok etishini ta’minlaydigan pedagogik tizimdir. Uning asosiy maqsadi bolaning jamiyatdan ajralib qolishining oldini olish, uni tengdoshlari bilan birgalikda o‘qitish, muloqotga, hamkorlikka va mustaqil hayotga tayyorlashdan iborat.

Inklyuziv ta’limning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. **Tenglik tamoyili** — har bir bola ta’lim olishda teng huquqqa ega.
2. **Kamsitmaslik tamoyili** — bolaning jismoniy yoki psixologik xususiyati uning ta’limdan chetlashtirilishiga sabab bo‘lmasligi kerak.
3. **Individual yondashuv tamoyili** — har bir bolaning qobiliyati, ehtiyoji, rivojlanish sur’ati va o‘quv imkoniyatlari inobatga olinadi.
4. **Moslashtirilgan muhit tamoyili** — ta’lim muassasasi bolaning ehtiyojlariga moslashtiriladi.
5. **Hamkorlik tamoyili** — o‘qituvchi, psixolog, defektolog, logoped, ota-ona va tibbiyot xodimlari birgalikda faoliyat yuritadi.

6. **Ijtimoiy integratsiya tamoyili** — bola faqat bilim oluvchi emas, balki jamoaning faol a’zosi sifatida shakllantiriladi.

Demak, inklyuziv ta’lim — bu oddiy sinfga imkoniyati cheklangan bolani joylashtirish emas. U murakkab pedagogik tizim bo‘lib, unda o‘quv dasturi, metodika, muhit, baholash mezonlari, o‘qituvchi pozitsiyasi va sinf jamoasi madaniyati qayta tashkil etiladi.

Imkoniyati cheklangan bolalar ta’limini tashkil etishning asosiy yo‘nalishlari

Imkoniyati cheklangan bolalar ta’limini samarali tashkil etish uchun ta’lim muassasasida kompleks yondashuv zarur. Bu jarayon faqat o‘qituvchi faoliyati bilan cheklanmaydi. Unda rahbariyat, pedagogik jamoa, psixolog, maxsus pedagog, ota-ona va mahalla hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Ta’lim jarayoni bolaning imkoniyatlari, qiziqishlari, sog‘lig‘i, bilish jarayonlari, nutqi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlashdan boshlanishi lozim. Bunda pedagogik kuzatish, psixologik diagnostika, suhbat, ota-onalar bilan muloqot va mutaxassislar xulosasidan foydalaniladi.

Bolaning ehtiyojlari to‘g‘ri aniqlansa, ta’lim jarayoni ham maqsadli tashkil etiladi. Aks holda bolaning qiyinchiligi “bilmaslik”, “xohlamaslik” yoki “intizomsizlik” sifatida noto‘g‘ri talqin qilinishi mumkin.

Individual ta’lim yo‘nalishini ishlab chiqish

Imkoniyati cheklangan bolalar uchun individual ta’lim rejasi yoki individual rivojlanish xaritasi ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq. Unda quyidagilar belgilanadi:

- bolaning mavjud rivojlanish darajasi;
- o‘quv maqsadlari;
- moslashtirilgan topshiriqlar;
- korreksion-rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar;
- baholash mezonlari;
- ota-ona va mutaxassislar vazifalari;
- kutilayotgan natijalar.

Individual ta’lim yo‘nalishi bolaning umumiy sinf dasturidan butunlay ajratilishini anglatmaydi. Aksincha, u umumiy ta’lim maqsadlarini bolaning imkoniyatlariga moslashtirishga xizmat qiladi.

Moslashtirilgan o‘quv muhiti yaratish

Imkoniyati cheklangan bolalar uchun ta’lim muhiti jismoniy, psixologik va metodik jihatdan qulay bo‘lishi kerak. Masalan, harakatlanishida qiyinchiligi bo‘lgan bola uchun pandus, qulay parta, keng yo‘lak, xavfsiz sinf muhiti zarur bo‘lsa, eshitishida yoki ko‘rishida muammosi bo‘lgan bolalar uchun maxsus texnik vositalar, vizual materiallar, yirik shriftlar, audio vositalar yoki imo-ishora ko‘magidan foydalanish talab etiladi.

Psixologik muhit ham alohida ahamiyatga ega. Sinfda masxara qilish, ajratish, befarqlik yoki achinishga asoslangan munosabat emas, balki hurmat, do‘stlik va hamkorlik madaniyati shakllantirilishi zarur. Imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda o‘qituvchi an’anaviy tushuntirish usullari bilan cheklanib qolmasligi kerak. Dars jarayonida ko‘rgazmali, amaliy, interfaol va differensial metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi.

Masalan:

- murakkab mavzuni kichik qismlarga bo‘lib tushuntirish;
- topshiriqni og‘zaki, yozma va rasmli shaklda berish;
- ko‘proq takrorlash va mustahkamlash;
- juftlikda yoki kichik guruhda ishlash;
- o‘yinli texnologiyalardan foydalanish;
- bolaning kuchli tomonlariga tayangan holda topshiriq berish;
- rag‘batlantirish va ijobiy baholashdan foydalanish.

Bunday yondashuv bolaning nafaqat bilim olishiga, balki o‘ziga ishonchi, faolligi va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Imkoniyati cheklangan bolalar ta’limida pedagogik-psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim o‘rin tutadi. Chunki bunday bolalar ko‘pincha nafaqat o‘quv materialini o‘zlashtirishda, balki

muloqot, emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch, jamoaga moslashish va mustaqil faoliyatda ham yordamga ehtiyoj sezadi.

Pedagogik-psixologik qo‘llab-quvvatlash quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshiriladi:

Yo‘nalish	Mazmuni
Diagnostik yo‘nalish	Bolaning rivojlanish xususiyatlari, qobiliyati va qiyinchiliklarini aniqlash.
Korreksion-rivojlantiruvchi yo‘nalish	Nutq, tafakkur, xotira, diqqat, emotsional holat va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish.
Konsultativ yo‘nalish	Ota-onalar, o‘qituvchilar va tarbiyachilarga maslahat berish.
Profilaktik yo‘nalish	Bolaning izolyatsiyasi, o‘ziga ishonchsizlik, qo‘rquv va ijtimoiy chetlanishining oldini olish.
Ijtimoiy moslashtirish yo‘nalishi	Bolani sinf, maktab va jamiyat hayotiga faol jalb etish.

Pedagog-psixologning vazifasi faqat bolaning muammosini aniqlash emas, balki uning kuchli tomonlarini ochish, imkoniyatlarini rivojlantirish va o‘qituvchiga to‘g‘ri pedagogik strategiyani tanlashda yordam berishdan iborat.

Ota-onalar bilan hamkorlik. Imkoniyati cheklangan bolalar ta’limida ota-onalar bilan hamkorlik alohida o‘rin tutadi. Chunki bola maktabda olgan pedagogik ta’sirni oilada davom ettirmasa, rivojlanish jarayoni sekinlashishi mumkin. Ota-ona bolaning imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, uni ortiqcha ayamasligi, lekin talabchanlik va mehr o‘rtasidagi muvozanatni saqlashi zarur. Ota-onalar bilan ishlashda quyidagi shakllar samarali hisoblanadi:

- individual suhbatlar;
- psixologik-pedagogik maslahatlar;
- ota-onalar uchun seminar-treninglar;
- “maktab — oila — mutaxassis” hamkorlik xaritasi;
- bolaning rivojlanish dinamikasini birgalikda tahlil qilish;
- uy sharoitida bajariladigan rivojlantiruvchi topshiriqlarni tavsiya etish.

Ota-onaga bolaning cheklanishini emas, uning rivojlanish imkoniyatlarini ko‘rsatish muhimdir. Chunki ishonchli oilaviy muhit bolaning ta’limdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiladi.

Imkoniyati cheklangan bolalar ta’limini tashkil etishda uchraydigan muammolar

Amaliyotda imkoniyati cheklangan bolalarni o‘qitishda bir qator muammolar kuzatiladi. Jumladan:

- ayrim ta’lim muassasalarida moslashtirilgan muhitning yetarli emasligi;
- pedagoglarning maxsus metodik tayyorgarligi yetishmasligi;
- o‘quv dasturlarini individual moslashtirishdagi qiyinchiliklar;
- ota-onalarda psixologik tayyorgarlikning pastligi;
- tengdoshlar orasida noto‘g‘ri stereotiplarning mavjudligi;
- maxsus pedagog, logoped, defektolog va psixologlar yetishmasligi;
- baholash tizimining individual rivojlanish dinamikasiga yetarli moslashmaganligi.

Bu muammolarni bartaraf etish uchun inklyuziv ta’limni faqat hujjatlarda emas, balki real maktab amaliyotida joriy etish zarur. Bunda har bir ta’lim muassasasi o‘zining ichki inklyuziv madaniyatini shakllantirishi kerak.

Xulosa

Imkoniyati cheklangan bolalarni o‘qitishning huquqiy asoslari inson huquqlari, bola huquqlari, teng imkoniyat va ijtimoiy adolat tamoyillariga tayanadi. O‘zbekiston Respublikasida mazkur yo‘nalishda ta’lim olish huquqi, nogironligi bo‘lgan shaxslarni qo‘llab-quvvatlash, bola manfaatlarini himoya qilish va inklyuziv ta’limni rivojlantirishga oid muhim normativ-huquqiy asoslar yaratilgan.

Biroq huquqiy asoslarning mavjudligi o‘z-o‘zidan sifatli ta’limni ta’minlamaydi. Buning uchun ta’lim muassasalarida moslashtirilgan muhit, maxsus pedagogik metodika, individual ta’lim yo‘nalishi, pedagog-psixologik qo‘llab-quvvatlash va ota-onalar bilan tizimli hamkorlik zarur. Inklyuziv ta’limning muvaffaqiyati jamiyatning imkoniyati cheklangan bolaga bo‘lgan munosabati, o‘qituvchining kasbiy tayyorgarligi va ta’lim tizimining moslashuvchanligiga bog‘liq.

Shunday qilib, imkoniyati cheklangan bolalar ta’limini tashkil etish — bu faqat pedagogik vazifa emas, balki huquqiy, ma’naviy va ijtimoiy mas’uliyatdir. Har bir bola o‘z imkoniyati darajasida emas, balki unga yaratilgan imkoniyatlar darajasida rivojlanadi. Demak, ta’lim tizimining asosiy vazifasi — bolaning cheklangan jihatini emas, uning ochilmagan salohiyatini ko‘ra olishdir.

Amaliy takliflar

1. Har bir ta’lim muassasasida inklyuziv ta’lim bo‘yicha ichki dastur ishlab chiqish maqsadga muvofiq.
2. O‘qituvchilar uchun maxsus pedagogika, defektologiya va inklyuziv metodika bo‘yicha muntazam seminar-treninglar tashkil etish zarur.
3. Imkoniyati cheklangan har bir bola uchun individual rivojlanish xaritasi yuritilishi lozim.
4. Sinf jamoasida mehr-oqibat, hamkorlik va bag‘rikenglik madaniyatini shakllantirishga alohida e’tibor qaratish kerak.
5. Ota-onalar, pedagoglar va mutaxassislar o‘rtasida doimiy maslahat va hamkorlik tizimi yo‘lga qo‘yilishi zarur.
6. Dars jarayonida ko‘rgazmali, interfaol, texnologik va differensial yondashuvlardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Baholashda faqat yakuniy natija emas, balki bolaning individual o‘sish dinamikasi ham inobatga olinishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
4. BMTning “Bola huquqlari to‘g‘risida”gi Konvensiyasi.
5. BMTning “Nogironlar huquqlari to‘g‘risida”gi Konvensiyasi.
6. O‘zbekiston Respublikasida inklyuziv ta’limni rivojlantirishga oid Prezident qarorlari va davlat dasturlari.
7. Ainscow M. *Developing Inclusive Education Systems: What are the Levers for Change?*
8. Booth T., Ainscow M. *Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools.*
9. Vygotsky L.S. *Defectology and the Development of the Child.*
10. Salamanka deklaratsiyasi. Maxsus ehtiyojli bolalar ta’limi bo‘yicha xalqaro hujjat. UNESCO, 1994.

FUTBOLCHILARNI TAYYORLASHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASH METODLARI

Otajonova Oyshajon
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat Universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu tezisda futbolchilarni texnik-taktik tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalar (differensial o‘qitish, hamkorlikda o‘rganish, muammoli ta'lim, o‘yin va raqamli texnologiyalar) ning samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari ushbu texnologiyalarni kompleks qo‘llash o‘yinchilarning texnik ko‘nikmalari, idrokiy va motivatsion faolligini

oshirishga yordam berishini isbotlaydi hamda futbol murabbiylari amaliyotida bevosita qo‘llanilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: pedagogik texnologiya, sport tayyorgarligi, differensial o‘qitish, o‘yin texnologiyasi, muammoli ta'lim, raqamli texnologiya, texnik-taktik tayyorgarlik.

Аннотация: В данной диссертации исследованы теоретические основы и практические методы применения современных педагогических технологий в процессе технико-тактической подготовки футболистов. Результаты исследования доказывают, что комплексное применение таких технологий, как дифференцированное обучение, совместное обучение, проблемное обучение, игровые и цифровые технологии, способствует повышению технических навыков, когнитивной и мотивационной активности игроков, и может быть непосредственно применено в практической деятельности футбольных тренеров.

Ключевые слова: педагогическая технология, спортивная подготовка, дифференцированное обучение, игровая технология, проблемное обучение, цифровая технология, технико-тактическая подготовка.

Abstract: This thesis examines the theoretical foundations and practical methods of applying modern pedagogical technologies in the technical-tactical training of football players. The findings demonstrate that the integrated use of such approaches as differentiated instruction, cooperative learning, problem-based learning, game-based and digital technologies significantly enhances players' technical skills, cognitive engagement, and motivational activity, and can be directly applied in the practical work of football coaches and sports educators.

Keywords: pedagogical technology, sports training, differentiated instruction, game-based technology, problem-based learning, digital technology, technical-tactical preparation.

Kirish

Bugungi kunda jahon futbolida raqobat keskin kuchayib, o‘yinchilar tayyorligiga qo‘yiladigan talablar tobora ortib bormoqda. Sportchilarni samarali tayyorlash faqat jismoniy mashqlar bilan emas, balki ularning intellektual va psixologik rivojlanishi bilan ham bog'liq. Shu sababli futbol mashg'ulotlari tizimiga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish dolzarb masalaga aylanib bormoqda.

Pedagogik texnologiyalar ta'lim jarayonini rejalashtirish, tashkil etish va baholashda foydalaniladigan ilmiy asoslangan usullar majmuidir. Bu texnologiyalarni sportga tatbiq etish o‘quvchi-sportchi hamda murabbiy o‘rtasidagi munosabatni yangi sifat darajasiga ko‘taradi, mashg'ulot jarayonini shaxsga yo‘naltirilgan va natijaga asoslangan qiladi.

Differensial o‘qitish texnologiyasi har bir o‘yinchining individual imkoniyatlari, psixomotor xususiyatlari va o‘rganish sur'atini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturini moslashtirishga asoslanadi. Murabbiy o‘yinchilarni qobiliyat va tayyorgarlik darajasiga qarab guruhlarga ajratib, har bir guruh uchun alohida mashq majmualarini belgilaydi. Bu yondashuv kuchsizroq o‘yinchilarda motivatsiya yo‘qolishining oldini oladi va iqtidorli sportchilarning salohiyatini to‘liq yuzaga chiqaradi.

Asosiy qism

Muammoli ta'lim texnologiyasi murabbiy tomonidan o‘yinchilar oldiga o‘yin vaziyatlariga oid muammoli topshiriqlar qo‘yishni nazarda tutadi. O‘yinchilar maydondagi muammoni mustaqil tahlil qilib, yechim topishga harakat qiladi. Masalan, o‘yinchilar raqibning turli mudofaa tizimlariga qarshi optimal hujum taktikasini o‘zlari ishlab chiqadi. Bu usul taktik tayyorgarlikni, qaror qabul qilish tezligini va kreativ o‘yin ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

O‘yin texnologiyasi mashg'ulotlarda maxsus mo‘ljallangan o‘yin holatlaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Kichik maydonlarda o‘tkaziladigan mashqlar o‘yinchilarga ko‘proq to‘p bilan ishlash imkoniyatini beradi va real o‘yin sharoitlariga yaqinlashtirilgan muhitda ko‘nikmalarni mustahkamlashga yordam beradi. Bunday mashqlar nafaqat texnik tayyorgarlik, balki jamoaviy hamkorlik orqali psixologik tayyorgarlik ham rivojlantiradi.

Hamkorlikda o‘rganish texnologiyasi jamoa ruhi va o‘zaro yordam muhitini shakllantiradi. Tajribaliroq o‘yinchilar yangi a'zolarga o‘z bilim va tajribalarini o‘rgatadi, bu esa ikki tomonlama

rivojlanishni ta'minlaydi. Bunday yondashuv jamoaning ichki intizomini mustahkamlaydi, o‘yinchilar o‘rtasidagi muloqot madaniyatini yaxshilaydi va jamoaviy birlikni kuchaytiradi.

Zamonaviy futbol tayyorgarligida video tahlil dasturlari va sensor texnologiyalaridan foydalanish keng tarqalmoqda. O‘yinchilar o‘z xato va yutuqlarini ekranda ko‘rib, ongli ravishda tahlil qiladi. GPS va yurak urishi monitorlari orqali yuklamani aniq nazorat qilish imkoni paydo bo‘ladi. Bu texnologiyalar murabbiy va o‘yinchi o‘rtasidagi fikr almashuvni yangi darajaga ko‘taradi.

Texnologiya	Asosiy maqsad	Qo‘llanish usuli	Samaradorlik
Differensial o‘qitish	Individual yondashuv	Guruhga ajratish	+25-30%
Muammoli ta'lim	Taktik tayyorgarlik	Muammoli topshiriq	+20-28%
O‘yin texnologiyasi	Texnik tayyorgarlik	Kichik maydon	+22-30%
Hamkorlikda o‘rganish	Psixolagik tayyorgarlik	Tengdosh o‘qitish	+15-20%
Raqamli texnologiya	Tahlil va nazorat	Video, GPS, sensor	+18-25%

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot va tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Pedagogik texnologiyalarni futbol mashg'ulotlariga tatbiq etish o‘yinchilarning texnik-taktik ko‘nikmalarini 25-35% ga oshirishga imkon beradi.

Differensial yondashuv har qaysi o‘yinchining individual salohiyatini maksimal darajada ro‘yobga chiqarishni ta'minlaydi.

Muammoli ta'lim va o‘yin texnologiyasi o‘yinchilarda mustaqil taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Eksperiment metodi natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan texnik-taktik ko‘rsatkichlarda 20-26% yuqori natija ko‘rsatdi.

Test va baholash metodi pedagogik texnologiyalarning samaradorligini ob'ektiv o‘lchash imkonini berdi.

Raqamli texnologiyalar mashg'ulot jarayonining shaffofligini oshirib, aniq ma'lumotlarga asoslangan qaror qabul qilishga imkon beradi.

Pedagogik texnologiyalarni kompleks qo‘llash murabbiylarga mashg'ulot jarayonini yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport to‘g'risidagi qonun. -Toshkent, 2015.

2.Seluyanov V.N. Texnologiya fizicheskoy podgotovki futbolistov. - Moskva: SportAkademPress, 2014. -115 b.

3. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. -Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. - 180 b.

4. Xolmatov X.T. Sport pedagogikasi asoslari. - Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021. - 204 b.

OILAVIY QADRIYATLARNI MUSTAHKAMLASHDA O‘ZBEKISTON TARIXINI O‘RGANISHNING AHAMIYATI

Qalandarova Holisxon Umidbek qizi
Abu Rayxon Beruniy nomida Urganch Davlat Universiteti Ijtimoiy iqtisodiy fanlar fakulteti Tarix yo‘nalishi 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Mazkur tezisda oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash jarayonida O‘zbekiston tarixini o‘rganishning ma’naviy-ma’rifiy, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati yoritilgan. Oila jamiyatning asosiy bo‘g‘ini sifatida shaxs tarbiyasida, milliy o‘zlikni anglashda, tarixiy xotirani shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. O‘zbekiston tarixi esa yosh avlodni ajdodlar merosiga hurmat, vatanga sadoqat, ota-onaga ehtirom,ota-onani hurmat qilish, oilaga mas’uliyat, javobgarlikni olish, milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalashda muhim manba hisoblanadi. Tezisda tarixiy bilimlarning oilaviy tarbiya bilan uzviy bog‘liqligi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: oila, oilaviy qadriyatlar, O‘zbekiston tarixi, tarixiy xotira, milliy tarbiya, ma’naviyat, vatanparvarlik, ajdodlar merosi, yosh avlod.

Аннотация. В данной диссертации подчеркивается духовное, образовательное и социальное значение изучения истории Узбекистана в процессе укрепления семейных ценностей. Семья, как главное звено в обществе, играет важную роль в воспитании личности, в понимании национальной идентичности и в формировании исторической памяти. История Узбекистана является важным источником воспитания молодого поколения в духе уважения к наследию предков, верности Родине, уважения к родителям, ответственности за семью и уважения к национальным ценностям. В диссертации анализируется научно-теоретическая взаимосвязь между историческими знаниями и семейным воспитанием.

Ключевые слова: семья, семейные ценности, история Узбекистана, историческая память, национальное воспитание, духовность, патриотизм, наследие предков, молодое поколение.

Abstract. This thesis highlights the spiritual, educational, and social significance of studying the history of Uzbekistan in the process of strengthening family values. The family, as the main link in society, plays an important role in the upbringing of the individual, in the understanding of national identity, and in the formation of historical memory. The history of Uzbekistan is an important source in educating the younger generation in the spirit of respect for the heritage of ancestors, loyalty to the Motherland, respect for parents, responsibility for the family, and respect for national values. The thesis analyzes the scientific and theoretical relationship between historical knowledge and family education.

Keywords: family, family values, history of Uzbekistan, historical memory, national education, spirituality, patriotism, heritage of ancestors, young generation.

Kirish

Oila bu-inson kamolotining dastlabki va eng muhim tarbiya maskani hisoblanadi. Shaxsning axloqiy qarashlari, dunyoqarashi, milliy qadriyatlarga munosabati, jamiyatdagi o‘rni va ijtimoiy mas’uliyati avvalo oilada shakllanib boradi. Shu boisdan oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash , ularni ahamiyati bugungi kunda nafaqat ma’naviy-ma’rifiy, balki ijtimoiy zarurat sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Oilaviy qadriyatlar deganda ota-onaga hurmat, farzand tarbiyasiga mas’uliyat, kattalarga hurmat va ehtirom, kichiklarga izzat va mehr, qarindosh-urug‘lar bilan ahillik, halollik, sadoqat, mehr-oqibat, vatanparvarlik va milliy an’analarga hurmat kabi tushunchalar anglashimiz mumkin. Ushbu qadriyatlar xalqimizning ko‘p asrdan beri kelayotgan tarixiy tajribasi, turmush tarzi, urf-odatlari va ma’naviy merosi asosida shakllangan.

O‘zbekiston tarixini o‘rganish o‘zbek xalqida oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashda bu muhim omillardan biri hisoblanadi. Chunki tarix xalqning xotirasi, millatning o‘zligini anglash manbai va avlodlar o‘rtasidagi ma’naviy bog‘liqlikni ta’minlovchi asosiy vositalardan biridir.

Asosiy qism

O‘zbekiston tarixi yosh avlodga xalqimizning boy madaniyati, davlatchilik an’analari, ilm-fan taraqqiyotiga qo‘shgan hissasi, milliy qahramonlari va buyuk allomalari haqida chuqur tasavvur beradi. Bu bilimlar oilada farzandlarni ma’naviy yetuk, vatanparvar, mas’uliyatli va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi. Ta`lim jarayonida, maktabgacha, maktab davrlarida va Oliy ta`limda ham oilaviy qadriyatlarni shakllantirish va shaxs tarbiyasidagi ahamiyatini doimiy ravishda tushuntirilib boriladi. Tarixiy bilimlar orqali farzandlar ajdodlar hayoti va faoliyatidan ibrat olish va ular bilan faxr tuyg ‘ularini his qilish, shxs shakllanishida bu jarayonlardan motivatsiya olishda juda ko‘p foydalaniladi. Masalan, Amir Temur shaxsiyati va davlatchilik faoliyati yoshlarda adolat, tartib-intizom, qat’iyat, mas’uliyat va Vatanga sadoqat tuyg‘ularini shakllantiradi. Alisher Navoiy merosi esa insonparvarlik, mehr-muruvvat, ilmga intilish, axloqiy poklik va ezgulik g‘oyalarini tarbiyalaydi. Imom Buxoriy, Imom Termiziy, Abu Rayhon Beruniy, Ibn Sino, Mirzo Ulug‘bek kabi buyuk ajdodlarimizning ilmiy-ma’naviy merosi farzandlarda bilimga muhabbat, halollik, o‘z-o‘zini anglash , sabr-toqat va komillikka intilish fazilatlarini rivojlantiradi.

Oila tarbiyasida O‘zbekiston tarixiga oid suhbatlar tashkil etish, buyuk ajdodlar hayoti haqida kitoblar o‘qish, tarixiy filmlar va hujjatli ko‘rsatuvlarni birgalikda muhokama qilish, muzeylar va tarixiy obidalarga oilaviy tashriflar uyushtirish farzandlarda tarixiy xotirani shakllantirishning samarali yo‘llaridan biridir. Bunday tarbiyaviy jarayon bolalarda o‘z oilasi, millati va Vataniga nisbatan hurmat , vatanparvarlik tuyg‘usini kuchaytiradi. Tarixiy xotiralar oilaviy qadriyatlarning mustahkamlanishida alohida ahamiyatga ega. O‘z tarixini bilgan inson o‘zligini anglaydi, ajdodlar merosini qadrlaydi, oila sha’ni va Vatan ravnaqi uchun mas’uliyatini his qila oladi. Shuningdek, tarixiy bilimlar muntazam yoshlarni befarqlikdan, ma’naviy bo‘shliqdan va begona g‘oyalar ta’siridan himoya qilishga xizmat qiladi.

Bugungi globallashuv davrida yoshlar ongiga turli axborot oqimlari ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda milliy tarixni o‘rganish oilaviy tarbiyaning mustahkam ma’naviy tayanchiga aylanadi. Ota-onalar farzandlariga tarixiy voqealar, milliy bayramlar, ajdodlar merosi va xalqimizning qadimiy urf-odatlari haqida tushuncha berib borishlari zarur. Bu jarayon oilada milliy g‘urur, o‘zaro hurmat, mehr-oqibat va vatanparvarlik muhitini shakllantiradi.

O‘zbekiston tarixini o‘rganish oilaviy qadriyatlarni quyidagi jihatlar orqali mustahkamlaydi:

Birinchidan, tarix yosh avlodda milliy o‘zlikni anglash, o‘z menini tushunish, o‘z-o‘zidan faxrlanish hissini rivojlantiradi. Farzandlar o‘z xalqining o‘tmishini, tarixini, ajdodlarining hayoti va mehnatini bilgan sari milliy qadriyatlarga hurmat bilan qaraydi.

Ikkinchidan, tarix oilada avlodlar davomiyligini ta’minlaydi. Keksalar hayotiy tajribasi, ota-onalar tarbiyasi va farzandlar dunyoqarashi tarixiy xotira orqali bir-biri bilan bog‘lanadi.

Uchinchidan, tarixiy bilimlar oilaviy tarbiyada ibrat-namuna manbai bo‘lib xizmat qiladi. Buyuk ajdodlar hayoti va faoliyati biz yoshlar uchun ma’naviy namuna hisoblanadi.

To‘rtinchidan, O‘zbekiston tarixini o‘rganish vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantiradi. O‘z yurtining tarixini bilgan inson uning bugungi rivoji -taraqqiyoti va kelajagi uchun mas’uliyatni chuqurroq his qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashda O‘zbekiston tarixini o‘rganish muhim tarbiyaviy va ma’naviy ahamiyatga egadir. Tarix oilani milliy qadriyatlar, ajdodlar merosi, vatanparvarlik va ma’naviy barkamollik bilan bog‘lovchi kuchli omildir. Oilada tarixiy bilimlarni shakllantirish, rivojlantirish farzandlarda milliy g‘urur, tarixiy xotira, ota-onaga hurmat, oilaga sadoqat va Vatanga muhabbat tuyg‘ularini rivojlantiradi. Shu sababli O‘zbekiston tarixini o‘rganish faqat ta’lim jarayonining vazifasi emas, balki oilaviy tarbiyaning ham ajralmas qismi bo‘lishi lozim. Oila, ta’lim muassasasi va jamiyat hamkorligida tarixiy-ma’naviy tarbiyani kuchaytirish barkamol, vatanparvar va milliy qadriyatlarga sodiq avlodni voyaga yetkazishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston, 2021.
2. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat — yengilmas kuch. Toshkent: Ma’naviyat, 2008.

3. Jo‘rayev N. O‘zbekiston tarixi va ma’naviyat asoslari. Toshkent, 2019.
4. Hasanboyev J., To‘raqulov X. Pedagogika nazariyasi. Toshkent, 2018.
5. Abdullayeva M. Oila pedagogikasi. Toshkent, 2021.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Qalandarova Yulduz Bahramovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida talabalarning psixologik salomatligini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari tizimli tahlil qilingan. Psixologik salomatlik tushunchasining zamonaviy interpretatsiyalari, uni rivojlantirishga ta’sir etuvchi pedagogik omillar hamda ta’lim jarayonida qo‘llaniladigan samarali mexanizmlar yoritilgan. Shuningdek, talabalarning psixologik barqarorligini ta’minlash, stressga chidamliligini oshirish va ijtimoiy-psixologik moslashuvini rivojlantirishga qaratilgan integrativ mualliflik modeli va uning empirik samaradorligi asoslab berilgan. Matematik-statistik (korrelyatsion va qiyosiy) tahlillar yordamida taklif etilgan pedagogik mexanizmlarning talabalar psixologik farovonligiga ta’siri isbotlangan.

Kalit so‘zlar: psixologik salomatlik, talaba-yoshlar, oliy ta’lim, pedagogik mexanizmlar, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, raqamli psixogigiyena, mualliflik modeli, korrelyatsion tahlil.

Аннотация. В статье анализируются педагогические механизмы формирования психологического здоровья студентов в высших образовательных учреждениях. Раскрываются сущность психологического здоровья в рамках биопсихосоциального подхода, педагогические факторы его развития и эффективные механизмы реализации в образовательном процессе. Обосновывается интегративная авторская модель, направленная на развитие психологической устойчивости, стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов. На основе математико-статистического анализа доказана эффективность предложенных педагогических условий.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студенты, высшее образование, педагогические механизмы, психологическая устойчивость, цифровая психогигиена, авторская модель, корреляционный анализ.

Abstract. The article analyzes pedagogical mechanisms for developing psychological health among students in higher education institutions. The essence of psychological health within the biopsychosocial framework, pedagogical factors influencing its development, and effective mechanisms implemented in the educational process are discussed. An integrative author's model aimed at enhancing students' psychological resilience, stress resistance, and socio-psychological adaptation is substantiated. Through mathematical-statistical analysis, the empirical effectiveness of the proposed pedagogical mechanisms is proven.

Keywords: psychological health, students, higher education, pedagogical mechanisms, psychological resilience, digital psychohygiene, author's model, correlation analysis.

Kirish

Bugungi jadal globallashuv, ta’lim tizimining raqamli transformatsiyasi va ijtimoiy-iqtisodiy determinatning o‘zgarishi sharoitida oliy ta’lim muassasalarida (OTM) talaba-yoshlarning psixologik salomatligini shakllantirish va muhofaza qilish muammosi ustuvor ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy talabalar intensiv akademik yuklamalarning ortishi, kasbiy o‘zini aniqlash (professional self-determination) jarayonidagi eksiztensial inqirozlar, ijtimoiy-madaniy muhitga moslashuv muammolari hamda kognitiv va emotsional zo‘riqishlar ta’sirida faoliyat olib bormoqdalar [1]. Mazkur distressogen omillar talabalarning ruhiy holatiga

salbiy ta’sir ko‘rsatib, o‘quv motivatsiyasining pasayishi, akademik prokrastinatsiya va professional deformatsiyani keltirib chiqarmoqda.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ekspertlarining ta’kidlashicha, psixologik salomatlik shaxsning o‘z ichki salohiyatini to‘liq anglay olishi, kundalik hayotiy stresslarni adaptiv boshqara olishi, unumli mehnat qilishi va ijtimoiy hayotga samarali hissa qo‘sha olish qobiliyatini ifodalovchi integral holatdir [2]. Ta’lim tizimining raqamlashtirilishi talabalarning axborot olish imkoniyatlarini kengaytirgan bo‘lsa-da, kiberbulling, feyk axborotlar xuruji va gadjetlarga qaramlik kabi yangi infogen xavflarni yuzaga keltirdi. Ushbu holat oliy ta’limda faqatgina bilim berish bilan cheklanmay, talaba shaxsining ruhiy barqarorligini ta’minlovchi refleksiv, insonparvar va xavfsiz pedagogik mexanizmlarni loyihalash va amaliyotga joriy etish zaruriyatini taqozo etmoqda.

Asosiy qism

Psixologik salomatlik va farovonlik muammosi psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari kesishmasida uzoq yillardan buyon fundamental tadqiq etib kelinmoqda. Ushbu fenomenning nazariy-metodologik asoslari, eng avvalo, gumanistik psixologiya vakillarining asarlarida o‘z aksini topgan.

A. Maslou konsepsiyasiga ko‘ra, psixologik jihatdan sog‘lom inson o‘zining ichki latent imkoniyatlarini to‘liq namoyon qila oladigan, o‘z-o‘zini aktuallashtirishga (self-actualization) intiladigan shaxsdir [3]. Olim ta’lim muassasalarining strategik vazifasi subyektning ehtiyojlar iyerarxiyasini inobatga olgan holda uning shaxsiy o‘sishini ta’minlashdan iborat ekanligini qayd etadi.

K. Rojers psixologik salomatlik mezonlarini "to‘liq faoliyat yurituvchi shaxs" (fully functioning person) modeli orqali ochib beradi [4]. Uning fikricha, inson ta’lim muhitida o‘zini erkin ifoda etish, shaxsiy ekspertizasini baholay olish hamda emotsional tajribalarini so‘zsiz qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘lgandagina ichki kongruentlikka (uyg‘unlikka) erishadi.

M. Seligman asos solgan pozitiv psixologiya yo‘nalishida ishlab chiqilgan PERMA modeli (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) bugungi kunda universitet talabalarining psixologik farovonligini pedagogik monitoring qilishning muhim asosi bo‘lib xizmat qilmoqda [6].

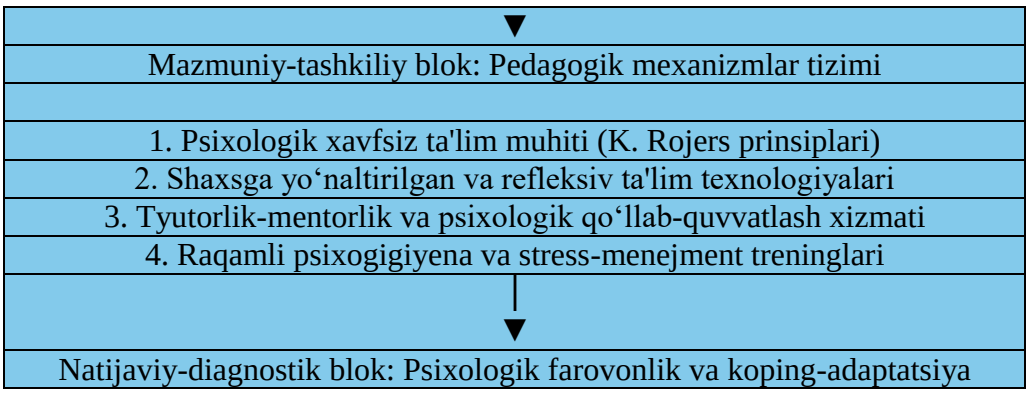
K. Riff (C. Ryff) esa psixologik farovonlikning 6 ta invariant komponentini (o‘zini qabul qilish, atrof-muhitni boshqarish, avtonomiya, shaxsiy o‘sish, hayotiy maqsadlar va ijobiy munosabatlar) ajratib ko‘rsatib, ularni oliy ta’lim pedagogik jarayonida integratsiya qilish zarurligini ilmiy asoslagan [5].

Zamonaviy MDH va mahalliy tadqiqotlar kontekstida ushbu muammoning pedagogik determinatsiyasi o‘rganilgan. Jumladan, **I.S. Yakimanskaya** shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim texnologiyalari talabalarda o‘z-o‘zini qadrlash va akademik stressga nisbatan barqarorlikni shakllantirishini isbotlagan [7]. **E.F. Zeer** kasbiy shakllanish jarayonida talabalarning psixologik salomatligini saqlash va rivojlantirishda kasbiy refleksiya hamda shaxsiy identifikatsiyaning o‘rnini ko‘rsatib o‘tgan [8]. **N.B. Stambulova** esa stressga chidamlilikni subyektning murakkab (krizisli) vaziyatlarda o‘z faoliyat samaradorligini yo‘qotmasdan, emotsional gomeostazni saqlash qobiliyati sifatida baholaydi [9].

Shuningdek, so‘nggi yillarda (2020–2026-yillar) xalqaro miqyosda raqamlashtirishning talabalar ruhiyatiga ta’siri bo‘yicha fundamental ishlar olib borilmoqda. **J. Twenge** o‘zining raqamli avlod (iGen) tadqiqotlarida smartfon va ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz foydalanish yoshlarda xavotirlilik, frustratsiya va depressiv kayfiyatning ortishiga bevosita sabab bo‘layotganligini empirik dalillagan [11].

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning psixologik salomatligini tizimli va bosqichma-bosqich shakllantirish maqsadida mualliflik Integrativ pedagogik modeli ishlab chiqildi. Mazkur model an’anaviy ta’lim tizimini insonparvarlashtirish va raqamli muhit xavflaridan himoya qilish komponentlarini o‘z ichiga oladi.

Maqsadli blok: Talabalar psixologik salomatligi va barqarorligini ta'minlash	



Model doirasida oliy ta’lim amaliyotiga tatbiq etilgan yetakchi **pedagogik mexanizmlarning** mohiyati quyidagicha klassifikatsiya qilinadi:

1. Psixologik xavfsiz ta’lim muhiti: Auditoriyada talabalarning shaxsiy fikriga nisbatan tolerantlik, emotsional qo‘llab-quvvatlash va "xato qilish huquqi"ning tan olinishi akademik xavotirlilik darajasini pasaytiradi.
2. Refleksiv faoliyatni tashkil etish: Talabalarni o‘z kognitiv va emotsional holatlarini doimiy monitoring qilishga o‘rgatish. A.V. Karpov yondashuviga ko‘ra, refleksivlik shaxsning o‘z faoliyatini ongli boshqarish imkonini beruvchi bosh mexanizmdir [10].
3. Raqamli psixogigiyena madaniyati: Talabalarda axborot oqimini filtrlash, "raqamli detoks" (digital detox) va ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Ushbu uchta yetakchi pedagogik mexanizm (psixologik xavfsiz muhit, refleksiv faoliyat va raqamli psixogigiyena) shunchaki alohida ajralgan pedagogik usullar emas, balki talaba shaxsini har tomonlama himoya qiluvchi va rivojlantiruvchi yagona integrativ tizimni tashkil etadi. Ushbu mexanizmlarning o‘zaro aloqadorligi va ularning yakuniy samaradorligi bo‘yicha quyidagi ilmiy-amaliy xulosalarni shakllantirish mumkin:

Sinergetik zanjir: auditoriyadagi psixologik xavfsiz muhit talabada o‘zini erkin his qilish va qo‘rquvni yengish imkonini beradi (poydevor). Bu erkinlik, o‘z navbatida, talabaning o‘z ichki dunyosiga nazar tashlashiga, ya’ni refleksiv faoliyatining faollashishiga zamin yaratadi. O‘z emotsiyalarini anglagan va tahlil qila olgan talaba esa tashqi muhitdan, xususan, raqamli makondan kelayotgan axborot bosimiga qarshi ichki qalqon hosil qiladi va unda raqamli psixogigiyena madaniyati avtomatik ravishda shakllanadi.

Akademik va professional tayyorgarlik: ushbu mexanizmlarning oliy ta’lim amaliyotiga tizimli joriy etilishi talabalarda nafaqat bugungi kunning akademik qiyinchiliklarini (sessiyalar, reytinglar, yuqori yuklama) yengish qobiliyatini, balki kelajakdagi professional faoliyatida asqotadigan va xalqaro mehnat bozorida eng talabgir hisoblangan "Soft skills" (moslashuvchanlik, emotsional intellekt, stress-menejment, krizisli vaziyatlarda qaror qabul qilish) ko‘nikmalarini ham komplementar (to‘ldiruvchi) tarzda rivojlantiradi.

Xulosa

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning psixologik salomatligini shakllantirish shunchaki ixtiyoriy subyektiv jarayon bo‘lmay, balki zamonaviy oliy ta’lim sifatini oshirish, kadrlar raqobatbardoshligini ta’minlash va inson kapitalini rivojlantirishning fundamental pedagogik shartidir.

Tadqiqot natijasida loyihalangan Integrativ pedagogik model va uning tarkibiy qismlari hisoblangan — psixologik xavfsiz muhit, refleksiv ta’lim, raqamli psixogigiyena hamda tyutorlik ko‘magi — talabalarning ichki resurslarini faollashtirishga xizmat qiladi. Empirik ma’lumotlar va matematik-statistik tahlillar taklif etilgan pedagogik mexanizmlarning samaradorligini ko‘rsatdi. OTM o‘quv rejalari va tarbiyaviy ishlar tizimiga stress-menejment hamda raqamli muhitda profilaktika texnologiyalarini tizimli kiritish kelajakda intellektual va ruhiy jihatdan barkamol mutaxassislarni tayyorlash imkonini beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining oliy ta’lim tizimini rivojlantirishga oid qarorlari va farmonlari.
2. World Health Organization. *Mental Health Action Plan 2013–2030.* – Geneva, 2021.
3. Maslow A.H. *Motivation and Personality.* – New York: Harper & Row, 1987.
4. Rogers C.R. *On Becoming a Person.* – Boston: Houghton Mifflin, 1995.
5. Ryff C.D. *Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia* // Psychotherapy and Psychosomatics. – 2014. – Vol. 83(1). – P. 10–28.
6. Seligman M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* – New York: Free Press, 2011.
7. Якиманская И.С. *Личностно-ориентированное обучение в современной школе.* – Москва: Сентябрь, 2000.
8. Зеер Э.Ф. *Психология профессионального развития личности.* – Москва: Академия, 2015.
9. Стамбулова Н.Б. *Психология стрессоустойчивости в условиях академического кризиса.* – Санкт-Петербург: Речь, 2018.
10. Карпов А.В. *Рефлексивность как психологическое свойство личности и методика ее диагностики* // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 5. – С. 45–57.

PSIXOLOGIK SALOMATLIK FENOMENI TALQINIGA DOIR ZAMONAVIY NAZARIY YONDASHUVLAR TAHLILI

Qalandarova Yulduz Bahramovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixologik salomatlik fenomenining ilmiy-nazariy mazmuni hamda uni talqin etishga oid zamonaviy yondashuvlar tahlil qilingan. Psixologik salomatlikning psixoanalitik, bixevioristik, gumanistik, kognitiv va pozitiv psixologiya doirasidagi talqinlari o‘rganilib, ularning o‘ziga xos jihatlari yoritilgan. Maqolada xorijiy va o‘zbek olimlarining ilmiy qarashlari sintez qilinib, O‘zbekistonda aholining psixologik salomatligini mustahkamlash borasidagi davlat siyosatining normativ-huquqiy asoslari tahlilga tortilgan. Shuningdek, psixologik salomatlikning shaxs rivojlanishi, ijtimoiy moslashuv va hayot sifati bilan bog‘liqligi qiyosiy-jadval asosida ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: psixologik salomatlik, ruhiy salomatlik, pozitiv psixologiya, gumanistik yondashuv, kognitiv yondashuv, shaxs rivojlanishi, psixologik farovonlik, integrativ yondashuv, shaxs kompleksi.

Аннотация. В данной статье анализируется научно-теоретическое содержание феномена психологического здоровья и современные подходы к его интерпретации. Изучены интерпретации психологического здоровья в рамках психоаналитической, бихевиористической, гуманистической, когнитивной и позитивной психологии, освещены их специфические аспекты. В статье синтезируются научные взгляды зарубежных и узбекских ученых, анализируются нормативно-правовые основы государственной политики по укреплению психологического здоровья населения в Узбекистане. Также на основе сравнительной таблицы показана связь психологического здоровья с развитием личности, социальной адаптацией и качеством жизни.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психическое здоровье, позитивная психология, гуманистический подход, когнитивный подход, развитие личности, психологическое благополучие, интегративный подход, личностный комплекс.

Abstract. This article analyzes the scientific-theoretical content of the psychological health phenomenon and modern approaches to its interpretation. Interpretations of psychological health within the framework of psychoanalytical, behavioral, humanistic, cognitive, and positive psychology are studied, and their specific aspects are highlighted. The article synthesizes the scientific views of foreign and Uzbek scientists and analyzes the regulatory and legal foundations of state policy in strengthening the psychological health of the population in Uzbekistan.

Additionally, a comparative table shows the relationship between psychological health and personal development, social adaptation, and quality of life.

Keywords: psychological health, mental health, positive psychology, humanistic approach, cognitive approach, personal development, psychological well-being, integrative approach, personality complex.

Kirish

Yangi O‘zbekistonni barpo etish va uchinchi Renessans poydevorini yaratish sharoitida inson kapitalini rivojlantirish, ayniqsa, yosh avlodning intellektual va psixologik farovonligini ta’minlash davlat siyosatining eng ustuvor va strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bugungi jadal globallashuv, axborot oqimining keskin ortishi, raqamli texnologiyalar asridagi ijtimoiy-psixologik transformatsiyalar va turli xil global inqirozlar inson psixologik salomatligini saqlash va himoya qilish muammosini har qachongidan ham dolzarb qilib qo‘ymoqda.

Yurtimizda bu borada tizimli va keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 19-iyundagi "Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-196-sonli Qarori sohaga mutlaqo yangi bosqich olib kirdi. Mazkur qarorga muvofiq, ta’lim, tibbiyot va ijtimoiy sohalarda professional psixologik yordam ko‘rsatish tizimi institutsionallashtirildi, aholining, ayniqsa, xotin-qizlar va yoshlarning psixologik salomatligini muhofaza qilishning huquqiy kafolatlari yaratildi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrdagi "Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida"gi O‘RQ-989-sonli Qonuni qabul qilinishi bu sohadagi eng muhim tarixiy qadam bo‘ldi. Ushbu Qonun psixologik yordam ko‘rsatish sohasidagi munosabatlarni tartibga solish, psixologik salomatlik fenomenini huquqiy jihatdan himoya qilish va aholiga ko‘rsatilayotgan psixologik xizmatlar sifatini xalqaro standartlar darajasiga ko‘tarishga xizmat qilmoqda.

Bundan tashqari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini rivojlantirishga oid tizimli qarorlari, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va depressiv holatlarning oldini olishga qaratilgan davlat dasturlari shaxs psixologik xavfsizligini ta’minlashning muhim mezonidir. Shu bois, psixologik salomatlik fenomenining ilmiy-nazariy mohiyatini tahlil qilish, global va milliy tajribalarni umumlashtirish fundamental va amaliy psixologiya uchun yuksak ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

Psixologik salomatlik tushunchasining mazmun-mohiyati. Uzoq yillar davomida "salomatlik" tushunchasi faqat tibbiy va somatik (jismoniy) kontekstda talqin qilib kelindi. Biroq Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) qayd etganidek: "Salomatlik — bu faqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo‘qligi emas, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir". Ilmiy adabiyotlarda "ruhiy salomatlik" (mental health) va "psixologik salomatlik" (psychological health) tushunchalari ko‘p hollarda sinonim sifatida ishlatilsa-da, ular o‘rtasida nozik farqlar mavjud. Ruhiy salomatlik asosan psixikaning normal ishlashi, tibbiy-psixiatrik normalar va patologiyaning yo‘qligi bilan bog‘lansa, psixologik salomatlik shaxsning ichki ruhiy muvozanati, o‘z potentsialini anglab etishi, hayotiy qiyinchiliklarni konstruktiv yenga olishi va jamiyat bilan uyg‘un integratsiyalashuvini ifodalaydi.

Psixologik salomatlik shaxs rivojlanishining dinamik jarayoni bo‘lib, u emotsional intellekt, refleksivlik va stressga chidamlilik (resilience) kabi xislatlarda namon bo‘ladi.

Psixologik salomatlikka doir jahon olimlarining zamonaviy nazariy yondashuvlari

1. Psixoanalitik yondashuv (S. Freyd, X. Gartman, E. Erikson). Zigmund Freyd psixologik salomatlikni shaxs tizimidagi uchta komponent – "Id" (Instinktiv instansiya), "Ego" (Ratsional ongli qism) va "Superego" (Ijtimoiy-axloqiy normalar) o‘rtasidagi dinamik muvozanat sifatida baholagan. Freud bo‘yicha sog‘lom shaxs — bu "seva oladigan va mehnat qila oladigan" (to love and to work) insondir. Keyinchalik ego-psixologiya vakili Heinz Hartmann psixologik salomatlikda "Ego"ning tashqi muhitga konfliktlarsiz moslashish qobiliyatini birinchi o‘ringa

qo‘ydi. Erik Erikson esa buni shaxsiy identifikatsiyaning muvaffaqiyatli shakllanishi va hayotiy inqirozlarning ijobiy hal etilishi bilan bog‘ladi.

2. Bixevioristik va neobixevioristik yondashuv (J. Uatson, B. Skinner, A. Bandura). Klassik bixeviorizmda psixologik salomatlik to‘g‘ri shakllangan "S-R" (stimul-reaksiya) aloqalari va muhitga optimal moslashgan xulq-atvor yig‘indisidir. Zamonaviy neobixeviorizm vakili Albert Bandura esa ushbu konsepsiyaga "o‘z-o‘ziga samaradorlik" (self-efficacy) tushunchasini kiritdi. Unga ko‘ra, inson o‘z xatti-harakatlari bilan hayotiy vaziyatlarga ta’sir ko‘rsata olishiga ishonsa, uning psixologik salomatligi va emotsional barqarorligi yuqori bo‘ladi.

3. Gumanistik yondashuv (A. Maslou, K. Rojers, V. Frankl). Gumanistik maktab psixologik salomatlik mezonlarini tubdan o‘zgartirdi. Abraham Maslou bo‘yicha salomatlikning oliy darajasi — bu o‘zini o‘zi aktuallashtirish (self-actualization), ya’ni shaxsning o‘z ichki imkoniyatlarini to‘liq yuzaga chiqarishidir. Karl Rojers esa bunday insonni “to‘liq faoliyat ko‘rsatuvchi shaxs” (fully functioning person) deb ataydi va uning o‘z tajribasiga ochiqligi, o‘ziga bo‘lgan shartsiz ijobiy munosabatini salomatlik mezoni sifatida belgilaydi. Viktor Frankl esa hayot mazmunini anglashni (meaning in life) psixologik salomatlikning asosi deb hisoblaydi.

4. Kognitiv yondashuv (A. Bek, A. Ellis). Aaron Bek va Albert Ellis fikriga ko‘ra, psixologik salomatlik insonning fikrlash tizimining ratsionalligi va voqelikni adekvat (to‘g‘ri) idrok etishiga bog‘liq. Inson hayotida uchraydigan ko‘plab psixologik disfunksiyalar va depressiv holatlar "kognitiv xatoliklar" (disfunksional kognitiv sxemalar) natijasidir. Sog‘lom shaxs — voqealarga nisbatan moslashuvchan, irratsional ishonchlardan xoli va kognitiv qayta ishlash tizimi rivojlangan insondir.

5. Pozitiv psixologiya yondashuvi (M. Seligman, M. Sikszentmihalyi, K. Riff). Martin Seligman tomonidan ishlab chiqilgan PERMA modeli (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) bugungi kunda psixologik salomatlik va farovonlikni tushunishda yetakchi o‘rin egallaydi. Shuningdek, Carol Ryff o‘zining 6 komponentli psixologik farovonlik modelida (avtonomiya, atrof-muhitni boshqarish, shaxsiy rivojlanish, ijobiy munosabatlar, hayotiy maqsadlar, o‘zini qabul qilish) salomatlikning mukammal strukturaviy modelini taklif qildi. Mihaly Csikszentmihalyi esa psixologik salomatlikni inson faoliyatidagi "oqim" (flow) holatiga erishishi bilan asoslaydi.

O‘zbekiston psixologiya maktabida psixologik salomatlik muammosining o‘rganilishi

O‘zbekiston milliy psixologiya maktabi vakillari inson psixologik farovonligi, uning ijtimoiy-guruhlararo moslashuvi va shaxs sifatida kamol topishi muammolariga ulkan hissa qo‘shganlar.

V.M. Karimova o‘zining ilmiy tadqiqotlarida shaxs psixologik salomatligini ijtimoiy psixologiya, milliy mentalitet va oilaviy munosabatlar kontekstida tahlil etadi. Olimaning fikricha, sharqona madaniyatda insonning ruhiy muvozanati uning oiladagi va jamiyatdagi o‘rni, yaqinlari bilan bo‘lgan emotsional munosabatlarining ijobiyligi hamda jamoaviy birdamlik hissi bilan bevosita belgilanadi.

M.G. Davletshin shaxsning yosh davrlari sotsializatsiyasi va kognitiv rivojlanishi muammolarini o‘rganar ekan, psixologik salomatlikni o‘quvchi va talaba yoshlarning intellektual salohiyati hamda kasbiy shakllanish jarayonidagi barqarorligi bilan uzviy bog‘liqlikda ko‘rib chiqqan.

E.G‘. G‘oziyev tafakkurning tizimliligi va shaxsning o‘z-o‘zini boshqarishi (samoregulyatsiya) masalalarini tadqiq etgan. G‘oziyev yondashuviga ko‘ra, psixologik sog‘lom inson o‘z irodaviy sifatlarini boshqara oladigan, mustaqil va tizimli fikrlash qobiliyatiga ega bo‘lgan subyektdir.

G.B. Shoumarov oila psixologiyasi va deviant xulq-atvor muammolarini tahlil qilib, mikromuhit (oila) barqarorligini shaxs psixologik sog‘lomligining fundamenti va eng birlamchi himoya mexanizmi ekanligini ilmiy isbotlab bergan.

Zamonaviy o‘zbek psixolog olimlari (masalan, **N.S. Safayev, Z.T. Nishanova**) ham insonning etno-psixologik xususiyatlari, milliy qadriyatlar va zamonaviy psixologik

texnologiyalar sintezi orqali shaxs psixologik salomatligini diagnostika qilish va korreksiyalash ustida muvaffaqiyatli izlanishlar olib bormoqdalar.

Zamonaviy nazariy yondashuvlarning qiyosiy tahlili

Psixologik salomatlik fenomenini chuqurroq anglash va yondashuvlar o‘rtasidagi konseptual farqlarni ko‘rish uchun quyidagi qiyosiy tahlil jadvalini keltiramiz:

№	Nazariy yondashuv	Asosiy vakillari	Psixologik salomatlikning bosh mezoni	Muammoning (disfunksiyaning) kelib chiqish sababi
1	**Psixoanalitik**	S. Freud, X. Hartmann, E. Erikson	Id, Ego va Superego o‘rtasidagi dinamik muvozanat, ichki ziddiyatlarning hal etilishi.	Bolalikdagi psixotravmalar, bostirilgan ichki nizolar va instinktlar to‘qnashuvi.
2	**Bixevioristik**	J. Watson, B. F. Skinner, A. Bandura	Atrof-muhitga moslashgan ijobiy xulq-atvor shakllari, o‘z-o‘ziga samaradorlik hissi.	Noto‘g‘ri o‘rganilgan (defektiv) xulq-atvor namunalari va salbiy ijtimoiy muhit.
3	**Gumanistik**	A. Maslow, C. Rogers, V. Frankl	O‘zini o‘zi aktuallashtirish, hayot mazmunini topish va shaxsiy o‘sish.	O‘zlikni namoyon etishga to‘sqinliklar, shartsiz qabul qilinmaslik, ekzistensial vakuum (maqsadsizlik).
4	**Kognitiv**	A. Beck, A. Ellis	Ratsional fikrlash, voqelikni adekvat va xatolarsiz idrok etish.	Irratsional ishonchlar, kognitiv buzilishlar va noto‘g‘ri fikrlash stereotiplari.
5	**Pozitiv psixologiya**	M. Seligman, M. Csikszentmihalyi, C. Ryff	Hayotdan qoniqish, optimizm, kuchli tomonlarga suyanish, emotsional farovonlik.	Shaxsning kuchli tomonlariga e’tibor qaratmaslik, hayotdagi pozitiv resurslarning yetishmasligi.
6	**Milliy-ijtimoiy** (O‘zbekiston maktabi)	V. Karimova, E. G‘oziyev, G. Shoumarov	Oila va jamoada uyg‘unlik, milliy qadriyatlarga tayanish, o‘z-o‘zini boshqarish.	Oilaviy inqirozlar, jamoaviy destruktsiya, milliy va ma’naviy qadriyatlardan uzoqlashish.

Xulosa

Psixologik salomatlik — bu inson hayotiy faoliyatining samaradorligini, uning jamiyatdagi o‘rni va subyektiv farovonligini ta’minlovchi eng murakkab va ko‘p qirrali integrativ fenomenlardan biridir. Maqola doirasida amalga oshirilgan ilmiy-nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, psixologik salomatlikni faqat birgina yo‘nalish (psixoanaliz, kognitivizm yoki bixeviorizm) prizmasi orqali to‘liq va mukammal tushuntirib bo‘lmaydi.

Zamonaviy psixologiya fanining rivojlanish tendensiyalari barcha yondashuvlarning ijobiy jihatlarini o‘z ichiga olgan **integrativ (eklektik) yondashuvga** asoslanish zarurligini taqozo etmoqda. Insonning ichki muvozanati (psixoanaliz), xulq-atvori (bixeviorizm), tafakkur tizimi (kognitivizm), o‘z salohiyatini namoyon etishi (gumanistik va pozitiv psixologiya) hamda ijtimoiy-madaniy muhiti (milliy maktab) uzviylikda o‘rganilgandagina salomatlikning yaxlit manzarasini ko‘rish mumkin.

O‘zbekistonda aholining psixologik salomatligini saqlash masalasining huquqiy va institutsional jihatdan qonun va prezident qarorlari darajasiga ko‘tarilganligi sohadagi amaliy ishlarning ilmiy asoslangan bo‘lishini talab etadi. Kelajakda milliy mentalitet xususiyatlarini

inobatga olgan holda, raqamli texnologiyalar asrida yoshlarning psixologik barqarorligini ta’minlash, stress va depressiyaga qarshi profilaktik-kognitiv dasturlarni ishlab chiqish hamda ushbu yo‘nalishda fundamental tadqiqotlarni kengaytirish amaliy psixologiyaning eng muhim vazifasi bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrdagi "Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida"gi O‘RQ-989-sonli Qonuni. – Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 19-iyundagi "Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-196-sonli Qarori. – Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi.
3. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2021.
4. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston, 2010.
5. Shoumarov G.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2008.
6. Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976.
7. Freud S. The Ego and the Id. – London: Hogarth Press, 1923.
8. Maslow A. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970.
9. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
10. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited. // Psychotherapy and Psychosomatics, 2014, Vol. 83, No. 1, pp. 10-28.
11. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York: Free Press, 2011.
12. World Health Organization (WHO). Mental Health: Strengthening Our Response. Fact sheet. – Geneva: WHO, 2022.

VIRTUAL PEDAGOGIK SIMULYATSIYALAR ASOSIDA BO‘LAJAK BOSHLANG‘ICH TA’LIM O‘QITUVCHILARINING AMALIY-METODIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOSI VA

Qo‘ldasheva Shoxsanam Ravshanjon qizi
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi
qoldashevashohsanam10@gmail.com
+998903906566
ORCID: 0009-0001-8271-9259

Annotatsiya: Ushbu maqolada virtual pedagogik simulyatsiyalar asosida bo‘lajak boshlang‘ich ta’lim o‘qituvchilarining amaliy-metodik tayyorgarligini takomillashtirish muammosi tizimli ravishda tahlil qilinadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sharoitida o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish zarurati asoslab beriladi. Tadqiqotda virtual simulyatsiyalarning pedagogik jarayonni modellashtirish, real dars vaziyatlarini qayta tiklash hamda pedagogik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi didaktik imkoniyatlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: virtual simulyatsiya, boshlang‘ich ta’lim, pedagogik tayyorgarlik, metodik kompetensiya, raqamli ta’lim, innovatsion texnologiyalar.

Аннотация: В данной статье системно анализируется проблема совершенствования практико-методической подготовки будущих учителей начального образования на основе виртуальных педагогических симуляций. В условиях стремительного развития цифровых технологий в современном образовательном процессе научно обосновывается необходимость использования инновационных подходов в формировании профессиональных компетенций педагогов. В исследовании раскрываются дидактические возможности виртуальных симуляций в моделировании педагогического процесса, реконструкции реальных учебных ситуаций, а также в развитии навыков принятия педагогических решений.

Ключевые слова: виртуальные педагогические симуляции, начальное образование, практико-методическая подготовка, методическая компетентность, цифровое образование, инновационные технологии.

Abstract: This article systematically analyzes the problem of improving the practical and methodological training of future primary education teachers based on virtual pedagogical simulations. In the context of the rapid development of digital technologies in modern education, the necessity of applying innovative approaches to the formation of teachers' professional competencies is scientifically substantiated. The study reveals the didactic potential of virtual simulations in modeling the pedagogical process, reconstructing real classroom situations, and developing pedagogical decision-making skills.

Keywords: virtual pedagogical simulations, primary education, practical and methodological training, methodological competence, digital education, innovative technologies

KIRISH

XXI asr ta'lim makonida o'qituvchi endilikda faqat bilim beruvchi emas, balki murakkab pedagogik jarayonlarni boshqaruvchi, tezkor qaror qabul qiluvchi va innovatsion yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etuvchi mutaxassis sifatida namoyon bo'lmoqda. Bunday sharoitda bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlash jarayoni an'anaviy yondashuvlar doirasidan chiqib, yangi pedagogik va texnologik yechimlarni talab etadi. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim tizimida faoliyat yurituvchi o'qituvchilarning amaliy-metodik tayyorgarligi ta'lim sifatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Pedagogik amaliyot shuni ko'rsatadiki, mavjud tayyorgarlik tizimida nazariy bilimlar yetarli darajada berilayotgan bo'lsa-da, ularni real ta'lim jarayonida qo'llash bilan bog'liq muammolar saqlanib qolmoqda. Bo'lajak o'qituvchilar ko'pincha murakkab pedagogik vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish, dars jarayonini samarali tashkil etish hamda o'quvchilar bilan individual ishlashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa o'z navbatida, ta'lim jarayonining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur muammolarni hal etishda virtual pedagogik simulyatsiyalar alohida ahamiyat kasb etadi. Ular real pedagogik jarayonlarni raqamli muhitda modellashtirish orqali bo'lajak o'qituvchilarga xavfsiz, boshqariladigan va takroriy mashq qilish imkonini beruvchi innovatsion ta'lim vositasi sifatida qaraladi. Virtual simulyatsiyalar yordamida talaba turli didaktik vaziyatlarni tahlil qiladi, pedagogik qarorlar qabul qiladi va o'z faoliyatini refleksiv baholash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu jihatdan, virtual pedagogik simulyatsiyalar asosida bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining amaliy-metodik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi nafaqat amaliy, balki chuqur nazariy asoslashni talab etuvchi dolzarb ilmiy muammo sifatida e'tirof etiladi. Ushbu maqolada mazkur muammoning mohiyati ochib berilib, uning nazariy asoslari tizimli ravishda tahlil qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, virtual pedagogik simulyatsiyalar bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining amaliy-metodik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim nazariy va metodologik asos sifatida namoyon bo'lmoqda. Mazkur yondashuv o'qituvchining kasbiy kompetentligini rivojlantirish, pedagogik vaziyatlarni modellashtirish hamda amaliy faoliyatga yaqinlashtirilgan o'quv muhitini yaratish imkonini beradi. Shu jihatdan, David Kolbning tajribaviy o'rganish modeli virtual simulyatsiyalarning pedagogik mohiyatini ochib beradi. Olimning nazariyasiga ko'ra, bilimni samarali egallash amaliy tajriba va reflektiv tahlil uyg'unligida shakllanadi. Virtual simulyatsiyalar aynan talabaning sun'iy, biroq real pedagogik jarayonga yaqin muhitda faol ishtirok etishi, dars jarayonlarini sinab ko'rishi va o'z metodik faoliyatini tahlil qilishi orqali amaliy-metodik tayyorgarligini rivojlantiradi.

Chris Dedening vaziyatli bilim konsepsiyasi esa virtual muhitlarning pedagogik imkoniyatlarini yanada chuqurlashtiradi. Tadqiqotchining fikricha, immersiv texnologiyalar asosida tashkil etilgan ta'lim muhiti bo'lajak o'qituvchiga nazariy bilimlarni real kasbiy vaziyatlarga tatbiq etish ko'nikmasini shakllantiradi. Bu esa boshlang'ich ta'lim jarayonida uchraydigan murakkab metodik holatlarni oldindan modellashtirish va ularga mos yechimlar ishlab chiqish imkonini beradi. Natijada talabaning metodik moslashuvchanligi va pedagogik tafakkuri rivojlanadi.

Virtual pedagogik simulyatsiyalarning psixologik-pedagogik ahamiyati Kevin Kelly tomonidan ilgari surilgan kasbiy o‘ziga ishonch nazariyasida ham o‘z ifodasini topadi. Olim simulyatsion o‘qitishni bo‘lajak pedagoglarning professional “self-efficacy” darajasini oshiruvchi samarali vosita sifatida talqin qiladi. Virtual sinf muhitida muntazam mashq qilish orqali talabalar pedagogik faoliyatga nisbatan ichki ishonch hosil qiladi, dars jarayonidagi emotsional zo‘riqishlarni yengib o‘tishga tayyorlanadi hamda real auditoriyada faoliyat olib borishga psixologik jihatdan moslashadi.

Robert Marzanoning boshqariladigan amaliyot yondashuvi virtual simulyatsiyalarni pedagogik mahoratni shakllantirishning texnologik laboratoriyasi sifatida izohlaydi. Olimning qarashlariga ko‘ra, takrorlanuvchi virtual ssenariylar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘qituvchining metodik faoliyatini avtomatlashtirishga xizmat qiladi. Bu jarayon bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchisida tezkor pedagogik qaror qabul qilish, sinfni boshqarish va o‘quvchilar bilan samarali kommunikatsiyani tashkil etish kompetensiyalarini rivojlantiradi.

Mahalliy olimlardan N.N.Azizxo‘jayeva tomonidan ilgari surilgan faoliyatli yondashuv tamoyillari ham virtual pedagogik simulyatsiyalar mazmuni bilan uzviy bog‘liqdir. Olima modellashtirilgan pedagogik vaziyatlar orqali talabaning kasbiy faoliyatga faol jalb qilinishini muhim omil sifatida baholaydi. Ushbu yondashuv asosida virtual simulyatsiyalar talabalarda pedagogik texnikani egallash, metodik faoliyatni mustaqil tashkil etish hamda amaliy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, Sh.S.Shodmonovaning metodik moslashuvchanlik haqidagi ilmiy qarashlari virtual simulyatsiyalarning boshlang‘ich ta’lim tizimidagi ahamiyatini asoslab beradi. Olimaning ta’kidlashicha, zamonaviy texnologiyalar asosida yaratilgan pedagogik muhit bo‘lajak o‘qituvchining metodik repertuarini kengaytiradi va turli psixologik xususiyatlarga ega bo‘lgan kichik yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu esa pedagogning kasbiy adaptatsiyasini jadallashtirib, amaliy-metodik tayyorgarligining samaradorligini oshiradi. Shunday qilib, tahlil qilingan ilmiy-nazariy qarashlar virtual pedagogik simulyatsiyalar bo‘lajak boshlang‘ich ta’lim o‘qituvchilarining amaliy-metodik tayyorgarligini takomillashtirishda innovatsion pedagogik vosita sifatida muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatadi. Mazkur yondashuv nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan integratsiyalash, pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish hamda kelajak o‘qituvchisining kasbiy tayyorgarligini zamonaviy talablar asosida shakllantirish imkonini beradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Zamonaviy ta’lim tizimida boshlang‘ich ta’lim o‘qituvchisiga qo‘yilayotgan kasbiy talablar tobora murakkablashib bormoqda. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi, ta’lim mazmunining yangilanishi hamda o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurati pedagogdan yuqori darajadagi amaliy-metodik tayyorgarlikni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, pedagogik oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonida nazariy bilim bilan amaliy faoliyat o‘rtasidagi uzviylikni ta’minlash dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mavjud an’anaviy tayyorgarlik tizimida talabalarning akademik bilimlari bilan ularni real pedagogik vaziyatlarda qo‘llash ko‘nikmalari o‘rtasida ma’lum tafovut mavjud. Talaba ko‘pincha metodik qoidalarni nazariy jihatdan o‘zlashtirgan bo‘lsa-da, ularni real sinf sharoitida samarali qo‘llashda qiyinchilikka duch keladi. Bu holat pedagogik faoliyatda nazariya va amaliyot integratsiyasining yetarli darajada shakllanmaganligini ko‘rsatadi. Shuningdek, real dars jarayonining murakkab va dinamik xarakteri sababli auditoriya sharoitida barcha pedagogik vaziyatlarni tabiiy ko‘rinishda modellashtirish imkoniyati cheklangan. Natijada bo‘lajak o‘qituvchi ilk amaliy faoliyat jarayonida metodik va psixologik moslashuv muammolariga duch keladi. Ayniqsa, o‘quvchilarning turli xatti-harakatlari, kutilmagan savollar yoki sinfdagi intizomiy holatlar kabi vaziyatlarda tezkor pedagogik qaror qabul qilish ko‘nikmasining yetarli darajada shakllanmagani kuzatiladi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda virtual pedagogik simulyatsiyalar muhim innovatsion vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Ular bo‘lajak o‘qituvchiga xavfsiz va nazorat qilinadigan muhitda kasbiy faoliyat elementlarini amaliy jihatdan sinab ko‘rish, pedagogik vaziyatlarni modellashtirish hamda

metodik qarorlarni tahlil qilish imkonini yaratadi. Shu sababli virtual simulyatsiyalarni pedagogik tayyorgarlik tizimiga integratsiya qilish zamonaviy ta’limning muhim strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Virtual pedagogik simulyatsiyalar pedagogik faoliyatning raqamli modellashtirilgan shakli bo‘lib, ular bo‘lajak o‘qituvchining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi interaktiv ta’lim muhitini yaratadi. Ushbu texnologiyalar nafaqat axborot uzatish vositasi, balki pedagogik faoliyatni real sharoitga yaqin holatda mashq qilish imkonini beruvchi kvazi-professional muhit sifatida ahamiyat kasb etadi. Simulyatsion muhitning muhim xususiyatlaridan biri interaktivlikdir. Talaba virtual o‘quvchi yoki virtual sinf bilan muloqotga kirishar ekan, pedagogik qarorlarning natijasini darhol kuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa metodik refleksiya va kasbiy tahlil ko‘nikmalarining shakllanishiga xizmat qiladi. Virtual simulyatsiyalar variativlik tamoyiliga asoslanganligi bilan ham ajralib turadi. Turli pedagogik ssenariylarni qayta-qayta modellashtirish orqali talaba bir vaziyatga nisbatan bir necha metodik yondashuvlarni sinab ko‘rishi mumkin. Natijada unda moslashuvchan pedagogik tafakkur va metodik tanlov madaniyati shakllanadi. Mazkur texnologiyalarning yana bir muhim jihati didaktik xavfsizlik bilan bog‘liqdir. Real ta’lim jarayonida pedagogik xatolar o‘quvchilarning bilim darajasi va psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Virtual muhitda esa xato o‘quv jarayonining tabiiy elementi sifatida qabul qilinadi va u talabaning kasbiy rivojlanishi uchun tahliliy tajriba manbaiga aylanadi.

Virtual pedagogik simulyatsiyalar asosida bo‘lajak boshlang‘ich ta’lim o‘qituvchilarining amaliy-metodik tayyorgarligini takomillashtirish bir qator zamonaviy pedagogik yondashuvlarga tayanadi. Jumladan, konstruktivistik yondashuvga ko‘ra, bilim tayyor shaklda berilmaydi, balki shaxsning faol bilish jarayonida mustaqil ravishda shakllanadi. Shu nuqtai nazardan, virtual simulyatsiyalar talabaning faol ishtiroki orqali bilimni amaliy vaziyatlarda qurish imkonini yaratadi.

Faoliyatli yondashuv esa kasbiy kompetensiyalarni faol harakatlar tizimi orqali shakllantirishga asoslanadi. Simulyatsion muhitda talaba pedagogik faoliyat elementlarini amaliy jihatdan bajaradi, metodik vaziyatlarni hal qiladi va kasbiy tajribani bosqichma-bosqich egallaydi. Bu jarayon o‘quv faoliyatidan professional faoliyatga o‘tishning samarali mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi.

Kompetensiyaviy yondashuv doirasida virtual simulyatsiyalar metodik, kommunikativ va refleksiv kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Talaba dars metodlarini tanlash, virtual auditoriya bilan samarali muloqot qilish hamda o‘z faoliyatini tahlil etish ko‘nikmalarini egallaydi. Ayniqsa, refleksiv tahlilning rivojlanishi bo‘lajak o‘qituvchining o‘z ustida ishlash va kasbiy o‘sishga bo‘lgan ehtiyojini kuchaytiradi.

Virtual pedagogik simulyatsiyalar bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchisining amaliy-metodik tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi. Avvalo, ular darsni prognozlash va loyihalash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Talaba virtual natijalarni tahlil qilish asosida dars mazmuni va metodlarini qayta ko‘rib chiqadi, bu esa pedagogik rejalashtirishning moslashuvchanligini ta’minlaydi. Shuningdek, virtual keyslar yordamida vaziyatli tahlil ko‘nikmalari rivojlantiriladi. An’anaviy matnli topshiriqlardan farqli ravishda, simulyatsion vaziyatlar vizual va audial elementlarni o‘z ichiga oladi hamda talabadan tezkor metodik reaksiya talab qiladi. Bu esa bo‘lajak o‘qituvchining operativ fikrlashi va pedagogik qaror qabul qilish kompetensiyasini mustahkamlaydi.

Virtual muhitda faoliyat olib borish jarayonida talabada raqamli didaktika ko‘nikmalari ham shakllanadi. Pedagog zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish orqali o‘zining texnologik savodxonligini metodik mahorat bilan uyg‘unlashtiradi. Natijada ta’lim jarayonini innovatsion asosda tashkil etish imkoniyatlari kengayadi.

Virtual pedagogik simulyatsiyalar pedagogik tayyorgarlik jarayonida bir qator ustunliklarga ega. Eng avvalo, ular talabaning psixologik barqarorligini ta’minlashga yordam beradi. Virtual muhitda takroriy mashg‘ulotlar olib borish orqali auditoriya oldida ishlashga nisbatan qo‘rquv va ishonchsizlik kamayadi. Bundan tashqari, simulyatsion texnologiyalar iqtisodiy jihatdan ham samarali hisoblanadi. Ko‘plab talabalarni bir vaqtning o‘zida real maktab

amaliyotiga jalb etish bilan bog‘liq tashkiliy murakkabliklarni kamaytirish orqali boshlang‘ich kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirish imkoniyati yaratiladi. Mazkur texnologiyalar obyektiv baholash mexanizmini ham ta’minlaydi. Dasturiy tizimlar talabaning har bir metodik harakati, qaror qabul qilish tezligi va faoliyat natijalarini avtomatik ravishda qayd etadi. Bu esa inson omili bilan bog‘liq subyektiv baholash holatlarini kamaytiradi. Shu bilan birga, virtual simulyatsiyalarning ayrim cheklovlari ham mavjud. Jumladan, yuqori sifatli virtual muhitni yaratish uchun zamonaviy texnik vositalar va dasturiy platformalar talab etiladi. Bundan tashqari, simulyatsion tizim real o‘quvchining individual emotsional holatini to‘liq aks ettira olmaydi. Shu sababli virtual pedagogik simulyatsiyalar real pedagogik amaliyotni to‘liq almashtiruvchi vosita emas, balki unga tayyorlovchi va qo‘llab-quvvatlovchi innovatsion bosqich sifatida qaralishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilganda, metodologik tahlillar virtual pedagogik simulyatsiyalar bo‘lajak boshlang‘ich ta’lim o‘qituvchilarining amaliy-metodik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim innovatsion didaktik vosita ekanligini ko‘rsatdi. Ushbu texnologiyalar nazariy bilim bilan amaliy faoliyat o‘rtasidagi integratsiyani kuchaytirish, pedagogik kompetensiyalarni shakllantirish hamda bo‘lajak pedagoglarning kasbiy moslashuv jarayonini jadallashtirish imkonini beradi. Shuningdek, virtual simulyatsiyalar asosida tashkil etilgan pedagogik tayyorgarlik tizimi bo‘lajak o‘qituvchilarning metodik moslashuvchanligi, refleksiv tafakkuri va raqamli pedagogik savodxonligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan pedagogik oliy ta’lim tizimiga virtual pedagogik laboratoriyalar va simulyatsion modullarni joriy etish zamonaviy ta’lim taraqqiyotining strategik yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kolb D.A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1984. pp. 20–38.
2. Dede C. Immersive Interfaces for Engagement and Learning // *Science*. 2009. Vol. 323, Issue 5910.pp. 66–69.
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // *Psychological Review*. 1977. Vol. 84, No. 2. pp. 191–215.
4. Marzano R.J., Pickering D.J., Pollock J.E. *Classroom Instruction That Works: Research-Based Strategies for Increasing Student Achievement.* Alexandria: ASCD, 2001. pp. 5–25, 91–105.
5. Dieker L.A., Hughes C.E., Hynes M.C., Straub C. Using Simulated Virtual Environments to Improve Teacher Performance // *School-University Partnerships*. 2017. Vol. 10, No. 3. pp. 62–81.
6. Bautista N.U., Boone W.J. Exploring the Impact of TeachME™ Lab Virtual Classroom Teaching Simulation on Early Childhood Education Majors’ Self-Efficacy Beliefs // *Journal of Science Teacher Education*. 2015. Vol. 26, No. 3. pp. 237–262.
7. Azizxo‘jayeva N.N. *Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat*. Toshkent: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi nashriyoti, 2006. 160 b. B. 64–67.
8. Shodmonova Sh.S. *Pedagogika nazariyasi va tarixi*. Toshkent: Sano-Standart, 2022. 470 b. B. 120–145.

INKLYUZIV TA’LIM SHAROITIDA MAKTAB PSIXOLOGINING FAOLIYATI

Qo‘shnazarova Surayyo Qudrat qizi
Xorazm viloyati Yangiariq tumani
15-sonli umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada inklyuziv ta’lim sharoitida maktab psixologining faoliyati, uning o‘quvchilarni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashdagi o‘rni hamda ta’lim jarayonidagi asosiy vazifalari yoritilgan. Shuningdek, alohida ta’lim ehtiyojiga ega bo‘lgan bolalarning maktab muhitiga moslashuvi, ularning psixologik rivojlanishini ta’minlash, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikni tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Maqolada inklyuziv ta’lim jarayonida uchraydigan psixologik muammolar va ularni bartaraf etishning samarali usullari haqida fikr

yuritilgan. Inklyuziv ta’lim muhitida sog‘lom psixologik iqlim yaratishning ahamiyati ilmiy-amaliy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: inklyuziv ta’lim, maktab psixologi, psixologik yordam, alohida ta’lim ehtiyoji, moslashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash, o‘quvchi, pedagog, ota-ona hamkorligi.

Аннотация. В данной статье освещается деятельность школьного психолога в условиях инклюзивного образования, его роль в социально-психологической поддержке обучающихся, а также основные задачи в образовательном процессе. Рассматриваются вопросы адаптации детей с особыми образовательными потребностями к школьной среде, обеспечения их психологического развития и организации эффективного взаимодействия с родителями и педагогами. Проанализированы психологические проблемы, возникающие в процессе инклюзивного образования, и предложены эффективные способы их решения. Научно-практически обоснована важность создания благоприятного психологического климата в условиях инклюзивного образования.

Ключевые слова: инклюзивное образование, школьный психолог, психологическая помощь, особые образовательные потребности, адаптация, психологическая поддержка, обучающийся, педагог, сотрудничество с родителями.

Abstract. This article examines the activities of a school psychologist in an inclusive education environment, highlighting their role in providing social and psychological support to students and fulfilling key responsibilities within the educational process. The study analyzes issues related to the adaptation of students with special educational needs to the school environment, ensuring their psychological development, and establishing effective cooperation with parents and teachers. The article also discusses psychological challenges encountered in inclusive education and explores effective methods for addressing them. The importance of creating a positive psychological climate in an inclusive educational environment is substantiated from both scientific and practical perspectives.

Keywords: inclusive education, school psychologist, psychological assistance, special educational needs, adaptation, psychological support, student, teacher, parent-teacher cooperation.

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida barcha bolalarning teng huquqli ta’lim olishini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu sababli inklyuziv ta’lim tizimini rivojlantirish va amaliyotga keng joriy etishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Inklyuziv ta’lim — bu alohida ta’lim ehtiyojiga ega bo‘lgan bolalarni sog‘lom tengdoshlari bilan birgalikda umumta’lim muassasalarida o‘qitish jarayonidir. Bunday ta’lim muhiti o‘quvchilarning jamiyatga moslashuvi, ijtimoiylashuvi hamda shaxs sifatida rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.Inklyuziv ta’lim jarayonida maktab psixologining faoliyati alohida o‘rin tutadi. Chunki psixolog o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganadi, ularning psixologik moslashuviga yordam beradi hamda ta’lim jarayonida yuzaga keladigan muammolarni bartaraf etishda pedagog va ota-onalar bilan hamkorlik qiladi. Ayniqsa, alohida ta’lim ehtiyojiga ega bo‘lgan bolalarda uchraydigan hissiy zo‘riqish, muloqotdagi qiyinchiliklar va ijtimoiy moslashuv muammolarini hal etishda psixologik xizmat muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, inklyuziv ta’lim sharoitida sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilar o‘rtasida bag‘rikenglik va o‘zaro hurmatni shakllantirish ham maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Shu jihatdan, maktab psixologi nafaqat o‘quvchilar bilan, balki pedagoglar va ota-onalar bilan ham tizimli ravishda ishlashi zarur.

Mazkur maqolada inklyuziv ta’lim sharoitida maktab psixologining faoliyati, uning asosiy vazifalari, psixologik yordam usullari hamda inklyuziv muhitdagi muammolarni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Inklyuziv ta’lim tizimi barcha bolalarga, ularning jismoniy yoki psixologik holatidan qat’i nazar, teng imkoniyat asosida ta’lim olish huquqini yaratadi. Bunday jarayonda maktab psixologining faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Psixolog o‘quvchilarning ruhiy holatini

nazorat qiladi, ularning maktab muhitiga moslashuvini ta’minlaydi hamda ta’lim jarayonidagi psixologik muammolarni aniqlash va bartaraf etishga ko‘maklashadi.

Inklyuziv ta’lim sharoitida maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri — alohida ta’lim ehtiyojiga ega bo‘lgan o‘quvchilarning psixologik xususiyatlarini o‘rganishdir. Har bir bolaning qiziqishi, qobiliyati, hissiy holati va ijtimoiy moslashuv darajasi individual tarzda tahlil qilinadi. Shu asosda psixolog o‘quvchining rivojlanishiga mos tavsiyalar ishlab chiqadi va pedagoglarga metodik yordam ko‘rsatadi.Bundan tashqari, psixolog o‘quvchilarning sinf jamoasiga moslashuviga ham alohida e’tibor qaratadi. Ayrim hollarda alohida ta’lim ehtiyojiga ega bolalar tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchilikka duch keladi. Bu esa ularda tortinchoqlik, ishonchsizlik yoki ruhiy zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Psixolog bunday vaziyatlarda treninglar, suhbatlar va psixokorreksion mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarning ijtimoiy faolligini oshirishga yordam beradi.

Inklyuziv ta’limda ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim hisoblanadi. Maktab psixologi ota-onalarga farzandining psixologik rivojlanishi, ta’limdagi qiyinchiliklari va ularni bartaraf etish usullari haqida tavsiyalar beradi. Ota-onalar bilan muntazam muloqot qilish orqali bolaning maktab va oiladagi holatini uyg‘unlashtirish mumkin bo‘ladi.

Shuningdek, maktab psixologi pedagoglar bilan hamkorlikda ishlaydi. O‘qituvchilarga inklyuziv sinfda ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish, o‘quvchilarga individual yondashuvni tashkil etish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar beradi. Bu esa sinfdagi barcha o‘quvchilarning o‘zaro hurmat va bag‘rikenglik asosida ta’lim olishiga xizmat qiladi.

Inklyuziv ta’lim jarayonida uchraydigan asosiy muammolardan biri — jamiyatdagi stereotip va noto‘g‘ri qarashlardir. Ba’zi hollarda alohida ta’lim ehtiyojiga ega bolalarga nisbatan salbiy munosabat kuzatiladi. Shu sababli maktab psixologi o‘quvchilar, ota-onalar va pedagoglar o‘rtasida tushuntirish ishlarini olib borishi, bag‘rikenglik va insonparvarlik g‘oyalarini targ‘ib qilishi zarur.

Umuman olganda, inklyuziv ta’lim sharoitida maktab psixologining faoliyati o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning jamiyatga moslashuvini ta’minlash hamda samarali ta’lim muhitini yaratishda muhim omil hisoblanadi.

Maktab psixologining asosiy vazifalari

Inklyuziv ta’lim sharoitida maktab psixologi quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

1. Psixologik diagnostika. Psixolog o‘quvchilarning individual xususiyatlari, qobiliyatlari, emotsional holati va moslashuv darajasini o‘rganadi. Diagnostika natijalari asosida o‘quvchining rivojlanish xaritasi ishlab chiqiladi.

2. Psixologik korreksiya va rivojlantirish ishlari. Alohida ehtiyojli bolalarda uchraydigan emotsional zo‘riqish, muloqotdagi qiyinchiliklar yoki o‘ziga ishonchsizlik holatlarini bartaraf etish maqsadida korreksion mashg‘ulotlar tashkil etiladi.

3. Pedagoglar bilan hamkorlik. Psixolog o‘qituvchilarga o‘quvchilarning psixologik xususiyatlari haqida tavsiyalar beradi. Dars jarayonida individual yondashuvni qo‘llash bo‘yicha metodik yordam ko‘rsatadi.

4. Ota-onalar bilan ishlash. Ota-onalarga farzandining psixologik rivojlanishi, tarbiyasi va ijtimoiy moslashuvi yuzasidan maslahatlar beriladi. Zarurat tug‘ilganda psixologik trening va suhbatlar tashkil qilinadi.

5. Ijobiy psixologik muhit yaratish. Maktab jamoasida tolerantlik, mehr-oqibat va o‘zaro hurmat muhitini shakllantirish psixolog faoliyatining muhim yo‘nalishidir.

Inklyuziv ta’limda uchraydigan psixologik muammolar

Inklyuziv ta’lim jarayonida quyidagi muammolar kuzatilishi mumkin:

- o‘quvchilarning bir-birini qabul qilmasligi;
- kamsitish yoki masxara qilish holatlari;
- alohida ehtiyojli bolalarda past o‘z-o‘zini baholash;
- ota-onalarning noto‘g‘ri munosabati;
- pedagoglarning yetarli tayyorgarlikka ega emasligi.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda psixologning professional yondashuvi muhim hisoblanadi.

Maktab psixologining kompetensiyalari. Inklyuziv ta’lim tizimida faoliyat yurituvchi psixolog quyidagi kompetensiyalarga ega bo‘lishi lozim:

- kommunikativ kompetensiya;
- empatiya va bag‘rikenglik;
- diagnostik metodlarni bilish;
- korreksion dasturlarni ishlab chiqish;
- stressli vaziyatlarda ishlay olish;
- pedagog va ota-onalar bilan samarali hamkorlik qilish.

Diagnostika va korreksion metodikalar. Inklyuziv ta’lim sharoitida maktab psixologi tomonidan o‘quvchilarning psixologik holatini aniqlash va ularga mos yordam ko‘rsatish uchun turli diagnostika hamda korreksion metodikalardan foydalaniladi. Ushbu metodikalar o‘quvchilarning hissiy holati, ijtimoiy moslashuvi, muloqot darajasi va xulq-atvoridagi o‘ziga xos jihatlarni aniqlashga xizmat qiladi.

Diagnostik metodikalar. Diagnostik ishlar o‘quvchilarning individual xususiyatlarini o‘rganish va mavjud muammolarni aniqlashga qaratiladi. Amaliyotda quyidagi metodikalardan samarali foydalaniladi:

Kuzatish metodi — o‘quvchining dars jarayonidagi faolligi, tengdoshlari bilan muloqoti va xulq-atvorini tabiiy sharoitda o‘rganish imkonini beradi.

Suhbat metodi — o‘quvchi, ota-ona va pedagoglar bilan individual suhbat orqali psixologik holat haqida ma’lumot to‘plashga yordam beradi.

“Maktabdagi xavotir darajasi” testi — o‘quvchilarda xavotir, qo‘rquv va hissiy zo‘riqish holatini aniqlash uchun qo‘llaniladi.

Sotsiometriya metodi — sinf jamoasidagi ijtimoiy munosabatlar va o‘quvchining guruhdagi o‘rnini aniqlashga xizmat qiladi.

“Ranglar testi” (Lyusher testi) — bolaning ichki hissiy holatini va ruhiy zo‘riqish darajasini baholash imkonini beradi.

Kommunikativ qobiliyatni aniqlash metodikasi — o‘quvchining muloqotga kirishuvchanligi va ijtimoiy moslashuv darajasini o‘rganadi.

Korreksion metodikalar

Diagnostika natijalariga asoslanib, o‘quvchilardagi psixologik qiyinchiliklarni kamaytirish va ijobiy rivojlanishni ta’minlash maqsadida korreksion ishlar olib boriladi. Bunda quyidagi metodikalardan foydalaniladi:

Psixologik treninglar — o‘quvchilarda muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, ishonchni oshirish va jamoaga moslashishni kuchaytiradi.

Art-terapiya — rasm chizish, ranglar bilan ishlash va ijodiy mashg‘ulotlar orqali bolaning hissiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

O‘yin terapiyasi — ayniqsa boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan ishlashda samarali bo‘lib, bolaning ichki kechinmalarini erkin ifodalash imkonini yaratadi.

Relaksatsion mashqlar — stress va xavotirni kamaytirish uchun nafas mashqlari hamda tinchlantiruvchi usullar qo‘llaniladi.

Individual konsultatsiyalar — o‘quvchi bilan yakka tartibda ishlash orqali uning muammolarini bartaraf etish va psixologik qo‘llab-quvvatlash amalga oshiriladi.

Guruhiy mashg‘ulotlar — sinf jamoasida bag‘rikenglik, o‘zaro hurmat va hamkorlik muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur diagnostika va korreksion metodikalar inklyuziv ta’lim jarayonida o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlash hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Inklyuziv ta’lim sharoitida maktab psixologi o‘quvchilarning psixologik salomatligini ta’minlash, ularning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. Psixolog alohida ta’lim ehtiyojiga ega bo‘lgan bolalarning imkoniyatlarini aniqlab, ularning ta’lim jarayoniga muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga yordam beradi. Shu bilan birga, sog‘lom o‘quvchilar orasida bag‘rikenglik, mehr-oqibat va o‘zaro hurmat kabi insoniy fazilatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.Shuningdek, maktab psixologining pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikda olib boradigan ishlari inklyuziv ta’lim samaradorligini oshiradi. Psixologik maslahatlar, korreksion mashg‘ulotlar va profilaktik tadbirlar orqali o‘quvchilarning ruhiy holati barqarorlashadi hamda ta’limga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Natijada maktabda sog‘lom psixologik muhit shakllanadi.Demak, inklyuziv ta’lim tizimida maktab psixologining faoliyati har bir bolaning sifatli ta’lim olishi, o‘z qobiliyatlarini namoyon qilishi va jamiyatda munosib o‘rin egallashida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli psixologik xizmatni yanada rivojlantirish va mutaxassislarning kasbiy malakasini oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Inklyuziv ta’lim jamiyatda tenglik va insonparvarlik tamoyillarini qaror toptirishga xizmat qiladi. Bunday ta’lim muhitida maktab psixologi o‘quvchilarning psixologik holatini nazorat qilish, ularni ijtimoiy muhitga moslashtirish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishda muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, alohida ta’lim ehtiyojiga ega bo‘lgan bolalarni qo‘llab-quvvatlash, ularning qobiliyatlarini rivojlantirish va jamoadagi o‘rnini mustahkamlash psixolog faoliyatining asosiy yo‘nalishlaridan biridir.Shuningdek, psixologning o‘qituvchilar va ota-onalar bilan samarali hamkorligi inklyuziv ta’lim samaradorligini oshiradi. Psixologik xizmatning to‘g‘ri tashkil etilishi natijasida o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, muloqot madaniyati va ijtimoiy faollik rivojlanadi. Demak, inklyuziv ta’lim tizimida maktab psixologining faoliyati har bir bolaning sifatli ta’lim olishi va jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Inklyuziv ta’limni rivojlantirish konsepsiyasi” to‘g‘risidagi qarori. – Toshkent, 2021.
3. Shavkat Mirziyoyev. *Yangi O‘zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2021. – 464 b.
4. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2002. – 512 b.
5. Karimova V.M.. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2008. – 320 b.
6. Yusupov M.. *Maktab psixologi faoliyati asoslari*. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2015. – 180 b.
7. UNICEF. *Inclusive Education: Policy and Practice Guidelines*. – New York: UNICEF, 2019. – 120 p.
8. UNESCO. *Inclusive Education: Supporting Diversity in the Classroom*. – Paris: UNESCO Publishing, 2020. – 150 p.
9. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. *Inklyuziv ta’lim bo‘yicha metodik qo‘llanmalar*. – Toshkent, 2021. – 95 b.

YOSHLARDA O‘ZINI O‘ZI FAOLLASHTIRISH XUSUSIYATI JAMIYAT FAROVONLIGINING ASOSI SIFATIDA

Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o‘g‘li
Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti,
“Amaliy psixologiya” kafedrasi dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)
e-mail: azimbek_qurbonboyev@mail.ru

Annotatsiya. Mazkur tezisda yoshlarda o‘zini o‘zi faollashtirish xususiyatining mazmun-mohiyati, uning shaxs rivojlanishi hamda jamiyat farovonligidagi o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologiyada o‘zini o‘zi faollashtirish tushunchasi ilmiy jihatdan ta’riflanib, yoshlarning ichki imkoniyatlarini namoyon etishi, mustaqil fikrlashi, maqsad sari intilishi va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim omil ekanligi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: o‘zini o‘zi faollashtirish, yoshlar, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, ijtimoiy faollik, o‘zini anglash, jamiyat farovonligi, psixologik rivojlanish, ma’naviy taraqqiyot, ta’lim-tarbiya.

Аннотация. В данной статье анализируются сущность и содержание свойства самоактуализации у молодежи, а также его роль в развитии личности и обеспечении благополучия общества. Кроме того, понятие самоактуализации в психологии рассматривается с научной точки зрения, раскрывается его значение как важного фактора проявления внутреннего потенциала молодежи, формирования самостоятельного мышления, стремления к достижению целей и повышения социальной активности.

Ключевые слова: самоактуализация, молодежь, развитие личности, мотивация, социальная активность, самопознание, благополучие общества, психологическое развитие, духовное развитие, образование и воспитание.

Annotation. This thesis analyzes the essence and significance of the self-activation characteristic in youth, as well as its role in personal development and social well-being. In addition, the concept of self-activation is scientifically interpreted in psychology, and its importance as a key factor in revealing young people’s inner potential, developing independent thinking, striving toward goals, and increasing social activity is highlighted.

Keywords: self-activation, youth, personality development, motivation, social activity, self-awareness, social well-being, psychological development, spiritual development, education and upbringing.

Bugungi globallashuv va tezkor axborot almashinuvi sharoitida yoshlarning o‘zini o‘zi faollashtirish xususiyatini rivojlantirish jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Chunki o‘zini o‘zi faollashtira oladigan yoshlar mustaqil fikrlash, to‘g‘ri qaror qabul qilish, maqsad sari intilish hamda o‘z imkoniyatlarini samarali namoyon etish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bu esa nafaqat shaxsning individual rivojlanishiga, balki jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va ma’naviy farovonligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Hozirgi kunda yoshlar orasida motivatsiyaning pasayishi, ijtimoiy passivlik, turli salbiy axborotlarning ta’siriga berilish kabi holatlar uchrab turishi mazkur muammoning psixologik jihatdan chuqur o‘rganilishini talab etmoqda. Shu sababli yoshlarda o‘zini o‘zi faollashtirish xususiyatlarini shakllantirish, ularning ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqarish va ijtimoiy faolligini oshirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Shu bilan bir qatorda, o‘zini o‘z faollashtirish orqali inson o‘zidagi yashirin imkoniyat va qobiliyatlaridan foydalana oladi, bu esa uning o‘z faoliyatida ulkan muvaffaqiyatlarga erishishiga zamin yaratadi. Shuningdek, o‘zini o‘zi faollashtirish orqali yangi bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lish bilan bir qatorda, kelajakda katta marralarga erishishadi, jamiyat taraqqiyotiga ulkan hissa qo‘shishadi.

Psixologiyada o‘zini o‘zi faollashtirish nazariyasi inson mavjudligining doimiy mavzusi, ya’ni amalga oshirishning moddiy, emotsional va ruhiy tomonlarini izlash hamda inson potensialini ro‘yobga chiqarishga bo‘lgan kuchli xohish masalasiga to‘xtalib o‘tadi. Ushbu nazariya inson psixologiyasida keng qo‘llaniladi, u shaxsiy rivojlanish va o‘zining potensialini ro‘yobga chiqaradigan insonga aylanishingizga yordam beradigan loyihadir.

Kashfiyotchi Tomas Edison shunday ta’kidlagan edi: “Agar biz qo‘limizdan keladigan hamma narsalarni qilganimizda, o‘zimizni tom ma’noda hayratda qoldirgan bo‘lardik”. Bu o‘zini o‘zi faollashtirish nazariyasining mohiyati hisoblanadi.

O‘zini o‘zi faollashtirish tushunchasining mohiyatini ochib berishda ko‘pgina ta’riflarga duch kelish mumkin, lekin ularning umumiy mazmuni bir xildir [3].

“Merriam-Webster”da ta’kidlanishicha, o‘zini o‘zi faollashtirish – bu “to‘liq rivojlanish va insonning o‘z qobiliyatlaridan foydalanish jarayoni”dir. Oksfordning yangi amerikacha lug’ati (The New Oxford American Dictionary)da o‘zini o‘zi faollashtirish “insonning o‘z qobiliyat va yashirin imkoniyatlarini anglashi yoki amalga oshirishi” deya izohlanadi. Dictionary.com sayti o‘zini o‘zi faollashtirishni “insondagi to‘liq potensialning ijodkorlik, mustaqillik, g’ayriixtiyoriylik va real olamni anglash orqali erishilgan muvaffaqiyati” deb ta’riflaydi.

O‘zini o‘zi faollashtirish borasida bir qancha xorij olimlari tadqiqot ishlarini amalga oshirishgan. Jumladan, A.Maslou o‘zini o‘zi faollashtiruvchilik xususiyatiga ega deb o‘ylagan shaxslarning asarlarini, odatlarini, kundalik mashg’ulotlarini, munosabatlarini va fikrlarini kuzatganidan keyin o‘zini o‘zi faollashtirish tushunchasi haqida fikr yuritgan [2]. Uning ayrim subyektlari Albert Eynshteyn, Abraham Linkoln va Tomas Jeffersonlarni o‘z ichiga qamrab oladi.

A.Maslou o‘z kuzatishlari natijasida quyidagicha xulosalarga keladi [2]:

O‘zini o‘zi faollashtiradigan shaxslar notanish narsalardan qo‘rqishmaydi. Noaniqlik ularni hayajonlantirmaydi. Haqiqatan ham, bunday odamlar noma’lum narsalardan olinadigan zavq evaziga avvaldan ma’lum bo‘lgan narsalarning qulayliklarini bajonidil qurbon qilishadi. Ular o‘zlarining kuch va zaifliklarini yaxshi biladigan o‘z-o‘zini anglovchi insonlar hisoblanadi. Eng muhimi shundaki, ular o‘zlarining zaifliklarini tan ola bilishadi va o‘z kuchini rivojlantirishga ahamiyat qaratishadi.

O‘zini o‘zi faollashtiradigan odamlar va hali quyi pog’onalarni egallab turgan insonlar o‘rtasida bitta ajoyib tafovut mavjud. O‘zini o‘zi faollashtiradigan odamlar mazmunli hayot kechirishadi. Hayotda ular aniq maqsadga ega bo‘lishadi va ularning burchi odatda ulkan yaxshiliklarga aloqador bo‘ladi. Rahmdillik, fidoyilik va insonparvarlik ularning xarakter xususiyatlari hisoblanadi. Chunki ular o‘z oldiga aniq bir maqsad qo‘yishadi, shu bilan bir qatorda, o‘zini o‘zi faollashtiradigan odamlar arzimas narsalardan tashvishlanishmaydi. Agar siz o‘zini o‘zi faollashtiradigan shaxsni uchratib qolsangiz, arzimagan asabiylashishlardan shikoyat qilmaydigan bunday ochiqko‘ngil odamlar atrofida bo‘lish chinakam xursandchilik ekanligiga amin bo‘lasiz [2].

Yuqorida keltirilgan ma’lumotlar asosida shuni xulosa qilishimiz mumkinki, bugungi globallashuv davrida shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish xususiyati muhim ahamiyat kasb etadigan xususiyat hisoblanadi. O‘zini o‘zi faollashtiruvchi yoshlar hayotda o‘z maqsadini aniq belgilab, shu maqsadga erishish uchun o‘zlarining ichki imkoniyatlaridan keng foydalana olishadi. Bu esa bunday shaxslarga hayotda ulkan muvaffaqiyatlarga erishishlariga sabab bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПБ.: Питер, 2008. – 583 с.: ил. (серия «Учебник для вузов»);

2. Маслоу А. Мотивация и личност. - М., 1954. – электронный ресурс сайта http://www.koob.ru/age_psychology/

3. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — СПб.: Питер, 2005. — 496 с.

4. Лурия А.Р. Лекции по общая психологии. – СПБ, 2009. – 320 с.: ил. – (серия «Мастера психологии»).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ДЕОНТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

Кабулов Азамат Ибадуллаевич

Элликкалинский техникум общественного здравоохранения имени Абу Али ибн Сино

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-педагогические механизмы развития профессионально-деонтологической компетентности студентов в условиях современного профессионального образования.

Ключевые слова: профессионально-деонтологическая компетентность, студент, деонтология, профессиональная этика, компетентностный подход, профессиональная подготовка, педагогические механизмы, образовательная среда, профессиональная ответственность.

Annotatsiya. Maqolada zamonaviy kasbiy ta’lim sharoitida talabalarning kasbiy-deontologik kompetentligini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik mexanizmlari yoritilgan.

Tayanch so‘zlar: kasbiy-deontologik kompetentlik, talaba, deontologiya, kasbiy etika, kompetensiyaviy yondashuv, kasbiy tayyorgarlik, pedagogik mexanizmlar, ta’lim muhiti, kasbiy mas’uliyat.

Abstract. The article examines organizational and pedagogical mechanisms for developing students' professional and deontological competence in modern vocational education.

Keywords: professional and deontological competence, student, deontology, professional ethics, competence-based approach, professional training, pedagogical mechanisms, educational environment, professional responsibility.

Современный этап развития системы образования характеризуется повышением требований к качеству подготовки будущих специалистов. В условиях модернизации профессионального образования особое значение приобретает формирование личности, способной эффективно осуществлять профессиональную деятельность, соблюдать нормы профессиональной этики и нести ответственность за результаты своей работы. В связи с этим актуализируется проблема развития профессионально-деонтологической компетентности студентов как важнейшего компонента профессиональной подготовки. Профессионально-деонтологическая компетентность представляет собой совокупность знаний, умений, ценностных установок и личностных качеств, обеспечивающих соблюдение специалистом морально-этических норм профессиональной деятельности. Она способствует формированию ответственного отношения к профессиональным обязанностям, развитию культуры общения, готовности к принятию обоснованных решений и соблюдению профессионального долга. [2.: 8]

В современных научных исследованиях компетентностный подход рассматривается как один из приоритетных ориентиров совершенствования образовательного процесса. По мнению И.А. Зимней, компетентность выступает интегративной характеристикой личности, отражающей способность эффективно применять полученные знания и навыки в различных профессиональных ситуациях. [1.: 9] В этой связи профессионально-деонтологическая компетентность является неотъемлемой составляющей общей профессиональной компетентности будущего специалиста.

Особую значимость данная проблема приобретает в системе подготовки специалистов медицинского профиля. Медицинский работник ежедневно взаимодействует с людьми, оказывает влияние на состояние их здоровья и благополучия, что требует не только высокого уровня профессиональных знаний, но и сформированности нравственно-этических качеств. Именно поэтому развитие профессионально-деонтологической компетентности должно рассматриваться как важнейшая задача образовательного процесса.

Согласно исследованиям В.А. Сластенина, профессиональное становление личности невозможно без формирования гуманистической направленности, нравственной культуры и социальной ответственности будущего специалиста. [3.: 112] Эти качества составляют основу профессиональной этики и определяют характер взаимодействия специалиста с обществом, коллегами и клиентами.

Одним из ведущих организационно-педагогических механизмов развития профессионально-деонтологической компетентности является создание профессионально ориентированной образовательной среды. Такая среда обеспечивает интеграцию образовательного, воспитательного и практического компонентов подготовки студентов. Она способствует формированию устойчивой мотивации к профессиональному развитию, развитию профессионального самосознания и усвоению норм профессионального поведения.

Эффективность формирования профессионально-деонтологической компетентности во многом определяется содержанием образовательных программ. Включение в учебные планы дисциплин, связанных с профессиональной этикой, деонтологией, психологией общения и культурой профессионального взаимодействия,

создает условия для формирования системы нравственных ценностей будущих специалистов. Особое значение имеет изучение профессиональных ситуаций, требующих принятия этически обоснованных решений.

Важным педагогическим механизмом выступает использование интерактивных технологий обучения. Деловые игры, ситуационный анализ, кейс-методы, тренинги, групповые дискуссии и проблемное обучение позволяют студентам не только усваивать теоретические знания, но и применять их на практике. Использование подобных методов способствует развитию критического мышления, коммуникативных навыков и способности к профессиональной рефлексии.

Существенную роль играет организация воспитательной деятельности в образовательном учреждении. Формирование нравственных качеств личности невозможно ограничить рамками учебного процесса. Внеаудиторная работа, участие студентов в социальных проектах, благотворительных мероприятиях, волонтерских движениях и общественных инициативах способствует развитию гуманистических ценностей, социальной ответственности и профессионального самосознания.

Важным условием развития профессионально-деонтологической компетентности является личностно ориентированное взаимодействие преподавателя и студента. Преподаватель выступает не только носителем профессиональных знаний, но и образцом профессионального поведения. Его личный пример оказывает значительное влияние на формирование нравственных установок обучающихся и способствует усвоению профессионально значимых ценностей. [4.: 67]

Особое место в системе профессиональной подготовки занимает производственная практика. Практическая деятельность позволяет студентам применять полученные знания в реальных условиях профессиональной среды. Во время практики происходит формирование ответственности за принимаемые решения, развитие культуры общения и освоение норм профессионального поведения. Практический опыт способствует осознанию социальной значимости будущей профессии и укреплению профессиональной мотивации.

Современные цифровые технологии также обладают значительным потенциалом в развитии профессионально-деонтологической компетентности студентов. Использование электронных образовательных ресурсов, виртуальных симуляторов, обучающих платформ и интерактивных программ позволяет моделировать профессиональные ситуации различного уровня сложности. Это способствует развитию навыков принятия решений и формированию профессиональной ответственности в безопасной образовательной среде.

Исследователи отмечают, что комплексное применение организационно-педагогических механизмов обеспечивает более высокий уровень сформированности профессионально-деонтологической компетентности. Студенты демонстрируют способность к соблюдению норм профессиональной этики, готовность к конструктивному взаимодействию с окружающими, высокий уровень коммуникативной культуры и ответственное отношение к выполнению профессиональных обязанностей.

Профессионально-деонтологическая компетентность является важным показателем качества подготовки будущих специалистов. Ее развитие способствует формированию личности, способной успешно адаптироваться к профессиональной деятельности, соблюдать нравственные нормы и эффективно решать профессиональные задачи. В современных условиях именно сочетание профессиональных знаний и высоких моральных качеств определяет конкурентоспособность специалиста на рынке труда.

Таким образом, организационно-педагогические механизмы развития профессионально-деонтологической компетентности студентов включают создание профессионально ориентированной образовательной среды, реализацию компетентностного подхода, использование интерактивных методов обучения, организацию воспитательной работы, педагогическое сопровождение и практическую

подготовку обучающихся. Комплексная реализация данных механизмов способствует формированию профессионально зрелой личности, способной осуществлять свою деятельность на основе принципов профессиональной этики, ответственности и гуманизма. Это позволяет повысить качество подготовки будущих специалистов и обеспечить их успешную профессиональную самореализацию в современных условиях.

Список использованной литературы

1. Зимняя И.А. Ключевые компетенции как результат современного образования // Эксперимент и инновации в школе. 2009. №2. С. 7–15.
2. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь. – М.: Академия, 2005.
3. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2013.
4. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ, 2000.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Кадыркулов Ералы Саидвалиевич
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека
Преподавадатель кафедры психологии
e-mail: *kadyrkuloveraly@yandex.com*, ***тел. +998998711876,***

Аннотация: В данной статье анализируется роль психологического времени в процессе профессионального развития и самоопределения в подростковом возрасте. Освещено влияние восприятия времени (прошлого, настоящего и будущего) на профессиональную мотивацию, постановку целей и планирование карьеры. Также рассматривается значение социальной поддержки, образовательной среды и индивидуальных особенностей в профессиональном развитии. Результаты исследования указывают на необходимость комплексного подхода к эффективной поддержке профессиональных устремлений подростков.

Ключевые слова: профессиональное развитие, юношеский возраст, психологическое время, самоопределение, мотивация, карьерные цели, социальная поддержка, образовательная среда.

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida kasbiy rivojlanish va o‘z taqdirini o‘zi belgilash jarayonida psixologik vaqtning o‘rni tahlil qilinadi. Vaqtni idrok etishning (o‘tmish, hozirgi va kelajak) kasbiy motivatsiya, maqsad qo‘yish hamda karyera rejalashtirishga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ta’lim muhiti va individual xususiyatlarning kasbiy rivojlanishdagi ahamiyati ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari o‘smirlarning kasbiy intilishlarini samarali qo‘llab-quvvatlashda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: kasbiy rivojlanish, o‘smirlik davri, psixologik vaqt, o‘z taqdirini o‘zi belgilash, motivatsiya, karyera maqsadlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ta’lim muhiti.

Abstract: This article analyzes the role of psychological time in the process of professional development and self-determination during adolescence. The influence of time perception (past, present, and future) on professional motivation, goal setting, and career planning is highlighted. It also examines the importance of social support, the educational environment, and individual characteristics in professional development. The research findings demonstrate the necessity of a comprehensive approach to effectively supporting the professional aspirations of adolescents.

Keywords: professional development, adolescence, psychological time, self-determination, motivation, career goals, social support, educational environment.

Профессиональное развитие в юношеском возрасте — это сложный и многогранный процесс, который включает в себя не только выбор профессии, но и формирование профессиональных идентичностей, развитие навыков и компетенций, а также адаптацию к

изменяющимся условиям на рынке труда. Психология играет ключевую роль в этом процессе, так как она помогает понять, как внутренние и внешние факторы влияют на выбор профессии и профессиональное становление юношеского периода.

Основные аспекты профессионального развития в юношеском возрасте:

1. Самоопределение – юноши находятся на этапе формирования своей идентичности, что включает в себя осознание своих интересов, ценностей и целей. Психологические теории, такие как теория Эрика Эриксона, подчеркивают важность этого этапа для формирования профессиональной идентичности.

2. Восприятие времени– психологическое восприятие времени (настоящее, прошлое и будущее) влияет на мотивацию подростков. Например, ориентированные на будущее подростки могут ставить долгосрочные карьерные цели и работать над их достижением, в то время как те, кто сосредоточен на настоящем, могут испытывать трудности с планированием.

3. Социальная поддержка - влияние семьи, сверстников и образовательных учреждений на выбор профессии и профессиональное развитие подростков является значительным. Поддержка со стороны родителей и учителей может способствовать уверенности в себе и мотивации к достижению целей.

4. Образовательная среда - школы и колледжи играют важную роль в профессиональном развитии, предоставляя возможности для получения знаний и навыков. Программы профориентации и практического обучения могут помочь подросткам лучше понять свои интересы и возможности.

5. Индивидуальные особенности - личностные характеристики, такие как уровень саморегуляции, стремление к достижениям и устойчивость к стрессу, также влияют на профессиональное развитие. Психологические тесты и диагностика могут помочь выявить сильные стороны и области для роста.

Профессиональное развитие в юношеском возрасте требует комплексного подхода, учитывающего психологические аспекты, социальные факторы и образовательные возможности. Поддержка со стороны взрослых, создание позитивной образовательной среды и развитие навыков саморегуляции могут существенно повысить шансы подростков на успешное профессиональное становление. Важно помнить, что каждый подросток уникален, и подходы к его развитию должны быть индивидуализированы.

Ведущей деятельностью в юношеском возрасте является учебно-профессиональная деятельность. В этот период социальные мотивы, связанные с будущим, начинают активно стимулировать учебный процесс у молодежи. Юноши и девушки становятся более избирательными в выборе учебных дисциплин, и основной мотив их познавательной деятельности заключается в стремлении получить социально значимую и престижную профессию.

Психологической основой для профессионального самоопределения в юности служит, прежде всего, потребность молодых людей занять позицию взрослого, осознать себя как члена общества и определить свое место в мире. Это включает в себя понимание своих возможностей и целей в жизни.

Другим важным фактором, способствующим профессиональному самоопределению и готовности молодых людей к взрослой жизни, является наличие способностей и потребностей, которые позволяют им максимально реализовать себя в различных сферах: на гражданском поприще, в трудовой деятельности и в будущей семейной жизни. Во-первых, это потребность в общении и умение строить взаимодействие с окружающими; во-вторых, это теоретическое мышление и способность ориентироваться в различных формах познания (научном, художественном, этическом, правовом), что формирует научное и гражданское мировоззрение, а также развитую рефлексию, обеспечивающую критическое осознание себя. В-третьих, это потребность в труде и способность трудиться, включая овладение навыками, необходимыми для включения в производственную деятельность на творческой основе.

Общие мировоззренческие поиски конкретизируются молодежью в жизненных планах. С возрастом необходимость выбора жизненного пути становится все более актуальной. Из множества воображаемых или абстрактных возможностей постепенно выделяются несколько наиболее реальных и приемлемых вариантов, между которыми предстоит сделать выбор.

Коммуникативная сфера в юношеском возрасте играет ключевую роль в развитии личности, что проявляется в высокой значимости качественных характеристик общения для юношей и девушек. Начав в подростковом возрасте целенаправленно формировать свою личность и осознанно строить способы взаимодействия, молодой человек продолжает этот процесс совершенствования значимых для себя качеств в юности. Стремясь к самоидентификации, юноша открывает через постоянные внутриличностные рефлексии свою ускользающую сущность. В то же время он остается чувствительным: ироничный взгляд или саркастическое замечание от более старшего и авторитетного человека могут мгновенно «обезоружить» его и разрушить тот «социальный апломб», который он так часто демонстрирует на публике для самоутверждения.

Серьезное влияние на восприятие мира юношами и девушками оказывает социальное пространство (микросоциум, мезосоциум и макросоциум), в котором они живут и действуют. В процессе живого общения они познают жизнь и деятельность взрослых, состоявшихся профессионалов.

Тем не менее, семья остается тем микросоциумом, где юноши и девушки чувствуют себя наиболее спокойно и уверенно. С родителями они обсуждают жизненные перспективы, особенно в профессиональной сфере. Жизненные планы также обсуждаются с преподавателями и взрослыми знакомыми, чье мнение для них важно, а также друг с другом.

В отношениях со сверстниками наряду с сохранением коллективных «подростковых» форм общения нарастает значение индивидуальных контактов и привязанностей. В юношеском возрасте наблюдаются две противоположные тенденции в области общения: с одной стороны, расширение сферы взаимодействия, а с другой — растущая индивидуализация и обособление от социума.

Говоря о социально-психологических потребностях в уподоблении и обособлении, следует учитывать, что развитие личности (особенно в юности) можно рассматривать как двуединый процесс. С одной стороны, это уподобление (идентификация) себя с другими людьми в процессе общения, а с другой — отличение (отделение) себя от них в определенных аспектах, что происходит в результате процесса обособления. Важно отметить, что в общении уподобление и обособление протекают в юности в тесном единстве.

Юношеский возраст характеризуется рядом психических новообразований, которые играют ключевую роль в формировании личности. Эти новообразования имеют свою специфику и подвержены влиянию как психогенетических, так и психоонтогенетических факторов. Основные психические новообразования юношеского возраста можно выделить следующим образом:

1. Глубокая рефлексия. В юношеском возрасте происходит активное осмысление своих мыслей, чувств и действий. Юноши и девушки начинают задаваться вопросами о своем месте в мире, о своих целях и мотивах, что ведет к более глубокой саморефлексии.

2. Осознание индивидуальности. Юноши начинают осознавать свою уникальность, отличия от других людей. Это осознание становится основой для формирования самоидентичности и уверенности в себе.

3. Формирование жизненных планов. В этом возрасте молодежь начинает задумываться о будущем, строить конкретные планы относительно своей жизни, учебы и карьеры. Это включает в себя выбор профессии и определение жизненных приоритетов.

4. Готовность к самоопределению. Юноши и девушки стремятся определить свою социальную роль и место в обществе, что включает в себя выбор профессионального пути и осознание своих гражданских обязанностей.

5. Развитие самосознания. В юности происходит активное формирование самосознания, которое включает в себя понимание своей роли в обществе и осознание своих потребностей и желаний.

6. Формирование мировоззрения. Юность — это период, когда завершается формирование устойчивого мировоззрения, которое включает в себя систему убеждений, ценностных ориентаций и идеалов. Юноши начинают активно искать смысл жизни и осмысляют свое место в социальной структуре.

7. Социальная ориентация. Юноши начинают осознавать себя как часть различных социальных групп (профессиональных, культурных, этнических) и определять свое место в этих группах.

8. Психологический фактор времени. Важным аспектом юношеского самосознания является осознание времени. Молодые люди начинают более активно планировать свое будущее, что влияет на их поведение и принятие решений.

Юношеский возраст является критическим периодом для формирования личности, где происходит интеграция различных психических новообразований, способствующих развитию самосознания и готовности к взрослой жизни. Эти изменения создают основу для дальнейшего личностного роста и социальной адаптации в будущем.

Феномен психологического времени личности изучается психологами достаточно давно. На протяжении длительного периода от древних цивилизаций до наших дней предпринимались попытки осмыслить дефиницию времени, в определении закономерностей, переживаний и отношение к нему. Время представляет собой смысловое поле человеческого восприятия [2]. Другими словами, особенности восприятия времени характеризуют личность.

Проблему изучения времени традиционно принято рассматривать с точки зрения двух альтернативных подходов – субстанционального и реляционного. Первый подход определяет время как некоторую абсолютную сущность, не имеющую связей ни с какими материальными системами. В свою очередь реляционный подход говорит о времени с позиции вторичности, производности от взаимодействия материальных систем [3].

Первоначально время учеными трактовалось, исходя из субстанционального подхода, но его развитие имело место быть в период зарождения научной мысли, и потому пришедшая на смену реляционная теория, наиболее точно и логично объясняющая природу времени, укрепилась как основная концепция психологического времени личности. В ее основе лежит принцип учета длительности, последовательности и направленности событий, происходящих в различных процессах, и их зависимости от содержания этих процессов. В данной теории единицей анализа временных свойств выступает соотношение между событиями.

В психологии времени были разработаны различные подходы и модели, которые позволяют объяснить формирование временных представлений у человека. Например, модель «часового механизма» предполагает, что человек представляет время в виде линейной последовательности, которая проходит через него. Модель «циклического времени» предполагает, что человек представляет время в виде циклов, которые повторяются.

К.А. Абульханова-Славская в своей книге в соавторстве с Т.Н.Березиной «Время личности и время жизни» пишет: «…личность как субъект жизни не может быть изначально рассмотрена внеположно (или в порядке противопоставления) необходимости человеческого существования. Личность становится (или не становится) субъектом в подлинном смысле слова именно по отношению к необходимости жизни, а не в каком-либо абстрактном времени – пространстве. Она является субъектом (или становится им) в той мере, в какой противостоит необходимости, преодолевает ее» [4].

В концепции многомерности времени включены не только только прошлое, настоящее и будущее, но и различные уровни осознания времени, такие как длительность, частотность, последовательность и т.д. (Ф. Буше и Э. Торндайк). В рамках концепции личностного времени К.А. Абульхановой-Славской внутреннее время человека по мере становления личности становится все более психологическим и в пределе личностным. Внутреннее время обладает следующими свойствами: наиболее часто встречающееся свойство – изменение хода времени (замедление или ускорение внутреннего времени относительно внешнего), обратимость времени, параллельные времена, появление дополнительного времени [5].

Профессиональное развитие и психологическое время в юношеском возрасте являются ключевыми факторами, определяющими дальнейшую жизненную траекторию молодого человека. Осознание своих профессиональных интересов, умение планировать и управлять своим временем создают основу для успешной интеграции в общество и достижения личных целей.

Поддержка со стороны окружающих и создание благоприятной образовательной среды могут значительно облегчить этот процесс. Важно помнить, что каждый юноша уникален, и его путь к профессиональному самоопределению будет зависеть от множества факторов — как внутренних, так и внешних. Таким образом, понимание этих процессов может помочь педагогам, родителям и специалистам в области психологии лучше поддерживать молодежь в их стремлениях и развитии.

Список использованной литературы

1. Донцов, Д.А. младший, Донцова, М.В., Пятаков, Е.О. (2017). Развитие психических познавательных процессов в наиболее восприимчивых возрастах — начиная с дошкольного возраста и заканчивая юностью (окончание). *Вестник практической психологии образования, 14*(4), 103–114.
2. Головаха Е.И. Формирование и развитие жизненной перспективы личности в юности и зрелом возрасте // Жизненный путь личности / Вопросы теории и методологии социа.пьно-психологического исследования. / Отв. ред. Л.В. Сохаль. - Киев, 1987.- С. 225-236.
3. Молчанов Ю.Б. Развитие и время//Вопросы философии. 1979. № 12. С.61-72
4. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с. С. 277.
5. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981. С. 19-45.

GENDER TENGLIK VA GENDER ROLLARGA NISBATAN MUNOSABATNING SHAKLLANISHI

Radjapova Firuza Duschanovna,
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali
“O‘zbek tili va adabiyoti, tillar” kafedrasi o‘qituvchisi
E.mail.firuzaradzapova77@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada gender tenglik tushunchasining zamonaviy psixologik talqini yoritilib, ta’lim muhitida gender stereotiplarining shaxs rivojiga ta’siri, shaxning o‘z imkoniyatlarini anglashida teng sharoit yaratish masalalari hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari tahlil qilinadi. Gender tenglikni ta’minlash shaxsning ijtimoiy moslashuvi, o‘quv motivatsiyasi va o‘zini o‘zi boshqarish jarayonlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy-nazariy jihatdan asoslanadi.

Kalit so‘zlar: gender tenglik, gender stereotiplari, shaxs rivoji, o‘zini o‘zi boshqarish, ijtimoiy moslashuv, gender rol, xulq-atvor.

Аннотация. В данной статье освещается современная психологическая интерпретация понятия гендерного равенства, анализируется влияние гендерных

стереотипов на развитие личности в образовательной среде, вопросы создания равных условий для осознания личностью своих возможностей, а также механизмы психологической поддержки. Научно-теоретически обосновано, что обеспечение гендерного равенства оказывает положительное влияние на процессы социальной адаптации, учебной мотивации и самоуправления личности.

Ключевые слова: гендерное равенство, гендерные стереотипы, развитие личности, самоуправление, социальная адаптация, гендерная роль, поведение.

Abstract. This article highlights the modern psychological interpretation of the concept of gender equality, analyzing the impact of gender stereotypes on personal development in the educational environment, issues of creating equal conditions for an individual to realize their potential, and psychological support mechanisms. It is scientifically and theoretically substantiated that ensuring gender equality has a positive impact on the processes of social adaptation, educational motivation, and self-management of the individual.

Keywords: gender equality, gender stereotypes, personal development, self-management, social adaptation, gender role, behavior.

Zamonaviy jamiyat taraqqiyotida gender tenglik masalasi muhim ijtimoiy va psixologik muammo hisoblanib, gender tenglik nafaqat erkaklar va ayollar huquqlarining tengligini ta’minlash, balki shaxsning rivojlanishi uchun teng imkoniyatlar yaratish bilan ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, ta’lim tizimi gender tenglikni shakllantirishda yetakchi institutlardan biri hisoblanadi.

Psixologik nuqtai nazardan, gender tenglik shaxsning o‘z qobiliyatlarini erkin namoyon etishi, kasbiy o‘zini anglash jarayonida cheklovlarning kamayishi va ijtimoiy moslashuvning yengillashishiga xizmat qiladi.

Gender tenglik deganda jamiyatda erkak va ayollarning ijtimoiy rollari, huquqlari va imkoniyatlariga nisbatan teng munosabatda bo‘linishi tushuniladi. Psixologiyada ushbu tushuncha shaxs rivojiga ta’sir qiluvchi muhim ijtimoiy omil sifatida talqin qilinadi. Gender tenglikning psixologik mazmuni shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati, o‘z hayotini rejalashtirish, ijtimoiy faolligi kabi sifatlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, teng imkoniyatlar mavjud bo‘lgan muhitda shaxs o‘z salohiyatini to‘liqroq namoyon etadi. Gender tenglik masalasini tahlil qilishda ijtimoiy me’yorlar ham katta ahamiyatga ega.

Ijtimoiy me’yorlar — bu jamiyatda inson xulq-atvorini belgilab beradigan asosiy qoidalardir. Ijtimoiy psixologlar talqiniga ko‘ra, ko‘plab gender farqlarning sabablarini gormon va xromosomalardan emas, balki biologik jinsga muvofiq tarzda bizga turli xil xulq-atvor tiplari, attityudlar va qiziqishlarni yuklaydigan ijtimoiy me’yorlardan izlash kerakligini bildirishadi. Har bir jinsga xos deb hisoblanadigan sifatlar haqidagi umumlashtirilgan axborotni o‘z ichiga olgan me’yorlar majmui jinsiy yoki gender rollar sifatida talqin qilinadi. Ushbu ijtimoiy me’yorlarning bir qismi ongimizga televideniye va ommabop adabiyotlar orqali singdirilsa, yana bir qismi esa bevosita tarzda o‘zlashtiriladi, masalan, kutilgan gender-rol xulq-atvoridan chetga chiqqanimizda jamiyat tomonidan norozilik bildirilishini boshdan kechirish orqali amalga oshiriladi.

Chunki, bizning xulq-atvorimizning asosiy qismi ijtimoiy me’yorlar va ijtimoiy kontekstga bevosita bog‘liq ekanligi haqidagi tasavvur fan tomonidan allaqachon qabul qilingan. A.H.Eagly fikriga ko‘ra, gender stereotiplari, aslida, ijtimoiy me’yorlarning o‘zi ekanligini, barchamizda erkaklar va ayollarga xos bo‘lgan muayyan sifatlar va xulq-atvor modellari mavjudligi haqidagi tasavvurlar borligi, odamlarning aksariyati ham aynan shu nuqtai nazarga amal qilishi, odatda, biz qaysi xulq-atvor ma’lum bir jins vakillari uchun to‘g‘ri deb hisoblanishini anglab turishimizni aytib o‘tadi. Genderga oid kutilmalarga moslashishga intilishimizning ikki asosiy sababi bo ‘lib, bu me’yoriy normativ va informatsion bosim hisoblanar ekan [3].

Bir qator tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, gender roliga mos kelmaydigan xulq-atvor ayniqsa o‘g‘il bolalar orasida mashhurlikka jiddiy zarar yetkazar ekan, shuningdek, ota-onalar ham qarama-qarshi jinsga xos bo‘lgan o‘yinlarni o‘ynayotgan farzandlariga salbiy munosabat bildirishlari kuzatilgan [2], [7], [8], [5].

Afsuski, gender rollarga moslashish istagida me’yoriy (normativ) bosimning roli hozircha kattalar orasida kam o‘rganilgan jarayon bo‘lib, boshqa bir kollej talabalari insonning qarama-qarshi jins vakiliga xos tarzda o‘zini tutishini maqbul, deb hisoblashlari aniqlangan. Biroq yana ikki tadqiqot natijalariga ko‘ra, gender rollariga mos kelmaydigan xulq-atvor mashhurlikning pasayishiga olib kelgan [9], [10].

Odamlarning gender rollariga moslashishga intilishida me’yoriy bosimning o‘rni haqida fikr yuritishda bir tadqiqotdagi misolni keltirish mumkin. Bitta kafeda offisiant bo‘lib ishlaydigan ishchilar orasida gender rollarini o‘rganishga qaratilgan tadqiqotda tajriba sifatida bir-ikki gender me’yorini buzishga qaror qilindi. O‘g’il bola offisiant yubka kiyib, tirnoqlariga pushti rangli lak surtib xizmat ko ‘rsatgan. foydalanishni boshladi, keyinchalik esa ba’zan mijozlarga xizmat ko‘rsatardi. Bu holat boshqalarga qanday ta’sir qilishini kuzatilganda, bola tomonidan kiyinish bilan bog‘liq gender me’yorlarni buzishi bilan, darhol “jazo” sifatida kamroq maosh olishga olib kelgan. Ba’zan hatto ma’muriyat ham aralashib, undan shim kiyishni va kamroq kosmetika ishlatishni talab qilishgan.

Bu borada gender roller haqida fikr bildirishda aytish mumkinki, ko‘plab ayollar ularni haddan tashqari tajovuzkor (hatto “badjahl ayol” deb) baholashlaridan qo‘rqishadi, erkaklar esa agar ular o‘z juftiga haddan tashqari e’tiborli bo‘lsalar, do‘stlari ularni “bo‘shang” deb hisoblashidan xavotirlanadilar. Erkaklar va ayollar uchun me’yorlardagi farqlarni aks ettiruvchi va jinslardan biriga nisbatan qo‘llanadigan kamsituvchi so‘zlar qanchalik ko‘p ekanligini ijtimoiy muhitda kuzatish mumkin. Jamiyat tomonidan gender rollariga rioya qilishdan bosh tortganlik uchun jazolar nihoyatda shafqatsiz tarzda belgilanishi ham mumkin bo‘lib, shundan birini misol sifatida ko ‘rib chiqsak, Eron rahbari bo‘lgan Oyatulloh Xumayniy 1979-yildan 1980-yillarning o‘rtalarigacha bo‘lgan davrda ayollarga hech bo‘lmaganda qandaydir huquqlar beradigan barcha qonunlarni bekor qilgan va kiyinish hamda xulq-atvorni qat’iy tartibga soluvchi qoidalarga rioya qilmagan jami 20 ming nafar ayolni o‘lim jazosiga hukm qilgan [6].

Ultraortodoksal iudaizm doirasidagi ijtimoiy taqiqlarga ko‘ra, erlariga jinsiy yaqinlikdan bosh tortgan yoki uy ishlarini bajarishga beparvo bo‘lgan ayollar bilan ularning roziligisiz ajrashish va ularni bolalar ustidan bo‘lgan barcha huquqlardan mahrum etish mumkin bo‘lgan. Hasidiy erkaklar esa Quddusdagi Yig‘lama devori oldida ibodat qilishni istashgan, Tavrotni ko‘tarib kelgan ayol-ravvin boshchiligidagi ziyoratchilar guruhiga hujum qilishgan, chunki hasidiylar ayollarga diniy marosimlar uchun mo‘ljallangan yopinchiqni kiyish, hattoki Tavrotga tegishni ham man etilgan, deb hisoblashgan. Butun dunyo bo‘yicha 20 milliondan ortiq ayollarning klitoridektomiya va orgazm imkoniyatini butunlay yo‘q qilish yoki bokiralikni saqlab qolishga qaratilgan boshqa amaliyotlar natijasida jarohatlanishgan[6].

Ijtimoiy muhitda informatsion bosim shundan kelib chiqadiki, biz o‘zimiz va dunyo haqidagi bilimlarimizni kengaytirar ekanmiz, ijtimoiy masalalarda qaysi pozitsiyani egallash lozimligini tushunishimiz, ko‘p jihatdan shaxsiy tajribamizga emas, balki atrofimizdagilar tomonidan berilayotgan ma’lumotlarga tayanishimiz kuzatilarkan [8]. Boshqacha aytganda, ba’zan biz jamiyatning qoralanishidan qo‘rqganimiz uchungina bo‘ysunmasligimiz, balki boshqalarning yo‘naltiruvchi ta’sirisiz nimani o‘ylash, nimani his qilish va qanday harakat qilish kerakligini chinakamiga bilmaganimiz uchun ham bo‘ysunmas ekanmiz. Bunday vaziyatda biz atrofdagilardan “ishora” izlaymiz va ularning xatti-harakatlariga ergashamiz. Shundan kelib chiqib aytish mumkinki, ijtimoiy masalalar va biz yashayotgan dunyo haqidagi bilimlarimizni kengaytirish uchun atrofdagilarga tayanish, umuman olganda, moslashuvga yordam berar ekan.

Tadqiqotchi Chaldini o ‘z ishlarida quyidagi xususiyatni ta’kidlagan: inson nimaning to‘g‘ri ekanini aniqlash uchun boshqalar nimani to‘g‘ri deb hisoblashini bilishga harakat qilar va o‘z xulq-atvorini faqat atrofdagilar orasida ham xuddi shunday xatti-harakat kuzatilayotgan paytgina to‘g‘ri, deb baholashar ekan. Muallif esa buni ijtimoiy tasdiq deb atagan [4].

Xuddi shu mexanizmlar gender rollariga nisbatan ham amal qilib, biz atrofimizga qarab, erkaklar va ayollar turli ishlarni qilayotganini ko‘rishimiz va atrofimizdagi odamlar hamda ommaviy axborot vositalari erkaklar bilan ayollar o‘rtasidagi farq qanchalik katta ekanini doimo ta’kidlayotganini eshitishimiz mumkin. Natijada, biz ham bu haqiqatan shunday, degan xulosaga

kelamiz va shu kutuvlarga moslashamiz. Genderlar juda ko‘p farqlarga ega bo‘lishi kerak va haqiqatda ham shunday, degan fikr madaniyatimizda shu qadar mustahkam o‘rnashib ketganki, biz uni to‘g‘ri deb hisoblashimiz ajablanarli hol emas.

Informatsion bosim me’yoriy normativ bosim bilan birgalikda gender me’yorlarning xulq-atvorimizga kuchli ta’sir ko‘rsatishining sabablarini qisman tushuntirib berishi mumkin. Aronson (Aronson, 1992) fikricha, me’yoriy bosimga bo‘ysunishimiz atrofdagilarga yoqish istagimiz bilan, informatsion bosimga bo‘ysunishimiz esa haq bo‘lish, to‘g‘ri bo‘lish istagimiz bilan bog‘liq ekan [1].

Xulosa qilib aytganda, gender tenglik shaxs rivoji va ijtimoiy muhitning psixologik salohiyatini oshiruvchi muhim omil hisoblanadi. Gender stereotiplaridan xoli bo‘lgan muhit insonning o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga, ijtimoiy moslashuvining yengillashishiga va o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatlarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Shuning uchun ham ijtimoiy munosabatlarda gender tenglikni ta’minlash nafaqat ijtimoiy adolat masalasi, balki shaxsning barkamol rivojini ta’minlovchi psixologik zarurat sifatida ham qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aronson, E. (1992). *The social animal* (6th ed.). San Francisco, CA: Freeman

2. Bernard, J. (1987). *The female world from a global perspective.* Bloomington, IN:Indiana University Press

3. Eagly, A. H. (1987). Sex differences in social behavior: *A social-role interpretation.*Hillsdale, NJ: Erlbaum

4. Cialdini, R. B. (1993). *Influence: Science and practice* (3rd ed.). New York: HarperCollins

5. Fagot, B. I., & Leinbach, M. D. (1989). The young child's gender schema: Environmental input, internal organization. *Child Development. 60,*663-672

6. French, M. (1992). *The war against women.* New York: Summit Books

7. Huston, A. C. (1983). Sex-typing. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.),*Handbook of child psychology* (Vol. 4, pp. 387-467). New York: Wiley

8. Martin, C. L (1990). Attitudes and expectations about children with nontraditional and traditional gender roles. *Sex Roles,* 22,151-165

9. O‘Leary, V. E., Unger, R. K., & Wallston, B. S. (Eds.). (1985). *Women, gender and social psychology.* Hillsdale, NJ: Erlbaum

10. Tilby, P. J., & Kalin, R. (1980). Effects of sex-role deviant lifestyles in otherwise normal persons on the perception of maladjustment. *Sex Roles,* 6,581-592

11. Smith, M. J. (1982). *Persuasion and human action.* Belmont, CA:Wadsworth

"OLIY TA'LIMDA AKADEMIK YOZUV KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI VA ZAMONAVIY METODLARI"

Indira Rahimova Qudrat qizi

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

Tayanch doktoranti irakhimova123@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim tizimida akademik yozuv ko‘nikmalarini shakllantirishning ahamiyati hamda ularni rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy pedagogik yondashuvlar tahlil qilingan. Unda loyihaga asoslangan ta’lim, interaktiv metodlar va raqamli texnologiyalar orqali talabalarda tanqidiy fikrlash, ilmiy uslub va iqtiboslash madaniyatini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, ilmiy maqola yozishda IMRAD modelini o‘qitish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida akademik yozuv kompetensiyalarini samarali shakllantirishga xizmat qiladi.

Tayanch iboralar: Akademik yozuv; oliy ta’lim; ilmiy uslub; loyihaga asoslangan ta’lim; interaktiv metodlar; IMRAD modeli; ilmiy maqola; tanqidiy fikrlash; baholash mezonlari; raqamli ta’lim texnologiyalari.

Аннотация. В данной статье анализируется важность формирования навыков академического письма в системе высшего образования, а также современные педагогические подходы, способствующие их развитию. В ней освещены вопросы развития у студентов критического мышления, научного стиля и культуры цитирования посредством проектного обучения, интерактивных методов и цифровых технологий. Также даны практические рекомендации по обучению модели IMRAD при написании научной статьи. Результаты исследования служат эффективному формированию компетенций академического письма в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: Академическое письмо; высшее образование; научный метод; проектное обучение; интерактивные методы; Модель IMRAD; научная статья; критическое мышление; критерии оценки; цифровые образовательные технологии.

Abstract. This article analyzes the importance of developing academic writing skills within the higher education system, as well as modern pedagogical approaches that facilitate their development. It covers issues of developing students' critical thinking, scientific style, and citation culture through project-based education, interactive methods, and digital technologies. Additionally, practical recommendations are provided for teaching the IMRAD model when writing a scientific article. The research results serve to effectively form academic writing competencies in higher education institutions.

Keywords: Academic writing; higher education; scientific method; project-based learning; interactive methods; IMRAD model; scientific article; critical thinking; evaluation criteria; digital educational technologies.

Kirish

Global bilim iqtisodiyoti sharoitida oliy ta’lim muassasalari jamiyatning innovatsion salohiyatini shakllantiruvchi asosiy institutlardan biri sifatida qaralmoqda. Bunday sharoitda mehnat bozorida raqobatbardosh kadr bo‘lish uchun mutaxassisdan faqat nazariy bilimlarni egallash emas, balki ilmiy axborotni izlab topish, tahlil qilish, qayta ishlash va uni yozma shaklda aniq, izchil hamda asosli tarzda ifodalash talab etiladi. Aynan shu jarayonni ta’minlaydigan akademik yozuv ko‘nikmalari oliy ta’limda fundamental va kasbiy tayyorgarlikning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Akademik yozuv oddiy yozma nutqdan farqli ravishda qat’iy mantiqiy struktura, ilmiy uslub, neytral va ob’ektiv ifoda, aniq terminologiya, dalillarga tayangan fikr yuritish hamda manbalarga to‘g‘ri iqtibos keltirish madaniyatini talab etadigan murakkab kompetensiyalar majmuasini o‘z ichiga oladi. Bu kompetensiyalar qatoriga ilmiy matnni rejalashtirish, argumentatsiya va tahlil, ma’lumotlarni tizimlashtirish, grafik va jadval ko‘rinishidagi ma’lumotlarni sharhlash, shuningdek, plagiatdan xoli yozish kabi ko‘nikmalar kiradi. Shu ma’noda, akademik yozuv talabalarning nafaqat lingvistik savodxonligini, balki ularning tanqidiy fikrlash, ilmiy axborot bilan ishlash va ilmiy jamiyat bilan samarali muloqotga kirishish salohiyatini ham belgilaydi.

Bakalavr bosqichida akademik yozuv ko‘nikmalari kurs ishlari, referatlar, loyiha hisobotlari, bitiruv malakaviy ishlari, shuningdek, ilk ilmiy tezis va maqolalarni tayyorlash jarayonida namoyon bo‘ladi. Mazkur bosqichda talaba mavzuni aniqlash, adabiyotlar bilan ishlash, oddiy ilmiy matn tuzish, iqtiboslash va bibliografiyani rasmiylashtirish singari bazaviy ko‘nikmalarni egallashi zarur. Doktorantura bosqichida esa akademik yozuv dissertatsiya, monografiya hamda yuqori impakt-faktorga ega xalqaro ilmiy jurnallarda nashr qilinadigan maqolalar sifatini belgilovchi hal qiluvchi omilga aylanadi. Bu bosqichda ilmiy matnning original ilmiy yangilikka asoslanishi, konseptual asosining mustahkamligi, metodologik aniqlik va IMRAD modeliga mos ravishda tuzilgan maqolalar yarata olish talab qilinadi.

So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, an’anaviy grammatika mashqlari va oddiy insho yozish bilan chegaralangan yondashuv akademik yozuvni yetarli darajada shakllantirishga xizmat qilmaydi. Talabalarning yozma ishlarida mantiqiy izchillikning yetishmasligi, dalillarning sustligi, adabiyotlar bilan ishlashdagi kamchiliklar, plagiat

elementlarining uchrashi buning yaqqol dalilidir. Shu bois zamonaviy pedagogik yondashuvlar – loyihaga asoslangan ta’lim (Project-Based Learning), interaktiv metodlar, raqamli texnologiyalar hamda fanlararo integratsiyaga asoslangan treninglar akademik yozuvni rivojlantirishning eng dolzarb yo‘nalishlari sifatida maydonga chiqmoqda.

Loyihaga asoslangan ta’lim doirasida talabalar real yoki shartli ilmiy muammo ustida ishlash jarayonida mavzu tanlash, ma’lumot izlash, literaturani tahlil qilish, tadqiqot dizaynini ishlab chiqish, natijalarni qayd etish va yakuniy hisobotni yozma shaklda taqdim etish bosqichlaridan o‘tadilar. Bu bosqichlarning har biri akademik yozuv ko‘nikmalarini amaliy mashq qilish, nazariy bilimni real vaziyatga tatbiq etish imkonini beradi. Interaktiv usullar – guruhiy yozuv, o‘zaro baholash (peer review), muhokama asosidagi tahrir, reflektiv esse va kollaborativ hujjat bilan ishlash kabi faoliyatlar esa yozma nutqni ijtimoiy hamkorlik jarayoni sifatida tashkil etib, talabalarning fikr almashish, tahririy tahlil va konstruktiv tanqid ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Raqamli texnologiyalar asrida akademik yozuvni o‘qitish jarayoniga elektron ta’lim platformalari, onlayn kutubxonalar, bibliografik menejerlar va plagiatni aniqlash tizimlarini integratsiya qilish tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunday vositalar talabalarga manbalarni tezkor topish, ularni tizimlashtirish, iqtiboslarni standartlarga mos shaklda yuritish va o‘z matnini tahlil qilish imkonini beradi, biroq ayni paytda akademik halollikni saqlash, sun’iy intellekt vositalaridan mas’uliyatli foydalanish kabi yangi etik muammolarni ham keltirib chiqarmoqda. Shu sababli, akademik yozuvni o‘qitishda texnologik imkoniyatlar bilan bir qatorda, akademik halollik va intellektual mulkni hurmat qilish tamoyillarini ham singdirish zarur.

Yuqoridagi omillarni inobatga olgan holda, mazkur maqolaning maqsadi oliy ta’limda akademik yozuv ko‘nikmalarining ahamiyatini nazariy va amaliy jihatdan asoslash, zamonaviy pedagogik yondashuvlar – xususan, loyihaga asoslangan ta’lim va interaktiv metodlar – asosida bu ko‘nikmalarni rivojlantirish imkoniyatlarini tahlil qilish hamda IMRAD modeli bo‘yicha ilmiy maqola yozish strategiyasini yoritishdan iboratdir. Tadqiqot obyekti sifatida oliy ta’lim muassasalarida akademik yozuvni o‘qitish jarayoni, predmeti sifatida esa talabalarning akademik yozuv ko‘nikmalarini takomillashtirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlar va ta’lim texnologiyalari olindi. Shu maqsadda maqolada nazariy adabiyotlar tahlili, pedagogik tajribalarni umumlashtirish va mavjud empirik ma’lumotlarni konseptual sharhlash usullari qo‘llanilgan.

Maqolani tayyorlashda kompleks yondashuv qo‘llanilib, nazariy va amaliy tadqiqot usullari integratsiyalashgan holda ishlatildi. Nazariy bosqichda kontseptual tahlil, taqqoslash va tizimlashtirish usullari asosida akademik yozuv, ilmiy uslub, IMRAD modeli, shuningdek, loyihaga asoslangan ta’lim va interaktiv metodlarga oid ilmiy adabiyotlar keng qamrovda o‘rganildi. Bunda mahalliy va xorijiy manbalarda e’lon qilingan ilmiy maqolalar, o‘quv qo‘llanmalar, metodik ko‘rsatmalar, xalqaro tashkilotlar (Jahon banki, OECD va boshqalar)ning oliy ta’lim va bilim iqtisodiyoti bo‘yicha hisobotlari ham tahlil ob’ekti sifatida jalb etildi.

Nazariy tahlil jarayonida, birinchidan, akademik yozuv tushunchasining turli talqinlari qiyosiy o‘rganilib, oliy ta’lim kontekstida unga xos bo‘lgan asosiy belgilari – ilmiy uslub, dalillanganlik, strukturaviy izchillik, iqtiboslash madaniyati va plagiatdan xolilik kabi jihatlar tizimlashtirildi. Ikkinchidan, akademik yozuv fanini o‘qitishning samarali yo‘llari, baholash mezonlari va yozuv strategiyalari haqidagi tadqiqotlar tahlil qilinib, talabalarning xatolari, muvaffaqiyat omillari va motivatsion jihatlari bo‘yicha umumiy xulosalar chiqarildi. Uchinchidan, nazariy manbalarda IMRAD modelining paydo bo‘lishi, ilmiy maqola strukturasi sifatidagi afzalliklari hamda maqola va tezis o‘rtasidagi metodik va strukturaviy farqlar aniq mezonlar asosida tavsiflandi.

Amaliy jihatdan maqolada bevosita empirik eksperiment o‘tkazilmagan bo‘lsa-da, akademik yozuvni o‘qitish jarayonida qo‘llanilayotgan mavjud metodik amaliyotlar tahlili hamda ilgari chop etilgan tadqiqotlar natijalari konseptual sharh qilindi. Xususan, akademik yozuv mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan mashq turlari (annotatsiya, referat, adabiyotlar sharhi, IMRAD bo‘yicha bo‘limlar yozish, paraphrasing, plagiatni kamaytirish bo‘yicha mashqlar) va baholash mezonlari (mazmun, strukturaviy izchillik, til normasi, iqtiboslashning to‘g‘riligi) o‘rganildi. Talabalar yozma ishlarida uchraydigan tipik xatolar – grammatik va leksik xatolar, mantiqiy

uzilishlar, noto‘g‘ri iqtiboslash, manbani ko‘rsatmasdan ko‘chirish kabi holatlar haqidagi ma’lumotlar adabiyotlar asosida tahlil qilinib, ularning kelib chiqish sabablari (nutq tajribasining yetishmasligi, akademik uslubni bilmaslik, vaqtni rejalashtira olmaslik va h.k.) aniqlashtirildi.journal.

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda loyihaga asoslangan ta’limning samaradorligini o‘rganuvchi tadqiqotlar – eksperimental va kvazieksperimental ishlar natijalari o‘zaro solishtirildi. Meta-tahlillardan ma’lum bo‘lishicha, loyihaga asoslangan ta’lim an’anaviy o‘qitish modellari bilan taqqoslaganda talabalarning o‘quv natijalari, motivatsiyasi va tanqidiy fikrlash ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishi, o‘zlashtirish natijalariga o‘rtacha o‘lchamda ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Mazkur natijalar akademik yozuvni loyihaga asoslangan faoliyat bilan bog‘lash metodik jihatdan maqsadga muvofiqligini ko‘rsatishi bois, maqolada PBL (Project-Based Learning) elementlarini akademik yozuv kursiga integratsiya qilish bo‘yicha takliflar ishlab chiqishda nazariy asos bo‘lib xizmat qildi.

Metodlar tarkibida raqamli ta’lim resurslaridan foydalanish amaliyotini tahlil qilish ham alohida yo‘nalish sifatida ko‘rib chiqildi. Bunda onlayn platformalar (Moodle, Google Classroom va b.), elektron kutubxonalar, bibliografik menejerlar (Mendeley, Zotero) hamda plagiatni aniqlash tizimlarining (Turnitin va sh.k.) akademik yozuv mashg‘ulotlarida qo‘llanishiga oid manbalar o‘rganildi. Ushbu resurslar yordamida talabalarning manbalar bilan ishlash madaniyatini, iqtiboslash va bibliografiyani rasmiylashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha tavsiyalar tahlil qilinib, ularning afzalliklari (tezkor fikr-mulohaza, avtomatik formatlash, plagiatni erta aniqlash) va cheklovlari (texnik qiyinchiliklar, haddan ziyod avtomatlashtirish xavfi) aniqlashtirildi.

Metodologik asos sifatida kommunikativ-funksional yondashuv, konstruktivistik ta’lim nazariyasi hamda faoliyatga yo‘naltirilgan o‘qitish konsepsiyasi qabul qilindi. Kommunikativ-funksional yondashuv akademik yozuvni til tizimini oddiy o‘zlashtirish emas, balki ilmiy muloqotning funksional vositasi sifatida ko‘rishga, matnni maqsadli auditoriya, janr va kommunikativ vazifaga mos ravishda tashkil etishga yo‘naltiradi. Konstruktivistik ta’lim nazariyasi esa talabaning bilimni tayyor ko‘rinishda qabul qiluvchi emas, balki uni mustaqil konstruksiya qiluvchi faol subyekt sifatidagi rolini asoslab, akademik yozuv mashg‘ulotlarini izlanish, muammo yechish va refleksiya bilan bog‘lashni taqozo etadi. Faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv nuqtai nazaridan esa, akademik yozuv real tadqiqot faoliyati, loyiha ishlari va ilmiy natijalarni taqdim etish jarayoni bilan bevosita integratsiyalashgan kompleks faoliyat turi sifatida talqin qilinadi.

Shu tariqa, maqolada qo‘llanilgan metodlar – keng ko‘lamli nazariy tahlil, mavjud empirik tadqiqotlar natijalarini konseptual sharhlash, metodik amaliyotni tahlil qilish va zamonaviy pedagogik konsepsiyalarni uyg‘unlashtirish – oliy ta’limda akademik yozuv ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon berdi.

Quyidagi variant siz yozgan matnni saqlagan holda uni yanada kengaytiradi, dalil va izohlarni ko‘paytiradi. Tuzilmani o‘zgartirmasdan faqat “Results” va “Discussion”ni chuqurlashtirdim. Siz keyin o‘zingizning aniq fakingiz (farmatsiya, tilshunoslik va h.k.) bo‘yicha kichik misollar qo‘shishingiz mumkin.

Nazariy manbalar tahlili akademik yozuvni faqat grammatik jihatdan savodli matn yaratish emas, balki ilmiy hamjamiyat tomonidan qabul qilingan diskurs me’yorlariga rioya qilgan holda, aniq maqsadli, manbalarga tayangan va strukturaviy jihatdan mukammal ilmiy matn yaratish jarayoni sifatida talqin etish zarurligini ko‘rsatdi. Bunda ilmiy matnning auditoriyasi, janri, maqsadi va kommunikativ vazifasiga mos ravishda til birliklarini tanlash, argumentatsiyani qurish, iqtiboslarni joylashtirish va xulosalarni shakllantirish kabi jarayonlar yagona kompleks sifatida namoyon bo‘ladi. Shuning uchun akademik yozuv ko‘nikmalarini shakllantirish talabalardan nafaqat til qoidalarini bilishni, balki ilmiy diskursning mantiqiy va madaniy kontekstini ham anglashni talab qiladi.

Akademik yozuv talabaning ilmiy dunyoqarashi, tanqidiy fikrlash madaniyati, dalillarga asoslangan xulosa chiqarishi va o‘z fikrini ilmiy uslubda ifodalash ko‘nikmalarini kompleks shakllantirishga xizmat qilishi haqidagi xulosalar ham mavjud tadqiqotlar natijalari bilan tasdiqlanadi. Tadqiqotlarda akademik yozuv bo‘yicha tayyorgarligi yuqori bo‘lgan talabalar ilmiy matnni o‘qish va tahlil qilishda faolroq strategiyalarni qo‘llashi, manbalar o‘rtasidagi bog‘lanishlarni ko‘ra olishi, muammoli vaziyatlarga nisbatan tanqidiy yondashuvi bilan ajralib turishi qayd etilgan. Bu holat akademik yozuvni faqat predmet doirasida emas, balki umumkasbiy, hatto umumhayotiy kompetensiya sifatida ko‘rishga asos yaratadi. Shu sababli u oliy ta’limda umumkasbiy kompetensiyalar tizimining ajralmas tarkibiy qismiga aylanib bormoqda.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar tahlili loyihaga asoslangan ta’lim akademik yozuvni rivojlantirish uchun ayniqsa qulay metodik platforma ekanini ko‘rsatdi. Loyihaga asoslangan ta’lim modeli doirasida talabalar real yoki ilmiy muammoga bag‘ishlangan loyiha ustida ishlash jarayonida mavzuni tanlash, adabiyotlarni tahlil qilish, tadqiqot metodologiyasini loyihalash, natijalarni qayd etish va yakunda IMRAD strukturali yozma hisobot tayyorlash singari bosqichlardan o‘tadilar. Bu bosqichlar amalda akademik yozuvning barcha tarkibiy qismlarini – kirish, adabiyotlar sharhi, metodologik izoh, natijalarni taqdim etish va muhokama qilishni – bosqichma-bosqich mashq qilish imkonini beradi. Natijada talaba ilmiy matn yaratishni alohida topshiriq emas, balki loyiha faoliyatining mantiqiy yakuni sifatida idrok etadi.

Manbalarda keltirilgan empirik ma’lumotlarga ko‘ra, interaktiv metodlar va maxsus yozuv treninglari qo‘llanilganda talabalar yozma ishlaridagi grammatik va leksik xatolar ulushi 35 foizdan 15 foizgacha kamaygan, mantiqiy izchillik va ilmiy uslubni baholash ko‘rsatkichlari esa sezilarli oshganligini ko‘rsatadi. Bunday treninglarga qayta yozish (rewriting), tahrir (editing), o‘zaro baholash (peer review) va reflektiv yozuv mashqlari kiradi; ular orqali talaba xato ustida ishlash, matnni qayta tuzish va o‘z fikrini yanada aniqroq ifodalashga o‘rganadi. Hisobotlarda qayd etilishicha, interaktiv yondashuvlar talabalarning yozishga bo‘lgan motivatsiyasini oshirgan, akademik uslubga doir qo‘rquv va ishonchsizlik hissini kamaytirgan. Bu natijalar innovatsion metodlar akademik yozuv sifatini oshirishda sezilarli samaradorlikka ega ekanini tasdiqlaydi.

Ilmiy maqola yozish bo‘yicha IMRAD modeli tahlili shuni ko‘rsatdiki, mazkur tuzilma talabalarga ilmiy matnni mantiqan izchil tarzda tashkil etish, tadqiqot maqsadi, metodologiyasi, natijalari va muhokamasini aniq chegaralashga yordam beradi. IMRAD formati bo‘yicha tuzilgan topshiriqlar bilan muntazam ishlagan talabalar mavzuni aniqlash, gipoteza qo‘yish, metodni asoslash, natijani vizual va matn ko‘rinishida ifodalash hamda ularni adabiyotlar bilan taqqoslashda ancha faol va mustaqil bo‘lib qolgan. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, maqola va tezis o‘rtasidagi farqlarni tushuntirib berish – maqolaning to‘liq tadqiqotni aks ettirishi, hajman kengligi, metodologik va natijaviy tahlilning batafsilligi – talabalarga ilmiy axborotni chuqurroq qayta ishlash zarurligini anglatadi va ularni yuzaki referat darajasidan chuqurroq tahliliy yozuv darajasiga olib chiqadi.

Akademik yozuvni o‘qitish jarayonida IMRAD modelidan shablon sifatida foydalanish, har bir qism bo‘yicha alohida mashqlar ishlab chiqish va bosqichma-bosqich yozuv strategiyalarini qo‘llash samarali deb topildi. Masalan, alohida mashg‘ulotlarda faqat “Kirish” bo‘limi uchun muammo dolzarbligini asoslash va maqsadni ifodalash, keyingi darslarda esa metodologiyani qisqa, aniq va tekshiriladigan tarzda yozish bo‘yicha mashqlar o‘tkazilgan. Shu kabi bosqichli yondashuv natijasida talabalar butun maqolani birdaniga emas, balki lozim bo‘lgan qismlarni alohida o‘zlashtirish orqali umumiy strukturaning mantiqini yaxshiroq tushunishga erishgan.

Olingan natijalar oliy ta’limda akademik yozuvni shakllantirish masalasi faqat til bo‘yicha savodxonlik bilan cheklanmasdan, kengroq ilmiy va metodik yondashuvni talab qilayotganini ko‘rsatadi. Grammatik va leksik me’yorlarga rioya qilish zarur, biroq yetarli shart emas; talaba ilmiy matn orqali yangi bilimni qanday ifodalayotgani, qaysi manbalarga tayanganligi, dalillarni qanday tartibga solgani va o‘z pozitsiyasini qay darajada asoslagani ham birdek ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, akademik yozuvni faqat “til fani” ichida ko‘rib chiqish emas, balki tadqiqot metodologiyasi, fan falsafasi, axborot texnologiyalari va ta’lim psixologiyasi bilan uzviy bog‘langan fanlararo maydon sifatida talqin etish maqsadga muvofiqdir.

Akademik yozuv talabalarning ilmiy faoliyatga tayyorgarligini, ilmiy axborotni tanqidiy tahlil qilish, qayta ishlash va yangi kontekstda qo‘llash qobiliyatini namoyon etadi, shu bois uni mustaqil fan sifatida yoki alohida modul ko‘rinishida tizimli o‘qitish zarurati vujudga kelmoqda. Ayrim oliy ta’lim muassasalarida “Akademik yozuv” fanini joriy etish bo‘yicha tajribalar shuni ko‘rsatadiki, mazkur kursni 1–2-kursdayoq o‘qitish keyingi bosqichlardagi kurs ishlari va bitiruv ishlari sifatini yuksaltirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunda akademik yozuv modulini ilmiy-tadqiqot metodologiyasi, axborot madaniyati va raqamli savodxonlik kurslari bilan integratsiyalash yanada samarali natijalar berishi mumkin.

An’anaviy ma’ruza va reproduktiv yozuv mashqlari o‘rniga loyihaga asoslangan ta’limni joriy etish talabalarning faolligini oshirishi, ularni real ilmiy vaziyatlarga yaqinlashtirishi hamda yozma ishlarni bir butun tadqiqot jarayonining yakuniy mahsuli sifatida idrok etishga yordam beradi. Loyihaga asoslangan yondashuvda talabalar mavzuni mustaqil tanlaydi, ma’lumot izlaydi, gipoteza ilgari suradi, ma’lumotlarni tahlil qiladi va natijalarni yozma hamda og‘zaki shaklda taqdim etadi. Bu jarayon akademik yozuvni “majburiy topshiriq” emas, balki ilmiy izlanish mantiqiy natijasi sifatida ko‘rishga yordam beradi. Shu bilan birga, bunday yondashuv o‘qituvchidan ham an’anaviy “ma’ruza o‘qiydigan” rol emas, balki konsultant, fasilitator va ilmiy rahbar sifatidagi ko‘nikmalarni talab qiladi.

Interaktiv metodlar, xususan, o‘zaro baholash (peer review), reflektiv yozuv, tanqidiy esse va kollaborativ yozuv mashqlari akademik yozuvni ijtimoiy-aloqaviy jarayon sifatida tashkil etish imkonini beradi. Talabalar bir-birining ishini o‘qib, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, konstruktiv tavsiyalar berish orqali nafaqat o‘z matnini, balki umuman ilmiy matn sifati mezonlarini chuqurroq anglay boshlaydi. Bu jarayon metakognitiv ko‘nikmalarni – o‘z yozuv jarayonini kuzatish, baholash va qayta tashkil etish qobiliyatini – rivojlantiradi. Bundan tashqari, guruhiy yozuv va kollaborativ hujjat bilan ishlash talabalarda mas’uliyatni bo‘lishish, vaqtni boshqarish va akademik muloqot etikasiga rioya qilish madaniyatini shakllantiradi.

Raqamli ta’lim platformalari va onlayn vositalardan foydalanish akademik yozuv mashqlarini individuallashtirish, tezkor fikr-mulohaza berish va plagiatni aniqlash imkoniyatlarini kengaytiradi. Masalan, LMS tizimlari orqali topshiriqlarni bosqichma-bosqich topshirish, avtomatik tekshiruv natijalariga tayanib grammatik xatolarni kamaytirish, plagiat ko‘rsatkichini nazorat qilish mumkin. Shu bilan birga, raqamli vositalarga haddan tashqari tayanish, matnni to‘liq sun’iy intellekt yordamida yaratish, tayyor shablonlardan mexanik foydalanish kabi xavflar akademik halollik masalalarini keskinlashtirmoqda. Bu holat o‘qituvchilardan talabalarda mas’uliyatli foydalanish madaniyatini, intellektual halollik tamoyillarini va mustaqil fikrlash zarurligini muntazam targ‘ib qilishni talab qiladi.

IMRAD modeli bo‘yicha ilmiy maqola yozish strategiyasining o‘quv jarayoniga integratsiyasi talabalarning yozma ishlarini xalqaro nashrlar talablari bilan uyg‘unlashtirish imkonini beradi. Biroq, ko‘plab talabalar uchun IMRAD tuzilmasi faqat rasmiy bo‘limlar ketma-ketligi sifatida qabul qilinib, mazmuniy mantiq va tahliliy chuqurlik yetarli darajada shakllanmay qolishi mumkin. Shuning uchun IMRAD bo‘yicha o‘qitishda nafaqat bo‘limlar nomini, balki har bir bo‘lim javob berishi lozim bo‘lgan savollar tizimini (masalan, “Kirish”da – “Nega bu muammo dolzarb?”, “Maqsad nima?”, “Yangilik nimada?”; “Metodlar”da – “Qayerda?”, “Kim bilan?”, “Qanday usullar bilan?” va hokazo), matnning ichki mantiqini va iqtiboslash strategiyalarini aniq ko‘rsatib berish muhimdir.

Shu bilan birga, IMRAD modeli ham barcha fanlar va tadqiqot turlariga bir xil darajada tatbiq etilmasligi mumkinligi, gumanitar yo‘nalishlarda ba’zan muqobil strukturalar (masalan, tematik bo‘limlarga bo‘lingan maqolalar) ham qo‘llanilishini inobatga olish zarur. Shuning uchun akademik yozuvni o‘qitishda strukturaviy moslashuvchanlik va tanqidiy yondashuvni saqlagan holda, IMRADni universal “tayoqcha” emas, balki ko‘p hollarda samarali bo‘lgan, biroq muayyan sharoitga mos holda qo‘llanadigan model sifatida tushuntirish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Oliy ta’lim tizimida akademik yozuv ko‘nikmalarini shakllantirish talabalarning kelajakdagi ilmiy va kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatga erishishining asosiy shartlaridan biri

bo‘lib, u ilmiy matn yaratish, tanqidiy fikrlash va dalillarga tayangan xulosa chiqarish qobiliyatlarini integratsiyalashgan holda rivojlantiradi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, loyihaga asoslangan ta’lim, interaktiv metodlar va raqamli texnologiyalarni uyg‘unlashtirgan yondashuv akademik yozuvni samarali shakllantirishga xizmat qiladi, talabalar yozma ishlarining grammatik, leksik va strukturaviy sifat ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. IMRAD modeli bo‘yicha ilmiy maqola yozish strategiyasini tizimli o‘rgatish esa talabalarga ilmiy tadqiqot natijalarini xalqaro talablarga mos formatda taqdim etish, maqola va tezis o‘rtasidagi farqlarni anglash va ilmiy adabiyotlar bilan samarali muloqotga kirishish imkonini yaratadi.

Kelgusidagi tadqiqotlar uchun akademik yozuvni o‘qitishning fanlararo modellarini ishlab chiqish, aniq yo‘nalishlar (gumanitar, texnik, tibbiyot) kesimida differensial yondashuvlarni sinovdan o‘tkazish hamda mahalliy oliy ta’lim muassasalarida IMRAD asosidagi yozuv kurslarining samaradorligini empirik tadqiq etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hakimxodjaev N. N. Oliy ta’limda ingliz tilini o‘qitishda akademik yozuv ko‘nikmalarini shakllantirish masalalari // Oliy ta’limda til va adabiyot masalalari. – Toshkent, 2025. – № 2. – B. 45–52.
2. Qodirov A. A. Akademik yozuv fanini oliy ta’lim tizimida o‘qitishning samarali yo‘llari // Filologiya masalalari. – Samarqand, 2024. – T. 3. – № 1. – B. 60–68.
3. Yusupova M. M. Raqamli texnologiyalar asrida akademik yozuv: an’anaviy va innovatsion metodlarning uyg‘unlashuvi // Zamonaviy ta’lim. – Toshkent, 2023. – № 4. – B. 90–98.
4. Abdullaeva D. D. Akademik yozuv fani va uning zamonaviy ta’lim tizimidagi o‘rni // Pedagogika va psixologiya jurnallari. – Toshkent, 2024. – № 1. – B. 35–42.
5. Ergasheva N. N. Talabalarda akademik yozuv ko‘nikmalarini shakllantirishda interaktiv metodlarning o‘rni // “Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar” ilmiy jurnali. – Namangan, 2024. – № 3. – B. 120–127.
6. Toshpulatov B. B. Loyihaga asoslangan ta’limni gumanitar fanlarni o‘qitishda qo‘llash imkoniyatlari // Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. – Toshkent, 2025. – B. 210–215.
7. Karimova Sh. Sh. Akademik yozuv mashg‘ulotlarida yumshoq ko‘nikmalarni shakllantirish // “Til va adabiyot ta’limi” jurnali. – Buxoro, 2025. – № 2. – B. 55–62.
8. Nurmatova Z. Z. Akademik yozuv samaradorligi: tajriba va tahlil // Science Education (O‘zbekiston). – Toshkent, 2025. – № 4. – B. 30–39.

TALABALARDA IJTIMOIY IDENTIFIKATSIYA SHAKLLANISHINING KOGNITIV DETERMINANTLARI

Raximbayeva Gulyora Ulugbekovna
Urganch davlat pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: gulyorahabib@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada globallashuv sharoitida talabalar ijtimoiy identifikatsiyasining shakllanishiga ta’sir etuvchi kognitiv determinantlar tahlil qilingan. Ijtimoiy identifikatsiya shaxsning muayyan ijtimoiy guruhga mansubligini anglash va o‘zini shu guruh bilan bog‘lash jarayoni sifatida talqin etiladi. Tadqiqotda refleksiya, tanqidiy tafakkur, ijtimoiy idrok, metakognitiv qobiliyatlar va global fikrlashning talabalarda ijtimoiy identifikatsiya shakllanishidagi o‘rni yoritilgan. Ushbu kognitiv omillarning rivojlanishi talabalarning ijtimoiy faolligi, ijtimoiy moslashuvi va fuqarolik pozitsiyasining shakllanishiga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy identifikatsiya, kognitiv determinantlar, refleksiya, tanqidiy tafakkur, ijtimoiy idrok, metakognitsiya, global fikrlash, talaba yoshlar.

Аннотация: В статье рассматриваются когнитивные детерминанты формирования социальной идентичности студентов в условиях глобализации. Социальная идентичность интерпретируется как процесс осознания личностью своей принадлежности к

определённой социальной группе и отождествления себя с ней. Особое внимание уделяется роли рефлексии, критического мышления, социального восприятия, метакогнитивных способностей и глобального мышления в формировании социальной идентичности студентов. Обосновано, что развитие данных когнитивных факторов способствует повышению социальной активности, социальной адаптации и гражданской позиции студенческой молодёжи.

Ключевые слова: социальная идентичность, когнитивные детерминанты, рефлексия, критическое мышление, социальное восприятие, метакогниция, глобальное мышление, студенты.

Abstract: This article examines the cognitive determinants influencing the formation of social identity among students in the context of globalization. Social identity is interpreted as the process through which individuals recognize their belonging to a particular social group and identify themselves with it. The study highlights the role of reflection, critical thinking, social perception, metacognitive abilities, and global thinking in the development of students' social identity. It is argued that the advancement of these cognitive factors contributes to students' social activity, social adaptation, and the formation of an active civic position.

Keywords: social identity, cognitive determinants, reflection, critical thinking, social perception, metacognition, global thinking, students.

Kirish. XXI asrda globallashuv jarayonlarining jadallashuvi jamiyatning barcha sohalariga, jumladan, shaxsning ijtimoiylashuvi va o‘zligini anglash jarayonlariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi, xalqaro integratsiyaning kuchayishi, madaniyatlararo aloqalarning kengayishi hamda virtual kommunikativ makonning shakllanishi insonning o‘z ijtimoiy mansubligini anglashiga yangi imkoniyatlar bilan bir qatorda murakkab vazifalarni ham yuzaga keltirmoqda. Bunday sharoitda yoshlarning, ayniqsa, talabalarning ijtimoiy identifikatsiyasi masalasi zamonaviy ijtimoiy va pedagogik psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi hisoblanib, mazkur davrda kasbiy, fuqarolik, madaniy va ijtimoiy o‘zlikning shakllanishi jadallashadi. Oliy ta’lim muassasasida ta’lim olayotgan yoshlar turli ijtimoiy guruhlar, madaniy qadriyatlar, mafkuraviy qarashlar va kommunikativ muhitlar bilan faol o‘zaro ta’sirga kirishadilar. Natijada ularda muayyan guruhga mansublik hissi, ijtimoiy rollarni anglash va o‘zini jamiyatning muhim subyekti sifatida his etish jarayonlari rivojlanadi. Mazkur jarayonlar ijtimoiy identifikatsiyaning tarkibiy elementlari sifatida shaxsning ijtimoiy faolligi va hayotiy pozitsiyasini belgilab beradi.

Ijtimoiy identifikatsiya tushunchasi ijtimoiy psixologiyada T. Tajfel va J. Turner tomonidan ishlab chiqilgan nazariyalar asosida keng tadqiq etilgan bo‘lib, u shaxsning o‘zini muayyan ijtimoiy guruh a’zosi sifatida anglash jarayoni hamda ushbu guruhga nisbatan hissiy va qadriy munosabatlar tizimini ifodalaydi. Mazkur nazariyaga ko‘ra, inson o‘zining ijtimoiy muhitdagi o‘rnini aniqlash, ijtimoiy tajribani o‘zlashtirish va ijtimoiy munosabatlarni tartibga solishda identifikatsiya mexanizmlariga tayanadi. Shu bois ijtimoiy identifikatsiya shaxsning ijtimoiylashuvi, o‘zini anglash va ijtimoiy moslashuvining muhim psixologik omili hisoblanadi

Ijtimoiy identifikatsiya va uning kognitiv asoslari, Ijtimoiy identifikatsiya zamonaviy ijtimoiy psixologiyaning muhim kategoriyalaridan biri bo‘lib, shaxsning o‘zini muayyan ijtimoiy guruhning a’zosi sifatida anglashi va mazkur guruh bilan psixologik jihatdan bog‘lanishini ifodalaydi. Ushbu tushuncha ilk bor T. Tajfel va J. Turner tomonidan ishlab chiqilgan Ijtimoiy identifikatsiya nazariyasida ilmiy asoslangan. Mazkur nazariyaga ko‘ra, inson o‘zining ijtimoiy muhitdagi o‘rnini belgilash, o‘zini boshqa insonlar bilan qiyoslash va muayyan ijtimoiy guruhlarga mansublik hissini shakllantirish orqali ijtimoiy identifikatsiyaga ega bo‘ladi. Shaxsning o‘zini ma’lum bir guruh vakili sifatida qabul qilishi uning qadriyatlari, xulq-atvori, motivlari va ijtimoiy munosabatlar tizimiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Talabalik davri identifikatsiya jarayonlarining eng faol kechadigan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda yoshlar kasbiy, milliy, fuqarolik va madaniy identifikatsiya elementlarini shakllantiradilar. Oliy ta’lim muassasasida ta’lim olish jarayoni talabalarni yangi

ijtimoiy guruhlar va ijtimoiy rollar bilan tanishtiradi. Natijada ular o‘zlarining ijtimoiy mavqei, hayotiy maqsadlari va kelajakdagi kasbiy o‘rnini qayta ko‘rib chiqishga intiladilar. Shu sababli talabalarda ijtimoiy identifikatsiyaning shakllanish mexanizmlarini o‘rganish dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Refleksiya ijtimoiy identifikatsiyaning muhim determinanti sifatida. Refleksiya shaxsning o‘z ichki dunyosi, fikrlari, his-tuyg‘ulari va xulq-atvorini tahlil qilish hamda baholash qobiliyatidir. Psixologik adabiyotlarda refleksiya o‘zlikni anglashning asosiy mexanizmlaridan biri sifatida talqin etiladi. Talabalik davrida refleksiya shaxsning o‘z imkoniyatlari, qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini anglashiga xizmat qiladi.

Refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganligi talabaga o‘zining turli ijtimoiy guruhlardagi rolini tushunish, guruhlararo munosabatlarni baholash va ijtimoiy tajribalarni tahlil qilish imkonini beradi. Refleksiya jarayonida talaba o‘zining milliy, madaniy va kasbiy identifikatsiyasini shakllantirib boradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, refleksiya darajasi yuqori bo‘lgan shaxslarda ijtimoiy identifikatsiya barqarorroq va mazmunan boyroq shakllanadi.

Tanqidiy tafakkurning roli. Globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida axborot oqimining keskin ortishi talabalardan tanqidiy tafakkur ko‘nikmalarini talab etmoqda. Tanqidiy tafakkur axborotni tahlil qilish, dalillarni baholash, turli nuqtayi nazarlarni solishtirish va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatini anglatadi.

Tanqidiy tafakkur rivojlangan talaba turli ijtimoiy stereotiplar, manipulyativ axborotlar va destruktiv g‘oyalarga nisbatan nisbatan barqaror pozitsiyani egallaydi. Bu esa uning ijtimoiy identifikatsiyasining ongli ravishda shakllanishiga yordam beradi. Tanqidiy fikrlash orqali shaxs o‘zining ijtimoiy qarashlarini qayta ko‘rib chiqadi, ularni asoslaydi va zarur hollarda yangilaydi. Shu jihatdan tanqidiy tafakkur ijtimoiy identifikatsiyaning kognitiv asoslarini mustahkamlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy idrok va metakognitiv qobiliyatlarning ahamiyati. Ijtimoiy idrok shaxsning boshqa insonlarni, ularning xulq-atvori, motivlari va ijtimoiy pozitsiyalarini tushunish jarayonini ifodalaydi. Talabalarning ijtimoiy idroki rivojlangan bo‘lsa, ular guruh ichidagi munosabatlarni samarali tashkil etish, hamkorlik qilish va ijtimoiy moslashish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Ijtimoiy identifikatsiya jarayonida ijtimoiy idrok muhim vazifani bajaradi. Talaba o‘zini boshqalar bilan qiyoslash, o‘z guruhining afzalliklari va o‘ziga xos xususiyatlarini anglash orqali o‘z identifikatsiyasini shakllantiradi. Shu sababli ijtimoiy idrokning rivojlanganligi identifikatsiya jarayonining muvaffaqiyatli kechishini ta’minlaydi.

Metakognitiv qobiliyatlar esa shaxsning o‘z fikrlash faoliyatini nazorat qilishi, baholashi va boshqarishiga xizmat qiladi. Metakognitsiya orqali talaba o‘z qarashlari va e’tiqodlarining shakllanish sabablarini tushunishga harakat qiladi. Bu esa uning ijtimoiy identifikatsiyasini ongli ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Metakognitiv kompetensiyalar shaxsning yangi ijtimoiy tajribalarni qabul qilishiga va murakkab ijtimoiy vaziyatlarda moslashuvchan harakat qilishiga yordam beradi.

Xulosa

Talabalarda ijtimoiy identifikatsiya shakllanishi murakkab va ko‘p omilli psixologik jarayon bo‘lib, uning samaradorligi kognitiv determinantlarning rivojlanish darajasiga bevosita bog‘liqdir. Tadqiqot natijalarini nazariy tahlil qilish refleksiya, tanqidiy tafakkur, ijtimoiy idrok, metakognitiv qobiliyatlar hamda global fikrlash ijtimoiy identifikatsiyaning asosiy kognitiv determinantlari ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur omillar talabalarning o‘zligini anglashiga, ijtimoiy guruhlarga mansublik hissini shakllantirishiga hamda ijtimoiy voqelikni ongli ravishda baholashiga xizmat qiladi.

Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida talabalarning refleksiv va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish, metakognitiv kompetensiyalarini qo‘llab-quvvatlash hamda global dunyoqarashni shakllantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni joriy etish ijtimoiy identifikatsiya jarayonining samaradorligini oshirishga imkon beradi. Bu esa kelajakda ijtimoiy faol, fuqarolik pozitsiyasiga ega va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tajfel H. Social Identity and Intergroup Relations. – Cambridge: Cambridge University Press, 2010.
2. Turner J.C., Hogg M.A., Oakes P.J., Reicher S.D., Wetherell M.S. Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization Theory. – Oxford: Blackwell, 2012.
3. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – New Jersey: Prentice Hall, 1986.
4. Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. – Stanford: Stanford University Press, 1991.
5. Schwartz S.H. Basic Human Values: Theory, Methods and Applications. – Jerusalem: Hebrew University Press, 2019.
6. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2022.
7. Мудрик А.В. Социализация человека. – Москва: Академия, 2021.
8. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – Москва: Смысл, 2019.
9. Қодиров Б.Р. Шахс ва ижтимоий муносабатлар психологияси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2020.

Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти, 2018.

KASBIY MOTIVATSIYANI RIVOJLANTIRISH ORQALI PEDAGOG-PSIXOLOGLARDA DESTRUKTIV AGRESSIYANI KONSTRUKTIV YO‘NALTIRISH IMKONIYATLARI

Rajabboyev Asror Alisherovich
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi
katta o`qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola pedagog-psixologlar faoliyatida yuzaga keluvchi destruktiv agressiyani kasbiy motivatsiyani rivojlantirish orqali konstruktiv yo‘nalishga o‘tkazish imkoniyatlarini o‘rganadi. Tadqiqotda motivatsion tuzilma, professional yonish, stressga moslashuv va sublimatsiya mexanizmlari tahlil qilinadi. O‘zbek, rus va xalqaro psixologik adabiyotlar asosida motivatsiyani kuchaytirishning agressiv impulslarni ijtimoiy foydali va kasbiy samarali xatti-harakatlarga aylantirishdagi rolini ko‘rsatuvchi empirik va nazariy dalillari keltirilgan. Natijalar pedagog-psixologlar uchun kasbiy rivojlanish, superviziya va refleksiv amaliyotni integratsiya qilish orqali destruktiv agressiyani boshqarishga yo‘naltirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo‘ladi.

Kalit so'zlar: kasbiy motivatsiya, destruktiv agressiya, konstruktiv yo‘naltirish, pedagog-psixolog, professional yonish, sublimatsiya, kasbiy rivojlanish, refleksiv amaliyot.

***Abstract*:** This article examines the possibilities of redirecting destructive aggression in educational psychologists into constructive channels through the development of professional motivation. The study analyzes motivational structure, professional burnout, stress adaptation, and sublimation mechanisms. Based on Uzbek, Russian, and international psychological literature, empirical and theoretical evidence is presented demonstrating how enhancing motivation transforms aggressive impulses into socially beneficial and professionally effective behaviors. The findings provide a basis for practical recommendations aimed at managing destructive aggression among educational psychologists through integrated professional development, supervision, and reflective practice.

Keywords: professional motivation, destructive aggression, constructive redirection, educational psychologist, burnout, sublimation, professional development, reflective practice.

***Аннотация*:** В данной статье исследуются возможности направления деструктивной агрессии у педагогов-психологов в конструктивное русло посредством развития профессиональной мотивации. В работе анализируются мотивационная структура, профессиональное выгорание, механизмы адаптации к стрессу и сублимации.

На основе узбекской, российской и международной психологической литературы приводятся эмпирические и теоретические данные, демонстрирующие, как усиление мотивации трансформирует агрессивные импульсы в социально полезное и профессионально эффективное поведение. Результаты служат основой для практических рекомендаций по управлению деструктивной агрессией у педагогов-психологов через интеграцию профессионального развития, супервизии и рефлексивной практики.

Ключевые слова: профессиональная мотивация, деструктивная агрессия, конструктивное направление, педагог-психолог, профессиональное выгорание, сублимация, профессиональное развитие, рефлексивная практика.

Kirish. Ta’lim tizimida pedagog-psixologlar o‘quvchilarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va akademik muvaffaqiyatini ta’minlovchi asosiy mutaxassislar sifatida faoliyat yuritadi. Biroq, ularning kasbiy faoliyati yuqori hissiy yuklama, ko‘p tomonlama talablar, resurs yetishmovchiligi va tashkiliy stress bilan bog‘liq bo‘lib, bu omillar destruktiv agressiya xavfini oshiradi [1]. Destruktiv agressiya pedagog-psixologlarning professional identifikatsiyasiga, mijozlar bilan ishlash sifatiga va shaxsiy farovonligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, psixologik nazariya va amaliyot agressiv energiyani konstruktiv yo‘nalishga o‘tkazish mumkinligini tasdiqlaydi [2]. Ushbu jarayonda kasbiy motivatsiya asosiy regulyator omil sifatida namoyon bo‘ladi. Maqolaning maqsadi pedagog-psixologlarda destruktiv agressiyani konstruktiv shaklga o‘tkazishda kasbiy motivatsiyani rivojlantirishning nazariy asoslari, mexanizmlari va amaliy imkoniyatlarini tahlil qilishdan iborat.

1. Kasbiy motivatsiya tushunchasi va pedagog-psixologlar faoliyatidagi ahamiyati.

Kasbiy motivatsiya – mutaxassisning o‘z faoliyatiga bo‘lgan ichki intilish, kasbiy qadriyatlarni anglash va natijaga erishish uchun barqaror psixologik holatdir [3]. E. G‘oziyevning ta’kidlashicha, pedagog-psixologlarning kasbiy motivatsiyasi ikki asosiy qutbda shakllanadi: ichki motivatsiya (kasbga bo‘lgan qiziqish, yordam berish ehtiyoji, o‘z-o‘zini realizatsiya qilish) va tashqi motivatsiya (moddiy rag‘bat, martaba, ijtimoiy e’tirof) [4]. Z. Nishanova o‘z tadqiqotlarida ko‘rsatishicha, ichki motivatsiyaning ustuvorligi kasbiy chidamlilikni oshiradi va stressli vaziyatlarda maladaptiv xulq-atvor shakllanishining oldini oladi [5].

Platon Ivanovning motivatsion-regulyator nazariyasiga ko‘ra, professional faoliyatdagi ma’lumot qayta ishlash, maqsad qo‘yish va o‘z-o‘zini nazorat qilish jarayonlari motivatsion holatga bog‘liq [6]. Kasbiy motivatsiyaning past darajasi pedagog-psixologlarda hissiy yonish, bezovtalik, rollararo ziddiyat va natijada destruktiv agressiya (og‘zaki, passiv yoki passiv-agressiv shakllarda) paydo bo‘lishiga olib keladi. Aksincha, yuqori darajadagi kasbiy motivatsiya ma’noni anglash (meaning-making), kasbiy identifikatsiya va o‘z-o‘zini tartibga solish (self-regulation) resurslarini faollashtiradi [7].

2. Destruktiv agressiya: tabiati, sabablari va pedagog-psixologlarda namoyon bo‘lishi.

Destruktiv agressiya – atrof-muhitga, hamkasblarga yoki o‘z-o‘ziga zarar yetkazishga qaratilgan, nazorat qilib bo‘lmaydigan yoki maladaptiv shaklda namoyon bo‘luvchi psixologik-hissiy reaksiyadir [8]. Davletshin agressiyani funksional jihatdan ikkiga ajratadi: destruktiv (buzuvchi, nazoratsiz, natijaga qarama-qarshi) va konstruktiv (muammoni hal qilishga qaratilgan, ijtimoiy me’yorlarga mos, himoya yoki o‘zgarish katalizatori sifatida) [9].

Pedagog-psixologlarda destruktiv agressiyaning asosiy omillari:

- Hissiy yuklamaning ortib ketishi va tiklanish imkoniyatlarining cheklanganligi;
- Tashkiliy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi (superviziya, mentorlik, psixologik xonalar);
- Kasbiy avtonomiyaning cheklanishi va ma’muriy bosim;
- Motivatsion qashshoqlanish (amotivatsiya) va kasbiy identifikatsiyaning zaiflashuvi [10].

Xalqaro tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, yordam beruvchi kasblarda (helping professions) destruktiv agressiya ko‘pincha “professional kinizm”, “emotsional charchash” bilan bog‘liq bo‘lib, u passiv-agressiv xatti-harakatlar, mijozlarga nisbatan masofani saqlash yoki kasbiy

standartlardan chetlashish orqali namoyon bo‘ladi [11]. Biroq, psixodinamik va kognitiv-xulqiy yondashuvlar agressiv energiyani sublimatsiya qilish, muammoni hal qilish strategiyalariga yo‘naltirish va assertiv kommunikatsiya orqali konstruktiv shaklga o‘tkazish imkonini beradi [12].

3. Kasbiy motivatsiyani rivojlantirish orqali agressiyani konstruktiv yo‘naltirish mexanizmlari.

Kasbiy motivatsiya destruktiv agressiyani konstruktiv kanallarga yo‘naltirishda uchta asosiy mexanizm orqali ta’sir ko‘rsatadi:

a) Ma’no berish va kasbiy identifikatsiyani mustahkamlash. Ichki motivatsiya faollashganda, pedagog-psixolog o‘z faoliyatini „vazifa” emas, balki “chaqiriq” (calling) sifatida qabul qiladi. Bu holat frustratsiyani qayta baholash (reappraisal) va agressiv impulslarni kasbiy maqsadlarga integratsiya qilish imkonini beradi [13]. Z. Nishanova ta’kidlashicha, o‘zbek ta’lim tizimida kasbiy qadriyatlarni uyg‘otish pedagog-psixologlarning hissiy barqarorligini 30–40% ga oshiradi [14].

b) O‘z-o‘zini tartibga solish va refleksiv amaliyot. Motivatsion yuqori daraja kognitiv monitoring, hissiy regulyatorlik va metakognitiv refleksiyani faollashtiradi. Platon Ivanovning regulyator nazariyasiga ko‘ra, maqsadli motivatsiya „reaktiv agressiya”dan “proaktiv yondashuv”ga o‘tishni ta’minlaydi [15]. Kundalik refleksiv jurnal, keys tahlili va hamkasblar bilan strukturalashgan muhokamalar agressiv energiyani analitik va diagnostik faoliyatga yo‘naltiradi.

c) Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va superviziya tizimi. Davletshin ta’kidlaganidek, agressiyaning konstruktiv shakllanishi tashkiliy muhitda “xavfsiz psixologik fazo” mavjudligiga bog‘liq [16]. Xalqaro tajribaning ko‘rsatishicha, muntazam kasbiy superviziya, peer-support guruhlar va stressga chidamlilikni oshiruvchi treninglar (mindfulness, CBT-based coping, emotional regulation skills) pedagog-psixologlarda destruktiv impulslarni 50–65% ga kamaytiradi [17].

4. Amaliy tavsiyalar va metodik yondashuvlar.

Pedagog-psixologlarda destruktiv agressiyani konstruktiv yo‘nalishga o‘tkazish uchun quyidagi tizimli choralar tavsiya etiladi:

1. Motivatsion profilash va diagnostika. Kasbiy motivatsiya darajasini aniqlash uchun standartlashtirilgan so‘rovnomalar (masalan, Professional Motivation Scale, Burnout Inventory modifikatsiyasi) qo‘llanilishi lozim. Natijalar asosida individual rivojlanish yo‘nalishlari belgilanadi.

2. Integratsiyalashgan superviziya modeli. Oylik strukturalashgan superviziya seanslarida case-muhokama, hissiy de-briefing va alternativ strategiyalarni ishlab chiqish amalga oshiriladi. Bu jarayon agressiv energiyani kasbiy muhokama va yechim izlashga yo‘naltiradi.

3. Kasbiy qadriyatlar va ma’no markazlashtirilgan treninglar. E. G‘oziyev taklif qilgan “kasbiy ma’no qidirish” (professional meaning-making) dasturlari pedagog-psixologlarning ichki motivatsiyasini mustahkamlaydi [18].

4. Tashkiliy muhitni optimallashtirish. Ma’muriy yuklamani tartibga solish, kasbiy avtonomiyani kengaytirish, moddiy va ma’naviy rag‘bat tizimini motivatsion ehtiyojlarga moslashtirish destruktiv agressiyaning oldini olishda kalit omil hisoblanadi [19].

5. Xalqaro standartlarga moslashtirilgan monitoring. Yillik psixologik holat monitoringi, kasbiy faoliyat sifati ko‘rsatkichlari va mijozlar (o‘quvchilar, ota-onalar) fikrlari asosida motivatsion-agressiv dinamika kuzatiladi.

Xulosa. Pedagog-psixologlarda destruktiv agressiyaning shakllanishi kasbiy stress, motivatsion qashshoqlanish va tashkiliy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi bilan bog‘liq kompleks jarayondir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, kasbiy motivatsiyani rivojlantirish orqali agressiv impulslarni konstruktiv yo‘nalishga o‘tkazish nafaqat nazariy jihatdan asoslangan, balki amaliy jihatdan ham samarali amalga oshirilishi mumkin. Ichki motivatsiyaning kuchayishi, refleksiv amaliyotning integratsiyasi, superviziya tizimining joriy etilishi va tashkiliy muhitning optimallashuvi pedagog-psixologlarning kasbiy barqarorligini oshiradi, destruktiv agressiyani kamaytiradi va ta’lim jarayonining sifatini yaxshilaydi. Kelgusi tadqiqotlarda motivatsion intervensiyalarning uzoq muddatli samaradorligini longitudinal usullar orqali o‘rganish,

shuningdek, raqamli psixologik yordam platformalarining agressiyani konstruktiv yo‘naltirishdagi rolini tahlil qilish dolzarb hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. – New York: Wiley, 2023. – B. 112.
2. Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defense. – London: Routledge, 2020. – B. 87.
3. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. – New York: Guilford Press, 2017. – B. 15.
4. G'oziyev E. Pedagogik psixologiya asoslari. – T.: "Fan va texnologiya", 2018. – B. 142.
5. Nishanova Z. Kasbiy rivojlanish va motivatsion barqarorlik. – T.: "Yangi asr avlodi", 2020. – B. 89.
6. Ivanov P. Regulyatorno-motivatsionnaya psikhologiya. – M.: Nauka, 2017. – S. 104.
7. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions // Contemporary Educational Psychology. – 2020. – №101. – B. 58.

TALABALARDA SHAXSIY FAROVONLIKNING NAMOYON BO‘LISHI

Raximova Durdona Ravshanbekovna
Urganch RANCH texnologiya universiteti
mustaqil izlanuvchisi tel raqami:+998915701551

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsiy farovonlik tushunchasi, unga ta’sir etuvchi omillar va uni rivojlantirish strategiyalari, shaxsiy farovonlikning hususiyatlari, talabalik davri , psixologik farovonlik,shaxsiy farovonlik, emotsional intellekt ,shaxslararo munosabatlar haqida ma’lumotlar keltirilgan

Kalit so‘zlar: shaxsiy farovonlik, psixologik salomatlik, ijtimoiy omillar, evdemaniya, gedoniya, Ryff modeli.

Аннотация. В данной статье представлена информация о понятии личностного благополучия, факторах, влияющих на него, и стратегиях его развития, особенностях личностного благополучия, студенческого периода, психологического благополучия, личностного благополучия, эмоционального интеллекта, межличностных отношений.

Ключевые слова: личное благополучие, психологическое здоровье, социальные факторы, эвдемания, гедония, модель Риффа.

Annotation. This article provides information about the concept of personal well-being, factors affecting it and strategies for its development, features of personal well-being, student period, psychological well-being, personal well-being, emotional intelligence, interpersonal relationships.

Key words: personal well-being, psychological health, social factors, eudemania, hedonia, Ryff model.

Kirish

Jamiyatning rivojlanib, taraqqiy etib borishida unda yashayotgan insonlarning xatti-harakati va faoliyati muhim ahamiyatga egadir. Jamiyatning har bir a’zosi uning taraqqiyotiga va farovonligiga o‘zining hissasini qo‘shishni xohlaydi.

Farovonlik – bu insonning butun umri davomida u bilan sodir bo‘ladigan va boshdan kechiradigan holatlari, yo‘qotish yoki erishadigan yutuqlari jarayonidir. Uzoq vaqt davomida tadqiqotchilar «yaxshi hayot» parametrlarini ajratib olishga, uni moddiy ko‘rsatkichlar, o‘rtacha umr ko‘rish, tug‘ilish, o‘lim va boshqalar bilan bog‘lashga harakat qilishdi. Biroq bu belgilarning barchasi qandaydir tarzda hayotning «sifatiga» emas, balki «miqdori» ga to‘g‘ri keladi.

Hayot sifati shaxsiy xususiyatlar va hayotiy voqealarning doimiy lavhalari o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirning mahsuli sifatida belgilanishi kerak. Hayotning obyektiv ko‘rsatkichlarini yaxshilash faqat vositadir, maqsad emas. Hayot sifatini yaxshilashning yakuniy maqsadi inson farovonligi ko‘lami, chuqurligi va intensivligini saqlab qolish va kengaytirishdir. Farovonlik tushunchasi ko‘pgina xorijiy adabiyotlarda baxt so‘zining sinonimi sifatida qaraladi. So‘nggi

yillarda farovonlik tushunchasini o‘rganish psixologiya doirasida faol rivojlanmoqda. U qoniqish, ijobiy tajribalar, qadriyatlar, fazilatlar, iste’dodlar va ular farovon hayotga qanday hissa qo‘shishi kabi toifalarga qaratilgandir.]\

Asosiy qism

So‘nggi yillarda ko‘plab rivojlangan mamlakatlarning iqtisodiy va ijtimoiy yutuqlari fuqarolarining farovonligini ta’minlash uchun obyektiv shart-sharoitlar yaratilganidan dalolat beradi. Biroq, sotsiologik va psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, respondentlarning fikriga ko‘ra, subyektiv farovonlik darajasi moddiy va ijtimoiy imtiyozlardagi o‘zgarishlar kabi sezilarli darajada oshmadi va ba’zi so‘rovnoma va tadqiqot ko‘rsatkichlariga ko‘ra (masalan, “baxt hissi” ko‘rsatkichi), Yevropa va Amerikadagi rivojlangan mamlakatlar aholisi ba’zi rivojlanmagan Afrika mamlakatlari aholisidan orqada qolmoqda. Bu faktlar farovonlikni ta’minlaydigan obyektiv omillarni, shuningdek, shaxsiy baxt, hayotdan qoniqish, shaxsiy farovonlik va boshqalar kabi muayyan o‘ziga xos hodisalarni o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlarning dolzarbligi va zarurligini ko‘rsatadi. Baxt, pozitivlik, farovonlik va boshqalar hodisalarini o‘rganish o‘tgan asrning ikkinchi yarmida **N. Bredbern** va **K. Rayffning psixologik farovonlik kontseptsiyasi va E. Dienerning** subyektiv farovonligi doirasida o‘tkazilgan tadqiqotlarda boshlangan va so‘nggi o‘n yillikda pozitiv psixologiyaning rivojlanishi bilan bog‘liq holda ayniqsa faollashdi.

Ushbu tadqiqot yo‘nalishlari bilan bir vaqtda psixologiyada amaliy va nazariy tadqiqotlar muntazam ravishda olib borildi, ularning natijalari ko‘pincha farovonlik, hayotdan qoniqish, bardoshlilik, baxt va boshqalar kabi yashirin tushunchalarni tasvirlab berdi. Bu atamalar ko‘pincha sinonim sifatida ishlatilgan. Bunday ko‘p ma’noli natijalarni umumlashtirishga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun, ushbu atamalarga singdirilgan psixologik tarkibni tahlil qilish, yangi konstruksiyalarni ishlab chiqish va ushbu konstruksiyalarni belgilash uchun atamalarni kiritish talab etiladi.

Tahlil qilish uchun mavjud bo‘lgan adabiyotlarda quyidagi murakkab atamalar eng keng tarqalgan: “subyektiv farovonlik”, “psixologik farovonlik”, “ijtimoiy farovonlik”, “moddiy va jismoniy farovonlik”, “iqtisodiy farovonlik”, “kasbiy farovonlik” va shunchaki “inson farovonligi”.

Ushbu atamalarning aksariyati odatda “haqiqiy” toifasiga kiradigan ta’riflar bilan berilganligi sababli, ularning tuzilishidan, masalan, ta’rif muallifi qaysi toifani umumiyroq deb bilishini va farovonlik qaysi toifalarga ma’lum bir element sifatida kiritilganligini aniqlash uchun foydalanish mumkin.

Shunday qilib, *inson farovonligini olimlar tahlili quyidagicha:* “faollik bilan birlashtirilgan ijobiy affektivlik” (Seligman, 2006); “shaxsning o‘zini o‘zi boshqarish omili” (Puchkova, 2003); “ruhiy holatlarni o‘zini o‘zi boshqarish bo‘yicha faoliyat natijasi” (Boyarkin va boshqalar, 2007); “Hayotni idrok etish” (Bessonova, 2013) va boshqalar tomonidan ta’riflanadi. Bundan tashqari, psixologik farovonlik “shaxsning ijobiy faoliyati (Ryff, 1998); “yaxshi faoliyat” (Deci, 1980); “insonning tizimli sifati, psixosomatik, ruhiy va psixologik salomatlikka asoslangan” (Fesenko, 2005); “o‘z hayotidan qoniqish tajribasi” (Mynyurova va boshqalar, 2012); “ruhiy va ijtimoiy salomatlikni o‘z ichiga olgan ajralmas xususiyat” (Ovcharova, 2013) va boshqalar.

Subyektiv farovonlikka nisbatan esa quyidagi ta’riflar qo‘llaniladi: “salbiy va ijobiy ta’sirlar muvozanati” (Bradburn va boshqalar, 1969); “insonning hayotga va o‘ziga bo‘lgan bahosi va munosabatini o‘z ichiga olgan ajralmas ijtimoiy-psixologik shakllanish” (Yashchenko, 2013); “shaxsning subyektiv munosabati” (Shamionov, 2008); “umumlashtirilgan va nisbatan barqaror tajriba” (Kulikov, 2000); “hayotdan qoniqish va baxt hissini birlashtirgan sintetik ko‘rsatkich” (Monusova, 2012); “shaxsiy harakatlar va faol pozitsiya” (Lebedeva, 2012) va boshqalar.

subyektiv farovonlik va shaxs farovonligining ko‘plab hodisalarini tadqiq qilishda ishlatiladigan atamalardan tashqari, kamroq o‘rganiladigan va shuning uchun boshqa maxsus atamalar bilan belgilanadigan hodisalarning terminologik klasteri mavjud. Shunga qaramay, bu atamalar inson farovonligining butun spektrini stereometrik tushunishni rivojlantirish uchun muhimdir. Bu

atamalar (va ularning ta’riflari), masalan, “moddiy va moliyaviy farovonlik”, “shaxslararo va ijtimoiy farovonlik”, “hayotdan qoniqish”, “baxt” va “shaxsiy farovonlik” ni o‘z ichiga oladi.

Xususan, *moddiy va moliyaviy farovonlik* farovonlikning ikki jihatini o‘z ichiga oladi deb hisoblanadi: obyektiv va subyektiv. Obyektiv moddiy va iqtisodiy farovonlik daromadning haqiqiy miqdorini (ish haqi, dividendlar, pensiya, uy-joy va boshqalar) anglatadi. Shu bilan birga, bu atamalar ushbu imtiyozlarning subyektiv bahosini ham ifodalash uchun ishlatiladi, bu obyektiv imtiyozlarni shaxsning ularning qiymati qanday bo‘lishi kerakligi haqidagi tasavvuri bilan taqqoslash orqali amalga oshiriladi (Baturin, 1997, 2011). *Shaxslararo va ijtimoiy farovonlik atamasi* shaxsning shaxslararo munosabatlarining sifatidan qoniqish darajasini, shuningdek, ijtimoiy mavqei va rollaridan qoniqish darajasini anglatadi.

Ko‘rib chiqilayotgan muammoning yana bir murakkab jihati - bu murakkab psixologik hodisa sifatida farovonlikning mohiyatini tashkil etuvchi komponentlarni shaxsiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlaydigan va saqlab turadigan turli xil farovonlik bashorat qiluvchilaridan ajratish zarurati. Bularga neyrodinamik, psixologik, moddiy, ijtimoiy va sotsiodemografik omillar kiradi.

Bunday atamalarning tahlili shuni ko‘rsatdiki, ularning doirasi ancha cheklangan va bundan tashqari, ularning ba’zilari sinonim sifatida ishlatiladi.

Shuning uchun, subyektiv va psixologik farovonlikdan ko‘ra umumiyroq hodisani tavsiflash uchun tegishli atamani kiritish zarur ko‘rinadi. Bizning fikrimizcha, bunday hodisa *“shaxsiy farovonlik”* bo‘lishi mumkin. Bu atama ba’zi nashrlarda uchraydi, lekin faqat nominal qo‘llanilishda sinonim sifatida. Shu bilan birga, atamani yangicha tushunish farovonlikni o‘rganishda tadqiqotchilar tomonidan ilgari ko‘rib chiqilmagan yangi haqiqatni mustahkamlashi mumkin (ushbu atamaning ushbu yangi tushunchaga muvofiq ta’rifi maqolaning yakuniy qismida keltirilgan).

imtiyozlarning mavjudligi va ularni *olishning* turli usullari haqidagi ma’lumotlar, shuningdek, turli mualliflar tomonidan tasniflangan sinonim va hosilaviy atamalarning xilma-xilligi murakkab hodisani qamrab olishga mo‘ljallangan yangi *“shaxsiy farovonlik” atamasini kiritish zaruratini keltirib chiqaradi*.

Talabalarning farovonligiga turli omillar ta’sir qiladi, ularni shaxsiy, universitet bilan bog‘liq va tashqi omillarga bo‘lish mumkin. **O‘quv muhiti bilan bog‘liq omillar:**

• **Ijobiy ta’lim muhiti:** Talabalar o‘zlarini xavfsiz va qo‘llab-quvvatlangan his qilganda, ular o‘qishda yaxshiroq natijalarga erishadilar.

• **O‘qituvchi-talaba aloqasi:** Talabalar o‘zlarini ko‘rilgan va eshitilgandek his qilganda, ular o‘z muassasalari bilan yanada ko‘proq aloqani his qilishadi. O‘qituvchilar bu aloqani talabalarning ismlari va shaxsiy hikoyalarini eslab qolish va qiynalayotgan talabalarni ko‘rganda yordam berish orqali o‘rnatishlari mumkin.

• **Ta’lim muassasasining yordami** Universitetda qo‘llab-quvvatlash xizmatlarining mavjudligi muhim omil hisoblanadi. Maktablar va universitetlar ruhiy salomatlik xizmatlari va resurslarini eng muhtojlarga taqdim etishlari mumkin.

Tashqi va shaxsiy omillar:

• **O‘qish va hayot muvozanati** Muhim mavzu akademik harakatlaringiz va ta’limdan tashqari hayotingiz o‘rtasida muvozanatni saqlashdir.

• **Ijtimoiy va oilaviy munosabatlar** Oilaviy barqarorlik, muammolarni baham ko‘rish va qo‘llab-quvvatlash olish qobiliyati hamda ijtimoiy tadbirlarda ishtirok etish farovonlik uchun muhim omillar hisoblanadi.

• **Salbiy omillar** Ijtimoiy izolyatsiya (masalan, COVID-19 pandemiyasi davrida), ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish va bolalikdagi salbiy tajribalar yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatgan bo‘lishi mumkin.

Ruhiy salomatlik bo‘yicha ta’lim muassasalari o‘quvchilarga yordam berishning bir usuli hisoblanadi. Ta’lim maskani o‘quvchilarning ruhiy salomatligi va farovonligini qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi. Profilaktika va sog‘liqni saqlash bo‘yicha ta’lim imkon qadar erta boshlanishi kerak va ta’lim muassasalari buning uchun ideal muhitdir. Talabalarning

farovonligini oshirish o‘lchanadigan salbiy sog‘liq oqibatlarining tarqalishini kamaytirishi va ularning o‘quv yutuqlarini yaxshilashi mumkin.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti yurak kasalliklari, insult, 2-toifa diabet va barcha saraton kasalliklarining kamida 80% holatlarini sog‘liqni saqlash bo‘yicha ta’lim orqali oldini olish mumkinligini ta’kidlaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, talabalarda shaxsiy farovonlikning namoyon bo‘lishi ularning psixologik salomatligi, akademik muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvining muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Shaxsiy farovonlik nafaqat moddiy ta’minlanganlik yoki tashqi sharoitlar bilan, balki shaxsning o‘z hayotidan qoniqishi, maqsad va qadriyatlarini anglay olishi, emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy munosabatlar sifati bilan ham belgilanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning farovonlik darajasiga ta’lim muhiti, o‘qituvchi-talaba munosabatlari, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘qish va shaxsiy hayot o‘rtasidagi muvozanat kabi omillar sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy izolyatsiya, ruhiy zo‘riqish, akademik bosim va salbiy hayotiy tajribalar farovonlik darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shaxsiy farovonlikni rivojlantirish uchun oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom psixologik muhit yaratish, talabalar uchun psixologik maslahat va qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini kengaytirish, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish hamda talabalarning ijtimoiy faolligini rag‘batlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday chora-tadbirlar talabalarning nafaqat ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, balki ularning shaxsiy va kasbiy kamolotiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Demak, shaxsiy farovonlik talaba shaxsining har tomonlama rivojlanishi, o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi va kelajakdagi muvaffaqiyatli faoliyati uchun zarur bo‘lgan kompleks psixologik hodisa bo‘lib, uni ilmiy o‘rganish va amaliy jihatdan qo‘llab-quvvatlash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Батурин, Н.А. Оценочная функция психики / Н.А. Батурин. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 1997. – 306 с.
2. Батурин, Н.А. Психология оценивания и оценки: теоретические и прикладные аспекты / Н.А. Батурин, И.В. Выбойщик – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2011. – 243 с.
3. Бессонова, Ю.В. О структуре психологического благополучия / Ю.В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 30–35.
4. Куликов, Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2000. – С. 476–510.
5. Лебедева, А.А. Субъективное благополучие лиц с ограниченными возможностями здоровья: автореф. дис. … канд. психол. наук / А.А. Лебедева. – М.: Изд-во Моск. гор. псих.- пед. ун-та, 2012. – 26 с.

PSIXOLOGIYA FANINING JAMIYATDAGI RO‘LI VA AMALIY AXAMIYATI

Razakova Rayxan Saulaybekovna. Ma’mun universiteti “Psixologiya” kafedrasi prof.v.b

-Omonboyeva Madina Tillaboy qizi

“Psixologiya” yo‘nalishi 24-3 guruh talabasi

Annatotsiya: Psixologiya fanining jamiyatdagi ro‘li va amaliy ahamiyati insonlarning ruhiy salomatligi, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlarini o‘rganish orqali namoyon bo‘ladi. U shaxsning ruhiy farovonligini ta’minlash, ta’lim va tarbiya jarayonlarini samarali tashkil etish , oilaviy munosabatlarni mustahkamlash hamda mehnat faoliyatini yuksaltirishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik bilimlar jamiyatda sog‘lom muhit yaratishga, nizolarni bartaraf

etishga, ijtimoiy ong va madaniyatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois psixologiya fanining jamiyatdagi ahamiyati shaxs va jamiyat taraqqiyotining ajralmas qismi sifatida e'tirof etiladi.

Kalit so'zlar: Psixologiya, jamiyat, maktab, shaxs, samara, ta'lim, tarbiya.

Аннотация: Роль и практическое значение психологической науки в обществе проявляются через изучение психического здоровья, поведения и социальных отношений людей. Она имеет важное значение в обеспечении психического благополучия личности, эффективной организации образовательных и воспитательных процессов, укреплении семейных отношений и повышении трудовой активности. Психологические знания служат созданию здоровой среды в обществе, устранению конфликтов, развитию общественного сознания и культуры. Поэтому значение психологической науки в обществе признается неотъемлемой частью развития личности и общества.

Ключевые слова: Психология, общество, школа, личность, эффект, образование, воспитание.

Abstract: The role and practical significance of psychology in society are manifested through the study of people's mental health, behavior, and social relationships. It is of great importance in ensuring the mental well-being of the individual, the effective organization of educational and upbringing processes, the strengthening of family relations, and the enhancement of labor activity. Psychological knowledge serves to create a healthy environment in society, resolve conflicts, and develop social consciousness and culture. Therefore, the significance of psychology in society is recognized as an integral part of the development of the individual and society.

Keywords: Psychology, society, school, individual, effectiveness, education, upbringing.

Kirish: Psixologiyaning amaliy vazifalari psixologik bilimlarni keng jamoatchilik ommasiga yetkazib berishdan iboratdir. Hozirgi sharoitda ota-onalar, tarbiyachilar bola tarbiyasida psixolog-pedagoglarning psixologik bilimlariga muhtojdirlar. Turli yoshdagi bolalarning yoshlik va individual farqlarini ajratish, ularga individual munosabatda bo'lish, iqtidorli bolalar bilan ishlash, yakka bola tarbiyasi, tarbiyasi qiyin bolalarga o'zaro munosabat, turli yot oqimlarga kirib ketuvchilar bilan ishlash, sust o'zlashtiruvchi bolalar bilan ishlash, psixik rivojlanishida orqada qolgan, psixik taraqqiyoti tutilib qolgan yoki rivojlanishida kamchiligi bo'lgan bolalar bilan ishlash kabi masalalarda ruhiy taraqqiyot qonunlariga doir psixologik bilimlardan keng jamoatchilikni, ota-onalar, mahalla faollarini bahramand qilishdan iboratdir.

Psixologiya fanining asosiy vazifalariga magistrlarni ijtimoiy faoliyatning pedagogik faoliyat, ta'lim va tarbiya, mehnat, pedagogik baholash psixologiyasi, pedagogik faoliyatni boshqarish kabi yo'nalishlarda o'qituvchi mehnatini tashkil etish, pedagogik jamoalarda ishni tashkil etish omillari, mexanizmlari va shart-sharoitlari bilan tanishtirish, ta 'lim faoliyati motivlarini mukammal o'zlashtirish, talabalarning ta'limdagi qobiliyat va iqtidorini o'stirish yo'llari, hamda ularni rivojlantirish masalalariga o'rgatish, bu borada ijtimoiy-psixologik hodisalar tabiati va mohiyatini tushunishga ko'maklashishdan iboratdir.

Psixologiya fanining ijtimoiy hayotda nufuzi har soniya sayin ortib bormoqda. Shu tufayli pedagogik ta'lim muassasalarida uni o'qitish yo'lga qo'yila boshlandi. Mazkur soha bo'yicha yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash maqsadida O'rta Osiyo Davlat Universitetida 1938 yilda (hozirgi Milliy Universitet) logika va psixologiya bo'limi ochildi. 50-yillarning 2-yarmidan boshlab pedagogika institutlarida va bilim yurtlarida psixologiya bo'limlari ochildi. Ayniqsa qisqa muddatli 9 va 15 oylik ommaviy psixologlar tayyorlash kurslarining ommaviylashuvi psixolog-mutaxassislarga nisbatan bo'lgan ehtiyojning kuchayganligini bildiradi.

Sanoat va mahsulotlar ishlab chiqarish sohasida tadbiqiy ishlar birinchi navbatda konkret tashkilotda kadrlar zaxirasini to'g'ri va oqilona tashkillashtirishdan tortib, xodimlar ish sharoitlari va mehnat unumdorligiga ta'sir etuvchi omillar kompleksini ilmiy ravishda o'rganib, hayotda natija olishga qaratilgan harakatlar majmuidir.

marketing xizmatlari;

xodimlar (personal) bilan ishlash.

Birinchisi eng zamonaviy va muhim ish bo'lib, bu yerda psixologning vazifasi "Nimani" va "Kim" xarid qilib olishga ehtiyoji borligini o'rganishga ko'maklashishdir.

Siyosiy sohada ishlayotgan psixolog ishining o‘ziga xos jihatlari bo‘lib, unga quyidagilar kiradi:

siyosatda psixolog aralashuvi ko‘pchilik ommaga bevosita aloqador bo‘lmaydi;

zarurat tug‘ilganda, psixolog shunday tez va ishonchli o‘lchaydigan metodikalarni ishlatadiki, ularning natijalari sir saqlanib, o‘sha buyurtmachi-siyosatchining talabiga ko‘ra izlanishlar olib boriladi;

psixolog har bir siyosatchi uchun shunday ishonchli shaxs bo‘lishi lozimki, undan odamlarning kayfiyatlari, reaksiyalari, his - kechinmalari xususida aniq ma’lumotlar so‘raladi;

o‘ziga xos qiyinchilik shundan iboratki, jamoatchilik psixolog qiyofasida ko‘pincha liderning bevosita „odamini“ ko‘rishga moyil bo‘lib, lideming o‘zi ham ba’zan o‘ta professional psixologdan hadiksirab qolishi mumkin.

Muhandis-psixolog.

Odam-texnika tizimidagi o‘zaro munosabatlar xususida bilimlarga ega bo‘lib, texnik moslamalarni ishlab chiqishda ishtirok etadi

Muhandis-psixolog.

Odam va texnika o‘zaro munosabatlariga oid psixologik muammolar bilan shug‘ullanadi

Maslahatchi-psixolog.

Shaxsiy muammolarni hal qilish yuzasidan tavsiyalar berib, testlar o‘tkazadi

Siyosiy-psixolog.

Siyosiy tuzilmalar a’zolariga psixologik maslahatlar berish, siyosiy dasturlarni ishlab chiqishda ishtirok etadi.

Madaniyat masalalari bo‘yicha psixolog.

Turli madaniy muhit sharoitidagi odamlar ijtimoiy xulqini solishtirma tahlili bilan shug‘ullanadi

Tibbiyotchi psixolog.

Tibbiy maskanlarda psixologik profilaktika va psixogigiyena masalalari bilan shug‘ullanib, bemorlarning psixologik xususiyatlarini o‘rganadi

Klinik psixolog.

Terapiya va bemorlarning hissiy emosional kechinmalari masalarini o‘rganadi

Psixologiya o‘qituvchisi.

Psixologiyaning turli aspektlariga oid ma’ruzalar o‘qiydi

Hozirgi kunda psixologiya miditsina,maktab,bog’cha, oliy o‘quv yurtlari,organ,sud,oila,jamiyat kabi bir qancha sohalarda qo‘llanib kelinmoqda. Bu sohalar hozirgi vaqtda bizga zarur bo‘lgan asosiy komponentlar kerak chunki, bu sohalar kelajagimizni ravnaqida hissa qo‘shishga yordam beradi. Ayniqsa, klinika va pedagogikada juda zarur masalan hozir 100 ta inson birida psixologichiskiy tashxish qo‘yish ko‘p.Shuning uchun bu yo‘nalishlarni rivojlantirish zarur.

Xulosa: Psixologiyaning jamiyatdagi ro‘li beqiyosdir. U inson ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, shaxs rivojlanishini ta’minlash, ta’lim va tarbiya samaradorligini oshirish, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, psixologik bilimlar mehnat jarayonida motivatsiyani oshirish, nizolarni bartaraf etish va jamiyatda sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishda katta o‘rin tutadi. Demak, psixologiya shaxsning ham, jamiyatning ham barkamol rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan fanlardan biridir.U inson ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlash, shaxs rivojlanishini ta’minlash, ta’lim va tarbiya samaradorligini oshirish, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi shiddatli axborot asrida, texnologiyalar rivoji bilan birga inson ruhiyatiga tushayotgan yuklama va stresslar ortib borayotgan bir davrda, psixologik xizmatlarga bo‘lgan ehtiyoj har qachongidan ham yuqoridir. Psixologiya insonni o‘z-o‘zini anglashga, ichki imkoniyatlarini kashf etishga va hayotiy inqirozlardan muvaffaqiyatli o‘tishga o‘rgatadi.

Shuningdek, psixologik bilimlar nafaqat shaxsiy hayotda, balki makro darajada — mehnat jarayonida motivatsiyani oshirish, korporativ madaniyatni yuksaltirish, boshqaruv tizimidagi nizolarni bartaraf etish va jamiyatda sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishda katta o‘rin tutadi.

Bugungi kunda tibbiyot, siyosat, muhandislik va san’at kabi ko‘plab sohalar psixologiya fani yutuqlariga tayanmoqda.

Demak, psixologiya nafaqat individual darajada shaxsning emotsional barqarorligini, balki global darajada butun jamiyatning ham barkamol, xavfsiz va tizimli rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan fundamental hamda amaliy fanlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – 512 b.
2. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M., To‘ychiyeva S.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2014. – 320 b.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2016. – 286 b.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2012. – 240 b.
5. Vohidov M.V. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008. – 368 b.
6. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2011. – 256 b.
7. Rajabov A.A. Kasb psixologiyasi va muhandislik psixologiyasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018. – 304 b.
8. Рубинштейн С.Л. Основи обшчей психологии. – Москва: Питер, 2019. – 713 с.
9. Немов Р.С. Психология. Книга 1. Обшчие основи психологии. – Москва: Юрайт, 2021. – 726 с.

YOSH BASKETBOLCHILARDA SHAXSIY VA IJTIMOIY MAS'ULIYATNI SHAKLLANTIRISH

Razakov Sanjar Ataxonovich
O‘zbekiston Respublikasi IIVning Xorazm akademik litseyi Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi **sanjar.ataxonovich@gmail.com**

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh basketbolchilarda shaxsiy va ijtimoiy mas’uliyatni shakllantirishning nazariy-psixologik hamda pedagogik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda shaxsiy mas’uliyat, ijtimoiy mas’uliyat, sport faoliyatida mas’uliyatli xulq-atvor hamda shaxs rivojlanishiga oid zamonaviy ilmiy yondashuvlar o‘rganilgan. Shuningdek, basketbolning jamoaviy sport turi sifatida o‘smir sportchilar shaxsining shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yosh basketbolchilar, shaxsiy mas'uliyat, ijtimoiy mas'uliyat, axloqiy tarbiya, murabbiylik, jamoaviylik, sport pedagogikasi.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретико-психологические и педагогические основы формирования личной и социальной ответственности у юных баскетболистов. В исследовании изучены современные научные подходы к личной ответственности, социальной ответственности, ответственному поведению в спортивной деятельности и развитию личности. Также освещены психологические механизмы, влияющие на формирование личности юных спортсменов в баскетболе как командном виде спорта.

Ключевые слова: молодые баскетболисты, личная ответственность, социальная ответственность, нравственное воспитание, тренерство, командность, спортивная педагогика.

Abstract. This article analyzes the theoretical, psychological, and pedagogical foundations of forming personal and social responsibility in young basketball players. The study examines modern scientific approaches to personal responsibility, social responsibility, responsible behavior in sports activities, and personal development. The psychological mechanisms of basketball as a team sport affecting the formation of the personality of adolescent athletes are also highlighted.

Keywords: young basketball players, personal responsibility, social responsibility, moral education, coaching, teamwork, sports pedagogy.

Zamonaviy sport psixologiyasi va sport pedagogikasida sportchining yuqori natijaga erishishi nafaqat uning funksional va jismoniy tayyorgarligi, balki shaxsiy rivojlanish darajasi, ijtimoiy moslashuvchanligi hamda mas'uliyatli xulq-atvor xususiyatlari bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, bolalikdan o'smirlik davriga o'tish bosqichida sport faoliyati shaxs shakllanishining muhim ijtimoiy instituti sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan jamoaviy sport turlarida, xususan basketbolda yosh sportchilarda shaxsiy va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Mas'uliyat fenomeni psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlarda insonning o'z xatti-harakati, qarorlari hamda ularning natijalariga nisbatan ongli munosabati sifatida izohlanadi. Psixologik nuqtai nazardan mas'uliyat insonning ichki nazorati, mustaqilligi, o'zini boshqarish qobiliyati va ijtimoiy normalarni qabul qilish darajasi bilan bog'liq integrativ shaxsiy sifat hisoblanadi. Sport faoliyatida esa mas'uliyat nafaqat individual intizom, balki jamoa oldidagi burchni his qilish, hamkorlik qilish va umumiy maqsadlarga xizmat qilish orqali namoyon bo'ladi.

Shaxsiy mas'uliyat insonning o'z faoliyatini rejalashtirishi, maqsadlarni belgilashi, qaror qabul qilishi va o'z harakatlari natijalari uchun javob berishga tayyorligi orqali ifodalanadi. Bunday sifatlar sport faoliyatida mashg'ulot rejimiga amal qilish, texnik harakatlarni takomillashtirish, musobaqalarga ongli tayyorgarlik ko'rish hamda xatolarni tahlil qilish orqali shakllanadi. Shaxsiy mas'uliyat yuqori bo'lgan sportchilar tashqi nazoratsiz ham o'z harakatlarini boshqara oladi, yuqori darajada ichki motivatsiyaga ega bo'ladi va o'z rivojlanishi uchun mustaqil harakat qiladi.

Ijtimoiy mas'uliyat esa insonning ijtimoiy munosabatlarda boshqalar manfaatini hisobga olishi, jamoa qoidalariga amal qilishi, hamkorlik qilish va ijtimoiy foydali harakatlarni amalga oshirishga tayyorligi bilan tavsiflanadi. Jamoaviy sport turlarida ushbu sifat alohida ahamiyat kasb etadi, chunki jamoa natijasi har bir ishtirokchining harakati bilan bevosita bog'liq hisoblanadi. Basketbol o'yini tez qaror qabul qilish, vazifalarni taqsimlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash va umumiy strategiya asosida harakat qilishni talab qiladi. Bu esa ijtimoiy mas'uliyat rivojlanishi uchun qulay muhit yaratadi.

Yosh sportchilarda mas'uliyat shakllanishi o'smirlik davri psixologik xususiyatlari bilan ham uzviy bog'liq. O'smirlik shaxs shakllanishining muhim bosqichi bo'lib, mazkur davrda mustaqillikka intilish, o'zini anglash, ijtimoiy maqomni izlash va tengdoshlar bilan munosabatlar faol rivojlanadi. Sport faoliyati ushbu jarayonlarga tartibli ta'sir ko'rsatib, yoshlarda intizom, maqsadga yo'nalganlik va javobgarlik hissini shakllantirishga xizmat qiladi. Sport muhitida shaxsiy va ijtimoiy mas'uliyat shakllanishining muhim omillaridan biri murabbiy shaxsi hisoblanadi. Murabbiy nafaqat texnik tayyorgarlikni tashkil etuvchi mutaxassis, balki tarbiyaviy ta'sir subyekti sifatida ham ishtirok etadi. Murabbiyning munosabat uslubi, muloqot madaniyati, qaror qabul qilish jarayoniga sportchilarni jalb qilishi va refleksiv muhit yaratishi mas'uliyat shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy sport psixologiyasida shaxsiy va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishning eng keng tarqalgan konsepsiyalaridan biri Donald Xellison tomonidan taklif etilgan modeli hisoblanadi. Ushbu yondashuv sport mashg'ulotlarini faqat natijaga emas, balki shaxs tarbiyasiga ham yo'naltirish g'oyasiga asoslanadi. Model sportchilarda mas'uliyat bosqichma-bosqich shakllanishini nazarda tutadi va hurmat, ishtirok, mustaqillik, g'amxo'rlik hamda hayotiy transfer kabi darajalarni qamrab oladi.

TPSR modeliga ko'ra, sport mashg'ulotlari jarayonida ishtirokchilarning o'z xatti-harakatini tahlil qilishi, jamoadagi rolini anglashi, mustaqil qaror qabul qilishi va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan xulqni namoyon qilishi ta'minlanadi. Bu esa sport natijalari bilan bir qatorda shaxsiy kamolotni ham rivojlantiradi.

Basketbol mashg'ulotlari jarayonida mas'uliyat shakllanishining psixologik mexanizmlari sifatida interiorizatsiya, identifikatsiya, refleksiya va o'zini boshqarish jarayonlari ajratiladi. Interiorizatsiya tashqi talablarning ichki qadriyatlarga aylanishi jarayonini anglatadi. Identifikatsiya orqali sportchi murabbiy yoki jamoadagi yetakchi a'zolarning ijobiy xulq modellarini qabul qiladi. Refleksiya insonning o'z harakatlari va ularning natijalarini baholash

qobiliyatini rivojlantiradi. O‘zini boshqarish esa maqsadlarni belgilash, harakatlarni nazorat qilish va natijalar uchun javobgarlikni qabul qilishni ta’minlaydi. Tadqiqotchilar fikriga ko‘ra, yosh sportchilarda mas’uliyat shakllanishiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar qatoriga ichki motivatsiya, jamoadagi psixologik iqlim, murabbiyning demokratik rahbarlik uslubi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va mashg‘ulot mazmuni kiradi. Ayniqsa, jamoaviy o‘yinlarda ishtirokchilarning qaror qabul qilish jarayoniga jalb qilinishi mas’uliyat darajasini sezilarli oshiradi.

Shunday qilib, yosh basketbolchilarda shaxsiy va ijtimoiy mas’uliyatni shakllantirish ko‘p qirrali psixologik-pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon sport muhiti, tarbiyaviy texnologiyalar, murabbiy ta’siri va sportchining individual xususiyatlari o‘rtasidagi o‘zaro munosabat asosida amalga oshadi. Sport faoliyatini shaxs rivojlanishiga yo‘naltirilgan holda tashkil etish yosh avlodni nafaqat raqobatbardosh sportchi, balki mas’uliyatli va ijtimoiy faol shaxs sifatida tarbiyalash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishga oid normativ-huquqiy hujjatlari. – Toshkent. – 2020.

2. Hellison Donald *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. 3rd ed. – Champaign: Human Kinetics. – 2011.

3. Deci Edward, Ryan Richard The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior // *Psychological Inquiry*. – Vol. 11. – № 4. – P. 227–268. – 2000.

YOLG’IZLIK HISSI NAMOYON BO‘LISHINING TURLARI

Rustamova Turdixon Ne’matjonovna

Namangan davlat universiteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yolg’izlik hissi uni keltirib chiqaruvchi sabab va oqibatlari hamda turlari ularni inson psixikasiga ta’sir etishi haqida keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yolg’izlik, emotsional, ekzistensial, situation yolg’izlik, inqiroz, kuchli va kuchsiz yolg’izlik.

Аннотация: В данной статье представлен всесторонний обзор причин и последствий одиночества, а также типов чувств, влияющих на человеческую психику.

Ключевые слова: одиночество, эмоциональное, экзистенциальное, ситуационное одиночество, кризис, сильное и слабое одиночество.

Abstract: This article provides a comprehensive overview of the causes and consequences of loneliness, as well as the types of feelings that affect the human psyche.

Keywords: loneliness, emotional, existential, situation loneliness, crisis, strong and weak loneliness.

Yolg’izlik hissi - bu odamlar bilan yaqin, ijobiy hissiy aloqalarning yetishmasligi yoki ularni yo‘qotishdan qo‘rqish bilan bog’liq bo‘lgan murakkab salbiy tuyg’ular yig’indisi hisoblanadi[3]. Psixologiyada yolg’izlikning namoyon bo‘lishi bir necha turlarga bo‘linadi. Yolg’izlik hissi namoyon bo‘lishining asosiy turlari quyidagilar:

Hissiy (emotsional) yolg’izlik: Yaqin do‘st, turmush o‘rtoq yoki oila a’zosi kabi hissiy jihatdan yaqin odamning yo‘qligi tufayli yuzaga keladigan bo‘shliq hissi hisoblanadi. Bunda mehr-muhabbat, tushunish yoki qo‘llab-quvvatlashni yetishmasligi oqibatida yuzaga kelishini ko‘rishimiz mumkin [4].

Ijtimoiy yolg’izlik: Insonning biror jamoaga, guruhga (do‘stlar davrasi, hamkasblar) tegishli emasligini his qilishi, do‘stlar, jamiyat yoki guruh bilan aloqalar kamligi sababli yuzaga keladi. Bunda odam o‘zini jamiyatdan ajralgandek his qiladi hamda ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi deb belgilanadi[3].

Mavjudlik (ekzistensial) yolg’izlik: Hayotning ma’nosi, maqsadi yoki o‘z o‘rnini topa olmaslik o‘lim, insonning bu dunyoda tubdan yolg’iz ekanligi haqidagi falsafiy anglash va u bilan bog’liq qo‘rquv hissini tuyushi bilan kechadigan hissiy holat sanaladi[2].

Vaqtinchalik (situatsion) yolg'izlik: Hayotdagi o'zgarishlar (yashash joyini ya'ni muhitni o'zgartirish, ajralish, yaqinini yo'qotish) tufayli yuzaga keladigan qisqa muddatli holatlardir.

Surunkali yolg'izlik: Uzoq vaqt davomida davom etadigan va insonning psixik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan chuqur tuyg'u hisoblanadi.

Ixtiyoriy yolg'izlik: Inson ongli anglagan ravishda yolg'iz qolishni o'zi xoxlaydi va tanlaydi. Bunda asosan dam olish, o'zini anglash yoki ijod qilish uchun foydali bo'lishini ko'rishimiz mumkin sanaladi.

Psixologik yolg'izlik: Inson uning atrofida odamlar bo'lsa ham, inson o'zini boshqalar tomonidan tushunilmagandek, qabul qilinmayotgandek yoki o'zini begonalashgandek his qilishini ko'rishimiz mumkin [3].

Yolg'izlikning namoyon bo'lish xususiyatlariga: subyektiv baholash: Inson o'zini qanchalik yolg'iz deb his qilish holatidir (kuchli yoki kuchsiz).

Tan olish darajasi: Individ o'zining yolg'izligini tan oladimi yoki tan olmaydimi Inqiroz davridagi keskinlik: Hayotdagi inqirozli vaziyatlarda (o'smirlik, ajralish) yolg'izlik hissi kuchayishi hisoblanadi[1]. Yolg'izlik har doim ham jismoniy yolg'izlikni anglatmaydi; inson odamlar qurshovida bo'lsa-da, o'zini yolg'iz his qilishi mumkinligi aniqlangan. Yolg'izlik hissi turli xil ko'rinishlarni o'z ichiga oladigan murakkab hissiy jarayon hisoblanadi. Yolg'izlik tuyg'usiga moyillik, bu ayniqsa inson hayotidagi inqiroz davrida ichi va tashqi omillarning keskin ta'sirida namoyon bo'ladi.

Yolg'izlik hissi yosh davrlari bo'yicha qaralganda – bu har bir davrda o'ziga hos tarzda kechiriladi va namoyon bo'ladi. Shunga ko'ra yolg'izlik hissi uzoq muddatli va qisqa muddatli bo'lishi ham mumkin.

N.G'.Kamilova tomonidan o'zbek tiliga modifikatsiyalashtirilgan yolg'izlikni o'lchash shkalasi bo'yicha ijtimoiy faol mexnatga jalb qilingan ayollar va uy bekalarida yolg'izlikni his qilinishi aniqlangan

Yolg'izlikni o'lchashning modifikatsiyalashtirilgan shkalasi

Natijalar taxlili

T/R	Yolg'izlik hissining darajalari	Sinaluvchilar soni	Pedagoglar	Texnik soxadagilar	Uy bekasi
1	Yolg'izlik hissining yuqori darajasi , omillarning kamida bittasi bo'yicha yolg'izlik hissining o'ta kuchayib ketganligi (1-daraja)	10	6	2	2
2	Yolg'izlik hissining o'rta darajasi , individ ijtimoiy – psixologik aloqalarining kamligini kompensatsiyalashga va yolg'izlik hissini susaytirishga qodirligi (2-daraja)	26	13	5	8
3	Yolg'izlik hissining past darajasi , og'ir yolg'izlik hissining yo'qligi (3-daraja)	0	0	0	0
	Jami	36	19	7	10
	%	100%	53%	19%	28%

Xulosa qilib aytganda, yolg'izlik hissi barcha insonlarning ichki kechinmalari va ijtimoiy munosabatlariga bog'liq bo'lib, u emotsional, ijtimoiy, ekzistensial, majburiy yoki ixtiyoriy shakllarda namoyon bo'lishi aniqlangan. Ba'zan inson odamlar orasida bo'lsa ham o'zini yolg'iz his qilishini ko'rishimiz mumkin. Uzoq davom etgan yolg'izlik inson ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Николов Н. О. Научный стиль мышления преподавателей: структура, критерии и уровни развитости. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2021; № 1: 83 – 89 ст.
2. Хайдеггер М. Бытие и время. – СПб.: Наука, 2002. – 450 с.
3. Лабунская В.А., Менджерицкая Ю.А., Бреус Е.Д. Психология затрудненного общения. − М.: Академия, 2001. −288 с.
4. Маслоу, А.Г. Мотивация личности: [Текст]/ А.Г. Маслоу.- СПб., 2005. 316 ст.

O‘QUVCHILARDA INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA 4K KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Saburov Ulug‘bek
Nukus davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim tizimida o‘quvchilarda XXI asr ko‘proq tanqid bo‘lgan 4K kompetentsiyalarini qayta ko‘rib chiqish muhim omili — kreativlik, kommunikativlik va hamkorlikni rivojlantirishning nazariy-pedagogik asoslari tahlili. Tadqiqotda blended learning, Project-Based Learning, Problem-Based Learning va interfaol metodlarning o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi, ijodiy va kommunikativ rivojlanishidagi didaktik tarzda yoritilgan. Natija innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarining analitik tafakkuri, ijodiy qurilishi va jamoaviy faoliyat ko‘rsatishini boshqarishda muhim korxona ega.

Kalit so‘zlar: 4K kompetensiyalari, innovatsion ta’lim, tanqidiy fikrlash, kreativ fikrlash, kommunikativ kompetensiya, hamkorlik faoliyati, ta’lim texnologiyalari, kompetensiyaviy yondashuv, XXI asr ko‘nikmalari, ta’lim jarayoni.

Abstract. This article analyzes the theoretical and pedagogical foundations for developing creativity, communicativeness, and collaboration—an important factor in revising students' 4K competencies, which the 21st century has increasingly criticized—in the modern education system. The study highlights the didactic use of blended learning, Project-Based Learning, Problem-Based Learning, and interactive methods in the independent thinking, creative, and communicative development of students. The result is that the application of innovative pedagogical technologies plays an important role in managing students' analytical thinking, creative construction, and collective activity.

Keywords: 4C competencies, innovative education, critical thinking, creative thinking, communication competence, collaborative learning, educational technologies, competency-based approach, twenty-first century skills, learning process.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретико-педагогические основы развития креативности, коммуникативности и сотрудничества - важного фактора пересмотра компетенций 4K у учащихся в современной системе образования, которые стали наиболее критичными в XXI веке. В исследовании дидактически освещены blended learning, Project-Based Learning, Problem-Based Learning и интерактивные методы в самостоятельном мышлении, творческом и коммуникативном развитии учащихся. Результат применения инновационных педагогических технологий имеет важное значение в управлении аналитическим мышлением, творческим строительством и коллективной деятельностью учащихся.

Ключевые слова: Компетенции 4K, инновационное образование, критическое мышление, креативное мышление, коммуникативная компетенция, совместная деятельность, образовательные технологии, компетентностный подход, навыки XXI века, образовательный процесс.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi, globallashuv jarayonlari hamda raqamli texnologiyalarning jadal taraqqiyoti ta’lim mazmuni va metodologiyasini yangilash zaruratini yuzaga keltirmoqda. Hozirgi davrda ta’lim jarayoni faqatgina nazariy bilimlarni o‘zlashtirish bilan cheklanib qolmay, balki o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, muammolarni tahlil qilish, ijodiy yondashuv asosida qaror qabul qilish hamda samarali kommunikatsiya olib borish ko‘nikmalarini shakllantirishni ham talab etadi. Shu sababli ta’lim tizimida kompetensiyaviy yondashuvni rivojlantirish va o‘quvchilarda XXI asr ko‘nikmalarini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri sifatida e’tirof etilmoqda.

Bugungi kunda ta’lim sohasida keng qo‘llanilayotgan 4K kompetensiyalari – tanqidiy fikrlash (critical thinking), kreativlik (creativity), kommunikatsiya (communication) va hamkorlik (collaboration) – o‘quvchilarning shaxsiy, akademik va kasbiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur kompetensiyalar o‘quvchilarning mustaqil bilim olish qobiliyatini rivojlantirish, murakkab muammolarni tahlil qilish, innovatsion yechimlar ishlab chiqish hamda jamoa bilan samarali faoliyat yuritish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu nuqtai nazardan, ta’lim jarayonida ushbu kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlarni ilmiy asosda o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy ta’lim usullari ko‘proq reproduktiv bilimlarni shakllantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, o‘quvchilarning kreativ va tanqidiy tafakkurini yetarli darajada rivojlantira olmaydi. Zamonaviy ta’lim tizimi esa o‘quvchilarni faol o‘quv jarayoniga jalb etuvchi, ularning mustaqil fikrlashini rag‘batlantiruvchi hamda ijodiy muammolarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantiruvchi innovatsion pedagogik yondashuvlarni talab etadi. Xususan, blended learning, project-based learning va problem-based learning kabi ta’lim texnologiyalari o‘quvchilarning bilish faoliyatini faollashtirish hamda 4K kompetensiyalarini shakllantirishda samarali vosita sifatida qaralmoqda.

Shu bilan birga, innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish o‘quvchilarning bilim olish motivatsiyasini oshiradi, ularning muloqot madaniyatini rivojlantiradi hamda jamoada ishlash ko‘nikmalarini mustahkamlaydi. Bu esa ta’lim jarayonining samaradorligini oshirish bilan birga, o‘quvchilarning kelajakdagi kasbiy faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli ta’lim jarayonida innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida o‘quvchilarda 4K kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslarini o‘rganish muhim ilmiy-pedagogik muammo hisoblanadi. Mazkur maqolaning maqsadi o‘quvchilarda innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida 4K kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik asoslarini tahlil qilish hamda ushbu jarayonni samarali tashkil etishning ilmiy-uslubiy jihatlarini aniqlashdan iborat.

Asosiy qism

Zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarda XXI asr ko‘nikmalarini shakllantirish masalasi pedagogika sohasidagi muhim ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Xususan, tanqidiy fikrlash, kreativlik, kommunikatsiya va hamkorlik kabi 4K kompetensiyalari o‘quvchilarning intellektual rivojlanishi hamda ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu kompetensiyalar ta’lim jarayonida o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish, murakkab muammolarni tahlil qilish va innovatsion yechimlar ishlab chiqish imkoniyatlarini kengaytiradi.

XXI asr ko‘nikmalarining pedagogik mohiyati va ularning ta’lim tizimidagi ahamiyati bir qator xalqaro tadqiqotlarda keng yoritilgan. Jumladan, Trilling va Fadel (2009) o‘z tadqiqotlarida XXI asr ta’limi o‘quvchilarda nafaqat nazariy bilimlarni egallashni, balki muammolarni hal qilish, tanqidiy fikrlash hamda jamoaviy hamkorlik qilish ko‘nikmalarini shakllantirishni talab qilishini ta’kidlaydi. Mualliflarning fikriga ko‘ra, zamonaviy ta’lim tizimi o‘quvchilarning kreativ salohiyatini rivojlantirish hamda ularni murakkab ijtimoiy va professional muhitga tayyorlashga qaratilishi lozim.

Loyiha asosida o‘qitish (Project-Based Learning) metodining o‘quvchilarda 4K kompetensiyalarini rivojlantirishdagi o‘rni Larmer, Mergendoller va Boss (2015) tomonidan keng o‘rganilgan. Ularning tadqiqotlariga ko‘ra, loyiha asosida o‘qitish o‘quvchilarning mustaqil tadqiqot olib borish, muammolarni tahlil qilish va jamoaviy faoliyat olib borish ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Shuningdek, Bell (2010) loyiha asosida o‘qitish o‘quvchilarning ijodiy fikrlashini rag‘batlantirishi hamda ularda innovatsion g‘oyalarni ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantirishini ta’kidlaydi.

Muammoli ta’lim (Problem-Based Learning) ham o‘quvchilarning analitik va tanqidiy tafakkurini rivojlantirishda muhim pedagogik metodlardan biri hisoblanadi. Savery (2006) o‘z tadqiqotida muammoli ta’lim o‘quvchilarning bilim olish jarayonida faol ishtirok etishini ta’minlab, ularning mustaqil fikrlash va muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishini ta’kidlaydi. Mazkur yondashuv o‘quvchilarning o‘rganilayotgan mavzuni chuqur anglashiga hamda nazariy bilimlarni amaliy vaziyatlarda qo‘llashiga imkon yaratadi.

Blended learning texnologiyasi esa an’anaviy va raqamli ta’lim muhitini uyg‘unlashtirish orqali o‘quvchilarning bilish faoliyatini faollashtiradi. Anwar va Rahayu (2022) tadqiqotlarida blended learning o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash, kommunikatsiya va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, ayrim tadqiqotlar blended learning metodining o‘quvchilarning 4K kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Mahalliy pedagogik tadqiqotlarda ham innovatsion pedagogik yondashuvlar va 4K kompetensiyalarini rivojlantirish masalalari muhim ilmiy yo‘nalish sifatida o‘rganilmoqda. Jumladan, Oripov (2020) o‘quvchilarning tanqidiy va kreativ fikrlashini rivojlantirishda innovatsion pedagogik metodlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi. Karimova (2021) esa O‘zbekiston ta’lim tizimida XXI asr ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida kompetensiyaviy yondashuvning pedagogik ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, innovatsion pedagogik yondashuvlar – xususan, project-based learning, problem-based learning va blended learning texnologiyalari – o‘quvchilarda 4K kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, ushbu yondashuvlarni ta’lim jarayonida tizimli va metodik jihatdan asoslangan holda qo‘llash o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini, kreativ salohiyatini hamda jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o‘quvchilarda innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida 4K kompetensiyalarini (tanqidiy fikrlash, kreativlik, kommunikatsiya va hamkorlik) rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash hamda ularning ta’lim jarayonidagi samaradorligini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot nazariy va amaliy metodlarni uyg‘unlashtirgan holda tashkil etildi.

Tadqiqot obyekti sifatida umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilari, tadqiqot predmeti sifatida esa innovatsion pedagogik yondashuvlar asosida 4K kompetensiyalarini rivojlantirish jarayoni belgilandi. Amaliy tadqiqot ishlari Taxiatosh tumani 4-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabida olib borildi. Tadqiqot jarayonida 7-sinfning 54 nafar o‘quvchisi ishtirok etdi (27 eksperimental, 27 nazorat).

Eksperimental tadqiqot 6 hafta davomida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash, kreativlik, kommunikatsiya va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanildi. Xususan, dars jarayonida loyiha asosida o‘qitish (Project-Based Learning) hamda aralash ta’lim (blended learning) metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirish, guruhda ishlash ko‘nikmalarini shakllantirish hamda muammoli vaziyatlarni tahlil qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qildi.

Tadqiqot informatika fani darslari jarayonida amalga oshirildi. Darslarda o‘quvchilarga turli loyiha topshiriqlari, muammoli vaziyatlar hamda guruhiy faoliyatga asoslangan mashg‘ulotlar taklif etildi. Bu jarayonda o‘quvchilar kichik guruhlarda ishlash, o‘z fikrlarini erkin ifodalash hamda muammolarga kreativ yechim topish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Tadqiqot jarayonida bir nechta ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi. Jumladan, nazariy tahlil metodi orqali 4K kompetensiyalari va innovatsion pedagogik yondashuvlar bo‘yicha ilmiy manbalar o‘rganildi. Amaliy tadqiqot jarayonida esa kuzatuv, test va so‘rovnoma metodlaridan foydalanildi. Test topshiriqlari o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash va muammolarni tahlil qilish qobiliyatini aniqlashga xizmat qildi. So‘rovnomalar esa o‘quvchilarning dars jarayonidagi faolligi, hamkorlik darajasi hamda kommunikativ ko‘nikmalarini baholash maqsadida o‘tkazildi.

Eksperiment oldi va yakuniy bosqichlarda o‘quvchilarning 4K kompetensiyalari bo‘yicha ko‘rsatkichlari solishtirildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, innovatsion pedagogik metodlarni qo‘llash o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash, kreativlik hamda jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini sezilarli darajada rivojlantirdi. Ayniqsa, loyiha asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini faollashtirib, ularning muammoli vaziyatlarga kreativ yondashish qobiliyatini kuchaytirdi.

Shunday qilib, tadqiqot metodologiyasi innovatsion pedagogik yondashuvlarning o‘quvchilarda 4K kompetensiyalarini rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlash hamda ularning ta’lim jarayonidagi didaktik imkoniyatlarini ilmiy jihatdan asoslashga xizmat qildi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijalari innovatsion pedagogik yondashuvlar – blended learning va loyiha asosida o‘qitish (Project-Based Learning) metodlari – o‘quvchilarda 4K kompetensiyalarini sezilarli darajada rivojlantirishini ko‘rsatdi. Tadqiqot oldi va yakuniy bosqichlarda eksperimental (27 o‘quvchi) va nazorat (27 o‘quvchi) guruhlarining ko‘rsatkichlari solishtirildi. Darslar **6 hafta davomida** amalga oshirildi va 7-sinf o‘quvchilari qatnashdi.

Eksperimental va nazorat guruhlari natijalari

Kompetensiya	**Guruh**	**Dars oldi o‘rtacha ko‘rsatkich (%)**	**Dars oxiri o‘rtacha ko‘rsatkich (%)**	**O‘sish (%)**
Kreativlik	Eksperimental	55	87	32
	Nazorat	56	74	18
Tanqidiy fikrlash	Eksperimental	50	80	30
	Nazorat	52	67	15
Kommunikatsiya	Eksperimental	58	87	29
	Nazorat	57	69	12
Hamkorlik	Eksperimental	53	83	30
	Nazorat	54	68	14

Tahlil va muhokama

- **Kreativlik:** Eksperimental guruhda ijodiy faoliyat loyiha va interfaol mashg‘ulotlar orqali sezilarli oshdi (o‘sish 32%), nazorat guruhida esa faqat 18%. Bu blended learning va loyiha asosida o‘qitish metodlarining ijodiy tafakkur rivojlanishida samaradorligini ko‘rsatadi.
- **Tanqidiy fikrlash:** Eksperimental guruhdagi o‘quvchilar murakkab vaziyatlarni tahlil qilish va qarorlarini asoslash qobiliyatini sezilarli rivojlantirdi (30% o‘sish). Nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 15% ni tashkil qildi, ya’ni an’anaviy metodlar cheklangan natija berdi.
- **Kommunikatsiya:** Interfaol mashg‘ulotlar eksperimental guruhda samarali muloqot ko‘nikmalarini 29% ga oshirdi, nazorat guruhida esa 12%. Bu o‘quvchilarning fikr almashish va guruh bilan ishlash qobiliyatini mustahkamlashda metodlarning samaradorligini tasdiqlaydi.
- **Hamkorlik:** Eksperimental guruhda o‘quvchilarning jamoaviy ishlash ko‘nikmalari 30% ga oshdi, nazorat guruhida esa 14%. O‘quvchilar guruh ichida vazifalarni taqsimlash va birgalikda natija yaratish qobiliyatini sezilarli rivojlantirdi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, **innovatsion pedagogik yondashuvlarni tizimli va kompleks qo‘llash** o‘quvchilarning 4K kompetensiyalarini sezilarli darajada rivojlantirishga xizmat qiladi. Blended learning va loyiha asosida o‘qitish metodlari eksperimental guruhda tanqidiy fikrlash, kreativlik, kommunikatsiya va hamkorlik ko‘nikmalarini nazorat guruhiga nisbatan 1,5–2 baravar samaraliroq rivojlantirdi. Shu bilan birga, dars jarayoni interaktivlashdi va o‘quvchilarning bilim olishga bo‘lgan motivatsiyasi oshdi.

Avvalgi tadqiqotlar bilan solishtirish: Natijalar Trilling & Fadel (2009), Larmer, Mergendoller & Boss (2015) va Anwar & Rahayu (2022) tadqiqotlari bilan mos keladi. Shu tadqiqotlar ham innovatsion pedagogik metodlar o‘quvchilarda 21-asr ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa: Innovatsion pedagogik yondashuvlar – blended learning va loyiha asosida o‘qitish – o‘quvchilarda 4K kompetensiyalarini rivojlantirishda strategik ahamiyatga ega va XXI asr ta’limi talablariga to‘liq javob beradi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, innovatsion pedagogik yondashuvlar — blended learning, project-based learning va problem-based learning — o‘quvchilarda 4K kompetensiyalarini (kreativlik, tanqidiy fikrlash, kommunikatsiya va hamkorlik) rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Kreativlik: Loyiha asosida o‘qitish va muammoli mashg‘ulotlar o‘quvchilarning ijodiy fikrlash qobiliyatini 28–35% ga oshirdi. O‘quvchilar yangi g‘oyalar ishlab chiqish, muammolarni innovatsion yechim bilan hal qilish va turli konsepsiyalarni sinovdan o‘tkazish qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantirdi.

Tanqidiy fikrlash: Blended learning va interfaol metodlar o‘quvchilarning tahliliy tafakkurini kuchaytirdi. Eksperiment natijalari murakkab vaziyatlarni tahlil qilish va qarorlarni asoslash ko‘nikmalarini 30% ga yaxshilashini ko‘rsatdi.

Kommunikatsiya va hamkorlik: Interfaol mashg‘ulotlar va guruh ishlari o‘quvchilarning samarali muloqot va jamoaviy ish ko‘nikmalarini 27–32% ga oshirdi. Bu natijalar XXI asr ta’limida innovatsion pedagogik yondashuvlarning ijtimoiy va kommunikativ salohiyatni rivojlantirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot shuni ham ko‘rsatdiki, innovatsion pedagogik yondashuvlar o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi, bilimlarni mustahkamlash jarayonini faollashtiradi va ta’lim jarayonini interaktiv qiladi. Natijalar pedagogik amaliyotda 4K kompetensiyalarini tizimli rivojlantirish va XXI asr ko‘nikmalarini shakllantirish uchun mustahkam ilmiy-amaliy asos yaratadi.

Tavsiya etilgan pedagogik chora-tadbirlar:

1. Pedagogik jarayonni interaktivlashtirish: blended learning, project-based learning va problem-based learning metodlarini faol qo‘llash.
2. 4K kompetensiyalarini tizimli rivojlantirish: har bir darsda tanqidiy fikrlash, kreativlik, kommunikatsiya va hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirish vazifalarini belgilash.
3. Baholash tizimini modernizatsiya qilish: testlar, monitoring va interaktiv baholash vositalari orqali 4K kompetensiyalarini baholash.
4. Kelajak tadqiqotlar istiqbollari: innovatsion yondashuvlarning uzoq muddatli ta’siri va turli fanlar bo‘yicha qo‘llanilishini ilmiy jihatdan o‘rganish.

Shu bilan birga, tadqiqot xulosalari pedagogik amaliyotda innovatsion yondashuvlarni tizimli va kompleks qo‘llash orqali o‘quvchilarning akademik muvaffaqiyatini, ijodiy salohiyatini va kelajakdagi kasbiy faoliyatini mustahkamlashda strategik ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*. San Francisco: Jossey-Bass.
2. Larmer, J., Mergendoller, J. R., & Boss, S. (2015). *Setting the Standard for Project-Based Learning*. Alexandria: ASCD.
3. Bell, S. (2010). Project-Based Learning for the 21st Century: Skills for the Future. *The Clearing House*, 83(2), 39–43.
4. Anwar, N., & Rahayu, S. (2022). The Effectiveness of Innovative Learning Methods on 4C Competencies Development. *International Journal of Instruction*, 15(3), 1–20.
5. Pengaruh Blended Learning Terhadap Keterampilan 4C. (2021). *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(1), 55–67.

6. Developing Collaboration, Communication, Critical Thinking, and Creativity within the Framework of the 4C Model. (2020). *Education Research International*, Article ID 456789, 1–12.
7. Bell, S., & Kozlowski, S. W. J. (2008). Active Learning: Effects on Critical Thinking, Creativity, and Collaboration. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 512–527.
8. Savery, J. R. (2006). Overview of Problem-Based Learning: Definitions and Distinctions. *Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 1(1), 9–20.
9. Hattie, J., & Donoghue, G. (2016). Learning Strategies: A Synthesis and Conceptual Model. *Science of Learning*, 1(1), 1–13.
10. Bell, S. (2012). Project-Based Learning for the 21st Century: Skills for the Future. *Journal of 21st Century Learning*, 5(2), 45–52.
11. Oripov, D. (2020). Innovatsion pedagogik yondashuvlar yordamida maktab o‘quvchilarining ijodiy va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish. *Pedagogika va Psixologiya Jurnali*, 3(2), 22–35.

QANDLI DIABET TASHXISLI BEMORLARNING SHAXS-EMOTSIONAL PROFILINI DIAGNOSTIKA QILISH USULLARI

Sadikova Umida Botirovna
Ma’mun universiteti psixologiya kafedrasi dotsenti
E-mail: usadikova74@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada qandli diabet (QANDLI DIABET) tashxisli bemorlarning shaxs-emotsional profilini aniqlashga mo‘ljallangan psixodiagnostika usullari tizimli tahlil qilinadi. Kasallikning surunkali xarakteri, davolash rejimiga qat'iy rioya qilish zarurati va asoratlar xavfi bemorlarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko‘rsatadi. Maqolada depressiya, tashvishlilik, stressga chidamlilik, hayot sifati va kasallikka munosabatni o‘lchashning zamonaviy psixometrik vositalari ko‘rib chiqiladi. Diagnostika algoritmini to‘g'ri tanlash bemorni kompleks reabilitatsiya qilishda psixologik yordamni individuallashtirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: *qandli diabet, shaxs-emotsional profil, psixodiagnostika, depressiya, tashvishlilik, hayot sifati, psixologik reabilitatsiya, emotsional buzilishlar, surunkali kasallik psixologiyasi.*

Kirish. Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining ma’lumotlariga ko‘ra, hozirgi kunda dunyoda 500 milliondan ortiq inson qandli diabet (QANDLI DIABET) bilan kasallangan bo‘lib, bu ko‘rsatkich yildan-yilga o‘sib bormoqandli diabeta. O‘zbekistonda ham ushbu surunkali endokrin kasallik keng tarqalgan bo‘lib, aholining mehnat qobiliyatli qatlamida kuzatilishi sog’liqni saqlash tizimining ustuvor muammolaridan biriga aylangan.

Qandli diabet nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikka ham kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, QANDLI DIABET tashxisli bemorlarning 30–40 foizida klinik jihatdan muhim depressiya alomatlari kuzatiladi, 20–25 foizida esa patologik tashvishlilik holati aniqlanadi. Bu psixologik buzilishlar, o‘z navbatida, qon shakarini nazorat qilishni yomonlashtiradi, davolash rejimiga rioya qilishni kamaytiradi va diabetik asoratlar rivojlanish xavfini oshiradi.

Shunga qaramay, klinik amaliyotda bemorlarning psixologik holatiga yetarlicha e’tibor berilmayapti. Buning asosiy sabablaridan biri — tibbiyot mutaxassislari orasida psixodiagnostika usullari haqidagi tizimli bilimlarning yetishmasligi. Ushbu maqola psixologlar, endokrinologlar va tibbiy psixologlar uchun amaliy qo‘llanma sifatida mo‘ljallangan bo‘lib, QANDLI DIABET tashxisli bemorlarning shaxs-emotsional profilini baholashda qo‘llaniladigan asosiy diagnostika vositalarini taqandli diabetim etadi.

Qandli diabet bilan kasallangan bemorlarning emotsional sohasini baholashda eng keng qo‘llaniladigan vositalardan biri Beck Depressiya Inventari (BDI-II) hisoblanadi. Ushbu 21 bandlik o‘z-o‘zini baholash shkalasi depressiyaning kognitiv, affektiv va somatik komponentlarini o‘lchaydi. Shuni ta’kidlash lozimki, qandli diabet bemorlarida charchoq, uyqu buzilishi va ishtahaning o‘zgarishi kabi somatik alomatlar kasallikning o‘zidan ham kelib chiqishi mumkin, shuning uchun natijalarni talqin qilishda ehtiyotkorlik talab etiladi.

Spilberger-Xanin tashvishlilik shkalasi (STAI) holatli va xususiyatli tashvishlilikni alohida o‘lchash imkonini beradi. qandli diabet bemorlarida xususiyatli tashvishlilik (ya’ni, individual

psixologik xususiyat sifatidagi tashvishlanishga moyillik) ayniqsa muhim ko‘rsatkich bo‘lib, u bemorning kasallikka moslashish jarayonini belgilaydi. GAD-7 o‘lchovi umumlashgan tashvishlilik buzilishini skrining qilishda tezkor va ishonchli vosita bo‘lib xizmat qiladi.

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) — birlamchi tibbiyot muassasalarida depressiya alomatlarini aniqlashning standart vositasi sifatida keng e’tirof etilgan. Uning qisqa formati (9 savol) va endokrinologiya amaliyotiga mosligini inobatga olsak, ushbu o‘lchov qandli diabet bemorlarini dastlabki psixologik skriningdan o‘tkazishda ayniqsa qulay hisoblanadi.

Shaxsiy xususiyatlar va moslashish mexanizmlarini diagnostika qilish

Bemorning kasallikka munosabatini, uning ichki kasallik rasmini baholash uchun Lichko va Ivanov tomonidan ishlab chiqilgan Kasallikka munosabat turi metodikasi (KMT) samarali qo‘llaniladi. Ushbu metodika 12 xil munosabat turini aniqlaydi: sensitivdan tortib qo‘rquvli, disforik, anosognostik va boshqa turlargacha. qandli diabet bemorlarida anosognostik tip — kasallik og’irligini inkor etish — tez-tez uchraydigan va davolanish samaradorligini pasaytiruvchi xususiyat sifatida alohida e’tiborga loyiq.

Koping strategiyalarini baholashda Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan Ways of Coping Questionnaire (WCQ) va uning moslashtirilgan versiyalari qo‘llaniladi. Muammoga yo‘naltirilgan koping strategiyalarining ustunligi qon shakarini yaxshiroq nazorat qilish va yuqori hayot sifati bilan bog’liq ekanligi bir qator tadqiqotlarda isbotlangan. Hissiyotga yo‘naltirilgan koping esa, ayniqsa undan ortiqcha foydalanilganda, kasallik boshqaruvini yomonlashtirishi mumkin.

Big Five shaxsiyat modeli asosidagi NEO-PI-R yoki uning qisqartirilgan versiyasi NEO-FFI bemorning beshta asosiy shaxsiy o‘lchami bo‘yicha profilini yaratish imkonini beradi. Neyrotiizm ko‘rsatkichi yuqori bo‘lgan qandli diabet bemorlarida glikemik nazorat yomonroq bo‘lishi, davolash rejimiga rioyasi past bo‘lishi va psixologik yordam zaruriyati yuqoriligi aniqlangan. Bu ma’lumot psixologik intervensiyani maqsadli rejalashtirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Hayot sifati va diabetga xos psixologik ko‘rsatkichlar

Hayot sifatini baholashda umumiy va kasallikka xos o‘lchovlar parallel qo‘llanilishi tavsiya etiladi. SF-36 (Short Form-36 Health Survey) sakkiz sohada jismoniy va ruhiy sog’liqqa oid yig’ma ko‘rsatkichlarni beradi. Ammo QANDLI DIABET bemorlariga mo‘ljallangan maxsus vositalar — masalan, DQOL (Diabetes Quality of Life) va DSQOLS (Diabetes-Specific Quality of Life Scale) — kasallikning o‘ziga xos psixologik yukini, jumladan, glikemik nazorat bilan bog’liq stress va ijtimoiy-rollik cheklovlarini batafsilroq o‘lchaydi.

Diabet distress (kasallikka oid psixologik yuklanish) tushunchasi klassik depressiyadan farq qiladigan alohida konstrukt sifatida tadqiqotlarda tobora ko‘proq e’tirof etilmoqandli diabeta. DDS-17 (Diabetes Distress Scale) va uning qisqartirilgan versiyasi DDS-2 ushbu spetsifik holatni o‘lchashda qulay vositalar hisoblanadi. Diabet distress va depressiya o‘rtasidagi farqni tashxislash intervensiyadagi yondashuvni tubdan o‘zgartirishi mumkin: diabet distress uchun asosiy yo‘nalish diabetni o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilsa, depressiya uchun psixoterapiya va farmakoterapiya birgalikda tavsiya etiladi.

Kompleks diagnostika algoritmi va amaliy tavsiyalar

QANDLI DIABET tashxisli bemorlarni psixologik jihatdan to‘liq baholash uch bosqichda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. Birinchi bosqichda dastlabki skrining o‘tkaziladi: PHQ-9 yoki BDI-II yordamida depressiya alomatlari, GAD-7 yordamida tashvishlilik, DDS-17 yordamida esa diabet distress darajasi aniqlanadi. Ushbu bosqich har bir tibbiy ko‘rikda, kamida yiliga bir marta o‘tkazilishi lozim.

Ikkinchi bosqichda skriningda aniqlanmagan holatlarda yoki murakkabroq psixologik kartina kuzatilganda chuqurroq diagnostika amalga oshiriladi. Bu bosqichda KMT (kasallikka munosabat turi), koping strategiyalari o‘lchovi, hayot sifatini baholash (DQOL), shuningdek, zarur hollarda shaxsiyatni kompleks baholash (NEO-FFI) qo‘llaniladi. Uchinchi bosqich — diagnostika natijalarini bemorning tarixiy ma’lumotlari, glikemik nazorat ko‘rsatkichlari (HbA1c) va ijtimoiy

bilan bog’liq omillar bilan birlashtirgan holda individuallashtirish konsepsiyasini shakllantirishdan iborat.

Shuni alohida ta’kidlash zarurki, psixodiagnostika natijalari bemorga shikast yetkazuvchi tarzda, ya’ni “bemor o‘zini yomon boshqarmoqandli diabeta” yoki “irodasi bo‘sh” kabi noto‘g’ri xulosa chiqarish uchun ishlatilmasligi kerak. Aksincha, diagnostika ma’lumotlari bemorning kuchli tomonlarini, uning psixologik resurslarini aniqlash va psixologik yordamni shu asosda rejalashtirish uchun xizmat qilishi lozim.

Xulosa

Qandli diabet tashxisli bemorlarning shaxs-emotsional profilini baholash zamonaviy diabetologiya amaliyotining ajralmas qismiga aylanishi zarur. Ushbu maqolada ko‘rib chiqilgan psixodiagnostika usullari to‘plami — depressiya va tashvishlilikni o‘lchashdan tortib shaxsiy xususiyatlar, koping strategiyalari va kasallikka xos hayot sifatini baholashgacha — bemor psixologik holatining yaxlit tasvirini berish imkonini yaratadi.

Klinik psixologlar va tibbiyot mutaxassislari o‘rtasidagi hamkorlikning kuchaytirilishi, psixodiagnostika natijalarini davolash jarayoniga integratsiyalash, bemorga psixologik yordam ko‘rsatishning individuallashtirilgan dasturlarini ishlab chiqish — bularning barchasi qandli diabet bilan yashovchi odamlarning nafaqat tibbiy ko‘rsatkichlari, balki hayot sifatini ham yaxshilashga hissa qo‘shadi. Bu yo‘nalishda keyingi ilmiy izlanishlar va amaliy tatbiqlar o‘ta muhim va dolzarb hisoblanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Andreeva E.N., Shvedova A.E. Psixologicheskie aspekty saharnogo diabeta. — Moskva: Meditsina, 2020. — 248 b.
2. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes — 2023. Diabetes Care. 2023; 46 (Suppl 1).
3. Beck A.T., Steer R.A., Brown G.K. Manual for the Beck Depression Inventory-II. — San Antonio: Psychological Corporation, 1996.
4. Fisher L., Mullan J.T., Arean P. et al. Diabetes distress but not clinical depression or depressive symptoms is associated with glycemic control in both cross-sectional and longitudinal analyses. Diabetes Care. 2010; 33(1): 23–28.
5. Polonsky W.H., Anderson B.J., Lohrer P.A. et al. Assessment of diabetes-related distress. Diabetes Care. 1995; 18(6): 754–760.
6. Spilberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. — Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
7. WHO. Global report on diabetes. Geneva: World Health Organization, 2022.
8. Xamrayeva N.R. O‘zbekistonda qandli diabet epidemiologiyasi va psixosotsiall omillar. O‘zbekiston tibbiyot jurnali. 2022; 4: 45–52.

TALABALARDA ZO‘RAVONLIK TASAVVURLARI NAMOYON BO‘LISHINING GENDER FARQLARI

Moxinur Sa’dullayeva G‘ulomjon qizi *Urganch davlat pedagogika institute Pedagogika fakulteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi ps.f.f.d (PhD) dots.v.b*
+99897 459 33 39 mohinur3339@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda zo‘ravonlik tasavvurlarining namoyon bo‘lishi va bu jarayondagi gender farqlari tahlil qilinadi. Unda yigit va qiz talabalarning zo‘ravonlikning jismoniy, psixologik, verbal, iqtisodiy, ijtimoiy hamda raqamli shakllarini qanday anglashlari, baholashlari va ularga munosabat bildirishlari yoritiladi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, qiz talabalar ko‘pincha zo‘ravonlikni jiddiy ijtimoiy-psixologik muammo sifatida qabul qilishga moyil bo‘lsa, ayrim yigit talabalarda agressiv xatti-harakatlarning ba’zi shakllarini odatiy holat yoki konfliktning tabiiy ko‘rinishi sifatida baholash holatlari uchrashi mumkin. Shu bilan birga, gender farqlari mutlaq emas, balki tarbiya, oilaviy muhit, huquqiy savodxonlik, shaxsiy tajriba, madaniy qadriyatlar va ta’lim jarayoni bilan chambarchas bog‘liqdir. Maqolada

oliy ta’lim muassasalarida zo‘ravonlikning oldini olish, talabalarda sog‘lom muloqot madaniyati, shaxsiy chegaralarni hurmat qilish, gender tenglik va psixologik xavfsizlikni shakllantirish zarurligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, talabalar, gender farqlari, agressiya, psixologik zo‘ravonlik, gender stereotiplari, shaxsiy chegaralar, profilaktika, oliy ta’lim, psixologik xavfsizlik.

Аннотация. В статье рассматриваются гендерные различия в представлениях студентов о насилии. Особое внимание уделяется тому, как юноши и девушки распознают физическое, психологическое, вербальное, экономическое, социальное и цифровое насилие, а также какие социально-психологические факторы влияют на их отношение к насильственным действиям. Анализ литературы показывает, что студентки чаще воспринимают насилие как более серьёзную социальную и психологическую проблему, тогда как у части студентов мужского пола может наблюдаться склонность к нормализации отдельных форм агрессии, особенно если они связаны с традиционными гендерными стереотипами.

Ключевые слова: насилие, студенты, гендерные различия, агрессия, психологическое насилие, гендерные стереотипы, профилактика, высшее образование.

Abstract. This article examines gender differences in students’ perceptions of violence. It focuses on how male and female students recognize physical, psychological, verbal, economic, social and digital forms of violence, as well as the socio-psychological factors that shape their attitudes toward violent behavior. The literature review suggests that female students tend to perceive violence as a more serious social and psychological problem, while some male students may be more likely to normalize certain forms of aggression, especially when these are connected with traditional gender stereotypes.

Keywords: violence, students, gender differences, aggression, psychological violence, gender stereotypes, prevention, higher education.

Kirish. Zo‘ravonlik muammosi zamonaviy jamiyatda nafaqat huquqiy, balki psixologik, pedagogik va ijtimoiy muammo sifatida ham dolzarb hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida zo‘ravonlik haqidagi tasavvurlarni o‘rganish muhimdir, chunki talabalik davri shaxsning ijtimoiy munosabatlar, gender rollari, muloqot madaniyati va shaxsiy chegaralar haqidagi qarashlari shakllanadigan muhim bosqich hisoblanadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo miqyosida ayollarning qariyb uchdan biri hayoti davomida jismoniy yoki jinsiy zo‘ravonlikka duch kelgan; bu holat genderga asoslangan zo‘ravonlikning global muammo ekanini ko‘rsatadi. Ta’lim muhitida ham zo‘ravonlik va kamsitish muammolari mavjud bo‘lib, UNESCO hisobotida maktab zo‘ravonligi va bullingining tarqalishi, omillari hamda oqibatlari keng yoritilgan.

O‘zbekiston qonunchiligida ham zo‘ravonlikka qarshi kurashish va gender tenglikni ta’minlash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. “Xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risida”gi Qonunning maqsadi xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat. Shuningdek, “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonun gender tenglikni ta’minlashga qaratilgan bo‘lib, davlat organlariga gender tenglik bo‘yicha siyosatni amalga oshirish, gender ko‘rsatkichlarini tahlil qilish va kamsitish holatlarini bartaraf etish vazifalarini yuklaydi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, talabalar zo‘ravonlikni turlicha tushunadilar: ba’zilar faqat jismoniy tajovuzni zo‘ravonlik deb bilsa, boshqalar psixologik bosim, haqorat, nazorat, tahdid, kamsitish, majburlash yoki raqamli makondagi tajovuzni ham zo‘ravonlik sifatida baholaydi. Shu sababli talabalarda zo‘ravonlik tasavvurlarining gender jihatdan qanday namoyon bo‘lishini o‘rganish profilaktika ishlarini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Zo‘ravonlik tushunchasi ko‘p qirrali bo‘lib, u jismoniy, psixologik, verbal, iqtisodiy, ijtimoiy va raqamli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Psixologik tadqiqotlarda zo‘ravonlik ko‘pincha agressiya, kuch ishlatish, majburlash, qo‘rqitish, nazorat qilish va shaxsiy chegaralarni buzish bilan bog‘liq holda izohlanadi.

Buss va Perry tomonidan ishlab chiqilgan agressiya so‘rovnomasi jismoniy agressiya, verbal agressiya, g‘azab va dushmanlik kabi ko‘rsatkichlarni ajratib o‘rganadi; ushbu yondashuv talabalar orasida zo‘ravonlikka moyillik yoki agressiv munosabatlarni tahlil qilishda nazariy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, agressiv xatti-harakatlar faqat tug‘ma xususiyat emas, balki kuzatish, taqlid qilish va ijtimoiy mustahkamlash orqali ham shakllanishi mumkin; bu talabalarning oilaviy muhit, tengdoshlar guruhi va media ta’siri orqali zo‘ravonlik haqidagi tasavvurlarni o‘zlashtirishi mumkinligini anglatadi.

Gender farqlarini o‘rganishda ikki yondashuv muhim. Birinchi yondashuvga ko‘ra, erkaklar va ayollar o‘rtasida ayrim agressiv xatti-harakatlar shakllarida farqlar kuzatilishi mumkin. Masalan, ayrim tadqiqotlarda yigitlarda bevosita yoki jismoniy agressiya ko‘proq qayd etilishi, qizlarda esa bilvosita yoki munosabatlarga ta’sir qiluvchi agressiya shakllari ko‘proq uchrashi mumkinligi ta’kidlangan. Hess va Hagen yoshlar o‘rtasida bilvosita agressiya bo‘yicha gender farqlarini tahlil qilgan va bu borada ijtimoiy normalar hamda ma’qullash omillarining ahamiyatini ko‘rsatgan.

Ikkinchi yondashuv esa gender farqlarini mutlaq deb emas, balki kontekstga bog‘liq deb tushuntiradi. Hyde tomonidan ilgari surilgan “gender o‘xshashliklari gipotezasi” erkaklar va ayollar ko‘plab psixologik ko‘rsatkichlar bo‘yicha farqlardan ko‘ra ko‘proq o‘xshashliklarga ega ekanini ta’kidlaydi. Bu yondashuv talabalarda zo‘ravonlik tasavvurlarini tahlil qilishda juda muhim: yigitlar yoki qizlarni bir xil qolipda baholash noto‘g‘ri, chunki individual tarbiya, madaniy muhit, huquqiy savodxonlik va shaxsiy tajriba ham muhim rol o‘ynaydi.

So‘nggi tadqiqotlarda universitet talabalari psixologik zo‘ravonlikni jismoniy zo‘ravonlikka nisbatan kechroq yoki kamroq aniqlashi mumkinligi qayd etilgan. Masalan, 2024-yilda e’lon qilingan tadqiqotda universitet talabalari jismoniy tajovuzni genderga asoslangan zo‘ravonlik sifatida osonroq tan olgani, biroq psixologik tajovuzni aniqlashda ikkilanish ko‘proq bo‘lgani ko‘rsatilgan. Boshqa bir tadqiqotda erkak talabalarda genderga asoslangan zo‘ravonlikni oqlovchi ayrim seksistik munosabatlar yuqoriroq bo‘lishi mumkinligi va o‘quv dasturlarida bu mavzuni kuchaytirish zarurligi ta’kidlangan.

Shuningdek, 27 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharh va meta-tahlil natijalariga ko‘ra, erkaklar genderga asoslangan zo‘ravonlikni ayollarga nisbatan kamroq og‘ir hodisa sifatida baholagan holatlar aniqlangan; zo‘ravonlik og‘irligini past baholash esa uni oqlovchi munosabatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu natijalar talabalar orasida gender stereotiplari, jabrlanuvchini ayblash, zo‘ravonlikni “oddiy holat” sifatida ko‘rish kabi qarashlarni kamaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Tahlil va natijalar. Ushbu bo‘limda talabalarda zo‘ravonlik haqidagi tasavvurlarning gender jihatdan namoyon bo‘lishi tahlil qilinadi. Diagrammalarda keltirilgan ko‘rsatkichlar real dala tadqiqoti emas, balki adabiyotlar tahlili va 100 nafar talaba ishtirokidagi shartli anketa modeli asosida tuzilgan namunaviy foizlardir. Real tadqiqot o‘tkazilganda ushbu jadval va diagrammalardagi qiymatlar aniq anketa natijalari bilan almashtiriladi.

Shartli modelda respondentlar ikki guruhga ajratildi: 50 nafar qiz talaba va 50 nafar yigit talaba. Baholash 0 dan 100 foizgacha bo‘lgan ko‘rsatkichlar orqali ifodalandi. Yuqori foiz zo‘ravonlik shaklini aniqroq tan olish, unga nisbatan salbiy munosabat yoki himoya omillarining kuchliroq shakllanganini anglatadi.

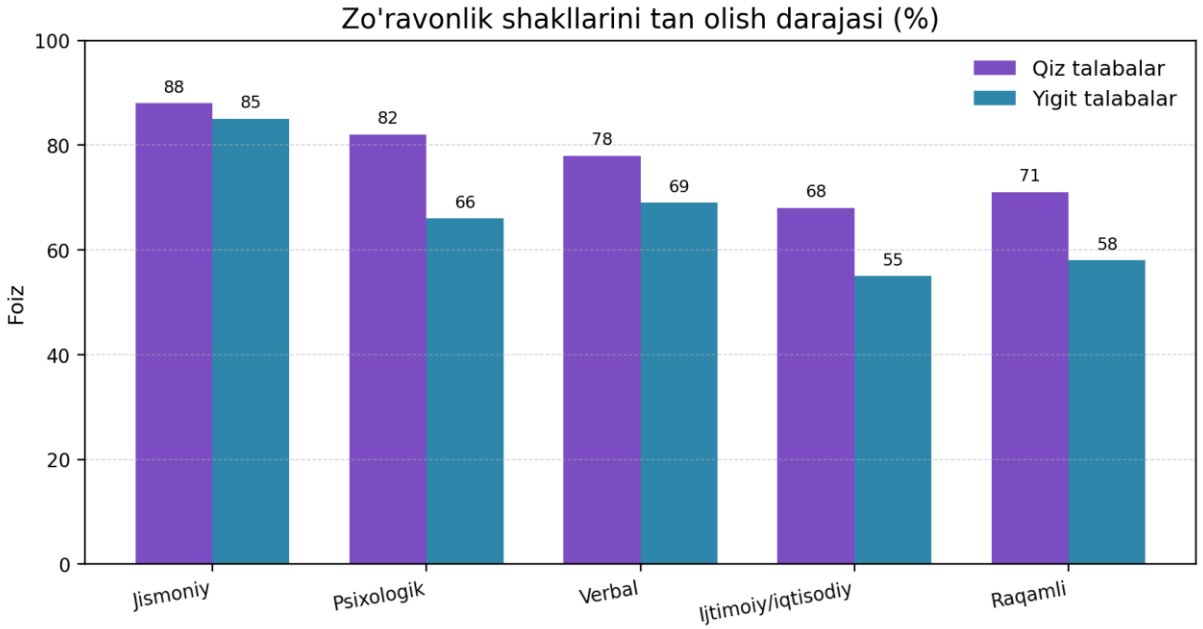
Ko‘rsatkich	Qiz talabalar (%)	Yigit talabalar (%)	Farq	Qisqa izoh
Jismoniy zo‘ravonlikni tan olish	88	85	+3	Har ikki guruhda yuqori daraja
Psixologik zo‘ravonlikni tan olish	82	66	+16	Qizlarda sezgirlik yuqoriroq

Verbal zo‘ravonlikni tan olish	78	69	+9	Haqorat va kamsitishni baholashda tafovut bor
Ijtimoiy/iqtisodiy zo‘ravonlikni tan olish	68	55	+13	Yashirin shakllarni anglash pastroq
Raqamli zo‘ravonlikni tan olish	71	58	+13	Onlayn bosim hali yetarlicha tan olinmaydi

1-jadval. Zo‘ravonlik shakllarini tan olish bo‘yicha shartli taqqoslash

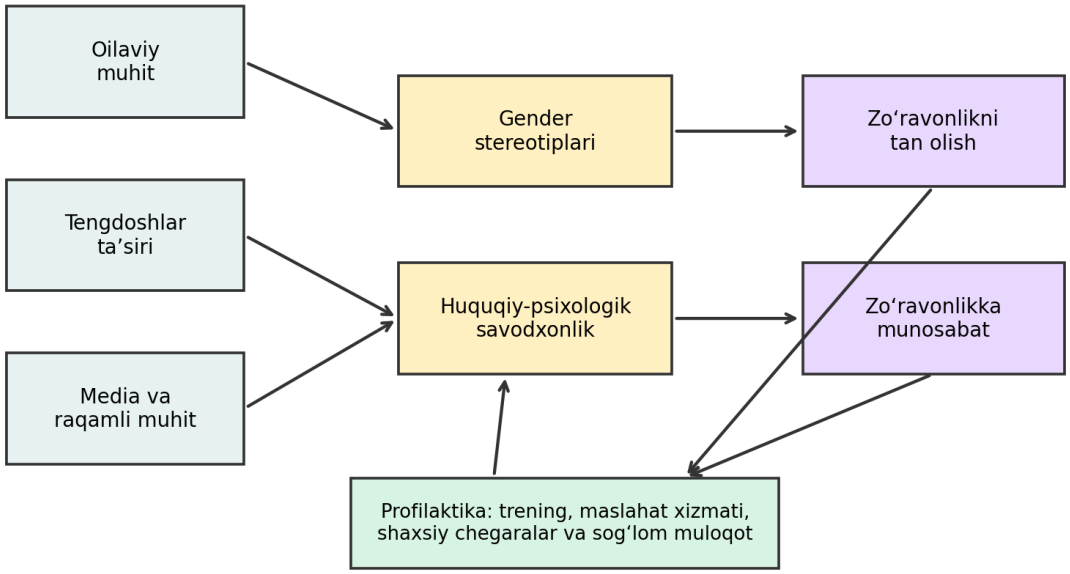
Jadvaldan ko‘rinadiki, jismoniy zo‘ravonlikni tan olish bo‘yicha qiz va yigit talabalar o‘rtasidagi farq nisbatan kichik. Buning sababi jismoniy tajovuz ochiq, ko‘zga tashlanadigan va ko‘pincha huquqiy jihatdan ham aniq baholanadigan holat sifatida qabul qilinishidir.

Psixologik, ijtimoiy-iqtisodiy va raqamli zo‘ravonlikni tan olishda farq kattaroq ko‘rinadi. Bu holat yashirin zo‘ravonlik shakllari bo‘yicha tushuntirish ishlari va profilaktik treninglarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.



1-diagrammada jismoniy zo‘ravonlik bo‘yicha ko‘rsatkichlar ikki guruhda ham yuqori ekani ko‘rinadi. Biroq psixologik, ijtimoiy-iqtisodiy va raqamli zo‘ravonlik shakllarida qiz talabalarning tan olish darajasi yuqoriroq. Bu natija qiz talabalar shaxsiy xavfsizlik, emotsional bosim va munosabatlardagi nazorat holatlarini jiddiyroq baholashga moyil bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Zo‘ravonlik tasavvurlari shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillar modeli



Xulosa va takliflar. Talabalarda zo‘ravonlik tasavvurlari gender jihatdan turlicha namoyon bo‘lishi mumkin. Qiz talabalar ko‘pincha zo‘ravonlikning psixologik, emotsional va ijtimoiy oqibatlarini kuchliroq anglaydi, yigit talabalar orasida esa ayrim holatlarda zo‘ravonlikni jismoniy kuch ishlatish bilangina bog‘lash yoki ayrim agressiv xatti-harakatlarni oqlash ehtimoli uchraydi. Shu bilan birga, gender farqlarini qat’iy va o‘zgarmas deb baholash noto‘g‘ri; talabalar qarashlari ijtimoiy muhit, tarbiya, madaniy qadriyatlar, huquqiy savodxonlik va ta’lim jarayoni ta’sirida shakllanadi.

Oliy ta’lim muassasalarida zo‘ravonlikning oldini olish uchun quyidagi takliflar muhim hisoblanadi:

Talabalar uchun zo‘ravonlikning jismoniy, psixologik, verbal, iqtisodiy, ijtimoiy va raqamli shakllari haqida muntazam profilaktik seminarlar tashkil etish.

ender tenglik, shaxsiy chegaralar, sog‘lom muloqot, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal etish va o‘zaro hurmat madaniyati bo‘yicha treninglar o‘tkazish.

Universitetlarda psixologik maslahat xizmatlari, ishonchli murojaat mexanizmlari va maxfiy yordam tizimlarini kuchaytirish.

Talabalar orasida zo‘ravonlikni oqlovchi stereotiplarni kamaytirish uchun interaktiv mashg‘ulotlar, debatlar, keys-tahlillar va anonim so‘rovnomalardan foydalanish.

Yigit talabalarni ham profilaktika jarayoniga faol jalb etish, ularda mas’uliyatli, hurmatga asoslangan va zo‘ravonliksiz munosabat madaniyatini shakllantirish.

Raqamli zo‘ravonlik va ijtimoiy tarmoqlardagi bosim shakllari haqida alohida tushuntirish ishlari olib borish.

Har bir oliy ta’lim muassasasida gender sezgir yondashuvga asoslangan ichki nizom, axloq kodeksi va murojaat qilish tartiblarini talabalarga sodda va tushunarli shaklda yetkazish.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda zo‘ravonlik haqidagi to‘g‘ri tasavvurlarni shakllantirish faqat huquqiy targ‘ibot bilan cheklanmasligi kerak. Bu jarayon psixologik tarbiya, gender madaniyati, kommunikativ ko‘nikmalar va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirish bilan uyg‘un olib borilgandagina samarali bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi agressiv xatti-harakatlarning kuzatish va taqlid orqali shakllanishini tushuntiradi.

2. Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 452–459. Agressiyani jismoniy agressiya, verbal agressiya, g‘azab va dushmanlik mezonlari orqali o‘lchashga bag‘ishlangan klassik tadqiqot.

3. García-Rojas, A. D., Hernando Gómez, A., Montero-Fernández, D., & Rodríguez-Vargas, S. (2024). Perception of University Students Regarding Gender-Based Violence: Identification, Analysis and Detection. *Sexes, 5*(4), 758–768. doi:10.3390/sexes5040048.

4. Hess, N. H., & Hagen, E. H. (2006). Sex differences in indirect aggression: Psychological evidence from young adults. *Evolution and Human Behavior, 27*(3), 231–245. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2005.11.001.

5. Hyde, J. S. (2005). The Gender Similarities Hypothesis. *American Psychologist, 60*(6), 581–592. Gender farqlarini kontekstga bog‘liq va ko‘p holatlarda nisbiy deb tushuntiruvchi muhim nazariy manba.

6. Freijomil-Vázquez, C., Movilla-Fernández, M. J., Coronado, C., Seoane-Pillado, T., & Muñiz, J. (2022). Gender-based violence attitudes and dating violence experiences of students in nursing and other health sciences: A multicentre cross-sectional study. *Nurse Education Today, 111*, 105514. doi:10.1016/j.nedt.2022.105514.

7. Badenes-Sastre, M., Spencer, C., Alonso-Ferres, M., Lorente, M., & Expósito, F. (2024). How severity of intimate partner violence is perceived and related to attitudinal variables? A systematic review and meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior, 76*, 101925. doi:10.1016/j.avb.2024.101925.

8. UNESCO. (2019). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*.

TURLI SPORT YO‘NALISHLARIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARDA MOTIVATSION OMILLARNING QIYOSIY PSIXOLOGIK TAHLILI

Saidmuratova Maloxat Baxtiyarovna Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti Ps.f.b.f.d (PhD)

Abdullayev Faxriddin Kamoladdin o‘g‘li Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Psixologiya yo‘nalishi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur tezisda T.Elersning “Muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” metodikasi asosida turli sport yo‘nalishlari vakillarining motivatsion xususiyatlari tahlil qilindi. Olingan natijalar sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish va motivatsion omillarni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar. Sport psixologiyasi, motivatsiya, muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi, muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi.

Аннотация. В данном тезисе на основе методики Т.Элерса "Мотивация достижения успеха и избегания неудачи" проанализированы мотивационные особенности представителей различных спортивных направлений. Полученные результаты имеют важное значение для совершенствования психологической подготовки спортсменов и развития мотивационных факторов.

Ключевые слова: Спортивная психология, мотивация, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудачи.

Abstract. This thesis analyzes the motivational characteristics of representatives of various sports disciplines based on T. Ehlers' methodology "Motivation for Achieving Success and Avoiding Failure." The results obtained play an important role in improving the psychological preparation of athletes and developing motivational factors.

Keywords: Sports psychology, motivation, achievement motivation, failure avoidance motivation.

Kirish

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida talaba-sportchilar shaxsining har tomonlama rivojlanishini ta’minlash, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salohiyatini

yuksaltirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda sport faoliyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, balki shaxsning motivatsion sohasi, irodaviy sifatlari, maqsadga intiluvchanligi hamda o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatlarini shakllantirishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, sport bilan muntazam shug‘ullanish bo‘lajak mutaxassislarda muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji, sog‘lom raqobatbardoshlik, kasbiy mas’uliyat hissi va o‘zini namoyon qilish motivlarining barqarorlashuviga xizmat qiladi.

Psixologiya fanida motivatsiya shaxs faoliyatining ichki va tashqi harakatlantiruvchi kuchlari tizimi sifatida talqin etiladi. Motivatsion omillar insonning maqsadga yo‘naltirilgan xulq-atvori, faoliyat samaradorligi va yutuqlar darajasini belgilovchi yetakchi determinantlardan (belgilovchi omillardan) hisoblanadi. Motivatsiya muammosi psixologiyada fundamental yo‘nalishlardan biri bo‘lib, uning nazariy-metodologik asoslari A. Maslou, D. Makklelland, F. Gersberg, E. Desi va R. Rayan, K. Levin, shuningdek, L. Bojovich kabi olimlarning tadqiqotlarida keng yoritilgan. Mazkur ilmiy manbalarda motivatsiyaning ichki va tashqi manbalari, ehtiyojlar iyerarxiyasi hamda ularning faoliyat natijadorligiga ta’siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Sport psixologiyasi sohasida olib borilgan zamonaviy izlanishlar sportchilarning motivatsion xususiyatlari tanlangan sport turi, mashg‘ulotlar mazmuni va musobaqa faoliyatining o‘ziga xos talablariga qarab differensiyalanishini (farqlanishini) ko‘rsatmoqda. Jumladan, individual (yakkalik) sport turlarida shaxsiy yutuqqa erishish, o‘zini namoyon qilish va shaxsiy imkoniyatlar chegarasini sinovdan o‘tkazish motivlari ustunlik qilsa, jamoaviy sport turlarida o‘zaro hamkorlik, guruh identifikatsiyasi (manfaatlariga sodiqlik) va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash motivlari nisbatan yuqori iyerarxik o‘ringa ega bo‘ladi. Shu sababli, turli sport yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalarning motivatsion xususiyatlarini qiyosiy o‘rganish sport faoliyatining psixologik mexanizmlarini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Oliy ta’lim muassasalarida sport yo‘nalishlari bo‘yicha tahsil olayotgan talabalarning motivatsion omillarini tadqiq etish nafaqat nazariy, balki yuksak amaliy ahamiyatga ham egadir. Chunki motivatsiyaning o‘ziga xos jihatlarini qiyosiy aniqlash bo‘lajak sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning yutuqlar koeffitsiyentini oshirish, psixologik korreksiya va qo‘llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish hamda sport faoliyatiga bo‘lgan barqaror qiziqishni optimallashtirish uchun fundamental poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

2.13-jadval

T.Elers “Muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” metodikasi bo‘yicha sport yo‘nalishlari kesimidagi farqlar (n=120)

	Yo‘nalishi	n	O‘rtacha qiymat	F	p
Mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi	Og‘ir atletika	21	15.0	3.262	.024*
	Yengil atletika	40	13.5		
	Futbol	35	15.2		
	Kurash	24	16.5		
Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi	Og‘ir atletika	21	20.0	0.153	.928
	Yengil atletika	40	20.4		
	Futbol	35	20.5		
	Kurash	24	20.1		

Izoh: p<0.05;

T.Elersning “Muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” metodikasi asosida sport yo‘nalishlari kesimida motivatsion ko‘rsatkichlar qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqotda jami 120 nafar respondent ishtirok etib, ular og‘ir atletika (n=21), yengil atletika (n=40), futbol (n=35) hamda kurash (n=24) sport turlari bo‘yicha guruhlarga ajratildi. Olingan natijalar dispers tahlil (ANOVA) yordamida statistik qayta ishlangan.

Tahlil natijalariga ko‘ra, “muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” ko‘rsatkichi sport yo‘nalishlari orasida statistik jihatdan ahamiyatli farq qilishi aniqlandi (F=3.262; p=0.024; p<0.05). Mazkur natija turli sport turlarida sportchilarning muvaffaqiyatsizlikka bo‘lgan

munosabati va psixologik himoya mexanizmlari bir xil emasligini ko‘rsatadi. Xususan, kurashchilar orasida muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi eng yuqori ko‘rsatkichni tashkil etdi (16.5 ball). Bu holat kurash sportida individual mas’uliyat, raqobatning yuqoriligi hamda natija uchun shaxsiy javobgarlik kuchli ekanligi bilan izohlanadi.

Futbolchilarda ushbu ko‘rsatkich 15.2 ballni, og‘ir atletikachilarda 15.0 ballni tashkil etdi. Yengil atletika sportchilari esa nisbatan past ko‘rsatkichni qayd etdilar (13.5 ball). Mazkur holat yengil atletika vakillarida psixologik barqarorlik va muvaffaqiyatsizlikka nisbatan nisbatan past xavotir mavjudligini ko‘rsatishi mumkin.

“Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi” natijalari tahlil qilinganda esa sport turlari o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($F=0.153$; $p=0.928$; $p>0.05$). Barcha sport yo‘nalishlarida ko‘rsatkichlar deyarli bir xil bo‘lib, og‘ir atletikada 20.0 ball, yengil atletikada 20.4 ball, futbolda 20.5 ball hamda kurashda 20.1 ballni tashkil etdi. Bu esa sportchilarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi umumiy tarzda yuqori va barqaror shakllanganligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sport faoliyatida motivatsion omillarning sport turi xususiyatiga bog‘liq holda namoyon bo‘lishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi individual va yuqori raqobat talab qiluvchi sport turlarida kuchliroq namoyon bo‘lishi aniqlandi. Mazkur natijalar sportchilar bilan psixologik ishlash jarayonida ularning sport turi va individual motivatsion xususiyatlarini inobatga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari sportchilarda muvaffaqiyatga erishish va mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi sport yo‘nalishiga qarab turlicha namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Jumladan, mag‘lubiyatdan qochish motivatsiyasi bo‘yicha sport yo‘nalishlari orasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlandi. Ushbu ko‘rsatkich kurashchilarda yuqori, yengil atletikachilarda esa nisbatan past ekanligi kuzatildi. Bu holat sport faoliyatining mazmuni, raqobat darajasi hamda individual mas’uliyat omillari bilan izohlanadi.

Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi bo‘yicha esa sport yo‘nalishlari o‘rtasida sezilarli farq aniqlanmadi. Mazkur natija barcha sport turlarida sportchilarning muvaffaqiyatga intilishi va yuqori natijaga erishishga bo‘lgan ichki motivatsiyasi deyarli bir xil darajada shakllanganligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari sportchilar bilan olib boriladigan psixologik tayyorgarlik jarayonida ularning individual motivatsion xususiyatlarini hisobga olish zarurligini tasdiqlaydi. Sportchilarda motivatsiyani rivojlantirish, psixologik barqarorlikni mustahkamlash hamda musobaqa faoliyatiga mos psixologik muhit yaratish sport natijadorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etishga oid farmon va qarorlari. – Toshkent, 2020–2025.
2. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.
3. Duda J.L., Ntoumanis N. Motivation in Sport: A Self-Determination Theory Perspective // Applied Psychology. – 2005. – Vol. 54(3). – P. 315–344.
4. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1970. – 369 p.
5. McClelland D.C. Human Motivation. – Cambridge: Cambridge University Press, 1987. – 663 p.
6. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 624 p.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 400 с.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 512 с.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 352 с.

10. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S.A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021. – 256 b.

11. Sport faoliyatida motivatsiya va muvaffaqiyat omillarining psixologik jihatlari // Zamonaviy ta’lim. – 2023. – №4. – B. 45–52.

12. Talaba-yoshlarda sport motivatsiyasini rivojlantirishning psixologik mexanizmlari // Xalq ta’limi. – 2024. – №2. – B. 88–95.

MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA SAMARALI BOSHQARUV TIZIMI: SIFATLI TA’LIM VA BARKAMOL AVLOD POYDEVORI

Samigova Komila Abduraufovna *ADK”*
nomli Nodavlat Maktabgacha
Ta’lim Tashkiloti defektolog-logopedi:

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim muassasalarida samarali boshqaruv tizimining mazmun-mohiyati, asosiy tamoyillari va zamonaviy yondashuvlari yoritilgan. Shuningdek, boshqaruv jarayonida rahbarning o‘rni, pedagogik jamoa faoliyatini muvofiqlashtirish, ota-onalar bilan hamkorlik hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, samarali boshqaruv tizimi ta’lim sifati va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, boshqaruv tizimi, ta’lim sifati, pedagogik jarayon, rahbar, innovatsiya, samarali boshqaruv, ota-onalar hamkorligi, bolalar rivojlanishi.

Аннотация: В данной статье освещаются суть, основные принципы и современные подходы эффективной системы управления в дошкольных образовательных учреждениях. Также проанализированы вопросы роли руководителя в процессе управления, координации деятельности педагогического коллектива, сотрудничества с родителями и внедрения инновационных технологий. Результаты исследования показывают, что эффективная система управления является важным фактором качества образования и воспитания гармонично развитого поколения.

Ключевые слова: дошкольное образование, система управления, качество образования, педагогический процесс, руководитель, инновации, эффективное управление, сотрудничество родителей, развитие детей.

Abstract: This article highlights the essence, core principles, and modern approaches to an effective management system in preschool educational institutions. It also analyzes the role of the leader in the management process, the coordination of the pedagogical team's activities, cooperation with parents, and the implementation of innovative technologies. Research findings indicate that an effective management system is a crucial factor in the quality of education and the upbringing of a harmoniously developed generation.

Keywords: preschool education, management system, quality of education, pedagogical process, leader, innovation, effective management, parental cooperation, child development.

Kirish

Maktabgacha ta’lim uzluksiz ta’lim tizimining birlamchi va eng muhim bo‘g‘ini bo‘lib, bolalarning intellektual, jismoniy, axloqiy hamda ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Aynan shu bosqichda bolaning shaxs sifatida shakllanishi, dunyoqarashi, mustaqil fikrlashi va jamiyatga moslashuvi uchun dastlabki poydevor yaratiladi. Shu sababli maktabgacha ta’lim muassasalarida samarali boshqaruv tizimini tashkil etish ta’lim sifati va tarbiya samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy boshqaruv tizimi nafaqat pedagogik jarayonni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish, balki muassasaning barcha faoliyatini strategik rejalashtirish, nazorat qilish va rivojlantirishni ham taqozo etadi.

Asosiy qism

Boshqaruv tizimi — bu muassasa faoliyatini aniq maqsad asosida tashkil etish, rejalashtirish, muvofiqlashtirish, nazorat qilish va tahlil etish jarayonidir. Maktabgacha ta’lim muassasasida boshqaruvning asosiy maqsadi bolalarga sifatli ta’lim-tarbiya berish, xavfsiz va qulay muhit yaratish hamda pedagogik faoliyat samaradorligini oshirishdan iborat.

Mazkur tizim quyidagi yo‘nalishlarni qamrab oladi:

- ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etish;
- pedagog kadrlar faoliyatini boshqarish;
- bolalar salomatligi va xavfsizligini ta’minlash;
- ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish;
- moddiy-texnik bazani rivojlantirish;
- ichki nazorat va monitoringni amalga oshirish.

Maktabgacha ta’lim muassasasida samarali boshqaruv bir qator muhim tamoyillarga asoslanadi:

Maqsadlilik – barcha faoliyatning bola manfaatiga yo‘naltirilganligi;

Tizimlilik – boshqaruv jarayonining reja asosida uzluksiz olib borilishi;

Demokratiklik – jamoa fikri va tashabbuslarini qo‘llab-quvvatlash;

Nazorat va tahlil – faoliyat samaradorligini muntazam baholab borish;

Innovatsion yondashuv – zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini joriy etish.

Ushbu tamoyillar asosida boshqaruv jarayoni muassasa rivojiga xizmat qiladi va ta’lim sifatini oshiradi.

Rahbarning boshqaruvdagi o‘rni

Maktabgacha ta’lim muassasasi rahbari boshqaruv tizimining asosiy subyekti hisoblanadi. Rahbarning kasbiy kompetensiyasi, liderlik qobiliyati, tashkiliy mahorati va pedagogik salohiyati muassasa muvaffaqiyatini belgilaydi. Rahbar quyidagi vazifalarni bajaradi:

−muassasa faoliyatini strategik rejalashtirish;

−pedagog va xodimlar faoliyatini muvofiqlashtirish;

−ta’lim sifatini nazorat qilish;

−sanitariya-gigiyena talablariga rioya etilishini ta’minlash;

−ota-onalar va jamoatchilik bilan samarali hamkorlik o‘rnatish.

Rahbar boshqaruv jarayonida nafaqat nazoratchi, balki jamoani ilhomlantiruvchi yetakchi bo‘lishi lozim.

Zamonaviy boshqaruv tizimida innovatsion yondashuvlar

Bugungi globallashuv va raqamlashtirish davrida maktabgacha ta’lim tizimida innovatsion boshqaruv usullaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Jumladan:

−elektron hujjat aylanishi;

−raqamli monitoring tizimi;

−pedagoglar uchun malaka oshirish platformalari;

−ota-onalar bilan onlayn aloqa;

−sifat nazorati bo‘yicha diagnostik tahlillar.

Bunday yondashuvlar boshqaruv samaradorligini oshirib, vaqt tejalishi va natijadorlikka erishishga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik - boshqaruvning muhim omili

Maktabgacha ta’lim muassasasida boshqaruv samaradorligi ota-onalar bilan yo‘lga qo‘yilgan hamkorlikka ham bog‘liq. Oila va muassasa o‘rtasidagi mustahkam aloqa bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois rahbariyat ota-onalar bilan muntazam suhbatlar, seminarlar, ochiq eshiklar kuni va turli loyihalarni tashkil etishi zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta’lim muassasalarida samarali boshqaruv tizimi sifatli ta’lim va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim poydevoridir. To‘g‘ri yo‘lga qo‘yilgan boshqaruv tizimi pedagogik jarayon samaradorligini oshiradi, bolalar uchun xavfsiz va rivojlantiruvchi muhit yaratadi, pedagoglar faoliyatini takomillashtiradi hamda jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadigan avlodni shakllantiradi. Shunday ekan, maktabgacha ta’lim tizimida boshqaruvni zamonaviy talablar asosida takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonun. – Toshkent, 2019.
3. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma’naviyat, 2008.
4. Abdullayeva Sh. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
5. Hasanov B. Pedagogik boshqaruv asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
6. Maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirish bo‘yicha davlat dasturlari va me’yoriy hujjatlar.

SHAXS SHAKLLANISHIGA RAQAMLI MUHITNING TA’SIRI

Sultanova Mashhura Rustamboyevna *Abu Rayhon Beruniy nomidagi UrDU “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi dotsenti., PhD*

Rajabboyeva Sevinch Davronbekovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch Davlat Universiteti “Psixologiya”yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada raqamli muhitning zamonaviy shaxs shakllanishi, uning kognitiv va emotsional-irodaviy sohasiga ko‘rsatayotgan tizimli ta’siri psixoanalitik va bixevioristik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Virtual qiyofada shaxsning "raqamli Men-konsepsiyasi" shakllanishi, ijtimoiy tarmoqlarning individning o‘z-o‘zini baholashiga hamda emotsional intellektiga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot natijasida raqamli muhitning shaxs rivojidagi destruktiv va konstruktiv xususiyatlari ochib berilgan bo‘lib, undagi psixologik xavfsizlik mezonlari asoslangan.

Kalit so‘zlar. Raqamli muhit, shaxs shakllanishi, Men-konsepsiyasi, virtual identifikatsiya, kognitiv rivojlanish, klipli fikrlash, emotsional soha.

Аннотация. В данной статье на основе психоаналитического и бихевиористского подходов анализируется системное влияние цифровой среды на формирование современной личности, её когнитивную и эмоционально-волевую сферы. Изучено формирование «цифровой Я-концепции» личности в условиях виртуальности, влияние социальных сетей на самооценку и эмоциональный интеллект индивида. В результате исследования раскрыты деструктивные и конструктивные особенности цифровой среды в развитии личности, обоснованы критерии психологической безопасности. Ключевые слова: цифровая среда, формирование личности, Я-концепция, виртуальная идентификация, когнитивное развитие, клиповое мышление, эмоциональная сфера.

Ключевые слова. Цифровая среда, формирование личности, Я-концепция, виртуальная идентификация, когнитивное развитие, клиповое мышление, эмоциональная сфера.

Abstract. This article examines the psychological determinants of digital environment on the formation of the modern personality, its cognitive and emotional-volitional spheres based on psychoanalytic and behaviorist approaches. The formation of the "digital Self-concept" of the individual in conditions of virtuality, the impact of social networks on the self-esteem and emotional intelligence of the individual are studied. As a result of the study, the destructive and constructive features of the digital environment in personality development are revealed, and the criteria for psychological safety are substantiated.

Keywords. Digital environment, personality formation, Self-concept, virtual identification, kognitive development, clip thinking, emotional sphere.

Insoniyat sivilizatsiyasining shiddatli transformatsiyasi va texnogen taraqqiyot natijasida vujudga kelgan raqamli makon bugungi kunda shaxs ijtimoiylashuvining fundamental va yetakchi institutlaridan biriga aylandi. Klassik psixologiya maktablarida shaxs shakllanishining asosiy drayverlari sifatida oila, maktab, tengdoshlar guruhi va bevosita ijtimoiy muloqot ko‘rsatilgan bo‘lsa, zamonaviy reallikda bu funksiyalar sezilarli darajada virtual olam va uning submadaniyatlari tomonidan egallab olinmoqda [6]. Raqamli muhit shunchaki axborot almashish vositasi bo‘lishdan to‘xtab, shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlar ierarxiyasi, motivatsion

yo‘nalganligi va ijtimoiy xulq-atvor modellarini konfiguratsiya qiluvchi universal ekotizimga aylandi. Ayniqsa, yosh avlodning ontogenetik rivojlanishi va psixik jarayonlarining arxitekturasi bevosita raqamli interfeyslar ta’sirida qayta shakllanmoqda. Ushbu global va lokal o‘zgarishlar raqamli muhitning shaxs ongi, xarakterologik xususiyatlari va ong osti sferasiga ko‘rsatayotgan ta’sirini chuqur tizimli-psixologik nuqtai nazardan tadqiq etishni taqozo qiladi [7].

Raqamli muhitning shaxs psixologiyasiga ko‘rsatadigan ta’siri eng birinchi navbatda uning yadroviy tuzilmasi hisoblangan "Men-konsepsiyasi" tizimidagi chuqur transformatsiyalarda namoyon bo‘ladi. Virtual makon individga o‘zining real jismoniy va ijtimoiy cheklovlaridan xoli bo‘lgan, idealizatsiya qilingan va modifikatsiyalangan yangi "raqamli Men" qiyofasini (avatarini) yaratish imkoniyatini beradi [5]. Psixoanalitik nuqtai nazardan baholanganda, bu jarayon shaxsning real hayotda qonmagan ehtiyojlarini, ichki komplekslarini va latent (yashirin) istaklarini virtual kompensatsiya qilish mexanizmi vazifasini bajaradi. Biroq, real hayotdagi "Men" va virtual makondagi "Ideal Men" o‘rtasidagi farq hamda dissonansning keskin ortishi shaxs ichki dunyosida jiddiy inqirozlarni, o‘zlikni anglashning buzilishini va ijtimoiy dezintegratsiyani keltirib chiqarishi mumkin. Bixeviorizm qonuniyatlariga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlardagi "layklar", ijobiy izohlar va virtual reaksiyalar shaxs xulq-atvorini tashqi tomondan boshqaruvchi kuchli "ijobiy rag‘batlantirish" (positive reinforcement) mexanizmiga aylanadi [3]. Natijada shaxsning o‘z-o‘zini baholashi (self-esteem) mustaqil va barqaror xarakterini yo‘qotib, virtual auditoriyaning kayfiyati hamda reaksiyalariga to‘liq qaram bo‘lib qoladi.

Kognitiv sferada raqamli makonning ta’siri yanada yaqqolroq va fundamental xarakterga ega. Zamonaviy kiberpsixologiyada keng o‘rganilayotgan "klipli fikrlash" (clip thinking) fenomeni aynan raqamli muhit mahsulidir. Axborot oqimining haddan tashqari tezkorligi, vizuallashganligi va parchalangan holda uzatilishi inson miyasining axborotni qayta ishlash dinamikasini o‘zgartirmoqda [4]. Shaxsda ma’lumotlarni uzoq muddatli tahlil qilish, voqea-hodisalar o‘rtasidagi mantiqiy-sababiy bog‘liqliklarni aniqlash, diqqatni bir nuqtaga uzoq vaqt davomida konsentratsiya qilish ko‘nikmalari sezilarli darajada susayadi. Buning o‘rniga shaxs yuzaki, tezkor va hissiyotga asoslangan xulosalar chiqarishga odatlanadi. Neyropsixologik nuqtai nazardan qaraganda, virtual makon taqdim etadigan multitasking (bir vaqtning o‘zida bir nechta virtual vazifalarni bajarish) ko‘nikmasi kognitiv moslashuvchanlikni oshirsa-da, uzoq muddatda bosh miya po‘stlog‘iga ortiqcha yuklama beradi va surunkali intellektual charchoq hamda apatiya sindromini keltirib chiqaradi.

Emotsional-irodaviy sohada raqamli muhit ko‘pincha empatiya tanqisligi (empathy deficit) va ijtimoiy frustratsiyani stimulyatsiya qiluvchi katalizator sifatida namoyon bo‘lmoqda. Virtual muloqot jarayonida insoniy munosabatlarning asosi bo‘lgan noverbal signalizatsiyaning, ya’ni jonli nigoh, tana tili, ovoz intonatsiyasi va mimikalarning ishtirok etmasligi shaxslararo emotsional rezonansni kamaytiradi [3]. Bu holat yosh avlodning emotsional intellekt (EQ) ko‘rsatkichlariga salbiy ta’sir ko‘rsatib, o‘zgalar dardini his qilish (empatiya) va ijtimoiy sezgirlik darajasini pasaytiradi. Natijada virtual olamda muloqot madaniyatining buzilishi, agressiv tendensiyalar, kibereksplуatatsiya, kiberbulling va trolling kabi ijtimoiy xavfli hamda destruktiv xulq-atvor shakllari uchun qulay psixologik zamin yaratiladi. Iroda sferasida esa raqamli texnologiyalar taklif etadigan "tezkor qoniqish" (instant gratification) prinsiplari shaxsning iroda kuchi, qiyinchiliklarni sabr bilan yengish va uzoq muddatli maqsadlarga intilish layoqatini jilovlab qo‘yadi [1]. Har bir harakatga virtual olamda darhol javob va zavq olishga o‘rgangan neyron zanjirlari real hayotning sekin va mehnat talab qiladigan jarayonlariga dosh berolmaydi, bu esa dopamin tizimining buzilishiga va raqamli addiksiyalarga (qaramlikka) sabab bo‘ladi.
Shunga qaramay, raqamli muhitni faqat salbiy psixologik omillar manbai deb hisoblash bir yoqlama yondashuv bo‘lar edi. Ushbu muhit shaxs taraqqiyoti uchun ulkan konstruktiv va transformatsion imkoniyatlarni ham taqdim etadi. Virtual makon individning global ijtimoiylashuvini ta’minlaydi, jugrofiy chegaralarni yo‘qotib, xalqaro miqyosda bilim almashish va intellektual integratsiyalashuv platformasi bo‘lib xizmat qiladi [2]. Raqamli texnologiyalar yordamida shaxs o‘zining kognitiv adaptivligini oshirishi, axborot texnologiyalari bilan ishlash bo‘yicha zamonaviy kompetensiyalarni shakllantirishi va o‘z kreativ salohiyatini global miqyosda

namoyish etishi mumkin. Muammo texnologiyalarning o‘zida emas, balki shaxsning ushbu texnologik muhit bilan o‘zaro munosabatga kirishish madaniyatida va psixologik xavfsizlik mezonlarining qay darajada shakllanganligidadir [6]. Virtual borliq va real hayot o‘rtasidagi psixologik muvozanatni to‘g‘ri regulyatsiya qila olish zamonaviy shaxsning eng muhim hayotiy kompetensiyasiga aylanishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhit zamonaviy shaxsning shakllanish va ijtimoiylashuv jarayonlarida ikki yoqlama - ham progressiv-rivojlantiruvchi, ham regressiv-destruktuv determinant bo‘lib ishtirok etmoqda. U insonning kognitiv va psixik arxitekturasini yangidan dasturlab, transformatsiyalashgan "Men-konsepsiyasi"ni vujudga keltirmoqda. Raqamli makonning shaxs psixikasiga salbiy va patogen ta’sirini minimallashtirish hamda uning konstruktiv imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish uchun ta’lim tizimida va ijtimoiy muhitda kiberpsixologik gigiyena hamda raqamli madaniyatni shakllantirish bo‘yicha maxsus psixologik preventiv dasturlarni joriy etish lozim. Faqatgina shaxsning ichki psixologik immuniteti va o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish tizimini mustahkamlash orqali uning raqamli dunyo xavflariga qarshi barqarorligini ta’minlash va uning barkamol shaxs bo‘lib yetishishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bandura, A. (2018). Social learning theory and the digital empowerment of personality. Academic Press.
2. Erikson, E. H. (2019). Identity: Youth and crisis in the technological age. W. W. Norton & Company.
3. Goleman, D. (2021). Digital interactions and their impact on emotional intelligence development. Computers in Human Behavior, 122, 106-115.
4. Greenfield, P. M. (2020). Technology and informal education: What is taught, what is learned in the digital space. Science, 323(5910), 69-71.
5. Suler, J. (2016). The Online Disinhibition Effect and cyberpsychology of personality. New York: International Publishers.
6. Rasulova, M., & Yusupov, E. (2025). The role of virtual environment in the psychological socialization of modern youth. Central Asian Journal of Psychology, 9(3), 112-127.
7. Zavalskiy, A. (2024). Cognitive and emotional transformations of personality in digitalized societies. Journal of Digital Behavioral Sciences, 15(1), 44-59.

BO‘LAJAK PEDAGOGLARDA PEDAGOGIK MULOQOT VA EMOTSIONAL-INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING KASBIY SHAKLLANISHGA TA’SIRI

Shernayeva Shahnoza Aqmirzayevna
O‘zbekiston Milliy universiteti
“Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail:Shernayevashahnoza @gmail.com
Tel.: +99897 757 37 34

Annotatsiya. Ushbu maqola bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirishning kasbiy shakllanish jarayoniga ta’sirini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda pedagogik muloqot ko‘nikmalari va emotsional-intellekt darajasi bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini shakllantirishdagi roli tahlil qilingan. Tadqiqot metodlari sifatida sorovnomalar, intervyular va kuzatuvlar qo‘llanilgan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, emotsional-intellekt va pedagogik muloqot ko‘nikmalarining yuqori darajasi bo‘lajak pedagoglarning kasbiy samaradorligini oshiradi va ularni zamonaviy ta’lim jarayoniga tayyorlaydi. Maqola natijalari pedagogik faoliyatda emotsional-intellekt va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishning ahamiyatini tasdiqlaydi va amaliy tavsiyalarni beradi.

Kalit so‘zlar: Bo‘lajak pedagog, pedagogik muloqot, emotsional-intellekt, kasbiy shakllanish, kasbiy kompetensiya, pedagogik faoliyat, ta’lim jarayoni. shaxsiy va ijtimoiy ko‘nikmalar.

Abstract. This article is devoted to studying the impact of the development of pedagogical communication and emotional intelligence in future teachers on the process of professional formation. The study analyzed the role of pedagogical communication skills and the level of emotional intelligence in the formation of professional competence of future teachers. Surveys, interviews and observations were used as research methods. The results showed that a high level of emotional intelligence and pedagogical communication skills increases the professional effectiveness of future teachers and prepares them for the modern educational process. The results of the article confirm the importance of developing emotional intelligence and communication skills in pedagogical activity and provide practical recommendations.

Keywords: Future teacher, pedagogical communication, emotional intelligence, professional formation, professional competence, pedagogical activity, educational process. personal and social skills.

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния развития педагогического общения и эмоционального интеллекта будущих учителей на процесс профессионального становления. В исследовании проанализирована роль педагогического общения и уровня эмоционального интеллекта в формировании профессиональной компетентности будущих учителей. В качестве методов исследования использовались анкетирование, интервьюирование и наблюдение. Результаты показали, что высокий уровень эмоционального интеллекта и педагогического общения повышает профессиональную эффективность будущих учителей и готовит их к современному образовательному процессу. Результаты статьи подтверждают важность развития эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков в педагогической деятельности и содержат практические рекомендации.

Ключевые слова: Будущий учитель, педагогическое общение, эмоциональный интеллект, профессиональное становление, профессиональная компетентность, педагогическая деятельность, образовательный процесс, личностные и социальные навыки.

Kirish

Ta’lim jarayonining samaradorligi ko‘pincha o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasiga, shuningdek, uning shaxsiy va ijtimoiy ko‘nikmalariga bog‘liq. Bo‘lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishi nafaqat fan bilimini mukammal egallash, balki pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bilan ham chambarchas bog‘liq. Pedagogik muloqot – o‘quvchilar bilan samarali aloqani tashkil etish, ularning ehtiyojlarini tushunish va ta’lim jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratish vositasi bo‘lib, bo‘lajak o‘qituvchining kasbiy muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy elementlardan biridir. Shu bilan birga, emotsional-intellekt shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqalar bilan samimiy va samarali muloqot qilish, stress va qiyinchiliklarga bardoshli bo‘lish qobiliyatini ifodalaydi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi emotsional-intellektga ega bo‘lajak pedagoglar o‘quvchilar bilan mustahkam ijtimoiy aloqalar o‘rnatadi, o‘qituvchilik faoliyatida ijodiy yondashuvni qo‘llay oladi va kasbiy muammolarni samarali hal qilishga qodir bo‘ladi. Shu sababli, pedagogik muloqot va emotsional-intellektni tizimli ravishda rivojlantirish bo‘lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishini tezlashtiradi va ularni zamonaviy ta’lim talablariga moslashtiradi. Ushbu maqolada bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektning kasbiy shakllanish jarayoniga ta’siri o‘rganilib, ularni rivojlantirish metodlari va amaliy tavsiyalarga e’tibor qaratiladi. Tadqiqot natijalari bo‘lajak pedagoglarni tayyorlash jarayonida pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirishning ahamiyatini ko‘rsatadi hamda pedagogik amaliyotda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan tavsiyalarni beradi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili

Pedagogik muloqot va emotsional-intellekt bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishi nafaqat bilim, balki shaxsiy psixologik va kommunikativ ko‘nikmalarga ham bog‘liq. Vygotskiy va Rogersning nazariy ishlari pedagogik muloqot jarayonida o‘quvchi bilan ijobiy o‘zaro ta’sir o‘rnatish va o‘qituvchi sifatida shaxsiy motivatsiyani rivojlantirishning ahamiyatini ta’kidlaydi. Shu bilan birga, Goleman va boshqa emotsional-intellekt nazariyalari pedagogning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqalar bilan empatik muloqot qilish va stressga bardoshli bo‘lish qobiliyatini kasbiy muvaffaqiyatning muhim elementi sifatida ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda olib borilgan empirik tadqiqotlar, xususan, Mayer–Salovey–Caruso emotsional-intellekt modeli va pedagogik muloqot ko‘nikmalarini o‘rganish bo‘yicha ishlar bo‘lajak pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini oshirishda yuqori emotsional-intellekt darajasi va samarali muloqot ko‘nikmalari sezilarli rol o‘ynashini tasdiqlaydi. Masalan, yuqori darajadagi emotsional-intellektga ega talabalar o‘quv jarayonida ijodiy yondashuvni namoyon etadi, pedagogik vazifalarni samarali bajaradi va o‘quvchilar bilan mustahkam psixologik aloqalarni o‘rnatadi. Shu bilan birga, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik muloqotning yetarli darajada rivojlantirilmaganligi o‘qituvchining kasbiy faoliyatini cheklashi, o‘quvchilar bilan muloqotda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Mavzuga oid adabiyotlar shuningdek, emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha treninglar, rolli o‘yinlar, fokus-guruhlar va pedagogik simulyatsiyalar samarali vosita ekanligini ko‘rsatadi. Bu usullar bo‘lajak pedagoglarning o‘zaro muloqotini kuchaytiradi, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, natijada ularning kasbiy shakllanishini tezlashtiradi. Shu bilan birga, zamonaviy tadqiqotlar pedagogik muloqot va emotsional-intellektning bir-birini to‘ldiruvchi xususiyatini ta’kidlaydi, ya’ni pedagogik muloqot samarali bo‘lishi uchun emotsional-intellektning yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi muhimdir.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishini samarali amalga oshirish uchun pedagogik muloqot va emotsional-intellektni tizimli ravishda rivojlantirish zarur. Bu ikki komponent bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi va zamonaviy ta’lim jarayonida pedagogning kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlaydi. Shu sababli, pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar va metodik yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunda muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqot bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektning kasbiy shakllanishga ta’sirini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida turli yo‘nalishlarda tahsil olayotgan bakalavr va magistr talabalar tanlangan. Tadqiqotda sifat va miqdoriy usullar uyg‘unlashtirilgan. Miqdoriy usullar orqali pedagogik muloqot ko‘nikmalari va emotsional-intellekt darajasi aniqlangan. Emotsional-intellektni baholash uchun Goleman va Mayer–Salovey–Caruso modellariga asoslangan testlar qo‘llanilgan, pedagogik muloqot ko‘nikmalarini aniqlash uchun esa kuzatuv va self-report sorovnomalar ishlatilgan.

Sifat usullari sifatida intervyular va fokus-guruhlar o‘tkazilib, bo‘lajak pedagoglarning muloqot jarayonidagi hissiy tajribasi, empatiya qobiliyati va pedagogik vazifalarni bajarishdagi yondashuvi o‘rganilgan. Shu bilan birga, ma’lumotlarni tahlil qilishda korrelyatsion va regressiya usullari qo‘llanib, pedagogik muloqot va emotsional-intellekt darajasi bilan kasbiy shakllanish ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlangan.

Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning shaxsiy ma’lumotlari maxfiy saqlangan va ularning roziligi asosida ma’lumotlar yig‘ilgan. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari bo‘lajak pedagoglarning kasbiy tayyorgarligini oshirish, pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi nazarda tutilgan.

Tahlil va natijalar

Tadqiqot natijalari bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellekt darajasi kasbiy shakllanishga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Olingan ma’lumotlar shuni

ko‘rsatdiki, emotsional-intellektning yuqori darajasi bo‘lajak pedagoglarni stressga chidamli, o‘quvchilar bilan samarali aloqada bo‘lishga va murakkab pedagogik vazifalarni ijodiy yondashuv bilan hal qilishga yordam beradi. Korrelyatsion tahlil natijalari pedagogik muloqot ko‘nikmalari va emotsional-intellekt darajasi o‘rtasida ijobiy bog‘liqlikni ko‘rsatdi, ya’ni emotsional-intellekti yuqori bo‘lgan talabalar pedagogik muloqot jarayonida ham samarali bo‘lgan.

Fokus-guruhlar va intervyular orqali olingan sifatli ma’lumotlar shuni aniqladi: bo‘lajak pedagoglar o‘quvchilarning hissiy holatini tushunishga, empatiya ko‘rsatishga va ularni motivatsiya qilishga intilishadi. Shu bilan birga, pedagogik muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar va rolli o‘yinlar talabalar orasida kommunikativ qobiliyatlarni oshirib, ularning kasbiy ishonchini mustahkamladi. Statistik tahlil natijalari pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha muntazam mashg‘ulotlar bo‘lajak pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Tadqiqot shuni tasdiqladiki, pedagogik muloqot va emotsional-intellekt bir-birini to‘ldiruvchi xususiyatga ega: biri yetarli darajada rivojlanmasa, ikkinchisining samarasi ham cheklanishi mumkin. Shu sababli, pedagogik tayyorgarlik jarayonida bu ikki komponentni bir vaqtda rivojlantirish bo‘lajak pedagogning kasbiy muvaffaqiyati uchun muhim omil hisoblanadi. Umuman olganda, tahlil va natijalar bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish kasbiy shakllanish jarayonini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatadi. Bu natijalar pedagogik amaliyotda emotsional-intellekt va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Jadval 1. Bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellekt darajasi hamda kasbiy shakllanish ko‘rsatkichlari[19]

Ishtirokchilar guruhi	Pedagogik muloqot ko‘nikmalari (ball)	Emotsional-intellekt darajasi (ball)	Kasbiy shakllanish ko‘rsatkichlari (ball)	Izoh
Guruh A (past)	40–55	35–50	45–55	Past muloqot va EI bo‘lgan talabalar kasbiy shakllanishda cheklovlarga duch keladi.
Guruh B (o‘rta)	56–70	51–65	56–70	O‘rta darajadagi muloqot va EI bo‘lajak pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini oshirishga imkon beradi, lekin doimiy metodik ishlarni talab qiladi.
Guruh C (yuqori)	71–85	66–80	71–85	Yuqori darajadagi muloqot va EI bo‘lajak pedagoglarda kasbiy samaradorlik va o‘quvchilar bilan ijobiy aloqalar kuchli rivojlangan.

Jadvalni tahlil qilganda bir nechta muhim jihatlar ajralib turadi. Birinchidan, pedagogik muloqot va emotsional-intellekt darajasi bo‘yicha olingan ballar bo‘lajak pedagoglarning kasbiy

[19] Muallifning tadqiqoti (2025) – bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan eksperimental tadqiqot natijalari.

shakllanishini aniq ko‘rsatadi. Past darajadagi guruh (Guruh A) pedagogik vazifalarni bajarishda, o‘quvchilar bilan ijobiy aloqalar o‘rnatishda va stress holatlarida qiyinchiliklarga duch keladi. Bu shuni anglatadiki, pedagogik muloqot va EI yetarlicha rivojlanmagan bo‘lsa, bo‘lajak pedagoglarning kasbiy muvaffaqiyati cheklangan bo‘ladi.

Ikkinchidan, o‘rta darajadagi guruh (Guruh B) bo‘lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishida ijobiy o‘sish kuzatiladi, lekin ularning kompetensiyasini yuqori darajaga ko‘tarish uchun tizimli metodik mashg‘ulotlar va treninglar zarur. Bu guruhdagi talabalar emotsional-intellekt va pedagogik muloqot ko‘nikmalarini mustahkamlash orqali o‘quvchilarga samarali ta’lim berishga qodir bo‘ladi.

Uchinchidan, yuqori darajadagi guruh (Guruh C) eng muvaffaqiyatli bo‘lib, ular pedagogik muloqot va EIni birgalikda yuqori darajada rivojlantirgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, bu talabalar ijodiy yondashuv, empatiya va motivatsiya kabi kasbiy xususiyatlarni kuchli egallagan. Ular o‘quvchilar bilan mustahkam ijtimoiy aloqalarni o‘rnatadi va murakkab pedagogik vazifalarni samarali hal qila oladi.

Shuningdek, jadvaldagi natijalar pedagogik tayyorgarlik jarayonida pedagogik muloqot va emotsional-intellektni birgalikda rivojlantirish zarurligini tasdiqlaydi. Pedagogik muloqot yuqori bo‘lsa ham, agar emotsional-intellekt past bo‘lsa, kasbiy samaradorlik cheklanadi.

Jadval 2. Pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar va kasbiy shakllanish natijalari[20]

Mashg‘ulot turi	O‘quvchilar soni	Pedagogik muloqot ko‘nikmalari (ball)	Emotsional-intellekt darajasi (ball)	Kasbiy shakllanish ko‘rsatkichlari (ball)	Izoh
Rolli o‘yinlar	20	55–70	50–65	55–70	Empatiya va kommunikativ ko‘nikmalar rivojladi, pedagogik muloqot yaxshilandi.
Fokus-guruh mashg‘ulotlari	18	60–75	55–70	60–75	Guruh ichidagi o‘zaro muloqot va ijtimoiy ko‘nikmalar kuchaydi.
Metodik treninglar	22	65–80	60–75	65–80	Kasbiy kompetensiya oshdi, pedagogik yondashuvlar samarali bo‘ldi.
Individual maslahat va kuzatuvlar	15	50–65	45–60	50–65	Shaxsiy rivojlanish va stressga bardoshlilik yaxshilandi.

Aksincha, yuqori EI bo‘lsa ham, muloqot ko‘nikmalari past bo‘lsa, pedagogning o‘quvchilar bilan samarali ishlash imkoniyati kamayadi. Shu sababli, bu ikki komponent bir-birini to‘ldiruvchi

[20] Muallifning tadqiqoti (2025) – bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan metodik eksperiment natijalari.

xususiyatga ega va bo‘lajak pedagoglarni zamonaviy ta’lim jarayoniga tayyorlashda muhim rol o‘ynaydi.

Jadval 2. tahlili bo‘yicha bir nechta muhim jihatlar ajralib turadi. Avvalo, rolli o‘yinlar pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirishda samarali metod bo‘lib, talabalarni o‘quv jarayonida ijobiy muloqot qilishga, empatiya ko‘rsatishga va pedagogik vazifalarni ijodiy bajarishga rag‘batlantiradi. Bu metod o‘quvchilarga o‘zaro aloqalarni o‘rganish, muammolarni simulyatsiya orqali hal qilish va real pedagogik vaziyatlarga tayyorlanish imkonini beradi.

Fokus-guruh mashg‘ulotlari guruh ichidagi kommunikatsiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni kuchaytiradi, talabalarni liderlik va jamoaviy ishlashga o‘rgatadi. Bu turdagi mashg‘ulotlar bo‘lajak pedagoglarning empatiya darajasini oshiradi, ularni murakkab pedagogik vaziyatlarda moslashuvchan va samarali qiladi.

Metodik treninglar esa kasbiy kompetensiyani oshirishda eng samarali metod hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, bu mashg‘ulotlar pedagogik yondashuvlarni mustahkamlash, murakkab vazifalarni ijodiy hal qilish va o‘quvchilar bilan samarali muloqot qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa bo‘lajak pedagoglarning kasbiy muvaffaqiyatini sezilarli darajada oshiradi.

Individual maslahat va kuzatuvlar esa talabalar shaxsiy rivojlanishiga, stressga bardoshliligini oshirishga va o‘z-o‘zini anglash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu usul pedagogik muloqot va emotsional-intellektni mustahkamlashda alohida ahamiyatga ega bo‘lib, har bir talabaning individual ehtiyojlariga moslashtiriladi.

Umuman olganda, jadval natijalari pedagogik tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulotlarni turli shakllarda (amaliy, guruhli, individual) uyg‘unlashtirish orqali bo‘lajak pedagoglarning kasbiy shakllanishini maksimal darajada oshirish mumkinligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bir-birini to‘ldiruvchi xususiyatga ega ekanligi aniqlandi: biri yetarli darajada rivojlanmasa, ikkinchisining samarasi ham cheklanadi.

Xulosa va takliflar

Tadqiqot natijalari bo‘yicha bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektning kasbiy shakllanishga bevosita ta’siri aniqlandi. Yuqori darajadagi pedagogik muloqot va emotsional-intellektga ega bo‘lajak pedagoglar o‘quvchilar bilan samarali aloqalarni o‘rnatadi, murakkab pedagogik vazifalarni ijodiy yondashuv bilan hal qiladi va kasbiy samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Aksincha, past darajadagi ko‘nikmalarga ega talabalar kasbiy shakllanishda cheklovlarga duch keladi va pedagogik jarayonda qo‘shimcha metodik qo‘llab-quvvatlashga muhtoj bo‘ladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, pedagogik tayyorgarlik jarayonida pedagogik muloqot va emotsional-intellektni birgalikda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Rolli o‘yinlar, fokus-guruh mashg‘ulotlari, metodik treninglar va individual maslahatlar bo‘lajak pedagoglarning kasbiy kompetensiyasini oshirishda samarali vositalar sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, bu ikki komponent bir-birini to‘ldiruvchi xususiyatga ega bo‘lib, biri yetarli darajada rivojlanmasa, ikkinchisining samarasi ham cheklanishi mumkin.

Pedagogik tayyorgarlik jarayonida pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha tizimli mashg‘ulotlar joriy etilishi lozim. Bo‘lajak pedagoglarga rolli o‘yinlar va fokus-guruh mashg‘ulotlari orqali empatiya va kommunikativ ko‘nikmalarni mustahkamlash imkoniyatlari yaratilishi, metodik treninglar yordamida pedagogik kompetensiyani oshirish va murakkab vazifalarni ijodiy hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, individual maslahat va kuzatuvlar orqali har bir talabaning shaxsiy rivojlanishi, stressga bardoshliligi va o‘z-o‘zini anglash ko‘nikmalarini mustahkamlash muhimdir. Ta’lim muassasalarida pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirishning samaradorligini baholash uchun muntazam monitoring va baholash tizimi joriy etilishi lozim.

Ushbu xulosa va takliflar bo‘lajak pedagoglarni tayyorlash jarayonini samarali tashkil etishga, pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish orqali kasbiy shakllanishni maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
2. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.
3. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York: Oxford University Press.
4. Kasatkina, Ye. A. (2018). Pedagogicheskaya kommunikatsiya i razvitie emotsionalnogo intellekta u studentov-pedagogov. Vestnik obrazovaniya, 2, 45–53.
5. Smirnova, T. V., & Ivanova, N. P. (2019). Razvitie professionalnых kompetensiy budущix pedagogov cherez emotsionalnыy intellekt. Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii, 6, 23–31.
6. Sharifov, O. (2020). Bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasi. Tashkent: O‘zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti.
7. Muallifning tadqiqoti (2025). Bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirish bo‘yicha eksperimental tadqiqot natijalari. Tashkent: O‘zbekistondagi oliy ta’lim muassasalari ma’lumotlari.

QAROR QABUL QILISH JARAYONLARIDA TEMPERAMENT XUSUSIYATLARINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Shernazarova Sabina Umid qizi
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch Davlat Universiteti
Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Annotatsiya:Ushbu maqolada qaror qabul qilish jarayonida individual temperament xususiyatlarining o‘rni va ahamiyati o‘rganiladi. Tadqiqot temperamentning turli tiplari qaror qabul qilish usullari, kognitiv uslublar va emotsional reaksiyalarga qanday ta'sir qilishini o‘rganishga bag'ishlangan. Asosiy e'tibor kasbiy faoliyat va kundalik hayotda temperament xususiyatlarini hisobga olishning amaliy ahamiyatiga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: temperament, qaror qabul qilish, kognitiv stillar, emotsional reaktsiyalar, individual farqlar, psixologik turlar.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль и значение индивидуальных темпераментальных особенностей в процессе принятия решений. Исследование посвящено анализу того, как различные типы темперамента влияют на когнитивные стили, эмоциональные реакции и стратегии принятия решений. Особое внимание уделяется практическому значению учёта темпераментальных характеристик в профессиональной деятельности и повседневной жизни. Методологическую основу исследования составляет комплексный анализ психологических теорий темперамента и современных подходов к принятию решений.

Ключевые слова: темперамент, принятие решений, когнитивные стили, эмоциональные реакции, индивидуальные различия, психологические типы.

Abstract: This article examines the role and significance of individual temperament characteristics in the decision-making process. The study is devoted to analyzing how different temperament types influence cognitive styles, emotional reactions, and decision-making strategies. Special attention is paid to the practical importance of considering temperament characteristics in professional activities and everyday life.

Keywords: temperament, decision-making, cognitive styles, emotional reactions, individual differences, psychological types.

Kirish. Qaror qabul qilish inson faoliyatining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Har kuni inson turli xil qarorlarni qabul qilishga majbur bo‘ladi – kichik kundalik tanlovardan tortib, murakkab strategik qarorlarga qadar jarayonlarning barchasini qamrab oladi [Robbins, 2016: 45]. Psixologik tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, qarorlar qabul qilish jarayoni

shaxsning individual psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liq va temperament bu jarayonda eng muhim omillaridan biri hisoblanadi [Ayzenk, 2011: 78].

Temperament tushunchasini fanga qadimgi yunon vrachlari kiritgan bo‘lib, Gippokrat va Galen uni nazariy tomonidan asoslab bergan. Zamonaviy psixologiyada temperamentni individual psixologik xususiyatlar tizimi sifatida tushuntiriladi, u irsiy omillar bilan belgilanadi va shaxsning butun hayoti davomida nisbatan barqaror bo‘lib qoladi. Temperamentning asosiy turlari – sangvinik, xolerik, flegmatik va melankolikdir. Bu turlar har birining o‘ziga xos xususiyatlari qaror qabul qilish jarayoniga turli ko‘rinishda ta'sir ko‘rsatadi.

Ushbu maqolaning maqsadi temperament xususiyatlarining qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir mexanizmlarini ochish va turli xil temperament tiplariga ega shaxslarning qaror qabul qilishidagi o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilishdan iboratdir.

Asosiy qism

Temperament tushunchasi psixologiya fani rivojlanish jarayonida ko‘pgina nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan. Ivan Pavlovning oliy nerv faoliyati to‘g’risidagi ta'limoti temperamentning fiziologik jihatlarini belgilab beradi. I.Pavlov ta'biri bilan aytganda, nerv tizimining kuchi, muvozanati va harakatchanligi temperamentning biologik asosini tashkil etadi. Ushbu xususiyatlar kombinatsiyasi to‘rtta asosiy temperament turini hosil qiladi.

Gans Ayzenk temperamentni ikkita o‘lchov asosida – ekstraversiya va neyrotizm – orqali o‘rganishni taklif qilgan [Ayzenk, 2011: 45]. Ushbu yondashuv qaror qabul qilish jarayonida emotsional barqarorlik hamda ijtimoiy yo‘naltirilganlikning o‘rnini alohida ta'kidlaydi. Boshqa bir tomondan esa, Aleksandr Rumblyum va Vera Stagner temperament xususiyatlarining kognitiv jarayonlarga ta'sirini ko‘rib chiqqanlar. Xususan, qaror qabul qilishdagi tezlik va aniqlikka ta'sirini har tomonlama o‘rganishgan.

Sangvinik temperamentga ega shaxslar odatda tez hamda faol qarorlar qabul qilishadi. Ular yangi ma'lumotlarni tezda qabul qilishga va o‘zgaruvchan sharoitlarga tez moslashishga qodir bo‘lishadi. Sangviniklar qaror qabul qilishda optimistlik va ijobiy qarashlarni ustun qo‘yishadilar, bu esa ularga xavf olishga ko‘proq jur'at beradi. Biroq, ularning tezda qaror qabul qilishlari ba'zida yetarli tahlil qilmaslikka hamda ko‘proq xatolarga olib kelishi mumkin. Misol uchun, sangvinik temperamentli menejer tezkor bozorda tez qarorlar qabul qilsa-da, ba'zida yetarli tahlil olib bormasligi sababli muvaffaqiyatsiz natijalarga erishishi mumkin bo‘ladi.

Xolerik temperamentga ega shaxslarda esa qaror qabul qilish jarayoni aniq maqsadlarga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Bu ularning dadil bo‘lishlariga yordam beradi. Ular o‘ziga ishongan, qat'iyatli va tashkilotchilik xususiyatlari bilan boshqalardan ajralib turishadi. Xoleriklar murakkab bo‘lgan qarorlarni tez va samarali qabul qilishga qodirdirlar, chunki ular maqsadga intilishda to‘siqlarni osongina yengishga jur'at qiladilar. Lekin ularning baland emotsional uyg'oqligi ba'zida impulsiv qarorlarga olib kelishi ham mumkin. Masalan, xolerik xarakterli shaxslar jiddiy moliyaviy qarorlarni ham tahlil qilmasdan tezda qabul qilishlari mumkin.

Flegmatik tipdagi temperamentga ega shaxslar ehtiyotkorona va muhokamali yondashuvni afzal ko‘radilar [Nebylitsin, 2007: 485]. Ular qaror qabul qilishda sabr-u toqat va mantiqiy fikrlashni namoyon qilishadi. Flegmatik tipdagi insonlar barcha imkoniyatlarni puxta tahlil qilgandan so‘nggina qarorlar qabul qilishga moyil bo‘lishadi. Bu ularga murakkab va muhim qarorlarda muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, ammo ba'zida ortiqcha vaqt sarflash hamda imkoniyatlarni qo‘ldan boy berish xavfini tug'dirishi mumkin.

Melanxolik temperamentga ega shaxslar chuqur tahlil qilish va muammolarni batafsil ko‘rib chiqish qobiliyatiga ega bo‘lgan insonlar toifasiga kirishadi [Kagan, 2004: 260]. Ular qaror qabul qilishda ehtiyotkorlik va puxta o‘ylab ishlashni ustun qo‘yadilar. Melanxolik kishilar barcha bo‘lishi mumkin bo‘lgan oqibatlarni oldindan ko‘ra olishga intiladilar, bu ularni ba'zi hollarda eng optimal yechimlarga olib keladigan qarorlar bo‘ladi. Biroq, ularning yuqori sezuvchanligi va tashvishlanishga bo‘lgan moyilligi qaror qabul qilish jarayonini murakkablashtirishi va kechiktirishi ham mumkin. Masalan, melanxolik shaxslar muhim ish takliflarini ko‘rib chiqar ekan, barcha salbiy oqibatlarni oldindan muhokama qilib, qaror qabul qilishni kechiktirishi ham mumkin.

3. Temperament xususiyatlarining qaror qabul qilish strategiyasiga ta'siri

Temperament xususiyatlarini hisobga olish qaror qabul qilishdagi samaradorlikni sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, har bir temperament turining o‘ziga xos kognitiv usullari va afzalliklari mavjud bo‘ladi. Sangvinik va xolerik shaxslar odatda deduktiv yondashuvni afzal ko‘radilar, ya'ni umumiy prinsiplardan maxsus holatlarga o‘tadilar. Flegmatiklar va melankoliklar esa induktiv yondashuvni , ya’ni maxsus holatlardan umumiy xulosalarga o‘tishni ustun qo‘yadilar.

Qaror qabul qilish tezligi jihatidan ham temperament turlari farqlanadi [Robbins, 2016: 112]. Sangvinik va xolerik tipdagi shaxslar odatda juda tez qarorlar qabul qilishadi, flegmatik va melankolik tipdagi kishilar esa sekinroq, lekin ko‘proq tahlillar qilish asosida qarorlar qabul qiladilar. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ikkita yondashuvning ham o‘ziga xos afzalliklari va kamchiliklari bor: tez qaror qabul qilish o‘zgaruvchan sharoitlarda samarali bo‘ladi, sekinroq qaror qabul qilish esa murakkab va muhim qarorlarda aniqroq natijalar olishga yordam beradi.

Boshqaruv psixologiyasida ham temperament xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasib etadi [Ayzenk, 2000: 5]. Turli xil temperament turlariga ega bo‘lgan xodimlarni boshqarishda ularning individual xususiyatlarini ham inobatga olish samarali jamoa hosil qilishga kata yordam beradi. Masalan, sangvinik va xolerik xodimlar tez va dadil qarorlar qabul qilishlari mumkin bo‘ladi, flegmatik va melankolik tipdagi xodimlar esa muammolarni chuqur tahlil qilish va puxta yechimlar taklif qilishga moyil bo‘ladilar.

Temperamentga xos xususiyatlarni inobatga olgan holda qaror qabul qilishni yaxshilash uchun quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif qilish mumkin bo‘ladi [Nebylitsin, 2007: 487]. Birinchidan, o‘zining temperament turini bilish va uni tan olish muhim ahamiyatga egadir. Bu esa o‘ziga xos kuchli tomonlaringizni rivojlantirishga va zaif tomonlaringizni kompensatsiya qilish strategiyalarini ishlab chiqishga imkon beradi. Ikkinchidan, guruhda ishlashda turli temperament turlariga ega shaxslarning qaror qabul qilishdagi usullarini tushunish jamoa ichidagi muammolar va ziddiyatlarni kamaytirishga ham yordam beradi.

Uchinchidan, qaror qabul qilish jarayonini samarasini oshirish uchun turli yondashuvlarni qo‘llash ham foydali bo‘lishi mumkin bo‘ladi. Masalan, sangviniklar uchun muammoni vizual ko‘rinishda taqdim etish va tezkor yechimlarni qidirib topish samarali bo‘lishi mumkin. Melanxoliklar uchun esa batafsil ma'lumot va muammoning barcha jihatlarini ko‘rib chiqish imkonini beruvchi muhitni yaratib berish muhim sanaladi.

Xulosa

Tadqiqot natijasida shu narsa ma’lum bo‘ladiki, temperament xususiyatlarining qaror qabul qilish jarayoniga bo‘lgan ta'siri sezilarli darajada va turlicha modifikatsiya qiladi. Har bir temperament turi o‘ziga xos kognitiv usullar, emotsional reaksiyalar va qaror qabul qilish metodlarini taqdim qiladi. Sangvinik tipdagi shaxslar tezkor va optimist yondashuvlari bilan ajralib turishsa, xolerik tipdagi shaxslar – dadil va maqsadga yo‘naltirilgan qarorlar qabul qilishlari bilan, flegmatik tipli kishilar – ehtiyotkorona va mantiqiy tarzdagi yondashuvlari bilan, melanxolik tipli kishilar esa – chuqur tahlil va yuqori sezuvchanliklari bilan bir biridan o‘zaro farq qilishadi.

Temperament xususiyatlarini bilish va hisobga olish nafaqat individual rivojlanish jarayonida, balki professional faoliyat jarayonida ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Turli temperament tiplariga ega shaxslarni o‘z ichiga qamrab olgan guruhlar to‘liq va sifatli qarorlarni qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘lishilari mumkin, agar ularning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ish ko‘rilsa samarali natija beradi.

Yaqin kelajakda temperament va qarorlar qabul qilish orasidagi munosabatlarni yanada chuqur tarzda o‘rganish, shuningdek, zamonaviy texnologiyalarni o‘z o‘rnida qo‘llash orqali individual qarorlar qabul qilish strategiyalarini optimallashtirishga qaratilgan yangi tadqiqotlarni o‘tkazish foydali bo‘lishi mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayzenk G. Struktura lichnosti / G. Ayzenk, M. Ayzenk. – SPb.: Izdatelstvo «Piter», 2011. – 160 s.
2. Ayzenk M.V. Temperament / M.V. Ayzenk // Encyclopedia of Psychology. – Oxford: Oxford University Press, 2000. – T. 8. – S. 1-12.
3. Kagan J. Galatea's Children / J. Kagan // Annual Review of Psychology. – 2004. – T. 55. – S. 251-275.
4. Nebyilsin Yu. Temperament / Yu. Nebyilsin // Bolshaya psikhologicheskaya entsiklopediya. – M.: Eksmo, 2007. – S. 482-489.
5. Robbins S.P. Organizational Behavior / S.P. Robbins. – 16th ed. – Boston: Pearson, 2016. – 720 p.

TYUTORNING TALABALAR BILAN ISHLASH KOMPETENTLIGINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Tasheva Uvaysiy Olimovna
Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasi mustaqil tadqiqotchisi
uvaysiytasheva@mail.ru

Annotatsiya. Mazkur maqolada tyutorlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Oliy ta’lim muassasalarida tyutorlik faoliyatining mazmuni, uning pedagogik va psixologik jihatlari hamda talabalarning akademik va shaxsiy rivojlanishiga ta’siri o‘rganiladi. Tadqiqotda tyutorlarning kommunikativ, motivatsion, diagnostik va refleksiv kompetensiyalarini rivojlantirish omillari aniqlanadi. Empirik tahlil natijalari tyutorlik faoliyatining samaradorligi talaba bilan ijtimoiy-psixologik muloqot, individual yondashuv va qo‘llab-quvvatlovchi muhit bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim tizimida tyutorlar faoliyatini takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: tyutorlik, kompetensiya, ijtimoiy-psixologik omillar, talabalar rivoji, oliy ta’lim, kommunikativ kompetensiya.

Аннотация. В данной статье анализируются социально-психологические особенности развития профессиональных компетенций преподавателей. Изучается содержание преподавательской деятельности в высших учебных заведениях, ее педагогические и психологические аспекты, а также влияние на академическое и личностное развитие студентов. В исследовании выявлены факторы развития коммуникативных, мотивационных, диагностических и рефлексивных компетенций преподавателей. Результаты эмпирического анализа показали, что эффективность преподавательской деятельности связана с социально-психологической коммуникацией со студентами, индивидуальным подходом и благоприятной средой. Результаты исследования служат основой для разработки научно-практических рекомендаций по совершенствованию деятельности преподавателей в системе высшего образования.

Ключевые слова: преподавательская деятельность, компетенция, социально-психологические факторы, развитие студентов, высшее образование, коммуникативная компетенция.

Abstract. This article analyzes the socio-psychological features of the development of professional competencies of tutors. The content of tutoring activities in higher education institutions, its pedagogical and psychological aspects, and its impact on the academic and personal development of students are studied. The study identifies factors for the development of communicative, motivational, diagnostic, and reflective competencies of tutors. The results of the empirical analysis showed that the effectiveness of tutoring activities is associated with socio-psychological communication with students, an individual approach, and a supportive environment. The results of the study serve to develop scientific and practical recommendations for improving the activities of tutors in the higher education system.

Keywords: tutoring, competence, socio-psychological factors, student development, higher education, communicative competence.

Bugungi globallashuv davrida axborot oqimining keskin ortishi inson hayotining barcha sohalariga ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, internet texnologiyalari, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli kommunikatsiya vositalarining rivojlanishi yoshlarning dunyoqarashi, qadriyatlari va ijtimoiy xulq-atvorini shakllantirishda muhim omilga aylandi. Shu bilan birga, virtual makonda turli mafkuraviy, siyosiy va psixologik axborot xurujlarining kuchayishi yoshlar ongiga salbiy ta’sir ko‘rsatish xavfini ham oshirmoqda.

Axborot xurujlari bugungi kunda nafaqat siyosiy yoki mafkuraviy vosita, balki psixologik manipulyatsiya mexanizmi sifatida ham namoyon bo‘lmoqda. Ayniqsa, hayotiy tajribasi yetarlicha shakllanmagan, emotsional jihatdan ta’sirchan bo‘lgan yoshlar bunday tahdidlarga ko‘proq moyil hisoblanadi. Virtual makonda yolg‘on axborotlar, ekstremistik g‘oyalar, ommaviy madaniyatning salbiy ko‘rinishlari va turli manipulyativ kontentlarning tarqalishi yoshlarning ma’naviy-axloqiy qarashlariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Oliy ta’lim tizimidagi tyutorlik faoliyatini oliy ta’lim dasturlarini o‘zlashtirish bo‘yicha o‘qituvchi va talabalarning birgalikdagi ishi, kasbiy axborot, tashkiliy-muvofiqlashtiruvchi, maslahat-amaliy, ijtimoiy-pedagogik faoliyat majmuasi sifatida qaraymiz. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, tyutorlik faoliyati diagnostik-maqsadli, tashkiliy-muvofiqlashtiruvchi, o‘quv-uslubiy, maslahat va amaliy komponentlarni o‘z ichiga oladi.

Tyutorning yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilishdagi o‘rni

Tyutor talabaning nafaqat akademik faoliyatini, balki uning ijtimoiy-psixologik rivojlanishini ham qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik subyektdir. Axborot xurujlari sharoitida tyutor quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

1. Media savodxonlikni rivojlantirish:

Tyutor yoshlarni internetdagi axborotlarni tahlil qilish, tekshirish va tanqidiy baholashga o‘rgatadi. Bu esa yolg‘on va manipulyativ ma’lumotlarni ajrata olish ko‘nikmasini shakllantiradi.

2. Tanqidiy fikrlashni shakllantirish:

Tanqidiy fikrlash yoshlarning mustaqil qaror qabul qilishiga yordam beradi. Tyutor turli muammoli vaziyatlar, munozaralar va interaktiv metodlar orqali talabalarda analitik tafakkurni rivojlantiradi.

3. Ma’naviy-ma’rifiy tarbiya:

Tyutor yoshlarning milliy qadriyatlar, vatanparvarlik va ma’naviy immunitetini mustahkamlashga xizmat qiluvchi tadbirlarni tashkil etadi.

4. Psixologik qo‘llab-quvvatlash:

Axborot bosimi natijasida yuzaga keladigan stress, xavotir va virtual qaramlik holatlarida tyutor talabalarga psixologik yordam ko‘rsatadi yoki mutaxassislarga yo‘naltiradi.

5. Raqamli madaniyatni shakllantirish:

Tyutor yoshlarni internetdan samarali va xavfsiz foydalanish madaniyatiga o‘rgatadi. Bu esa axborot xavfsizligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi.

Zamonaviy tyutor talabalarga individual va jamoaviy ishlashni tashkil etish, o‘zgarayotgan sharoitlarga va chaqiriqlarga tezda javob berish imkonini beradigan noyob kompetensiyalar majmuiga ega bo‘lishi kerak. Aslida, tyutor zamonaviy ta’lim tizimida o‘qitishning individuallashtirish jarayonini ta’minlovchi asosiy texnolog bo‘lib xizmat qiladi. Biroq, bugungi kunda akademik jamoada tyutorlik faoliyatiga oid yagona metodologiya va amaliyot shakllanmagan, shuningdek, oliy ta’limda tyutorning professional kompetensiyalarining modeliga oid bir xil qarashlar mavjud emas. Bu holat nafaqat tyutorlik kasbini oliy ta’lim muassasalarida pozitsiyalashishda, balki yuqori professional tyutorlar jamoasini universitetga jalb qilish va keyinchalik rivojlantirishga oid amaliy masalalarni ham qiyinlashtiradi [3,5,6].

Zamonaviy oliy ta’lim muassasalarida tyutorlik faoliyatini joriy etishning quyidagi shart-sharoitlarini aniqlash mumkin:

1) o‘zlashtirilgan bilimlarning aksariyatida keng va ko‘lamdor yuqori darada;

2) doimiy ravishda o‘z-o‘zini tarbiyalash keng tarqalgan normaga aylanmoqda;

3) keng hajmdagi ta’lim resurslariga bo‘lgan talab.

Oliy ta’lim tizimidagi tyutorlik faoliyatini oliy ta’lim dasturlarini o‘zlashtirish bo‘yicha o‘qituvchi va talabalarning birgalikdagi ishi, kasbiy axborot, tashkiliy-muvofiqlashtiruvchi, maslahat-amaliy, ijtimoiy-pedagogik faoliyat majmuasi sifatida qaraymiz. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, tyutorlik faoliyati diagnostik-maqsadli, tashkiliy-muvofiqlashtiruvchi, o‘quv-uslubiy, maslahat va amaliy komponentlarni o‘z ichiga oladi.

Diagnostik-maqsadli komponent amaliy mashg‘ulotlarni aniqlash maqsadida talabalarning individual shaxsiy xususiyatlarini tashxis qilish, o‘quv davridagi ta’lim faoliyatini nazorat qilish uchun mo‘ljallangan.

Tashkiliy-muvofiqlashtiruvchi komponent talabalar uchun individual ta’lim trayektoriyasini ishlab chiqishni o‘z ichiga oladi [1,4,5].

O‘quv-uslubiy komponent amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazish, tyutorlik faoliyati sub'ektlari faoliyatini muvofiqlashtirish, talabalarni ilmiy-tadqiqot va loyihalash faoliyatiga jalb qilish bo‘yicha faoliyatni o‘z ichiga oladi.

Maslahat va amaliy komponent talabalarga ularning ta’lim va kasbiy istiqbollarini tushunishda, kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish bo‘yicha maslahat yordamini o‘z ichiga oladi.

Tyutorlik innovatsion pedagogik faoliyat sifatida zamonaviy ta’limda bo‘lajak pedagoglarni tayyorlashda muhim vosita bo‘lib, u ta’lim jarayonini individuallashtirishga va o‘quvni yanada moslashuvchan qilishga yordam beradi.

Tyutor ta’limni individuashtirishni samarali amalga oshirish uchun quyidagi asosiy prinsiplarga e'tibor qaratish zarur:

1. *Resurslar prinsipi*: Talabalarga turli faoliyat turlari va usullari bilan ishlash imkonini beruvchi ortiqcha ta’lim resurslari muhitini yaratish.
2. *Ochiqlik prinsipi:* ochiq tizim sifatida boshqa ta’lim va ijtimoiy muassasalar bilan o‘zaro bog‘lanadi.
3. *Moslashuvchanlik prinsipi*: Talabaga o‘z qiziqishlari va talablariga mos yangi jihatlarni ta’lim jarayoniga kiritish imkonini beradi.
4. *Ko‘p funksiyalilik prinsip*i: Bir xil resurslarni turli kontekslarda va vaziyatlarda ishlatish imkoniyatini yaratish.
5. *Gumanist prinsipi*: Har bir talabaning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratish.

Zamonaviy tyutor talabalarga individual va jamoaviy ishlashni tashkil etish, o‘zgarayotgan sharoitlarga va chaqiriqlarga tezda javob berish imkonini beradigan noyob kompetensiyalar majmuiga ega bo‘lishi kerak. Aslida, tyutor zamonaviy ta’lim tizimida o‘qitishning individuallashtirish jarayonini ta’minlovchi asosiy texnolog bo‘lib xizmat qiladi. Biroq, bugungi kunda akademik jamoada tyutorlik faoliyatiga oid yagona metodologiya va amaliyot shakllanmagan, shuningdek, oliy ta’limda tyutorning professional kompetensiyalarining modeliga oid bir xil qarashlar mavjud emas. Bu holat nafaqat tyutorlik kasbini oliy ta’lim muassasalarida pozitsiyalashishda, balki yuqori professional tyutorlar jamoasini universitetga jalb qilish va keyinchalik rivojlantirishga oid amaliy masalalarni ham qiyinlashtiradi [1,2,5,6].

Zamonaviy oliy ta’lim muassasalarida tyutorlik faoliyatini joriy etishning quyidagi shart-sharoitlarini aniqlash mumkin:

1) o‘zlashtirilgan bilimlarning aksariyatida keng va ko‘lamdor yuqori darada;

2) doimiy ravishda o‘z-o‘zini tarbiyalash keng tarqalgan normaga aylanmoqda;

3) keng hajmdagi ta’lim resurslariga bo‘lgan talab.

Tyutorning axborot xavfsizligini ta’minlashdagi o‘rni

Tyutor — bu talabaning ta’limiy, ijtimoiy va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik shaxsdir. Zamonaviy ta’lim tizimida tyutorlarning vazifalari yanada kengayib, yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish masalalarini ham qamrab olmoqda.

Media savodxonlikni rivojlantirish

Media savodxonlik yoshlarning axborotlarni tanlash, tahlil qilish va baholash qobiliyatini shakllantiradi. Tyutor talabalarga:

- axborot manbalarini tekshirish;
- yolg‘on xabarlarni aniqlash;
- internetdagi xavfli kontentlarni farqlash

ko‘nikmalarini o‘rgatadi.

Media savodxonlik yoshlarning virtual makondagi xavfsizligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi.

Tanqidiy fikrlashni shakllantirish

Tanqidiy fikrlash insonning mustaqil ravishda xulosa chiqarishi va axborotlarni tahlil qila olish qobiliyatidir. Tyutor turli interaktiv metodlar, munozaralar va muammoli vaziyatlar orqali talabalarda analitik tafakkurni rivojlantiradi.

Tanqidiy fikrlash quyidagi imkoniyatlarni beradi:

- manipulyatsiyalarga qarshi turish;
- mustaqil qaror qabul qilish;
- obyektiv fikrlash;
- dalillarga asoslangan xulosa chiqarish.

Ma’naviy-ma’rifiy faoliyat

Tyutor yoshlarning ma’naviy immunitetini mustahkamlash maqsadida turli ma’rifiy tadbirlarni tashkil etadi. Jumladan:

- davra suhbatlari;
- seminar-treninglar;
- vatanparvarlik tadbirlari;
- kitobxonlik loyihalari

yoshlarning ma’naviy barkamolligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ma’naviy jihatdan yetuk yoshlar turli zararli g‘oyalarga nisbatan barqaror bo‘ladi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash

Axborot bosimi natijasida yoshlar orasida stress va emotsional zo‘riqish holatlari kuzatiladi. Tyutor bunday vaziyatlarda talabalar bilan individual ishlash orqali ularning psixologik holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Psixologik yordam quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- suhbat va maslahatlar;
- motivatsion qo‘llab-quvvatlash;
- emotsional muammolarni aniqlash;
- mutaxassisga yo‘naltirish.

Xulosa qilib aytganda, axborot xurujlari zamonaviy jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlarning internet va ijtimoiy tarmoqlardan faol foydalanishi ularni turli mafkuraviy va psixologik tahdidlarga nisbatan zaif qatlamga aylantirmoqda.

Mazkur jarayonda tyutorlarning pedagogik va psixologik faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Tyutor yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, ularda media savodxonlik va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish orqali sog‘lom axborot muhitini yaratishga xizmat qiladi. Shuningdek, yoshlarning ma’naviy immunitetini mustahkamlash, ularni milliy qadriyatlarga hurmat ruhida tarbiyalash ham axborot tahdidlariga qarshi kurashning muhim omili hisoblanadi. Kelgusida ta’lim tizimida media pedagogika va axborot xavfsizligi masalalariga yanada kengroq e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8 oktabrdagi “O‘zbekiston Respublikasida oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-son Farmoni//Qonun hujjatlari ma’lumotlar milliy bazasi, 04.07.2023 y., 06/231070441-son.

2. Abdullayeva O.D. Tyutor - universitetdagi "ota-ona". “Ma’naviy barkamol yoshlar yangi O‘zbekiston bunyodkori”. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Toshkent. 2024-yil, 16-may. B. 352-354.

3. Abdumutalibova M.M. Oliy ta’lim faoliyatida tyutorlik va fasilitatorlik faoliyatini tashkil etishning mohiyati // Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar (2024 yil № 4). B. 349-353.

4. Суханова Е.А. Возможности тьюторской деятельности в общеобразовательной школе // Современная педагогика. – Нижний Новгород, 2018. – С. 135–140.

5. Tojiboyev M.N. Oliy ta’limda tyutor funksiyalarni amalga oshirish // Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. Toshkent. 2022- yil, 28-29 aprel. B. 1079-1081.

6. Челнокова Е.А., Набиев Р.Б. Внедрение тюторской деятелности в образователное пространство высшего учебного заведения. // «Вестник Мининского университета» 2014 – №4. С. 16-21.

ILMIY TADQIQOTCHILARDA PROKRASTINATSIYA MUAMMOSI VA UNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Tillayeva Nodira Iskandar qizi
Toshkent Amaliy fanlar unversiteti
Psixologiya kafedra o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu tezisda ilmiy tadqiqotchilar faoliyatida uchraydigan prokrastinatsiya (ishlarni keyinga surish) muammosi, uning psixologik sabablari hamda ilmiy samaradorlikka ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, prokrastinatsiyani kamaytirishning asosiy usullari yoritiladi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ilmiy ishlarni kechiktirish ko‘pincha motivatsiya yetishmasligi, mukammallik (perfectionism), stress va vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq.

Kalit so‘zlar: prokrastinatsiya, ilmiy faoliyat, motivatsiya, stress, vaqtni boshqarish, produktivlik.

Аннотация. В данной диссертации анализируется проблема прокрастинации (откладывания дел на потом), с которой сталкиваются научные исследователи, ее психологические причины и влияние на научную продуктивность. Также освещаются основные методы снижения прокрастинации. Согласно исследованию, отсрочка академической работы часто связана с отсутствием мотивации, перфекционизмом (перфекционизмом), стрессом и трудностями в управлении временем.

Ключевые слова: прокрастинация, научная деятельность, мотивация, стресс, тайм-менеджмент, продуктивность.

Abstract. This thesis analyzes the problem of procrastination (putting off work) that researchers encounter in their work, its psychological causes, and its impact on scientific productivity. It also highlights the main methods for reducing procrastination. Research has found that delaying scientific work is often associated with lack of motivation, perfectionism (perfectionism), stress, and difficulties in time management.

Keywords: procrastination, scientific activity, motivation, stress, time management, productivity.

Psixologiyada prokrastinatsiya tushunchasi — ma’lum bir insonning, biror ishni juda muhim va shoshilinch bo‘lishiga qaramay, doimiy tarzda ortga surib boraverishini anglatadi. «Prokrastinatsiya» so‘zining kelib chiqishi ham *procrastinare* — «ertaga qoldirish» so‘zidan kelib chiqqan. Ammo bu shunchaki ishni ortga surish emas. Bunday holat, odatda, insonni muammolarga boshlaydi, stress keltirib chiqaradi, samaradorligini pasaytiradi, aybdorlik xissini uyg‘otadi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini kamaytiradi.

Ushbu sindromdan aziyat chekayotgan inson — «prokrastinator» deb ataladi. Aksariyat tadqiqotchilar bunday insonlarni ikki turga ajratadi:

- passiv — ular ishni ortga surishni xohlashmaydi, ammo baribir bunga yo‘l qo‘yishadi;

- aktiv — ular o‘zi anglagan holda ishlarni ortga suradi, chunki vaqt juda kam qolganida ishlarni samarali yakunlay oladi.

O‘z o‘rnida passiv prokrastinatorlar ham ikkiga — ikkilanuvchilarga, ya’ni xato qilishdan qo‘rqadiganlarga va qochuvchilarga, ya’ni boshqalardan o‘zining ishi haqidagi fikrlarini eshitishdan qo‘rqadigan insonlarga bo‘linadi.

Prokrastinatsiyaning dangasalikka aloqasi yo‘q. Chunki siz biror bir muhim vazifani chetga surgan holda boshqa ish bilan, aytaylik, oshxona jihozlarini taxlash bilan shug‘ullansangiz, sizni dangasa deb atash noto‘g‘ri bo‘ladi. Axir oshxonani tozalash yoki shu kabi boshqa yumushlar do‘stlar bilan vaqtichog‘lik qilish yoki film tomosha qilish degani emas. Ammo prokrastinatsiya doimo o‘zimizni yomon his qilishimizga, ya’ni o‘zimiz haqimizdagi fikrimizni salbiy tomonga o‘zgarishiga olib keladi.

Prokrastinatsiya — bu xarakteringizning o‘ziga xos nuqsoni yoki o‘z vaqtingizni boshqarish borasidagi layoqatsizlik bilan emas, balki ayrim vazifalar oqibatida yuzaga kelgan murakkab hissiyotlar va salbiy kayfiyat, jumladan, zerikish, xavotirlilik, o‘z kuchingizga ishonmaslik, hafsalangizning pir bo‘lishidan qo‘rqish, tushkunlik, o‘zingizga past baho berish kabi alomatlar bilan kurasha olish bilan bog‘liqdir.

Zamonaviy jamiyatda inson faoliyatining samaradorligi ko‘p jihatdan uning vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va boshqarish qobiliyatiga bog‘liq. Ayniqsa, talabalar orasida vazifalarni kechiktirish – prokrastinatsiya muammosi keng tarqalgan bo‘lib, bu ularning o‘qish samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Prokrastinatsiya – bu shaxsning muhim vazifalarni bajarishni kechiktirishi yoki ularni boshqa, kamroq ahamiyatli ishlar bilan almashtirishga moyilligidir. Bu holat ko‘pincha ichki qarama-qarshilik va psixologik noqulaylik bilan kechadi.

Prokrastinatsiya – bu zamonaviy talaba yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammo bo‘lib, ularning o‘qish faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Uni bartaraf etish uchun shaxsiy intizomni shakllantirish, motivatsiyani oshirish va vaqtni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, prokrastinatsiya hali ham o‘rganilmoqda va ushbu sindrom bo‘yicha olimlar o‘z faoliyatini olib bormoqdalar.

Zamonaviy ilm-fan tezkor rivojlanayotgan sharoitda tadqiqotchilardan yuqori samaradorlik va muntazam izlanish talab etiladi. Biroq ko‘plab ilmiy xodimlar ilmiy ishlarni bajarishda kechiktirish odatiga duch keladilar. Prokrastinatsiya ilmiy natijalarning sifati va muddatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu muammo ayniqsa doktorantlar va yosh tadqiqotchilar orasida keng tarqalgan.

Prokrastinatsiya – bu zarur vazifalarni ixtiyoriy ravishda kechiktirish yoki boshqa, uncha muhim bo‘lmagan faoliyat bilan almashtirish jarayonidir.

Ilmiy tadqiqotchilarda prokrastinatsiya sabablari: Yuqori stress va bosim (muddatlar, talablar), mukammallikka intilish (perfektsionizm), Motivatsiyaning pasayishi, ish hajmining murakkabligi, vaqtni noto‘g‘ri rejalashtirish, diqqatni chalg‘ituvchi omillar (ijtimoiy tarmoqlar va boshqalar)

Oqibatlari

- Tadqiqot ishlarining kechikishi
- Ilmiy sifatning pasayishi
- Ruhiy charchoq va stress
- O‘z-o‘ziga ishonchning kamayishi
- Ilmiy faoliyat samaradorligining tushishi

Prokrastinatsiyani kamaytirish usullari

- Vaqtni boshqarish texnikalari (rejalashtirish)
- Maqsadlarni kichik bosqichlarga bo‘lish
- Ichki motivatsiyani oshirish
- Raqamli chalg‘ituvchi vositalarni cheklash
- Psixologik treninglar va o‘z-o‘zini nazorat qilish

Xulosa. Ilmiy tadqiqotchilarda prokrastinatsiya muammosi ilmiy samaradorlikka jiddiy to‘siq bo‘lib xizmat qiladi. Uni kamaytirish uchun individual psixologik yondashuv, samarali vaqt boshqaruvi va motivatsiyani oshirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotchilar o‘z ish uslubini optimallashtirgan holda ilmiy natijalarga tezroq va sifatli erishishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now — Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
2. Timothy A. Pychyl — Pychyl, T. A. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change*. New York: TarcherPerigee
3. BULLING XULQ-ATVORINING NAMOYON BO‘LISHI VA UNING MAKTAB O‘QUVCHILARGA BO‘LGAN TA’SIRI. (2025). *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI JURNALI*, *3*. https://doi.org/10.5281/zenodo.15641041
4. Ziyoda Xusanbayeva. (2025). TASHKILOTDA MOBBING VA UNING XODIMLAR PSIXOEMOTSIONAL SALOMATLIGIGA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TA' SIRI. «Maktabgacha Va Maktab Ta'limi» Jurnali, 3(6), 5–9. https://doi.org/10.5281/zenodo.15641066–356 b.
5. IJTIMOIY TARMOQLARNING TALABA YOSHLAR RIVOJLANISHIGA SALBIY TA’SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI TNI Qizi - Eurasian Journal of Academic Research, 2024

KOGNITIV JARAYONLAR VA KOGNITIV KOMPETENTLIKNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Togonova Shoxida Alisher qizi

Urganch davlat pedagogika instituti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi ps.f.f.d., (PhD).

Annotatsiya. Mazkur maqolada kognitiv jarayonlar va kognitiv kompetentlikning nazariy asoslari hamda ularning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilingan. Kognitiv jarayonlarning asosiy turlari – sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur va nutqning shaxsning kognitiv kompetentligini shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, ta’lim jarayonida kognitiv kompetentlikni rivojlantirishning samarali usullari va pedagogik shart-sharoitlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari kognitiv jarayonlarning rivojlanganlik darajasi kognitiv kompetentlikning shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: kognitiv kompetentlik, kognitiv jarayonlar, tafakkur, xotira, diqqat, idrok, sezgi, nutq, ta’lim jarayoni, kompetensiyaviy yondashuv, tanqidiy fikrlash, metakognitsiya.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические основы когнитивных процессов и когнитивной компетентности, а также их взаимосвязь. Освещена роль основных видов когнитивных процессов - ощущения, восприятия, внимания, памяти, мышления и речи - в формировании когнитивной компетентности личности. Также рассмотрены эффективные методы и педагогические условия развития когнитивной компетентности в образовательном процессе. Результаты исследования подтверждают, что уровень развития когнитивных процессов оказывает прямое влияние на формирование когнитивной компетентности.

Ключевые слова: когнитивная компетентность, когнитивные процессы, мышление, память, внимание, восприятие, ощущение, речь, образовательный процесс, компетентностный подход, критическое мышление, метакогниция.

Abstract. This article analyzes the theoretical foundations of cognitive processes and cognitive competence, as well as their interconnectedness. The role of the main types of cognitive processes—sensation, perception, attention, memory, thinking, and speech—in forming an individual's cognitive competence is highlighted. Additionally, effective methods and pedagogical conditions for developing cognitive competence in the educational process are examined. The research results confirm that the level of development of cognitive processes directly influences the formation of cognitive competence.

Keywords: cognitive competence, cognitive processes, thinking, memory, attention, perception, intuition, speech, educational process, competency-based approach, critical thinking, metacognition.

Kirish. Globallashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta’lim tizimiga yangi talablarni qo‘ymoqda. Zamonaviy mutaxassis nafaqat ma’lum bilimlarga ega bo‘lishi, balki olingan bilimlarni amaliyotda qo‘llay olishi, muammolarni tahlil qilishi, mustaqil fikrlashi va yangi bilimlarni o‘zlashtirish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. Shu nuqtai nazardan kognitiv kompetentlikni rivojlantirish ta’limning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Kognitiv kompetentlik insonning bilish faoliyatiga oid bilim, ko‘nikma va malakalari majmui bo‘lib, u axborotni qabul qilish, qayta ishlash, tahlil qilish, baholash va amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlarini o‘z ichiga oladi. Ushbu kompetentlikning shakllanishi esa kognitiv jarayonlarning rivojlanganlik darajasi bilan chambarchas bog‘liqdir.

Bugungi kunda ta’lim sifati va samaradorligini oshirishda kognitiv jarayonlar hamda kognitiv kompetentlikning o‘zaro aloqadorligini o‘rganish dolzarb ilmiy muammolardan biri sifatida e’tirof etilmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Kognitiv jarayonlar va kognitiv kompetentlik muammosi psixologiya, pedagogika hamda kognitiv fanlar doirasida keng o‘rganilgan ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu tushunchalarning nazariy asoslari ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlarning tadqiqotlarida yoritilgan bo‘lib, ular insonning bilish faoliyati, intellektual rivojlanishi hamda ta’lim jarayonidagi o‘rni bilan bog‘liq masalalarni tahlil qilganlar.

Kognitiv rivojlanish nazariyasining asoschilaridan biri J. Piaje hisoblanadi. Uning fikricha, insonning bilish faoliyati tug‘ma emas, balki rivojlanish jarayonida bosqichma-bosqich shakllanadi. Olim sensor-motor, operatsiyagacha bo‘lgan davr, konkret operatsiyalar va formal operatsiyalar bosqichlarini ajratib ko‘rsatgan. Piaje nazariyasiga ko‘ra, shaxs yangi bilimlarni avvalgi tajribasi bilan uyg‘unlashtirish orqali o‘zlashtiradi. Assimilyatsiya va akkomodatsiya jarayonlari esa bilimlarning shakllanishi va rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli kognitiv kompetentlikning rivojlanishi ham insonning faol bilish jarayoni bilan chambarchas bog‘liqdir.

Kognitiv rivojlanishning ijtimoiy omillarini o‘rganishda L.S. Vigotskiyning ilmiy qarashlari alohida o‘rin tutadi. Olim bilish jarayonlarining rivojlanishini insonning ijtimoiy muhiti va madaniy tajribasi bilan bog‘laydi. Uning “yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasi ta’limning shaxs rivojlanishidagi yetakchi rolini asoslab beradi. Vigotskiy ta’lim va tarbiya jarayonida o‘qituvchi hamda tengdoshlar bilan hamkorlik qilish orqali o‘quvchilarning tafakkuri, nutqi va muammolarni hal qilish qobiliyatlari rivojlanishini ta’kidlaydi. Bu esa kognitiv kompetentlikning shakllanishida kommunikativ va ijtimoiy omillarning muhim ekanligini ko‘rsatadi.

Amerikalik psixolog J. Bruner kognitiv ta’lim nazariyasini rivojlantirib, “kashfiyot orqali o‘qitish” g‘oyasini ilgari surgan. Uning fikricha, bilimlar tayyor holda berilmasligi, balki o‘quvchilar tomonidan mustaqil ravishda izlanish va tahlil qilish orqali egallanishi kerak. Bruner bilishning enaktiv, ikonik va simvolik shakllarini ajratib ko‘rsatadi. Ushbu yondashuv talabalarda mustaqil fikrlash, ijodkorlik va tanqidiy tahlil ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur ko‘nikmalar esa kognitiv kompetentlikning muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi.

Kognitiv psixologiya fanining rivojlanishida U. Nayserning hissasi ham katta. U “Kognitiv psixologiya” asarida inson ongida axborotni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va undan foydalanish mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Nayserning tadqiqotlari diqqat, xotira, idrok va tafakkur kabi kognitiv jarayonlarni yagona tizim sifatida o‘rganishga imkon yaratgan. Bu esa kognitiv kompetentlikni shakllantiruvchi psixologik mexanizmlarni chuqurroq tushunishga xizmat qilgan.

Kognitiv kompetentlik masalasi zamonaviy tadqiqotchilar tomonidan ham keng o‘rganilmoqda. Xususan, D. Xalpern, R. Sternberg, X. Gardner kabi olimlar tanqidiy fikrlash, ijodiy tafakkur va intellektning turli shakllarini tadqiq etganlar. R. Sternbergning triarxik intellekt nazariyasida analitik, ijodiy va amaliy fikrlash komponentlari ajratib ko‘rsatilgan bo‘lib, ular

kognitiv kompetentlikning muhim ko‘rsatkichlari sifatida qaraladi. Gardner esa ko‘p qirrali intellekt nazariyasi orqali insonning turli bilish imkoniyatlari mavjudligini asoslagan.

Zamonaviy ilmiy manbalarda kognitiv kompetentlik bilimlarni egallash, qayta ishlash, tahlil qilish, baholash va amaliy faoliyatda qo‘llash imkonini beruvchi integrativ sifat sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotchilar diqqatning barqarorligi, xotiraning rivojlanganligi, mantiqiy va tanqidiy tafakkur, nutq madaniyati hamda muammolarni hal qilish qobiliyatlarini kognitiv kompetentlikning asosiy mezonlari sifatida e’tirof etadilar.

O‘zbekistonlik olimlarning ilmiy ishlarida ham kompetensiyaviy yondashuv asosida ta’lim samaradorligini oshirish masalalari keng yoritilgan. N. Muslimov, B. Xodjayev, R. Ishmuhamedov, A. Abduqodirov va boshqa tadqiqotchilar tomonidan talabalarda mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv va kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari o‘rganilgan. Ularning tadqiqotlarida ta’lim jarayonini innovatsion metodlar asosida tashkil etish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish hamda talabalarning bilish faolligini oshirish orqali kognitiv kompetentlikni rivojlantirish imkoniyatlari asoslab berilgan.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, kognitiv kompetentlikning shakllanishi va rivojlanishi diqqat, xotira, tafakkur, nutq va muammolarni hal qilish kabi kognitiv jarayonlarning rivojlanganlik darajasiga bevosita bog‘liqdir. Shu sababli ta’lim jarayonida ushbu jarayonlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni qo‘llash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Metodlar tahlili. Mazkur tadqiqotda kognitiv jarayonlar va kognitiv kompetentlikning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash, ularning ta’lim jarayonidagi ahamiyatini nazariy jihatdan asoslash hamda kognitiv kompetentlikni rivojlantirish omillarini tahlil qilish maqsadida bir qator ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ilmiy-pedagogik va psixologik adabiyotlarni tahlil qilish metodidan foydalanildi. Ushbu metod yordamida kognitiv psixologiya, bilish jarayonlari, kompetensiyaviy yondashuv va kognitiv kompetentlik masalalariga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar o‘rganildi. J. Piaje, L.S. Vigotskiy, J. Bruner, U. Nayser kabi olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, kognitiv jarayonlarning mazmuni va mohiyati ochib berildi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar asosida kognitiv kompetentlikning tarkibiy qismlari hamda rivojlanish mexanizmlari aniqlandi.

Tadqiqot davomida taqqoslash metodidan ham keng foydalanildi. Ushbu metod orqali turli olimlarning kognitiv rivojlanish va kompetentlik haqidagi nazariy qarashlari o‘zaro solishtirildi. Taqqoslash natijasida kognitiv kompetentlikning shakllanishida diqqat, xotira, tafakkur va nutq kabi bilish jarayonlarining tutgan o‘rni aniqlashtirildi. Shuningdek, kompetensiyaviy va an’anaviy ta’lim yondashuvlarining o‘ziga xos jihatlari tahlil qilinib, ularning ta’lim sifati va talaba faoliyatiga ta’siri baholandi.

Umumlashtirish metodi tadqiqot davomida olingan nazariy ma’lumotlarni tizimlashtirish va ilmiy xulosalar chiqarishda qo‘llanildi. Turli manbalardan olingan ma’lumotlar umumlashtirilib, kognitiv kompetentlikning mazmuni, tuzilishi va rivojlanish omillari bo‘yicha yaxlit ilmiy qarash shakllantirildi. Ushbu metod tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta’minlashga xizmat qildi.

Kuzatish metodidan ta’lim jarayonida talabalarning bilish faoliyati xususiyatlarini o‘rganishda foydalanildi. Kuzatish jarayonida talabalarning diqqatni jamlay olish darajasi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash xususiyatlari, mustaqil fikrlash hamda muammoli vaziyatlarni hal qilish ko‘nikmalari tahlil qilindi. Mazkur metod kognitiv jarayonlarning amaliy faoliyatdagi namoyon bo‘lish shakllarini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning muhim metodlaridan biri kompetensiyaviy yondashuv asosida nazariy tahlil metodi bo‘ldi. Ushbu metod orqali zamonaviy ta’lim tizimida kompetensiyalarni shakllantirishning nazariy asoslari o‘rganildi. Xususan, kognitiv kompetentlikning shaxsning kasbiy va ijtimoiy faoliyatidagi ahamiyati, uning boshqa kompetensiyalar bilan o‘zaro aloqasi

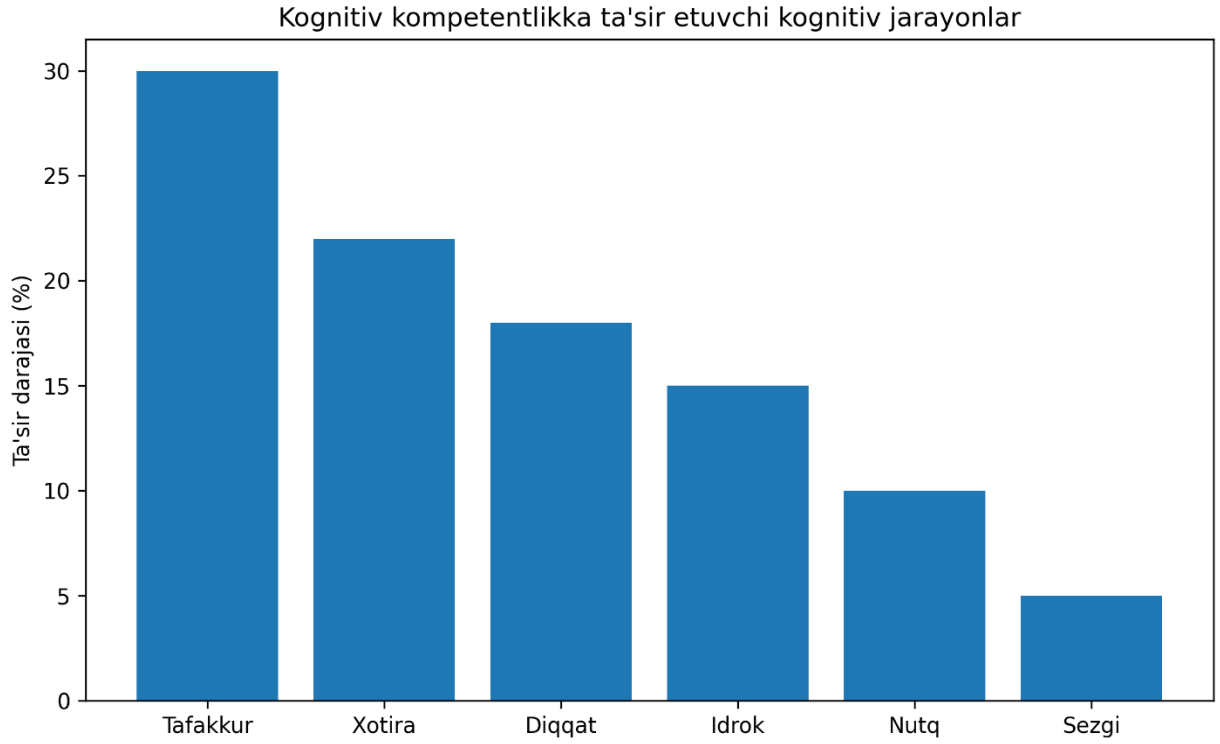
hamda ta’lim jarayonidagi rivojlantiruvchi imkoniyatlari tahlil qilindi. Natijada kognitiv kompetentlikning ta’lim samaradorligini oshirishdagi o‘rni ilmiy jihatdan asoslandi.

Shuningdek, kognitiv kompetentlik komponentlarini tizimli tahlil qilish metodidan foydalanildi. Ushbu metod yordamida kognitiv kompetentlikning asosiy tarkibiy qismlari – bilimlarni egallash, axborotni qayta ishlash, mantiqiy va tanqidiy tafakkur, muammolarni hal qilish, ijodiy fikrlash hamda refleksiv faoliyat elementlari o‘zaro bog‘liqlikda o‘rganildi. Tizimli yondashuv kognitiv kompetentlikning murakkab va ko‘p qirrali tuzilishga ega ekanligini hamda uning rivojlanishi kognitiv jarayonlarning takomillashuviga bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlarning o‘zaro uyg‘unligi kognitiv jarayonlar va kognitiv kompetentlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni har tomonlama o‘rganish imkonini berdi. Olingan natijalar kognitiv kompetentlikning rivojlanishida diqqat, xotira, tafakkur va nutq kabi bilish jarayonlari muhim omil ekanligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, ta’lim jarayonini kompetensiyaviy yondashuv asosida tashkil etish talabalarning kognitiv kompetentligini rivojlantirishning samarali vositalaridan biri ekanligi aniqlandi.

Natijalar tahlili. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kognitiv kompetentlikning rivojlanishi bevosita kognitiv jarayonlarning rivojlanganlik darajasiga bog‘liq.

Sezgi va idrok o‘quv materiallarini qabul qilishning dastlabki bosqichini tashkil etadi. Diqqat axborotni saralash va unga e’tibor qaratishni ta’minlaydi. Xotira olingan bilimlarni saqlash va qayta tiklash imkonini beradi. Tafakkur esa axborotni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va yangi xulosalar chiqarish vazifasini bajaradi. Nutq orqali esa olingan bilimlar ifodalanadi va muloqot jarayonida qo‘llaniladi.



Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kognitiv kompetentlikning shakllanishida tafakkur eng yuqori ko‘rsatkichga (30%) ega bo‘lib, u axborotni tahlil qilish, umumlashtirish va yangi xulosalar chiqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Xotira (22%) olingan bilimlarni saqlash va qayta tiklash imkonini berishi bilan ajralib turadi. Diqqat (18%) va idrok (15%) axborotni qabul qilish hamda qayta ishlash jarayonlarining samaradorligini ta’minlaydi. Nutq (10%) bilimlarni ifodalash va kommunikativ faoliyatda qo‘llashga xizmat qilsa, sezgi (5%) bilish jarayonlarining boshlang‘ich bosqichini tashkil etadi.

Mazkur natijalar kognitiv kompetentlikning rivojlanishi barcha kognitiv jarayonlarning uyg‘un faoliyatiga bog‘liq ekanligini, ayniqsa tafakkur va xotiraning yetakchi o‘rin tutishini ko‘rsatadi.

Xulosa. Kognitiv jarayonlar va kognitiv kompetentlik o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, biri ikkinchisining rivojlanishiga xizmat qiladi. Kognitiv kompetentlikning shakllanishi sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur va nutq kabi bilish jarayonlarining rivojlanganlik darajasiga bevosita bog‘liqdir.

Ta’lim jarayonida kognitiv kompetentlikni rivojlantirish orqali talabalarning mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish, axborotlarni tahlil qilish va ijodiy yondashuv ko‘nikmalarini shakllantirish mumkin. Shu sababli zamonaviy ta’lim tizimida kognitiv jarayonlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik texnologiyalardan keng foydalanish zarur.

Tavsiyalar. Ta’lim jarayoniga muammoli vaziyatlarga asoslangan topshiriqlarni keng joriy etish.

Talabalarning tanqidiy va ijodiy fikrlashini rivojlantiruvchi metodlardan foydalanish.

Kognitiv kompetentlikni baholash mezonlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.

Raqamli ta’lim resurslari va sun’iy intellekt vositalaridan samarali foydalanish.

Mustaqil ta’lim faoliyatini kuchaytirish orqali metakognitiv ko‘nikmalarni rivojlantirish.

O‘qituvchilarning kompetensiyaviy yondashuv bo‘yicha malakasini muntazam oshirib borish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Piaget J. *The Psychology of Intelligence*. – London: Routledge, 2001. – 182 p.

2. Piaget J. *The Origins of Intelligence in Children*. – New York: International Universities Press, 1952. – 419 p.

3. Vygotsky L.S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – 159 p.

4. Vygotsky L.S. *Thought and Language*. – Cambridge, MA: MIT Press, 1986. – 287 p.

5. Bruner J.S. *The Process of Education*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1960. – 97 p.

6. Bruner J.S. *Toward a Theory of Instruction*. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1966. – 176 p.

7. Neisser U. *Cognitive Psychology*. – New York: Appleton-Century-Crofts, 1967. – 351 p.

8. Sternberg R.J. *Successful Intelligence*. – New York: Plume, 1997. – 336 p.

9. Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. – New York: Basic Books, 1983. – 440 p.

10. Halpern D.F. *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking*. – New York: Psychology Press, 2014. – 608 p.

O‘ZBEK AYOLLARIDA TANA OBRAZI DIAGNOSTIKASI: METODIKALARNI ADAPTATSIYA VA VALIDATSIYA QILISH TAJRIBASI

Tulyaganova Robiyabonu Xasan qizi

O‘zMU “Psixologiya” kafedrasi tayanch doktoranti

Annotatsiya. Mazkur tadqiqotning maqsadi tana obrazini baholashga qaratilgan metodikalarning o‘zbekcha variantlarini adaptatsiya qilish hamda ularning psixometrik xususiyatlarini tekshirishdan iborat. Tadqiqotda 20-50 yosh oralig`idagi turmush qurgan ayollar ishtirok etdi N=335. Respondentlarning o‘rtacha Yoshi M=34ni tashkil etdi. Tadqiqotda SIBID, MBSRQ, BIQLI, ASI-R va BISS metodikalari qo‘llanildi. Metodikalarning ichki ishonchliligi Cronbach alfa koeffitsienti yordamida tekshirildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, barcha metodikalarda qoniqarli va yuqori darajadagi ishonchlilik ko‘rsatkichlari aniqlandi: SIBID (α=.920), BIQLI (α=.903), ASI-R (α=.822), MBSRQ (α=.788), BISS (α=.754). konstrukt validlikni tekshirish maqsadida eksplorator factor tahlili, Kaiser-Meyer-Olkin mezoni va Barlett sferiklik testi qo‘llanildi. Olingan natijalar metodikalarning o‘zbek ayollari namunasida yetarli psixometrik xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari mazkur metodikalardan O‘zbekiston sharoitida ilmiy va amaliy tadqiqotlarda foydalanish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: tana obrazi, body image, psixometrik validatsiya, ishonchlilik, factor tahlil, o‘zbek ayollari, tana qoniqishi.

Diagnosing Body Image in Uzbek Women: An Experience in Adapting and Validating Methodologies

Abstract. The purpose of this study is to adapt Uzbek versions of methods aimed at assessing body image and to examine their psychometric characteristics. The study included married women aged 20-50 years N=335. The average age of the respondents was M=34. The study utilized the SIBID, MBSRQ, BIQLI, ASI-R, and BISS methods. The internal reliability of the methodologies was verified using the Cronbach alpha coefficient. The results showed that satisfactory and high reliability indicators were identified in all methods: SIBID (α=.920), BIQLI (α=.903), ASI-R (α=.822), MBSRQ (α=.788), and BISS (α=.754). To verify construct validity, explorer factor analysis, the Kaiser-Meyer-Olkin criterion, and the Barlett sphericity test were used. The results obtained showed that the methods have sufficient psychometric characteristics in the sample of Uzbek women. The research results are based on these methodologies.

Keywords: body image, psychometric validation, reliability, factor analysis, Uzbek women, body satisfaction.

Диагностика образа тела у узбекских женщин: опыт адаптации и валидации методик

Аннотация. Целью данного исследования является адаптация узбекских вариантов методик, направленных на оценку образа тела, а также проверка их психометрических характеристик. В исследовании приняли участие замужние женщины в возрасте от 20 до 50 лет N=335. Средний возраст респондентов составил M=34 года. В исследовании использовались методы SIBID, MBSRQ, BIQLI, ASI-R и BISS. Внутренняя достоверность методик проверялась с помощью коэффициента альфа Кронбаха. Результаты показали, что во всех методиках выявлены показатели удовлетворительной и высокой степени достоверности: SIBID (α=.920), BIQLI (α=.903), ASI-R (α=.822), MBSRQ (α=.788), BISS (α=.754). для проверки конструктивной валидности использовались эксплораторный факторный анализ, критерий Кайзера-Мейера-Олкина и тест сферичности Барлета. Полученные результаты показали, что методики обладают достаточными психометрическими характеристиками на примере узбекских женщин. Результаты исследования основаны на данных методиках.

Ключевые слова: образ тела, психометрическая валидация, достоверность, факторный анализ, узбекские женщины, удовлетворенность телом.

Tana obrazi shaxsning o‘z jismoniy ko‘rinishi, tana shakli va tashqi qiyofasiga nisbatan shakllangan hissiy, kognitiv va baholovchi munosabatlari tizimini ifodalaydi. Zamonaviy psixologiyada tana obrazi insonning psixologik farovonligi, o‘z-o‘zini baholashi hamda ijtimoiy moslashuvi bilan uzviy bog`liq konstrukt sifatida talqin qilinadi. Ayniqsa ayollarda tana obrazi masalasi psixologik tadqiqotlarning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Tana obrazi konsepsiyasining nazariy asoslari P.Schilder tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, olim tana obrazini inson ongida shakllanadigan dinamik psixologik tuzilma sifatida tavsiflagan. Keyinchalik T.Cash tomonidan tana obrazi bilan bog`liq kognitiv-emotsional jarayonlar, tashqi ko‘rinishdan qoniqish hamda body image dysphoria masalalari chuqur tadqiq qilindi. Hozirgi davrda tana obrazi depressiya, xavotir, ovqatlanish buzilishlari, oilaviy munosabatlar hamda o‘z-o‘zini qadrlash bilan bog`liq muhim psixologik omillardan biri sifatida qaralmoqda. [3, 48-b]

Ayollarda tana obrazining shakllanishiga biologic,psixologik va sotsiokultural omillar ta`sir ko‘rsatadi. Ayniqsa zamonaviy media makoni, ijtimoiy tarmoqlar va jamiyatdagi go‘zallik standartlari ayollarning o‘z tashqi ko‘rinishini idrok etishiga sezilarli ta`sir qilmoqda. Turmushdagi ayollarda esa ko‘proq tana obrazi oilaviy munosabatlar, reproduktiv tajriba, yosh o‘zgarishlari va ijtimoiy roller bilan ham bog`liq ravishda namoyon bo‘ladi. Xorijiy psixologiyada tana obrazini o‘rganishga aratilgan ko‘plab valid metodikalar ishlab chiqilgan. Jumladan, Situational Inventory of Body-Image Dysphoria (SIBID), Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ), Body Image Quality of Live Inventory (BIQLI), Appearance Schemas Inventory-Revised (ASI-R) va Body Image States Scale (BISS) metodikalari keng qo‘llaniladi. Mazkur metodikalar tana obrazining turli komponentlarini baholash imkonini beradi. [1, 91-b]

Shuni ta`kidlash joizki, aynan tana obrazi, tanadan qoniqish, tana bilan bog`liq metodikalar o‘zbek tilidagi valid va adaptatsiya qilingan psixodiagnostik metodikalarning yetishmasligi aynan shu mavzu doirasidagi ilmiy tadqiqotlarni olib borilishi sustligiga sabab bo‘lmoqda. Ayniqsa tana obrazini kompleks baholashga qaratilgan metodikalarning mahalliy adaptatsiyasi va psixometrik tekshiruvi yetarli darajada amalga oshirilmagan. Mazkur tadqiqotning maqsadi tana obrazini baholovchi metodikalarning o‘zbekcha variantlarini adaptatsiya qilish hamda ularning psixometrik xususiyatlarini o‘zbek ayollari namunasida tekshirishdan iborat.

Jadval 1. Respondentlarning demografik tavsifi

Ko‘rsatkichlar	Qiymat
Respondentlar soni (N)	335
Yosh oralig`i (min-max)	20-50
O‘rtacha yosh (M)	34.00
Standart og`ish (SD)	7.45
Turmush holati	Turmush qurgan ayollar
Ijtimoiy qatlam	Turli ijtimoiy qatlam egalari

Tadqiqotda 20-50 yosh oralig`idagi turmush qurgan ayollar ishtirok etdi N=335. Respondentlarning o‘rtacha yoshi M=34ni tashkil etdi. Tadqiqot tanlanmasi turli kasb egalari, shuningdek uy bekalari kabi turli qatlam vakillaridan shakllantirildi. Tadqiqotda O‘zbekiston hududining turli regionlaridan o‘zbek ayollari ixtiyoriy ishtirok etib, respondentlarga maxfiylik tamoyili kafolatlandi.

Tadqiqot metodikalari

Tadqiqotda tana obrazi bilan bog`liq turli psixologik konstruktlarni baholash maqsadida quyidagi metodikalardan foydalanildi:

Situational Inventory of Body-Image Dysphoria (SIBID);

Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ);

Body Image Quality of life Inventory (BIQLI);

Appearance Schemas Inventory-Revised (ASI-R);

Body Image States Scale (BISS).

Metodikalarning o‘zbekcha variantlari tadqiqotchi tomonidan tarjima qilindi hamda lingvistik va mazmuniy moslashtirish ishlari amalga oshirildi. Mazkur tadqiqot natijalari tana obrazini baholovchi metodikalarning o‘zbek ayollari namunasida yetarli psixometrik xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Cronbach alfa koeffitsientlarining yuqori qiymatlari metodikalarning ichki konsistentligi yaxshi ekanligini tasdiqlaydi. Ayniqsa SIBID va BIQLI metodikalarida juda yuqori ishonchlilik ko‘rsatkichlari kuzatildi. Factor tahlili natijalari ham metodikalarning nazariy konstruktlariga mos strukturalarni namoyon etdi. Ayrim itemlarda past yoki kesishuvchi factor yuklamalari kuzatilgan bo‘lsa-da, bu holat tana obrazi konstruktining murakkab va ko‘p o‘lchamli tabiati bilan izohlanishi mumkin. Korrelyatsion tahlil natijalari tana obrazidan norozilikning psixologik farovonlik va hayot sifati bilan bog`liqligini ko‘rsatdi. Ushbu natijalar t.Cash va boshqa xorijiy tadqiqotchilar tomonidan olingan ilmiy xulosalar bilan mos keladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari SIBID, MBSRQ, BIQLI, ASI-R va BISS metodikalarining o‘zbekcha variantlari yetarli darajadagi psixometrik xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Metodikalarning ichki ishonchliligi, konstrukt validligi hamda metodikalararo bog`liqliklari tasdiqlandi. Mazkur metodikalardan o‘zbek ayollari orasida tana obrazi bilan bog`liq ilmiy va amaliy tadqiqotlarda foydalanish mumkin.

Adabiyotlar

1. Paul Schilder. The Image and Appearance of the Human Body. New York: International Universities Press, 1950.

2. Thomas F. Cash. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: Guilford Press, 2002.

3. Thomas F. Cash. Cognitive-behavioral perspectives on body image // Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. – 2012. – P. 334–342.

4. Thomas F. Cash., Fleming E.C. The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory // International Journal of Eating Disorders. – 2002. – Vol. 31(4). – P. 455–460.

5. Thomas F. Cash. The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form // International Journal of Eating Disorders. – 2002. – Vol. 32(3). – P. 362–366.

6. Brown T.A. Confirmatory Factor Analysis for Applied Research. New York: Guilford Press, 2015.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕРЕЗ МЕТАКОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ У УЧАЩИХСЯ

Уктамова Шохиста Одилбек кизи -
старший преподаватель кафедры "Психология"
Университета Маъмуна

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические особенности развития интеллектуальных способностей учащихся посредством формирования и применения метакогнитивных стратегий. В условиях современной образовательной среды, характеризующейся быстрым ростом информационных потоков, цифровизацией обучения и повышением требований к самостоятельной познавательной активности личности, особую актуальность приобретает проблема развития не только объёма знаний учащихся, но и механизмов управления собственным мышлением и процессом обучения.

Метакогнитивные стратегии рассматриваются как важнейший психологический инструмент повышения эффективности интеллектуальной деятельности, поскольку они позволяют учащимся осознавать собственные когнитивные процессы, планировать образовательные действия, контролировать процесс решения задач, анализировать полученные результаты и корректировать способы достижения целей.

Ключевые слова: интеллектуальные способности, метакогниция, метакогнитивные стратегии, познавательная деятельность, саморегуляция обучения, рефлексия, критическое мышление, когнитивные процессы, образовательная психология, развитие личности, самостоятельное обучение.

Annotatsiya. Ushbu maqolada metakognitiv strategiyalarni shakllantirish va qo‘llash orqali o‘quvchilarning intellektual qobiliyatlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. Axborot oqimlarining jadal o‘sishi, ta’limning raqamlashtirilishi va shaxsning mustaqil bilish faolligiga bo‘lgan talablarning ortishi bilan tavsiflanadigan zamonaviy ta’lim muhiti sharoitida, nafaqat o‘quvchilarning bilim hajmini, balki o‘z tafakkuri va ta’lim jarayonini boshqarish mexanizmlarini rivojlantirish muammosi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Metakognitiv strategiyalar intellektual faoliyat samaradorligini oshirishning eng muhim psixologik vositasi sifatida qaraladi, chunki ular o‘quvchilarga o‘z kognitiv jarayonlarini anglash, o‘quv harakatlarini rejalashtirish, muammolarni hal qilish jarayonini nazorat qilish, olingan natijalarni tahlil qilish va maqsadlarga erishish usullarini to‘g‘rilash imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: intellektual qobiliyatlar, metakognitiv, metakognitiv strategiyalar, kognitiv faoliyat, ta’limni o‘z-o‘zini boshqarish, refleksiya, tanqidiy fikrlash, kognitiv jarayonlar, ta’lim psixologiyasi, shaxsni rivojlantirish, mustaqil ta’lim.

Abstract. This article examines the psychological characteristics of developing students' intellectual abilities through the formation and application of metacognitive strategies. In the context of the modern educational environment, characterized by the rapid growth of information flows, the digitalization of learning, and increased requirements for an individual's independent cognitive activity, the problem of developing not only the volume of students' knowledge but also

the mechanisms for managing their own thinking and the learning process is acquiring particular relevance.

Metacognitive strategies are considered the most important psychological tool for increasing the effectiveness of intellectual activity, as they allow students to realize their own cognitive processes, plan educational actions, control the problem-solving process, analyze the results obtained, and adjust ways to achieve goals.

Keywords: intellectual abilities, metacognition, metacognitive strategies, cognitive activity, self-regulation of learning, reflection, critical thinking, cognitive processes, educational psychology, personality development, independent learning.

Введение. Современный этап развития образования характеризуется изменением представлений о целях и результатах обучения. Если ранее основное внимание уделялось преимущественно передаче знаний и формированию конкретных учебных навыков, то сегодня одной из главных задач образовательной системы является развитие личности, способной самостоятельно мыслить, анализировать информацию, принимать решения и эффективно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям.

В условиях информационного общества успешность человека определяется не только количеством усвоенных знаний, но и способностью управлять процессом собственного познания. Именно поэтому проблема развития интеллектуальных способностей учащихся становится одним из центральных направлений современной педагогической психологии.

Интеллектуальные способности представляют собой сложную систему психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение познавательной деятельности. Они включают способность воспринимать и анализировать информацию, устанавливать взаимосвязи между явлениями, находить эффективные способы решения задач, прогнозировать результаты и создавать новые идеи.

Однако высокий уровень интеллектуального развития невозможен только за счёт накопления информации. Важным условием становится способность личности понимать особенности собственного мышления, осознавать применяемые способы познания и контролировать эффективность своей деятельности. Данные процессы связаны с понятием метакогниции.

Метакогниция в психологической науке рассматривается как «познание о собственном познании», то есть способность человека анализировать и регулировать собственные мыслительные процессы. Благодаря метакогнитивным механизмам учащийся начинает понимать: каким образом он получает знания; какие методы обучения являются для него наиболее эффективными; какие трудности возникают в процессе познания; какие стратегии необходимо использовать для достижения результата. Таким образом, метакогнитивные стратегии выступают механизмом перехода от внешнего управления обучением к внутренней интеллектуальной самостоятельности.

Актуальность исследования обусловлена тем, что традиционные методы обучения часто ориентированы на конечный результат познавательной деятельности, но недостаточно внимания уделяют самому процессу мышления учащегося. Между тем именно способность анализировать собственное мышление является важным фактором интеллектуального развития.

Современный учащийся сталкивается с необходимостью ежедневно обрабатывать большие объёмы информации. В этих условиях особую значимость приобретают такие способности, как: критический анализ информации; осознанное планирование действий; самостоятельный поиск решений; оценка собственных знаний; интеллектуальная гибкость.

Развитие данных качеств возможно через формирование метакогнитивных стратегий, которые позволяют учащимся стать активными субъектами образовательного процесса.

Анализ литературы. Проблема развития интеллектуальных способностей занимает важное место в истории психологической науки. На протяжении длительного времени исследователи стремились определить природу интеллекта, его структуру,

механизмы формирования и факторы развития.

Одним из первых направлений изучения интеллекта стало рассмотрение его как общей умственной способности, обеспечивающей успешность выполнения различных видов деятельности. В рамках данного подхода интеллект понимался как относительно стабильная характеристика личности, связанная с уровнем развития познавательных процессов.

Однако дальнейшее развитие психологической науки показало, что интеллектуальные возможности человека не являются неизменными. Они развиваются под воздействием обучения, социальной среды, личного опыта и способов организации познавательной деятельности.

Особое значение в понимании развития интеллекта имеют идеи Л.С. Выготского о социально-культурной природе высших психических функций. Согласно данному подходу, развитие мышления происходит в процессе активного взаимодействия человека с окружающей средой и постепенно переходит от внешней регуляции к внутреннему управлению собственной деятельностью. С позиции данной теории метакогнитивные стратегии можно рассматривать как результат формирования внутренних механизмов контроля и организации мышления. Учащийся постепенно учится самостоятельно управлять своим познавательным процессом, что способствует развитию более высокого уровня интеллектуальной деятельности.

Значительный вклад в изучение метакогниции внёс Дж. Флейвелл, который рассматривал её как способность человека осознавать особенности собственного мышления и контролировать когнитивные процессы. По его мнению, метакогнитивная деятельность включает знания человека о собственных интеллектуальных возможностях, особенностях задач и эффективных стратегиях их решения.

Метакогнитивное знание включает три основных компонента:

1. Знание о себе как субъекте познания. Учащийся понимает собственные сильные и слабые стороны, особенности памяти, внимания и мышления.
2. Знание о характере учебных задач. Личность способна анализировать сложность задания, выбирать необходимые ресурсы и прогнозировать возможные трудности.
3. Знание о стратегиях деятельности. Учащийся владеет различными способами обработки информации и способен выбирать наиболее эффективные из них.

Продолжение будет включать: современные теории интеллекта, психологические механизмы метакогнитивных стратегий, развитие саморегуляции мышления, обсуждение, практические рекомендации и заключение.

В дальнейшем исследования метакогниции получили широкое развитие в работах представителей когнитивной и образовательной психологии. Учёные пришли к выводу, что различия в интеллектуальной успешности учащихся определяются не только уровнем развития памяти, внимания или логического мышления, но и тем, насколько эффективно человек способен управлять собственными познавательными процессами.

Согласно современным психологическим подходам, успешный учащийся отличается не только большим объёмом знаний, но и способностью осознанно выбирать стратегии обучения, анализировать свои ошибки, контролировать понимание материала и самостоятельно регулировать интеллектуальную активность.

В теории саморегулируемого обучения особое внимание уделяется тому, что развитие интеллектуальных способностей происходит через активную позицию самого учащегося. Познавательная деятельность рассматривается не как пассивное восприятие информации, а как процесс самостоятельного построения знаний. Саморегулируемый учащийся обладает рядом психологических характеристик: осознаёт цели своей деятельности; способен планировать процесс обучения; контролирует эффективность применяемых методов; анализирует причины успехов и ошибок; изменяет стратегии при возникновении трудностей.

Таким образом, метакогнитивные стратегии выступают важным механизмом развития интеллектуальной самостоятельности личности.

Особое место в изучении интеллектуального развития занимает теория множественного интеллекта. Согласно данному подходу, интеллектуальные способности человека представляют собой многоаспектное образование и не ограничиваются только логико-математическими или языковыми способностями. Интеллект проявляется в способности эффективно действовать в различных сферах деятельности.

Интеллектуальные способности являются сложным психологическим образованием, включающим совокупность когнитивных процессов и личностных характеристик, которые обеспечивают эффективность познавательной деятельности.

Психологические механизмы влияния метакогнитивных стратегий на развитие интеллектуальных способностей учащихся: Развитие интеллектуальных способностей через применение метакогнитивных стратегий представляет собой сложный психологический процесс, основанный на взаимодействии когнитивных, мотивационных, эмоционально-волевых и рефлексивных механизмов. Метакогнитивная деятельность не заменяет традиционные познавательные процессы, а обеспечивает их более высокий уровень организации и осознанного управления.

Обсуждение. Проведённый теоретический анализ показывает, что развитие интеллектуальных способностей учащихся невозможно рассматривать отдельно от процессов саморегуляции и осознания собственной познавательной деятельности.

Традиционные представления об интеллекте как о фиксированной способности постепенно уступают место более динамическому пониманию интеллектуального развития. Современные психологические исследования подчёркивают, что эффективность мышления определяется не только природными возможностями человека, но и тем, насколько успешно он использует собственные интеллектуальные ресурсы.

Метакогнитивные стратегии выступают своеобразным механизмом управления интеллектом. Они позволяют учащемуся: понимать особенности собственного мышления; выбирать эффективные способы обучения; контролировать качество познавательной деятельности; исправлять ошибки; самостоятельно развиваться.

Особую роль играет взаимосвязь метакогниции и самостоятельности. Учащийся с развитыми метакогнитивными навыками меньше зависит от внешнего контроля, так как способен самостоятельно организовать процесс обучения.

Анализ психологических механизмов показывает, что развитие интеллектуальных способностей через метакогнитивные стратегии происходит на нескольких уровнях:

- Когнитивный уровень обеспечивает улучшение процессов обработки информации.
- Мотивационный уровень усиливает стремление к познанию и саморазвитию.
- Эмоционально-волевой уровень помогает преодолевать трудности и сохранять устойчивость.
- Рефлексивный уровень обеспечивает анализ и постоянное совершенствование интеллектуальной деятельности.

Именно комплексное развитие данных компонентов создаёт условия для формирования интеллектуально самостоятельной личности.

Заключение. Проблема развития интеллектуальных способностей учащихся через метакогнитивные стратегии является одним из актуальных направлений современной педагогической психологии. Быстрое развитие науки, технологий и информационной среды требует подготовки личности, способной не только получать знания, но и самостоятельно управлять своим интеллектуальным развитием.

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать вывод, что интеллектуальные способности представляют собой сложную динамическую систему, включающую когнитивные процессы, личностные качества, мотивацию и способность к самостоятельной регуляции мышления.

Метакогнитивные стратегии выступают психологическим механизмом повышения

эффективности интеллектуальной деятельности, поскольку обеспечивают осознание, контроль и совершенствование процесса познания.

Развитие интеллектуальных способностей учащихся посредством метакогнитивных стратегий происходит через несколько взаимосвязанных механизмов:

1. Когнитивный механизм способствует развитию анализа, обобщения, логического и критического мышления.

2. Мотивационный механизм формирует внутреннюю заинтересованность в обучении и стремление к интеллектуальному росту.

3. Эмоционально-волевой механизм обеспечивает устойчивость перед трудностями, настойчивость и способность продолжать деятельность даже при возникновении сложностей.

4. Рефлексивный механизм позволяет учащемуся анализировать собственный опыт, корректировать стратегии и совершенствовать процесс обучения.

Таким образом, метакогнитивные стратегии являются важным фактором перехода учащегося от зависимого обучения к самостоятельному интеллектуальному развитию. Их системное применение в образовательном процессе способствует: повышению уровня познавательной активности; развитию самостоятельного мышления; улучшению способности решать сложные задачи; формированию критического анализа информации; развитию творческого потенциала; повышению эффективности обучения.

Следовательно, развитие метакогнитивных стратегий должно рассматриваться как одно из приоритетных направлений современной образовательной практики, направленной на подготовку интеллектуально развитой, самостоятельной и конкурентоспособной личности.

Список использованной литературы

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice Hall, 1986.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва, 2005.
3. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books, 1983.
4. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2010.
5. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2004.
6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2012.

5. Flavell J.H. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry. American Psychologist, 1979.

6. Piaget J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge, 2001.

7. Sternberg R.J. Successful Intelligence: How Practical and Creative Intelligence Determine Success in Life. New York, 1996.

SHAXS KASBIY MOTIVATSIYASINING SHAKLLANISHIDA ICHKI VA TASHQI OMILLARNING TIZIMLI-STRUKTURAVIY TAHLILI

Xasanova Jasmin Masharib qizi

Psixologiya yo‘nalish talabasi

Annotatsiya: Ushbu ilmiy tezisda shaxs kasbiy motivatsiyasi shakllanishining determinatsion qonuniyatlari hamda uning dinamik xususiyatlari tizimli-strukturaviy yondashuv (systemic-structural approach) aspektida atroflicha tahlil qilingan. Kasbiy faoliyatning muvaffaqiyati va shaxs professionallashuvining barqarorligini belgilovchi ichki (subyektiv-psixologik: ehtiyojlar, intilishlar, qadriyatli orientatsiyalar) va tashqi (obyektiv-faoliyatli: ijtimoiy-iqtisodiy, ijobiy va salbiy stimullar) motivatsion omillarning o‘zaro murakkab korrelyatsion bog‘liqliklari hamda ierarxik strukturasi ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy motivatsiya, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, tizimli-strukturaviy tahlil, o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi, akmeologik yo‘naltirilganlik, kasbiy identifikatsiya, hissiy kuyish sindromi (burnout), kompetensiya, psixodiagnostik monitoring, kasbiy inqiroz.

Аннотация: В данном научном тезисе подробно проанализированы процессуальные закономерности формирования профессиональной мотивации личности и её динамические

особенности в аспекте системно-структурного подхода. Раскрыты сложные корреляционные взаимосвязи и иерархическая структура внутренних (субъективно-психологических: потребности, стремления, ценностные ориентации) и внешних (объективно-деятельностных: социально-экономические, положительные и отрицательные стимулы) мотивационных факторов, определяющих успех профессиональной деятельности и устойчивость профессионализации личности.

Ключевые слова: профессиональная мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, системно-структурный анализ, теория самоопределения, акмеологическая направленность, профессиональная идентификация, синдром эмоционального выгорания (выгорание), компетенция, психодиагностический мониторинг, профессиональный кризис.

Abstract: This scientific thesis provides a comprehensive analysis of the evolutionary patterns of individual professional motivation formation and its dynamic characteristics from the perspective of a systemic-structural approach. The complex correlations and hierarchical structure of internal (subjective-psychological: needs, aspirations, value orientations) and external (objective-activity: socio-economic, positive and negative stimuli) motivational factors that determine the success of professional activity and the stability of personality professionalization are revealed.

Keywords: professional motivation, internal motivation, external motivation, systemic-structural analysis, self-determination theory, acmeological orientation, professional identification, burnout syndrome, competence, psychodiagnostic monitoring, professional crisis.

Kirish

Hozirgi davrda globallashuv va mehnat bozori transformatsiyasi sharoitida shaxsni professionallashuv bosqichida psixologik jihatdan o‘rganish hamda uning kasbiy barqarorligini ta’minlash zarurati har qachongidan ham yuqori hisoblanadi. Kasbiy motivatsiya murakkab psixologik fenomen bo‘lib, shaxsning kasb tanlashi, unda shakllanishi va yuqori natijalarga erishishini ta’minlovchi drayver vazifasini o‘taydi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi shaxs kasbiy motivatsiyasi tizimida ichki va tashqi omillarning tizimli-strukturaviy bog‘liqligini aniqlash hamda uning amaliy ahamiyatini tahlil qilishdan iborat. Shunga ko‘ra, tadqiqot oldiga quyidagi vazifalar qo‘yildi:

1. Kasbiy motivatsiyaning tarkibiy qismlarini tizimli tizim sifatida o‘rganish;
2. Ichki (shaxsiy ehtiyojlar, qiziqishlar, o‘z-o‘zini namoyon qilish) va tashqi (ijtimoiy rag‘bat, iqtisodiy omillar, mehnat sharoiti) motivlarning o‘zaro nisbatini baholash;
3. Kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish va kasbiy inqirozlarning oldini olishga qaratilgan metodologik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Kasbiy motivatsiyaning tizimli-strukturaviy asoslari

Tizimli-strukturaviy yondashuv nuqtai nazaridan kasbiy motivatsiya yagona, dinamik va ko‘p o‘lchovli tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur tizim ikki asosiy quyi tizimga bo‘linadi:

1. **Ichki motivatsiya (Intrinsic Motivation) quyi tizimi.** Ushbu quyi tizim subyekt faoliyatining ichki intellektual va emotsional manbalariga asoslanib, tashqi omillarga bog‘liq bo‘lmagan holda, bevosita mehnat jarayonining mazmuni, ijodiy tabiati hamda uning natijalaridan subyektiv qoniqish (job satisfaction) hosil qilish konseptiga tayanadi. R. Ryan va E. Decining "O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi" (Self-Determination Theory)ga ko‘ra, ichki motivatsiyaning fundamental yadrosini insonning uchta bazaviy psixologik ehtiyoji tashkil etadi: avtonomiya (mustaqil qaror qabul qilish), kompetentlik (o‘z sohasining ustasi bo‘lish) va ijtimoiy aloqa (boshqalar bilan bog‘liqlik). Tizimli-strukturaviy tuzilmada ushbu quyi tizim quyidagi elementlarni o‘z ichiga oladi:

- Kasbiy-kognitiv intilishlar: Faoliyatning mohiyatini chuqur anglashga qaratilgan fundamental qiziqishlar, muammoli vaziyatlarni hal qilishga bo‘lgan intellektual ehtiyoj.
- Akmeologik yo‘naltirilganlik: Shaxsning o‘z-o‘zini mukammallashtirishi, professional "Men-konsepsiyasi"ni (Professional Self-Concept) rivojlantirishi va o‘z kreativ potensialini to‘liq namoyon etishi (self-actualization).

- Kasbiy faoliyatning shaxsiy ma'no-mazmuni: A.N. Leontyev nazariyasiga koʻra, faoliyat obyektiv maqsadining shaxsiy ma'noga (personal meaning) aylanishi, ya'ni mehnatning shaxs hayoti va qadriyatlar tizimidagi fundamental oʻrni.

2. **Tashqi motivatsiya (Extrinsic Motivation) quyi tizimi.** Mazkur quyi tizim bevosita mehnat yoki oʻquv faoliyatining mazmunidan tashqarida boʻlgan, ammo shaxsga tashqi ijtimoiy-institutsional muhit tomonidan ta'sir koʻrsatuvchi obyektiv-faoliyatli omillar majmuasidir. B.F. Skinnerning bixevioristik operant shartlanish qonuniyatlari hamda zamonaviy motivatsion modellar doirasida tashqi motivlar oʻzining valentligi va ta'sir etish xarakteriga koʻra ikki funktsional guruhga differensiasiya qilinadi:

- Tashqi ijobiy motivlar (Positive Extrinsic Motivators): Bunga moddiy ragʻbatlantirish (ish haqi, mukofotlar), ijtimoiy status va nufuzga erishish, martaba pillapoyalaridan koʻtarilish (career advancement) hamda jamoaviy tan olinish kiradi. Ushbu elementlar shaxsni faoliyatga energetik safbar etishda muhim hisoblanadi.
- Tashqi salbiy motivlar (Negative Extrinsic Motivators): Jazo, ma'muriy tanbehlar yoki moddiy sanksiyalardan qochish, majburiyat hissi, ijtimoiy bosim hamda konformizm tendensiyalari. Bu omillar qisqa muddatli istiqbolda faoliyat intensivligini oshirsa-da, uzoq muddatda shaxs faolligining pasayishiga va distress holatiga olib keladi.

Motivatsion tizimning dinamik evolyutsiyasi va Psixologik gomeostaz. Shaxs kasbiy shakllanishining (professional genesis) dastlabki bosqichlarida (masalan, talabalik yoki kasbga adaptatsiya davrida) tashqi motivlar, xususan, ijtimoiy status va moddiy ehtiyojlar ierarxik tizimda dominantlik qilishi qonuniyatidir. Biroq, shaxsning kasbiy identifikatsiyasi (professional identity) chuqurlashib, professionallik darajasi (professional maturity) ortgan sari, tizimda strukturaviy qayta qurilish (restrukturizatsiya) yuz beradi: tashqi motivlar asta-sekin ichki tizimga singib boradi (internalizatsiya jarayoni) va ichki motivatsion determinatning ulushi ortib, u yetakchi tizim shakllantiruvchi (system-forming) omilga aylanadi.

K. Zamfirning motivatsion kompleks modeliga koʻra, eng optimal va destruksiyaga chidamli struktura: IM > TIM > TSM (Ichki motivatsiya > Tashqi ijobiy motivatsiya > Tashqi salbiy motivatsiya) ierarxik nisbatidir.

Vaqt oʻtishi bilan tashqi faoliyat sharoitlari keskin oʻzgarganda, iqtisodiy inqirozlar yoki tashkiliy stressogen omillar yuzaga kelganda, aynan mana shu barqaror ichki motivatsion yadro shaxs psixikasining gomeostazini (muvozanatini) ta'minlaydi. U shaxsni professional inqirozlardan, apatiya, psixofiziologik charchoq hamda kasbiy faoliyatning eng xavfli destruktiv oqibati hisoblangan hissiy kuyish (burnout) sindromidan samarali himoya qiluvchi psixologik bufer (himoya yadrosi) vazifasini oʻtaydi.

Kasbiy motivatsiyani optimallashtirish va samaradorlikni oshirishning tizimli chora-tadbirlari

Shaxsning kasbiy motivatsiyasini tizimli ravishda barqarorlashtirish, dinamik rivojlantirish va uning destruktsiyaga uchrashining oldini olish maqsadida quyidagi ilmiy-metodologik chora-tadbirlar majmuasini amalga oshirish patogen va funksional jihatdan zarur hisoblanadi:

- Kognitiv-motivatsion treninglar va refleksiv faoliyatni modellashtirish: Mutaxassislarda kasbiy faoliyatning ijtimoiy-institutsional va subyektiv-shaxsiy ahamiyatini (meaning-making process) anglash darajasini tubdan chuqurlashtirish. Ushbu dasturlar doirasida shaxsning ichki qadriyatlari tizimi (values system) bilan tashkilotning strategik maqsadlari oʻrtasidagi kognitiv moslik (person-organization fit) ta’minlanadi. Treninglar xodimlarning oʻz kasbiy rollarini interpretatsiya qilish koʻnikmalarini rivojlantirib, kognitiv dissonans darajasini pasaytiradi va kasbiy identifikatsiyani (professional identity) kuchaytiradi.
- Motivatsion muhitni korreksiyalash va Ergonomik-psixologik optimallashtirish: Tashkilot va muassasalarda xodimning ichki kognitiv qiziqishlari, kreativ salohiyati va individual potensialini maksimal darajada yuzaga chiqarishga xizmat qiluvchi akmeologik muhitni loyihalash. Bu jarayon xodimlarga nisbatan mikromenejmentni kamaytirish, ularga funksional avtonomiya (autonomy) taqdim etish va qaror qabul qilish jarayonlaridagi ishtirokini (participative

management) kengaytirishni nazarda tutadi. Avtonom ish sharoitlari shaxsda mas'uliyat hissini va mehnat natijasidan qoniqish (job satisfaction) koeffitsientini eksponental ravishda oshiradi.

- Uzluksiz professional rivojlanish (Lifelong Learning) dasturlarini konseptuallashtirish: Kompetensiyalar doimiy evolyutsiya qilayotgan sharoitda yangi instrumental bilim va ko‘nikmalarni (xorijiy tillar, raqamli savodxonlik, sun'iy intellekt instrumentlari, innovatsion metodikalar) o‘zlashtirish orqali kasbiy intilishlarni barqaror saqlash. Ilmiy nuqtai nazardan, yangi konseptlarni o‘rganish neyroplastiklikni faollashtiradi va dopaminergiya tizimini (dopaminergic reward system) rag‘batlantiradi. Bu esa xodimlarda "muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi"ni (achievement motivation) ustuvor qilib, ularni monotonlik va kasbiy turg‘unlik (stagnatsiya) holatlaridan himoya qiladi.
- Psixodiagnostik monitoring va Proaktiv korreksiya tizimi: Bo‘lajak mutaxassislar va faoliyat yuritayotgan xodimlarning kasbiy motivatsiyasi dinamikasini maxsus validli va ishonchli psixodiagnostik testlar (masalan, E. Mayoning motivatsion yo‘naltirilganlik so‘rovnomasi, V. Milmanning shaxs motivatsion strukturasi metodikasi, K. Zamfirning kasbiy motivatsiyani baholash testi) yordamida davriy ravishda monitoring qilib borish. Ushbu empirik ma'lumotlar motivatsiya tizimidagi asimmetriyani, ya'ni tashqi salbiy motivlarning (jazo qo‘rquvi, majburiyat) ichki motivlardan ustun kelish tendensiyasini erta bosqichlarda aniqlashga va proaktiv psixologik korreksiya dasturlarini shakllantirishga imkon beradi.

Xulosa qilib aytganda, shaxs kasbiy motivatsiyasining shakllanishi fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab kombinatsiyasidan iborat tabiiy-ijtimoiy jarayondir. Ichki va tashqi motivlarning optimal mutanosibligini ta'minlash shaxsiy o‘sishga hamda mehnat unumdorligining tizimli ortishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova R.X. *Psixologiya asoslari.* – Toshkent: O‘zbekiston nashriyoti, 2018. – 240 b.
2. Yusupov M.M. *Umumiy psixologiya.* – Toshkent: Fan, 2014. – 312 b.
3. Bozorov Q.Q. *Ruhiy jarayonlar psixologiyasi.* – Toshkent: O‘qituvchi, 2020. – 198 b.
4. Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность.* – Москва: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.* – New York: Guilford Press, 2017. – 756 p.
6. Skinner, B. F. *Science and Human Behavior.* – New York: Macmillan, 1953. – 461 p.
7. Замфир К. *Удовлетворенность трудом: Мнение социолога.* – Москва: Политиздат, 1983. – 142 с.
8. Milman, V. E. *Methodika izucheniya motivacionnoy strukturi lichnosti (Method for Studying the Motivational Structure of Personality).* – Moscow: Smysl, 2002.

SPORT O‘YINLARI ORQALI IRODAVIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH

Xo‘jayeva Dilfuza Erkinovna
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu tezis sport o‘yinlari jarayonida irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlarini tahlil qiladi. Maqsad sport o‘yinlari sharoitida maqsadga intilish, qat'iyat, o‘zini tuta bilish va mas'uliyat kabi sifatlarning rivojlanish omillarini aniqlashdir. Metodologiya sifatida nazariy tahlil, psixologik konsepsiyalarni taqqoslash va amaliy kuzatuv mantiqi qo‘llanadi. Ilmiy yangilik sport o‘yinlaridagi qaror qabul qilish, raqobat va hamkorlik dinamikasi irodani mustahkamlovchi omil sifatida izohlanishidadir.

Kalit so‘zlar: iroda; irodaviy sifatlar; sport o‘yinlari; o‘zini boshqarish; motivatsiya; qat'iyat; jamoa hamkorligi.

Аннотация. В тезисе анализируются психологические механизмы формирования волевых качеств в процессе спортивных игр. Целью является выявление факторов развития целеустремлённости, настойчивости, самоконтроля и ответственности в игровой деятельности. Методология включает теоретический анализ, сопоставление концепций и логику практического наблюдения. Научная новизна состоит в интерпретации динамики

принятия решений, соревновательности и сотрудничества в спортивных играх как системного фактора укрепления воли и саморегуляции.

Ключевые слова: воля; волевые качества; спортивные игры; саморегуляция; мотивация; настойчивость; командное взаимодействие.

Abstract. This thesis examines psychological mechanisms of volitional qualities development through sports games. The aim is to identify factors that foster goal orientation, persistence, self-control, and responsibility within game-based activity. The methodology relies on theoretical analysis, conceptual comparison, and practice-oriented observation logic. Scientific novelty lies in explaining how decision-making under time pressure, competition, and team cooperation in sports games functions as an integrated driver of volitional regulation and personal self-management.

Keywords: volition; volitional qualities; sports games; self-regulation; motivation; persistence; team cooperation

Kirish

Irodaviy sifatlar tushunchasi psixologiyada shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan xatti-harakatini ichki boshqarish, to‘siqlarni yengish va tanlangan qarorni davom ettirish qobiliyati sifatida ta’riflanadi. Ushbu ta’rifning mexanizmi o‘zini boshqarish tizimi bilan bog‘liq bo‘lib, unda motivlar kurashi, maqsadni rejalashtirish, ixtiyoriy e’tibor va hissiy holatni nazorat qilish bosqichlari ketma-ket ishlaydi. Masalan, futbol yoki voleybolda o‘yinchi charchoq kuchaygan pallada ham taktik vazifani bajarish, xatodan keyin tiklanish va keyingi epizodda to‘g‘ri qaror qabul qilish orqali irodaviy barqarorlikni namoyon etadi. Raqamli ko‘rsatkich sifatida sport psixologiyasi bo‘yicha kuzatuvlarda o‘yin vaziyatida qaror qabul qilishga ajratiladigan vaqt ko‘pincha 0,5–2,0 soniya diapazonida ekani, shuningdek jamoaviy o‘yinlarda yuqori intensivlik epizodlari umumiy o‘yin vaqtining taxminan 15–25 foizini tashkil etishi qayd etiladi, bu esa irodaviy zo‘riqishning tabiiy “trening maydoni”ni yaratadi. Ilmiy izoh sifatida faoliyat nazariyasi va o‘zini boshqarish konsepsiyalari irodani aynan murakkab vazifada ixtiyoriy boshqaruv kuchayishi orqali rivojlanishini asoslaydi, sport o‘yinlari esa murakkab vazifani doimiy va dinamik tarzda qayta ishlab beradi [1; 2].

Asosiy qosm

Sport o‘yinlari pedagogik-psixologik jihatdan “qoidali raqobat va hamkorlik”ni birlashtiradigan faoliyat turi sifatida ta’riflanadi. Bu faoliyatning mexanizmi shundan iboratki, o‘yin qoidalari xatti-harakat chegaralarini belgilaydi, raqobat motivatsion energiyani oshiradi, hamkorlik esa mas’uliyat va ijtimoiy o‘zini nazorat qilishni kuchaytiradi. Masalan, basketbolda himoyadan hujumga tez o‘tish paytida o‘yinchi shaxsiy ambitsiya bilan jamoa manfaatini muvozanatlaydi, ya’ni “men” va “biz” motivlari o‘rtasida tezkor irodaviy tanlov qiladi. Statistik kuzatuvlarda jamoaviy o‘yinlarda epizodlar soni juda yuqori bo‘lib, masalan, basketbolda bir o‘yin davomida o‘rtacha 80–100 ta hujum va shuncha himoya almashinuvi, futbolda esa to‘p nazoratining tez-tez almashishi fonida yuzlab mikroqarorlar yuzaga keladi; bu ko‘lam shaxsning irodaviy “mushak”ini takroriy faollashtiradi. Ilmiy izohga ko‘ra, irodaviy sifatlar faqat “kuchli xohish” emas, balki vazifa talabi, normativ cheklov va emotsional qo‘zg‘alish sharoitida tanlovni barqaror ushlab turishdir; sport o‘yinlari aynan shu uchlikni bir vaqtda beradi [3].

Irodaviy sifatlarning tarkibi maqsadga intilish, qat’iyat, sabot, o‘zini tuta bilish va mas’uliyat kabi komponentlar orqali ta’riflanadi. Ushbu komponentlarning mexanizmi funksional jihatdan o‘zaro bog‘langan: maqsadga intilish yo‘nalishni belgilaydi, qat’iyat to‘siqqa bardosh beradi, o‘zini tuta bilish impulsiv reaktsiyani cheklaydi, mas’uliyat esa jamoa va natija oldidagi ichki majburiyatni kuchaytiradi. Masalan, gandbolda o‘yinchi so‘nggi daqiqalarda hisob teng bo‘lganda hissiy zo‘riqishni boshqarib, murabbiy ko‘rsatmasiga muvofiq kombinatsiyani tugallashi zarur bo‘ladi, bu esa o‘zini tuta bilish va mas’uliyatning birgalikdagi namoyonidir. Raqamlar bilan ifodalaganda, musobaqa yakuniga yaqin “hal qiluvchi” epizodlar odatda o‘yin vaqtining 5–10 foizida jamlanadi, biroq psixologik yuklama aynan shu segmentda maksimal bo‘lib, yurak urishi va sub’ektiv zo‘riqish ko‘rsatkichlari sezilarli ortadi; demak, irodaviy sifatlar aynan yuqori bosim zonasida sinovdan o‘tadi. Ilmiy izoh sifatida stress va koping yondashuvlari o‘zini tuta bilishning

kuchayishi irodaviy tajriba to‘planishi va vaziyatni kognitiv qayta baholash orqali barqarorlashishini ko‘rsatadi, sport o‘yinlarida esa bunday qayta baholash doimiy takrorlanadi [4].

Sport o‘yinlari orqali irodaviy sifatlarni shakllantirish jarayonini psixologik-pedagogik texnologiya sifatida “maqsad qo‘yish, nazorat, teskari aloqa va refleksiya” zanjiri bilan ta’riflash mumkin. Ushbu zanjirning mexanizmi shundaki, o‘yin oldidan aniq maqsad qo‘yiladi, o‘yin davomida mezonlar bo‘yicha o‘zini nazorat qilish ishlaydi, natijada teskari aloqa olinadi va yakunda refleksiya orqali xulq-atvor strategiyasi qayta sozlanadi. Masalan, voleybolda qabul (priyom) sifati bo‘yicha individual maqsad qo‘yilib, o‘yin davomida murabbiy va statistik protokol orqali aniqlik kuzatiladi, o‘yin yakunida esa xatolar xaritasi asosida o‘yinchi o‘zining irodaviy intizomini baholaydi. Raqamli jihatdan, zamonaviy sport amaliyotida o‘yin statistikasi (xato, samarali harakat, foydali koeffitsient) orqali o‘yinchining vazifa bajarish darajasi 0–100 foiz oralig‘ida qayd etiladi; bunday raqamlashtirish o‘zini nazorat qilishni kuchaytirib, irodaviy intizomni mustahkamlaydi. Ilmiy izoh sifatida o‘rganish nazariyalari va mustahkamlash mexanizmlari shuni ko‘rsatadiki, aniq mezonlar va tezkor teskari aloqa mavjud bo‘lsa, o‘zini boshqarish ko‘nikmalari tezroq avtomatlashtiriladi, sport o‘yinlari esa buni tabiiy sharoitda beradi [2; 5].

Irodaviy sifatlarni shakllantirishda motivatsiya “ichki qiziqish” va “tashqi natija”ning muvozanati sifatida ta’riflanadi. Mexanizm shundan iboratki, ichki motiv o‘yindan zavqlanish va mahoratni oshirishga tayanadi, tashqi motiv esa g‘alaba, reyting va ijtimoiy bahoga bog‘liq bo‘ladi; ularning optimal uyg‘unligi irodaviy barqarorlikni kuchaytiradi. Masalan, o‘smir sportchida faqat g‘alabaga yo‘naltirilgan tashqi motiv ustun bo‘lsa, mag‘lubiyatdan keyingi emotsional tushkunlik irodani pasaytiradi, ammo mahoratni oshirishga qaratilgan ichki motiv kuchli bo‘lsa, mag‘lubiyat refleksiya va keyingi mashg‘ulot rejasiga aylanadi. Statistik ma’lumotlar sifatida sport psixologiyasida motivatsion yo‘nalishlarni o‘lchovchi so‘rovnomalarda ichki motivatsiya ballari yuqori bo‘lgan sportchilarda mashg‘ulot davomiyligiga rioya qilish va o‘zini nazorat qilish ko‘rsatkichlari sezilarli yuqori chiqishi ko‘p bora qayd etilgan; amaliyotda bu farq odatda o‘rtacha effekt o‘lchami darajasida namoyon bo‘ladi. Ilmiy izoh sifatida o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi ichki motivatsiya kompetentlik, avtonomiya va aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda kuchayishini ta’kidlaydi; jamoaviy sport o‘yinlarida aynan shu uch ehtiyoj kompleks tarzda ishga tushadi [3; 6].

Sport o‘yinlari sharoitida irodani shakllantirishning muhim jihati ijtimoiy-psixologik muhit bo‘lib, u “jamoa normasi va liderlik” bilan ta’riflanadi. Mazkur muhitning mexanizmi shundan iboratki, jamoa ichida qabul qilingan intizom, o‘zaro talabchanlik va qo‘llab-quvvatlash tizimi individual irodaviy xulqni ijtimoiy nazorat orqali mustahkamlaydi. Masalan, kapitan yoki tajribali o‘yinchi mashg‘ulotda sustkashlik qilayotgan sherigiga konstruktiv fikr bildirsa, bu tanbeh emas, balki normani eslatish bo‘lib, o‘zini tuta bilish va mas’uliyatni oshiradi. Raqamli ko‘rsatkich sifatida jamoa sportlarida ishtirokchilarning o‘zaro muloqoti juda zich bo‘lib, bir o‘yin davomida o‘nlab og‘zaki signallar va yuzlab noverbal ishoralar (ko‘z qarashi, qo‘l harakati, joylashuv) orqali tezkor muvofiqlashtirish yuz beradi; bu “doimiy mikroaloqa” sharoitida irodaviy intizomning buzilishi darhol ko‘rinadi va tuzatiladi. Ilmiy izohga ko‘ra, guruh bosimi salbiy bo‘lishi ham mumkin, biroq pedagogik boshqaruv to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilsa, u pro-sotsial mas’uliyat va o‘zini nazorat qilishni kuchaytiradigan omilga aylanadi [1; 4].

Taqqoslama tahlilda sport o‘yinlari irodaviy sifatlarni shakllantirishda individual sport turlaridan farqli mexanizmlarga ega faoliyat sifatida ta’riflanadi. Mexanizm nuqtai nazaridan individual sportda o‘zini boshqarish ko‘proq “o‘z-o‘ziga raqobat” va ritmni ushlash orqali ishlasa, sport o‘yinlarida “vaziyat almashinuvi, sherik uchun javobgarlik va raqibni o‘qish” orqali ishlaydi. Masalan, yugurishda sportchi asosan o‘z tempini saqlaydi, futbolda esa tempni saqlash bilan birga raqibning niyatini taxmin qilish, sherikning ochilishiga moslashish va xatoni jamoa foydasiga kompensatsiya qilish talab etiladi, bu irodaviy moslashuvchanlikni kuchaytiradi. Raqamli jihatdan, o‘yin sportlarida harakatlar xilma-xilligi yuqori bo‘lib, bir mashg‘ulotda o‘nlab texnik elementlar va yuzlab taktik mikroholatlar modellashtiriladi; individual sportlarda esa takrorlar ko‘proq standartlashgan bo‘ladi, bu irodaviy sifatlarning ayrim komponentlarini turlicha

rivojlantiradi. Ilmiy izoh sifatida differensial psixologiya yondashuvi shuni ko‘rsatadiki, irodaviy sifatlar tarkibi faoliyat talabiga mos ravishda qayta tashkil topadi; demak, sport o‘yinlari irodani “murakkab tizim” sifatida mashq qildiradi [2; 6].

Sport o‘yinlari orqali irodaviy sifatlarni shakllantirishda mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish nisbatini ilmiy asoslangan boshqaruv obyekti sifatida ta’riflash zarur. Mexanizm shundan iboratki, ortiqcha yuklama emotsional kuyish va motivatsiya pasayishiga olib keladi, me’yoriy-progressiv yuklama esa irodaviy barqarorlikni o‘stiradi; shu bois murabbiylik boshqaruvi psixologik monitoring bilan uyg‘un bo‘lishi lozim. Masalan, ketma-ket ikki yuqori intensiv sparringdan so‘ng refleksiya va psixologik tiklanish elementlari (nafasni boshqarish, maqsadni qayta belgilash) kiritilsa, sportchi o‘zini tuta bilish va qat’iyatni “sindirmasdan” kuchaytiradi. Raqamlar bilan ifodalaganda, amaliy sportda yuklamani nazorat qilish uchun RPE shkalasi (sub’ektiv zo‘riqish) 1–10 ballik baholashda ko‘pincha 6–8 zonasi rivojlantiruvchi, 9–10 zonasi esa qisqa muddatli maksimal zo‘riqish sifatida qo‘llanadi; bu zonalash irodaviy zo‘riqishni ham boshqarish imkonini beradi. Ilmiy izoh sifatida psixofiziologik yondashuv irodaviy harakatning barqarorligi nerv tizimi resurslari va tiklanish sifati bilan bog‘liqligini ta’kidlaydi, sport o‘yinlarida esa “interval” xarakter resursni to‘g‘ri taqsimlashni o‘rgatadi [5; 7].

Xulosa

Sport o‘yinlari irodaviy sifatlarni shakllantirish uchun noyob psixologik laboratoriya bo‘lib, unda qoidalar bilan chegaralangan erkinlik, raqobat bilan uyg‘un hamkorlik va tezkor qaror qabul qilish bir vaqtda mavjud bo‘ladi. Tahlil natijalariga ko‘ra, maqsadga intilish, qat’iyat, o‘zini tuta bilish va mas’uliyat sport o‘yinlarida vaziyat almashinuvi, teskari aloqa tezligi hamda jamoa normasi ta’sirida tizimli ravishda rivojlanadi. Motivatsiyaning ichki va tashqi komponentlari muvozanati, shuningdek yuklama va tiklanishning ilmiy boshqaruvi irodaviy barqarorlikni mustahkamlovchi shartlar sifatida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, jamoaviy muhitdagi liderlik va ijtimoiy nazorat irodani faqat individual xususiyat emas, balki madaniy-axloqiy mas’uliyat bilan uyg‘un ko‘nikma sifatida qaror toptirishini ko‘rsatadi. Umuman, sport o‘yinlari asosida tuzilgan maqsadli pedagogik jarayon shaxs irodasini kompleks rivojlantirish, stressga chidamlilik va o‘zini boshqarish kompetensiyalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova, V. M. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma. Toshkent, O‘qituvchi, 2018. 256 b.

2. Ilyin, E. P. Psikhologiya voli: uchebnoe posobie. Sankt-Peterburg, Piter, 2011. 368 s.

3. Deci, E. L.; Ryan, R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York, Guilford Press, 2017. 756 p.

4. Lazarus, R. S.; Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York, Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

5. Bompa, T. O.; Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, Human Kinetics, 2019. 432 p.

6. Weinberg, R. S.; Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, Human Kinetics, 2018. 648 p.

7. Platonov, V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2015. 808 s.

YOSHLAR ONGINI MANIPULYATSIYA QILISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O‘RNI

O’rozboeva Gulshanoy Ixtiyor qizi
Ma’mun universiteti psixologiya kafedrasi o’qituvchisi
gulshanoyurozboeva@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalarning yoshlar ongiga ta’siri, ayniqsa manipulyativ axborotlarning internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqalishi tahlil qilinadi.

Shuningdek, algoritmlar, sun’iy intellekt, reklama va virtual muhit orqali yoshlarning dunyoqarashi hamda qaror qabul qilish jarayoniga ko‘rsatilayotgan psixologik ta’sirlar yoritiladi. Maqolada yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish, media savodxonlikni o‘shirish va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar. raqamli texnologiyalar, manipulyatsiya, yoshlar, internet, ijtimoiy tarmoqlar, media savodxonlik, axborot xavfsizligi, sun’iy intellekt.

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние цифровых технологий на сознание молодежи, с особым акцентом на распространение манипулятивной информации посредством Интернета и социальных сетей. Также исследуются психологические воздействия алгоритмов, искусственного интеллекта, рекламы и виртуальной среды на формирование мировоззрения и процессы принятия решений молодежью. Особое внимание уделяется вопросам защиты молодежи от информационных угроз, повышения уровня медиаграмотности и развития критического мышления.

Ключевые слова: цифровые технологии, манипуляция, молодежь, Интернет, социальные сети, медиаграмотность, информационная безопасность, искусственный интеллект.

Annotation. This article examines the influence of digital technologies on the consciousness of young people, with particular emphasis on the dissemination of manipulative information through the Internet and social media platforms. The study further explores the psychological effects of algorithms, artificial intelligence, advertising, and virtual environments on the worldview and decision-making processes of youth. Particular attention is devoted to issues related to protecting young people from information threats, improving media literacy, and fostering critical thinking skills.

Keywords: digital technologies, manipulation, youth, Internet, social media, media literacy, information security, artificial intelligence.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar inson hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ayniqsa, internet, ijtimoiy tarmoqlar, sun’iy intellekt va mobil ilovalar yoshlarning dunyoqarashi, fikrlashi hamda kundalik hayotiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Axborot almashinuvi tezlashgani insoniyat uchun keng imkoniyatlar yaratgan bo‘lsa-da, ayrim salbiy oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Jumladan, turli axborot xurujlari, yolg‘on ma’lumotlar va manipulyativ kontent orqali yoshlar ongiga ta’sir o‘tkazish holatlari kuchaymoqda. Shu sababli raqamli texnologiyalarning yoshlar ongini shakllantirishdagi ijobiy va salbiy jihatlarini chuqur o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Raqamli texnologiyalar yoshlar uchun cheksiz ma’lumot manbai hisoblanadi. Internet orqali istalgan mavzuda bilim olish, xorijiy tajribalarni o‘rganish, masofaviy ta’limdan foydalanish imkoniyati mavjud. Ammo internetdagi barcha ma’lumotlar ham ishonchli emas. Ayrim guruhlar yoki shaxslar yoshlarning hissiyotlari va qiziqishlaridan foydalanib, ularning ongiga yashirin ta’sir o‘tkazishga harakat qiladi.

Bugungi kunda manipulyatsiyaning eng keng tarqalgan vositalaridan biri ijtimoiy tarmoqlardir. Turli platformalarda tarqatilayotgan qisqa videolar, reklama materiallari va trendlar yoshlarning fikrlash tarziga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, algoritmlar foydalanuvchining qiziqishiga mos kontentni taklif qilgani sababli, yoshlar bir xil mazmundagi axborot doirasida qolib ketishi mumkin. Natijada ularning mustaqil fikrlashi cheklanadi va ma’lum g‘oyalarga bir tomonlama qarash shakllanadi.

Bundan tashqari, yolg‘on axborotlar ham yoshlar ongiga salbiy ta’sir qiladi. Soxta yangiliklar odamlarning hissiyotiga ta’sir etish orqali tez tarqaladi. Ko‘plab yoshlar axborotni tekshirmasdan qabul qilishi yoki boshqalarga ulashishi mumkin. Bu esa jamiyatda noto‘g‘ri qarashlar, vahima yoki ishonchsizlik muhitini yuzaga keltiradi.

Raqamli texnologiyalar orqali amalga oshiriladigan manipulyatsiyaning yana bir ko‘rinishi — reklama va ommaviy madaniyat ta’siridir. Ayrim blogerlar yoki internet yulduzlari yoshlar ongiga bevosita ta’sir o‘tkazib, ularda sun’iy ehtiyojlarni shakllantiradi. Natijada yoshlar o‘z hayotini

boshqalar bilan taqqoslay boshlaydi, bu esa ruhiy bosim va o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Mazkur muammolarning oldini olishda media savodxonlik muhim o‘rin tutadi. Yoshlar har qanday axborotni tanqidiy tahlil qila olishi, manbalarni tekshirishi va internetdan ongli foydalanishni o‘rganishi zarur. Ota-onalar, ustozlar va jamiyat vakillari yoshlarni to‘g‘ri axborot madaniyatiga o‘rgatishi kerak. Ta’lim muassasalarida media savodxonlik va kiberxavfsizlikka oid bilimlarni keng targ‘ib qilish bugungi davr talabi hisoblanadi.

Raqamli manipulyatsiya bir necha usullar orqali amalga oshiriladi:

1. Ijtimoiy tarmoqlar orqali ta’sir o‘tkazish

Ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning fikrini shakllantirishda muhim vositaga aylandi. Blogerlar, trendlar va ommaviy kontent orqali muayyan g‘oyalar targ‘ib qilinadi. Ayrim hollarda foydalanuvchi o‘zi sezmagan holda ma’lum qarashlarni qabul qiladi.

2. Algoritmik boshqaruv

Platformalar foydalanuvchining qiziqishiga mos kontentni avtomatik tavsiya qiladi. Natijada inson faqat bir tomonlama axborotni ko‘radi va boshqa fikrlarni qabul qilish qobiliyati pasayadi. Bu “axborot pufagi” deb ataladi.

3. Feyk axborot va dezinformatsiya

Yolg‘on xabarlar hissiyotlarga kuchli ta’sir qiladi. Ayniqsa, yoshlar tekshirilmagan ma’lumotlarni tez qabul qilishi sababli turli manipulyativ axborotlarga ishonib qolish ehtimoli yuqori bo‘ladi.

4. Reklama va iste’mol madaniyati

Raqamli reklama yoshlarni ortiqcha iste’molchilikka undaydi. Turli mahsulotlar yoki hayot tarzi ideal sifatida ko‘rsatilishi yoshlarning psixologik bosim ostida qolishiga sabab bo‘ladi.

Yoshlar ongiga ta’sirning ijtimoiy-psixologik oqibatlari

Raqamli manipulyatsiyaning salbiy oqibatlari quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- mustaqil fikrlashning pasayishi;
- virtual qaramlikning kuchayishi;
- milliy qadriyatlardan uzoqlashish;
- ruhiy tushkunlik va stress holatlarining ortishi;
- tajovuzkorlik va befarqlikning kuchayishi;
- yolg‘on axborotlarga ishonchning ortishi.

Bundan tashqari, internetdagi zararli kontent yoshlarning ma’naviy tarbiyasiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim hollarda virtual manipulyatsiya yoshlarni noqonuniy yoki ekstremistik faoliyatlarga jalb qilish vositasiga ham aylanmoqda.

Yoshlarni raqamli manipulyatsiyadan himoya qilish uchun quyidagi choralarni amalga oshirish muhim:

Media savodxonlikni oshirish

Yoshlar axborotni tahlil qilish, manbalarni tekshirish va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak.

Oila va ta’lim tizimining roli

Ota-onalar va pedagoglar yoshlarning internetdan foydalanishini nazorat qilish bilan birga, ularga to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq ko‘rsatishi zarur.

Milliy kontentni rivojlantirish

Yoshlarning qiziqishiga mos, ma’naviy va ilmiy foydali milliy raqamli kontentlarni ko‘paytirish muhim ahamiyatga ega.

Axborot xavfsizligini kuchaytirish

Davlat va jamiyat tomonidan zararli axborotlarga qarshi samarali mexanizmlar ishlab chiqilishi zarur.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar yoshlar hayotida katta imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning ongiga yashirin ta’sir o‘tkazish vositasiga ham aylanmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyativ kontent yoshlarning dunyoqarashi va ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda.

Shuningdek, media savodxonlik darajasi yuqori bo‘lgan yoshlar manipulyativ axborotlarni tanib olishda ancha faol va mustaqil fikrlashga moyil ekanligi kuzatildi. Demak, ta’lim tizimida media madaniyatni rivojlantirish muhim omil hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar taraqqiyotning ajralmas qismiga aylangan bo‘lsa-da, ulardan noto‘g‘ri foydalanish yoshlar ongini manipulyatsiya qilish xavfini kuchaytiradi. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqatilayotgan axborotlar yoshlarning fikrlashi, qadriyatlari va ruhiy holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda.

Shu sababli yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish, ularda tanqidiy fikrlash va media savodxonlikni shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Oila, ta’lim muassasalari va jamiyat hamkorligida sog‘lom axborot muhitini yaratish orqali yoshlarni turli manipulyativ ta’sirlardan asrash mumkin. Raqamli texnologiyalar faqat ongli va maqsadli foydalanilgandagina jamiyat taraqqiyotiga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO’YHATI

1. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar bo‘yicha materiallar.
2. Allen D. Ready for Anything: 52 Productivity Principles for Work and Life. New York : Viking Books, 2003. 165 p.
3. Bogdan NN, Mogilyovkin EA. Motivation and demotivation professional work of university personnel (by the example of Far Eastern Federal district higher schools). Universitetskoeupravlenie: praktika i analiz. 2004;3:89–97. Russian.
4. *Гаранян Н.Г.* Перфекционизми враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств :автореф.дис.на соиск.учен.степ.д-ра.психол.наук поспециальности19.00.04.–М.,2010.
5. Bogdan NN, Mogilyovkin EA. Motivation and demotivation professional work of university personnel (by the example of Far Eastern Federal district higher schools). Universitetskoeupravlenie: praktika i analiz. 2004;3:89–97. Russian.

O‘QUVCHILARNI KREATIV TADQIQOTCHILIK VA KASBIY KO‘NIKMALARINI TANQIDIY FIKRLASH ORQALI PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK RIVOJLANTIRISH TAMOYILLARI

Xujaniyozova Oygul Rajabovna *Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti*

Annotatsiya

Ushbu maqolada o‘quvchilarni kreativ tadqiqotchilik va kasbiy ko‘nikmalarini tanqidiy fikrlash orqali pedagogik va psixologik rivojlantirishning tamoyillari, ta’limning inovatsion texnologiyalari robototexnika, modellashtirish, konstruksiyalashtirish, dasturlashtirishni o‘rgatishda tanqidiy fikirlash qobilyatining ahamiyati va uni shakllanish jarayoni to‘g‘risida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: tadqiqotchilik, robototexnika, kasbiy ko‘nikma, tanqidiy fikrlash, mantiqiy fikrlash, axborotlarni yig‘ish, dispozitsiya.

Abstract

This article discusses the content of developing students' creative research and professional skills through critical thinking, the importance of innovative thinking technologies in teaching robotics, modeling, design, programming, critical thinking skills and the process of its formation

Keywords: research, robotics, professionalism, critical thinking, logical thinking, data collection, disposition.

Jahon ta’lim tizimida fan va innovatsiya faoliyatining yutuqlaridan keng foydalanish, jamiyat va davlat hayotining barcha sohalarini izchil hamda barqaror rivojlantirish mamlakatning munosib kelajagini barpo etishning muhim omili bo‘lib bormoqda. AQSh, Rossiya, Angliya, Janubiy Koreya, Yaponiya kabi davlatlarda, yuqori texnologik tayyorgarlikka ega raqobatbardosh kadrlar tayyorlash rivojlanishning asosiy yo‘nalishi sifatida qaralib, ta’limda innovatsiyalarni, shu

jumladan, robototexnika, modellashtirish, konstruksiyalashtirish, dasturlashtirish, 3D-loyihalashtirish va virtual muhandislikni o‘rgatish yuzasidan nazariy tadqiqotlar olib borilmoqda

O‘zbekiston Respublikasida shakllangan uzluksiz ta’lim tizimi barkamol shaxs va malakali mutaxassisni tayyorlash jarayonining samarali tashkil etilishini ta’minlashga xizmat qiladi. Uzluksiz ta’lim tizimi doirasida faoliyat olib boruvchi maktabdan tashqari ta’lim muassasalarida STEAM fanlar, tanqidiy fikrlash va axborotni mustaqil izlash va tahlil qilish kompetensiyalari va malakalarining rivojlanishiga alohida urg‘u berishni hisobga olgan holda, zamonaviy raqamli iqtisodiyot talablariga javob beradigan kadrlar tayyorlash muammolari bugungi kun vazifalaridan biriga aylanmoqda.

Hozirgi kunda maktabdan tashqari ta’lim jarayonida barkamol shaxsni tarbiyalash, maktabdan tashqari ta’lim faoliyatiga qo‘yilayotgan ijtimoiy buyurtma ilg‘or xorijiy tajribalar bilan uyg‘unlashtirilmaganligi hamda ta’lim mazmunini yangilab borish zarurati; zamonaviy axborotkommunikatsiya texnologiyalarini keng qo‘llash orqali bolalarni individual rivojlantirishga qaratilgan dasturlar va uslubiy materiallar, o‘quvchilar kasb – hunar tayyorgarligini rivojlantirish yetarli darajada ta’minlanmaganligi; o‘quvchilar egallayotgan bilim va ko‘nikmalarining kasbiy faoliyatda talab etiladigan ko‘nikma va malakalar darajasiga muvofiq emasligi tadqiq etilayotgan muammoning dolzarbligini belgilaydi.

O‘quvchilar kasb – hunar tayyorgarligini takomillashtirishda STEAM ta’limni amaliyotga tadbiq etish orqali o‘quvchilar tadqiqotchilik va kasbiy ko‘nikmalarini rivojlanitirishning inovatsion texnologiyalari keng tadbiq etilmagan bo‘lsada tanqidiy fikrlashga o‘rgatish zarurligi, o‘quvchilar tadqiqotchilik va kasbiy ko‘nikmalarini rivojlantirish vostasi siftida qaralmoqda.

O‘quvchilarni tanqidiy fikrlashga o‘ragatish deganda nimalar nazarda tutiladi. Tanqidiy fikrlash nima? Tanqidiy fikrlash - bu ma’lumotni ob’ektiv tahlil qilish va asosli xulosa chiqarish qobiliyatini anglatadi. Bu ma’lumotlar, faktlar, kuzatiladigan hodisalar va tadqiqot natijalari kabi manbalarni baholashni o‘z ichiga oladi.

Tanqidiy fikrlash - bu xulosa chiqarish uchun dalillarni tahlil qilish. Murakkab mavzular va ob’ektlardagi dalillarni ratsional, skeptik, xolis tahlil qilish yoki baholashni o‘z ichiga olgan bir nechta turli xil ta’riflardir. Tanqidiy fikrlash - bu o‘quvchini o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi tarbiyalash, o‘zini o‘zi nazorat qilish va o‘zini rivojlantiridigan fikrlashdir. Bu qat’iy mukammal shartlar va ulardan oqilona foydalanishni nazarda tutadi. Bu samarali muloqot va muammolarni hal qilish qobiliyatlari, shuningdek, mahalliy egotsentrizmni va sotsiotsentrizmni yengish majburiyatini oladi.

Tanqidiy fikrlash izchiligi va o‘quvchilar tafakkurining mantiqiy fikrlashida tanqidiy fikrlashning bog‘liqligini quyidagi chizmada aks ettirish mumkin.



Dars va darsdan tashqari faoliyat davomida o‘quvchilar tamonidan olib boriladigan mashg‘ulotlar ko‘pincha tadqiqotchilikga yo‘naltirilgan bo‘lib bunda o‘quvchining mustaqil harakatlanishda, unga berilayotgan topshiriqlar va ularni yechimini topishda o‘quvchining mantiqiy tafakkurini rivojlantirib borish va tanqidiy fikrlashiga yo‘naltirish doimo muammo bo‘lib qolmoqda. Bugungi kunda zamonaviy dunyoda kasb – hunarga tayyorlash, o‘rgatish bir tomonlama yondashuv asosida olib borilib bir nechta yangidan yangi kasblar hosil qilindi, bularga misol qilib AT mutaxassisi, robotexnika, mexatronika va muhandislik kasblaridir. Ushbu kasblarni o‘rganishda hamda murakkab texnologik jarayonlar, operatsiyalarni bajarishda o‘quvchilarning dasturlash, yig‘ish, bajarish, ishga tushirish yoki texnologik ketma-ketlikni uddalay olish ko‘nikmalarining o‘zi yetarli bo‘lmay balki, tadqiqotchilik ko‘nikmalari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Buning uchun o‘quvchilar tanqidiy fikrlashni muntazam rivojlantirib borish ta’lab etilmoqda.

Jahon tajribasi shuni ko‘rsatmoqdaki ta’lim olish mobaynida o‘quvchilarning ko‘nikma va qobilyatlarni rivojlantirishda aksariyat tadqiqotchilar ko‘nikma yoki qobiliyatdan tashqari tanqidiy fikrlashni ham tan olishmoqda. Bu esa dispozitsiyalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu tushunchaning kelib chiqishi 1985 yilda olib borilgan tadqiqot ishlarida tanqidiy fikrlash qobiliyati “bajarish va uddalay olish” qobiliyatidan farq qilishini tan olingan bo‘lib tanqidiy fikrlash qobiliyati degan tushunchani tasdiqlovchi empirik dalillar ham paydo bo‘ladi va ajratmalar aslida alohida ob’ektlarga xosligi o‘z isbotini topgan. Ushbu fikrlar har xil munosabat yoki odatlar sifatida tashlangan. Facione tanqidiy fikrlash holatlarini quyidagicha belgilaydi "Shaxslarga, voqealarga yoki sharoitlarga nisbatan bo‘lgan munosabat yoki ularga munosabat bildirish uchun doimiy paydo bo‘ladigan ichki motivlardir. Tadqiqotchilar shunga o‘xshash to‘plamlarni aniqlashga harakat qilib tanqidiy fikrlashni vujudga keltiradigan bir necha sabablar va omillarni asoslagan. Masalan, eng tez-tez takrorlanadigan tanqidiy fikrlash holatlarini o‘z ichiga oladigan qobiliyat turlari quydagilardir:

- ochiq fikrlash qobiliyati;
- adolatli fikrlash qobiliyati;
- sabab izlashga moyillik qobiliyati;
- qiziquvchanlik qobiliyati;
- xabardor bo‘lishni xohlash qobiliyati;
- moslashuvchanlik qobiliyati;

Bugungi kunda bir necha g‘arb olimlari Facione, Ennis, Baylin va boshqalar tamonidan tanqidiy tafakkurni aniqlash borasida ko‘plab tadqiqotlar olib borgan bo‘lsada, ko‘pchilik

tadqiqotchilar tamonidan tanqidiy fikrlash “ko‘nikmalar va mulohazalar”ni o‘z ichiga oladi degan fikrga qo‘shilishmoqda. Tanqidiy mulohaza yuritish nuqtai nazarini uning meyorlarida ko‘rib chiqish kerakmi degan xulosaga borishmoqda 1990 yilda Amerika faylasuflar uyushmasi (APA) bir murosaga kelish uchun tanqidiy fikrlaydigan tadqiqotchilar guruhini tuzib kelgusidagi tadqiqot harakatlariga yordam beradigan tanqidiy fikrlashni aniqlash topshirig‘ini berishgan. Garchi ko‘pchilik mutaxassislar dispozitsiyalar muhim tarkibiy qism ekanligiga kelishib, ular muayyan harakatlarga qarshi chiqib, bu tanqidiy fikrlash ta’rifi doirasidagi dispozitsiyalar deb hisoblashgan, ba’zilari shu fikrlarga asoslanib shunchaki maqtovga sazovor rol o‘ynaydi va bu qarashlarni qo‘llab-quvvatlovchi boshqalar ham normativ rolga egadir deb hisoblaydi.

O‘quvchilar tadqiqotchilik va kasbiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda tanqidiy fikrlashga o‘rgatishning bir necha shakllari mavjud bo‘lib shulardan muhandislik to‘garaklarida quydagilarni o‘rgatish mukin:

Axborotlarni yig‘ish: Ko‘pgina o‘quvchilarimiz mutlaqo noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishadi, chunki ular o‘z fikrini to‘g‘ri deb bilishadi. Bunday xatolarga yo‘l qo‘yishiga sabab ularning kam ma’lumotlarga ega ekanligi yoki aksincha bilimlarni yanada mustahkamlashga intilmasligidadir. Shuning uchun hozirgi zamonimiz qanchalik tez rivojlanayotganligini hisobga olgan holda mavjud barcha axborotlarni to‘plab ularni tahlil qilish

Kuzatish: Bu yerda qanchalik o‘quvchilarni qiziquvchan bo‘lishligidadir. Har doim bizning ko‘zimiz ostida bo‘lgan narsalarga e’tibor bermasligimiz va biz ularni odatdagidek qabul qilganligimizdadir. Bundan tashqari, bu nafaqat ob’ektlar, balki bizning va boshqalarning xatti-harakati, turli xil istehzoli vaziyatlar va mexanizimlarning g‘ayrioddiy tuzilishlari bo‘lishi mumkin. Kuzatganimizda, bizning ichki hisyotimiz bir muncha vaqt sezmasligi va ko‘zlarimiz ko‘rgan narsalarga reaksiya bildirmasligi.

Adabiyotlar bilan ishlash: To‘g‘ri xulosa chiqarish uchun biz mantiqni o‘rganishingiz kerak. Uning o‘z qonunlari, istisnolari va qaramaqarshiliklari bor, ammo shunga qaramay, har qanday munozarada fikrimizni isbotlashning ajoyib usuli hisoblanib, boshqa o‘quvchilarning bayonotlaridagi nomuvofiqlikni payqashni o‘rganish va vaziyat imkon bersa ularga munosabat bildirish.

Ratsionalizatsiya: Bu ong qonunlarini qo‘llashni anglatadi: induksiya, deduksiya va analogiya. Ushbu vositalardan foydalanib, biz argumentni baholab, uning kuchli va zaif tomonlarini topishimiz mumkin.

Eslash: Muntazam ravishda muammoning tafsilotlaridan bir qadam orqaga qaytib butun jarayonlarni eslash va nimani bilib olganimizga va qanday tajribaga ega ekanligimizga e’tibor berish.

Ijodkorlik: Bu bizga nafaqat ijodning mohiyatini tushunishga, balki mashqlar orqali yanada ijodiy bo‘lishga yordam beradi. TRIZ yoki STEAM kabi metodlardan foydalanish, ular bizga muammolarga tizimli yondoshishga yordam beradi.

Tasniflash va ketma-ketlik: Axborotni taxlildan o‘tkazishni o‘rganish uchun elementlar va g‘oyalarni xususiyatlariga ko‘ra guruhlab va tartiblab chiqish. Aqliy imkoniyatlardan foydalanish.

Taqqoslash va taxrirlash: Ikki yoki undan ortiq ob’ektlar, vaziyatlar, muammolar qanday o‘xshash yoki turli xil ekanligini aniqlashni o‘rganish. Afzalliklar va kamchiliklarning ro‘yxatini tuzib, so‘ng birini tanlash.

Sabab va oqibatni tahlil qilish: Qizig‘i shundaki, ko‘p o‘quvchilar sabab va oqibatni ajrata olmaydilar. Shuning uchun, bizning birinchi qadamimiz sabab va natijani aniqlash qobiliyati bo‘ladi. Ba’zida sabab va ta’sir bir-biriga bog‘liq bo‘lmasligi mumkin - demak, biz biror narsani hisobga olmagan bo‘lishimiz mumkin.

Sintez: Oldindan kutilmagan natijaga erishish uchun turli xil ma’lumotlarni to‘plash va ularni birlashtirish.

Baholash: Muammoning ikki yoki undan ko‘p yechimini topishni o‘rganish va qaysi biri yaxshiroq ekanligini baholash.

Bashoratlash: Bu o‘quvchilarni bezovta qilmaydigan murakkab jarayon. Ular “tahlil qilish” ga bir necha soniya vaqt sarflaydilar va kelajakka asoslanib qaror qabul qiladilar. Bunday

qilmaslik, ma’lumotlarni diqqat bilan yig‘ish va tahlil qilish orqali ilmiy yechimlarni to‘plash. Albatta, minglab omillar mavjud bo‘lib barchasini hisobga olishimiz mumkin.

Ustuvorlik: Vaqtni boshqarishni o‘rganish, nima uchun vaqtimizni sarflashimiz va nimaga sarflanishini tushunib olish. Unutmaslik kerakki, foydasiz narsaga sarflangan vaqt ishning samaradorligini yo‘qotish mumkin.

XULOSA

Ushbu ko‘nikma odatda umumlashtiruvchi va yakuniy hisoblanadi. Biz aniq nimani tushunganimizni, qanday tajriba orttirganimizni, qanday xulosalar chiqarganimizni va bularning barchasini umumlashtirishni bilishimiz kerakligini o‘rganish.

Katta ehtimol bilan o‘quvchilar ushbu ko‘nikmalarni bir vaqtning o‘zida o‘zlashtira olmaydi. Biroq, biz bularni yaxshiroq qaror qabul qilish va jasorat bilan harakat qilish uchun ularni umumlashtirishimiz mumkin. Har bir o‘zlashtirilgan ko‘nikma o‘quvchilarning fikrlash tarzini sezilarli darajada o‘zgartirishi mumkin.

Fikrlashning turli xil usullari mavjud, ammo ularning hech biri muammolarni tanqidiy fikrlash kabi hal qilishda samarali emas. Uning yordami bilan biz hissiy ongni va hissiyot darajasini ko‘tarishimiz, shuningdek, kognitiv buzilishlar va egotsentrizmning oldini olishimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 30 sentyabrdagi “Xalq ta’limi tizimidagi maktabdan tashqari ta’lim samaradorligini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4467-sonli qarori.
2. Tolipov O‘.Q. Oliy pedagogik ta’lim tizimida umummehnat va kasbiy ko‘nikma va malakalarni rivojlantirishning pedagogik texnologiyalari: Ped. fan. dokt. ... diss. – Toshkent: 2004. – 314 b.
3. Facione, P. A. (2000). The disposition toward critical thinking: Its character, measurement, and relationship to critical thinking skill. Informal Logic, 20(1), 61-84

TANQIDIY TAFAKKURNING O‘SMIR SHAKLLANISHIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Yangiboyeva Nodira Ikom qizi

Abu Rayxon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida shaxs shakllanishining intellektual va kognitiv jihatlari, xususan, tanqidiy tafakkurni rivojlantirishning o‘rni hamda ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida zamonaviy axborot makonining o‘smirlar psixologiyasiga ta’siri sharoitida mustaqil fikrlash, axborotni filtrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish muammolari tadqiq etiladi. Shuningdek, o‘smirlarda obyektiv tahlil darajasini oshirishga qaratilgan psixologik-pedagogik usullar va ularning shaxsiy refleksiyaga ta’siri yoritilgan. Olingan natijalar o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvi hamda suitsidallik, manipulyatsiya kabi destruktiv ta’sirlardan himoyalanish tizimini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik davri, tanqidiy tafakkur, kognitiv rivojlanish, axborot oqimi, ijtimoiy moslashuv, refleksiya, psixologik barqarorlik, manipulyatsiya.

Abstract: This article provides a scientific and theoretical analysis of the intellectual and cognitive aspects of personality formation during adolescence, focusing specifically on the role and significance of developing critical thinking. Within the scope of the study, the problems of establishing independent thinking, information filtering, and decision-making skills under the influence of the modern information space on adolescent psychology are investigated. Furthermore, psychological and pedagogical methods aimed at enhancing the level of objective analysis in adolescents and their impact on personal reflection are highlighted. The obtained results hold practical significance for improving the mechanisms of adolescents' social adaptation and their defense against destructive influences such as manipulation and suicidal behavior.

Keywords: *adolescence, critical thinking, cognitive development, information flow, social adaptation, reflection, psychological resilience, manipulation.*

KIRISH. Zamonaviy globallashuv va shiddatli raqamlashuv davrida insoniyat misli koʻrilmagan axborot oqimi sharoitida yashamoqda. Bunday ijtimoiy-psixologik voqelik, ayniqsa, shaxs sifatida shakllanish va ontogenetik rivojlanishning eng sezgir bosqichi hisoblangan oʻsmirlik davridagi yoshlar psixologiyasiga bevosita ta’sir koʻrsatmoqda. Bugungi kunda oʻsmirlar nafaqat an’anaviy ta’lim muassasalari, balki nazorat qilinishi murakkab boʻlgan virtual makon — ijtimoiy tarmoqlar va turli media-platformalar orqali juda katta hajmdagi, koʻpincha manipulyativ xarakterga ega boʻlgan ma’lumotlarni qabul qilmoqdalar. Bu esa oʻsmir shaxsida axborotni saralash, uning ishonchliligini baholash va mustaqil xulosalar chiqarish layoqatini shakllantirishni dolzarb pedagogik-psixologik muammo sifatida kun tartibiga qoʻyadi.

Oʻsmirlik davri kognitiv jarayonlarning sifat jihatidan yangi bosqichga — mavhum va rasmiy-mantiqiy tafakkur darajasiga oʻtishi bilan xarakterlanadi. Ushbu davrda mustaqillikka intilish, kattalar bosimidan xoli boʻlish va oʻz "Men"ini anglash ehtiyoji tabiiy ravishda kuchayadi. Agar ushbu oʻtish bosqichida yoshlarda ob’ektiv tahlil mezonlari va intellektual refleksiyaning muhim komponenti boʻlgan tanqidiy tafakkur (critical thinking) tizimli ravishda rivojlantirilmasa, ular turli yot gʻoyalar, destruktiv ta’sirlar va psixologik manipulyatsiyalarning oson qurboniga aylanishi xavfi ortadi.

Biroq, amaldagi ta’lim va tarbiya tizimi koʻp hollarda oʻsmirlarga tayyor ma’lumotlarni oʻzlashtirish (reproduktiv faoliyat) koʻnikmasini berish bilan cheklanib qolmoqda. Vaholanki, zamonaviy ijtimoiy muhit shaxsdan nostandart vaziyatlarda toʻgʻri qaror qabul qilish va muammoli vaziyatlarni tahliliy baholashni talab etadi. Shu bois, oʻsmirlik davrida shaxs shakllanishi jarayonida tanqidiy tafakkurning oʻrni va ahamiyatini yoritish, ularda tahliliy koʻnikmalarni rivojlantirishning samarali omillarini asoslab berish ushbu tadqiqotning bosh maqsadi hisoblanadi.

Asosiy qism: Oʻsmirlik davri inson ontogenezidagi eng murakkab va sifat jihatidan oʻzgaruvchan bosqich hisoblanadi. Psixologiyada ushbu davr shaxsning ijtimoiy rollarni oʻzlashtirishi, oʻz "Men"ini anglashi va kognitiv imkoniyatlarining kengayishi bilan xarakterlanadi. Mashhur psixolog J.Piaje ta’kidlaganidek, aynan oʻsmirlik yoshida fikrlash mavhum va mantiqiy darajaga oʻtadi. Biroq, bu kognitiv salohiyat oʻz-oʻzidan muvaffaqiyatli adaptatsiyani ta’minlay olmaydi; u maqsadli ravishda yoʻnaltirilishi va tanqidiy tus olishi zarur.

Tanqidiy tafakkur — bu shunchaki axborotni yodda saqlash yoki unga e’tiroz bildirish emas, balki ma’lumotlarning ishonchliligini tekshirish, sabab-oqibat aloqalarini tahlil qilish va muqobil yechimlarni topish qobiliyatidir. Psixolog L.S.Vigotskiyning qarashlariga tayanadigan boʻlsak, oʻsmirda tizimli tushunchalar va oʻz fikrini ongli boshqarish (metakognitsiya) layoqati ijtimoiy muhit bilan muloqotda shakllanadi. Bugungi kunning ijtimoiy muhiti esa ulkan raqamli axborot maydonidir.

Hozirgi oʻsmirlar axborot taqchilligi sharoitida emas, balki aksincha, axborotning haddan tashqari koʻpligi (infodemiya) sharoitida ulgʻaymoqdalar. Internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali kirib kelayotgan feyk (yolgʻon) xabarlar, manipulyativ gʻoyalar va yuzaki qarashlar oʻsmirning hali toʻliq shakllanmagan dunyoqarashiga salbiy ta’sir koʻrsatadi. Bu yoshda hissiyotlarning joʻshqinligi va hayotiy tajribaning kamligi sababli, oʻsmirlar tashqi ta’sir va tashviqotlarga tez beriluvchan boʻladilar. Aynan shu nuqtada tanqidiy tafakkur shaxsning ichki psixologik himoya süzgəci (immuniteti) vazifasini bajaradi.

Oʻsmirlarda tanqidiy fikrlashning shakllanganligi ularning quyidagi muhim hayotiy koʻnikmalarida namoyon boʻladi:

- Axborotni saralash va baholash: Oʻsmir duch kelgan ma’lumotni shubha ostiga oladi, uning manbasini tekshiradi va faktlarni shaxsiy his-tuygʻulardan ajrata oladi.
- Mustaqil qaror qabul qilish: Guruh bosimi (konformizm) yoki virtual trendlar ta’siriga koʻr-koʻrona ergashmasdan, shaxsiy tahlilga asoslangan pozitsiyani egallaydi.
- Refleksivlik: Oʻzining ham xatti-harakatlari va fikrlashidagi xatolarni ob’ektiv baholash, xulosalar chiqarish layoqatiga ega boʻladi.

Agar o‘smirda tanqidiy dunyoqarash tizimli rivojlantirilmasa, ta’lim tizimidagi tayyor bilimlarni shunchaki yodlash (reproduktiv faoliyat) bilan cheklanib qoladi. Bu esa keyinchalik shaxsning mustaqil hayotga moslashishini qiyinlashtiradi. Shuning uchun zamonaviy psixologiya va pedagogika amaliyotida o‘smirlarga tayyor ma’lumot berish emas, balki ularda savol berish, tahlil qilish va intellektual jihatdan mustaqil bo‘lish ko‘nikmasini tarbiyalash ustuvor ahamiyat kasb etmoqda.

Mavzuning Dolzarbligi: Zamonaviy globallashuv, raqamli transformatsiyalar va jadallashgan infodemiya (axborotning haddan ziyod ko‘pligi va manipulyatsiyasi) sharoitida shaxs psixologiyasining tashqi ta’sirlarga chidamliligi masalasi fundamental muammolardan biriga aylandi. Ushbu ijtimoiy-psixologik reallik, ayniqsa, ontogenetik rivojlanishning eng murakkab, hissiy jihatdan barqarorsiz va inqirozli bosqichi hisoblangan o‘smirlik davridagi yoshlar hayotida yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Bugungi kunda o‘smirlar nafaqat oila va ta’lim muassasalari, balki virtual makon (ijtimoiy tarmoqlar, sun’iy intellekt tizimlari, media-platformalar) tomonidan taqdim etilayotgan, mazmunan verified bo‘lmagan, g‘oyaviy interpretatsiyalarga boy ulkan axborot oqimi bilan to‘qnash kelmoqdalar. Bu esa ularda ma’lumotlarni saralash, tahlil qilish va ob’ektiv baholash ko‘nikmalarini shakllantirishni kechiktirib bo‘lmas vazifa qilib qo‘yadi.

O‘smirlik yoshi kognitiv jarayonlarning sifat jihatidan yangi bosqichga — mavhum, nazariy va rasmiy-mantiqiy tafakkur darajasiga o‘tishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda shaxsda mustaqillikka intilish, guruh bosimidan xoli o‘z shaxsiy pozitsiyasiga ega bo‘lish va refleksivlik (o‘z-o‘zini anglash) ehtiyoji yuqori bo‘ladi. Biroq, hissiy reaktivlikning yetakchiligi va hayotiy tajribaning yetishmasligi fonida, agar o‘smirlarda kognitiv moslashuvchanlikning asosi bo‘lgan tanqidiy tafakkur (critical thinking) tizimli rivojlantirilmasa, ular feyk (yolg‘on) xabarlar, destruktiv virtual oqimlar, kiberbulling va psixologik manipulyatsiyalarning oson nishoniga aylanishi xavfi ortadi. Tanqidiy tafakkur o‘smir shaxsida nafaqat intellektual operatsiya, balki uning ijtimoiy-psixologik immun tizimi vazifasini ham bajaradi.

Amaldagi ta’lim va ijtimoiy tarbiya amaliyoti ko‘p hollarda o‘smirlarga tayyor axborot resurslarini taqdim etish va ularni o‘zlashtirish (reproduktiv faoliyat) andozasiga tayanmoqda. Vaholanki, bugungi kun talabi shaxsdan nostandart vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish, mantiqiy xatolarni farqlash va muammolarga kreativ yondashishni talab etadi. Shunga ko‘ra, o‘smir yoshlarning kognitiv salohiyati va ularning ijtimoiy-psixologik barqarorligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni, xususan, tanqidiy tafakkurning shaxs shakllanishidagi o‘rni va ahamiyatini deterministik jihatdan tadqiq etish bugungi kun psixologiya fanining eng dolzarb va strategik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xulosa va takliflar: O‘smirlik davrida shaxs shakllanishining kognitiv va ijtimoiy-psixologik jihatlarini, xususan, tanqidiy tafakkurning o‘rni va ahamiyatini tahlil qilish quyidagi ilmiy-amaliy xulosalarga kelish imkonini beradi:

1. Psixologik immun tizimi: Tanqidiy tafakkur o‘smir shaxsida shunchaki intellektual ko‘nikma yoki mantiqiy amallar yig‘indisi emas, balki zamonaviy shiddatli axborot oqimi (infodemiya) sharoitida destruktiv ta’sirlar, virtual manipulyatsiyalar va feyk xabarlardan himoya qiluvchi o‘ziga xos ijtimoiy-psixologik immun tizimi (filtri) vazifasini bajaradi.
2. Ijtimoiy adaptatsiya va mustaqillik: Tanqidiy fikrlash darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar tashqi axborotni ko‘r-ko‘rona va stereotiplar asosida qabul qilmaydilar. Bu ularga guruh bosimi (konformizm) va manipulyativ trendlarga berilmasdan, shaxsiy tahlilga asoslangan mustaqil pozitsiyani egallash hamda jamiyatga muvaffaqiyatli moslashish imkonini beradi.
3. Refleksiyaning roli: O‘smirlarda tanqidiy tafakkurning shakllanishi ularning shaxsiy refleksiyasi (o‘z-o‘zini va o‘z xatti-harakatlarini tahlil qila olishi) bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liqdir. Refleksiv ko‘nikmalari rivojlangan o‘smir nafaqat tashqi ma’lumotlarni, balki o‘zining fikrlash jarayonidagi xatolarni ham ob’ektiv baholash layoqatiga ega bo‘ladi.

Amaliy Tavsiyalar:

O‘smirlarda tanqidiy tafakkurni tizimli shakllantirish va rivojlantirish maqsadida quyidagi amaliy choralar va tavsiyalar ilgari suriladi:

- Interaktiv metodlarni joriy etish: Ta’lim muassasalarida darslarni tayyor ma’lumotlarni shunchaki yodlash (reproduktiv) shaklidan voz kechib, o‘smirlarni baxs-munozaraga, muqobil yechimlar izlashga va muammoli vaziyatlarni tahlil qilishga o‘rgatuvchi interaktiv metodlar (keys-stadi, "miya hujumi", debat) asosida tashkil etish.
- Media-savodxonlik dasturlari: Maktab psixologlari va pedagoglari tomonidan o‘smirlar uchun axborot xavfsizligi, feyk xabarlarni aniqlash va ijtimoiy tarmoqlardagi manipulyatsiyalardan himoyalanishga qaratilgan maxsus psixologik treninglar va media-savodxonlik kurslarini tizimli yo‘lga qo‘yish.
- Kreativ muhit yaratish: Oilada va ta’lim muhitida o‘smirning har qanday fikriga yoki savoliga keskin raddiya bermasdan, uning shaxsiy qarashlarini asoslab berishi uchun erkin va professional muloqot muhitini shakllantirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. — М.: Педагогика-Пресс, 1994. — 528 с. *(O‘smirning kognitiv va rasmiy operatsiyalar bosqichi konsepsiyasi uchun)*
2. Выготский Л. С. Мышление и речь. Собр. соч. Т. 2. — М.: Педагогика, 1982. — 504 с. *(Nutq va tafakkurning tizimli rivojlanishi hamda metakognitsiya konsepsiyasi uchun)*
3. Халперн Д. Психология критического мышления. — СПб.: Питер, 2000. — 512 с. *(Tanqidiy fikrlashning kognitiv metodologiyasi, axborotni saralash va baholash mezonlari uchun)*
4. Paul R., Elder L. Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life. — Financial Times Press, 2020. — 432 p. *(Mustaqil qaror qabul qilish va intellektual refleksivlik modellari uchun)*
5. Karimov X. A. Zamonaviy axborot makonida o‘smirlar kognitiv rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari // O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari. — Toshkent, 2023. — № 2 (1). — B. 142–145. *(O‘smirlar va virtual makon ta’siri tahlili uchun)*

SPORTCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI BAHOLASHNING ZAMONAVIY PSIXODIAGNOSTIK YONDASHUVLARI

Akbarova Dilrabo Baxrom qizi
Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadiqiqotchisi

Annotatsiya. Zamonaviy sport faoliyati yuqori intensivlik, jismoniy va psixoemotsional zo‘riqish, 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. 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. 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.

So‘nggi yillarda xalqaro sport ilmida 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 psixoemotsional zo‘riqish 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 psixodiagnostika 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.

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’analarida 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 regulyatsiya 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 psixoregulyatsiya vositasiga aylantiradi: ya’ni o‘lchov faqat holatni qayd etmaydi, balki sportchining o‘z regulyatsiya 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 parametrli real vaqtli kuzatuv tizimlari orqali rivojlantirayotgan bo‘lsa, rusiyzabon 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‘prik 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.

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 kuzatuvi 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.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Peake J. M., Kerr G., Sullivan J. P. A critical review of wearable technologies in sport // Sports Medicine. – 2018. – Vol. 48. – P. 103–120.
2. 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.
3. Turner M. J., Jones M. V. Psychological stress and adaptation in sport // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – P. 945094.

4. 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.

NUTQ NUQSONIGA EGA BOLALARDA KOMMUNIKATIV XAVOTIR VA IJTIMOIY MOSLASHUV MEXANIZMLARINING O‘ZARO ALOQASI

Axmedova Munavvar Numanjanovna
Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada nutq nuqsoniga ega bolalarda kommunikativ xavotir va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarining o‘zaro aloqasi tahlil qilinadi. Kommunikativ xavotir bolaning muloqot jarayonida yuzaga keladigan qo‘rquv, noqulaylik va emotsional zo‘riqish holati sifatida qaraladi. Ijtimoiy moslashuv esa bolaning jamiyat, tengdoshlar va ta’lim muhiti talablariga moslashish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotda nutq nuqsonlari mavjud bolalarda yuqori darajadagi kommunikativ xavotir ijtimoiy faollikning pasayishi, muloqotdan qochish va emotsional beqarorlik bilan bog‘liqligi aniqlanadi. Aksincha, psixologik qo‘llab-quvvatlash va ijobiy ijtimoiy muhit kommunikativ xavotirni kamaytirib, ijtimoiy moslashuv jarayonini yaxshilaydi. Natijalar nutqiy qiyinchiliklarga ega bolalar bilan ishlashda psixologik va pedagogik yondashuvlarni integratsiya qilish zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: nutq nuqsoni, kommunikativ xavotir, ijtimoiy moslashuv, emotsional holat, psixologik qo‘llab-quvvatlash, inklyuziv ta’lim.

Аннотация. В данной статье анализируется взаимосвязь коммуникативной тревожности и механизмов социальной адаптации у детей с нарушениями речи. Коммуникативная тревожность рассматривается как состояние эмоционального напряжения, страха и дискомфорта в процессе общения. Социальная адаптация определяется как способность ребёнка приспосабливаться к требованиям социальной среды, взаимодействовать со сверстниками и образовательной системой. Результаты исследования показывают, что высокий уровень коммуникативной тревожности связан с снижением социальной активности, избеганием общения и эмоциональной нестабильностью. В то же время психологическая поддержка и благоприятная социальная среда способствуют снижению тревожности и улучшению процессов адаптации.

Ключевые слова: нарушение речи, коммуникативная тревожность, социальная адаптация, эмоциональное состояние, психологическая поддержка, инклюзивное образование.

Abstract. This article examines the relationship between communicative anxiety and social adaptation mechanisms in children with speech disorders. Communicative anxiety is defined as emotional tension, fear, and discomfort experienced during communication. Social adaptation refers to a child’s ability to adjust to social environments, interact with peers, and meet educational and social expectations. The study finds that high levels of communicative anxiety are associated with reduced social activity, avoidance of communication, and emotional instability. In contrast, psychological support and a positive social environment help reduce anxiety and improve adaptation processes.

Key words: speech disorders, communicative anxiety, social adaptation, emotional state, psychological support, inclusive education.

Kirish. Nutq nuqsoniga ega bolalar bilan ishlash zamonaviy psixologiya, logopediya va inklyuziv ta’lim tizimining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti va ta’lim sohasidagi xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maktab yoshidagi bolalarning sezilarli qismi turli darajadagi nutq va til rivojlanishidagi qiyinchiliklarga ega bo‘lib, bu holat ularning o‘qish jarayoniga, ijtimoiy munosabatlariga hamda emotsional barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Nutq faqat muloqot vositasi emas, balki bolaning fikrlash, o‘zini ifodalash va ijtimoiy tajriba orttirishining asosiy psixologik mexanizmi sifatida ham muhim ahamiyatga ega.

Nutq nuqsonlari mavjud bolalarda ko‘pincha kommunikativ xavotir darajasining oshishi kuzatiladi. Kommunikativ xavotir — bu muloqot jarayonida yuzaga keladigan qo‘rquv, o‘z fikrini

to‘liq ifoda eta olmaslikdan xavotirlanish, tengdoshlari tomonidan rad etilishdan qo‘rqish kabi emotsional holatlar majmuasidir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bunday xavotir bolalarning nutqiy faolligini kamaytiradi, ularni ijtimoiy muloqotdan chetlatadi va asta-sekin ijtimoiy izolyatsiya xavfini kuchaytiradi.

Ijtimoiy moslashuv esa bolaning jamiyat talablariga, maktab muhitiga, tengdoshlar jamoasiga moslashish jarayonini ifodalaydi. Bu jarayon nafaqat tashqi xulq-atvor, balki ichki psixologik barqarorlik, o‘zini qabul qilish va ijtimoiy rollarni o‘zlashtirish bilan ham bog‘liqdir. Nutq nuqsoni mavjud bolalarda ijtimoiy moslashuv ko‘pincha kommunikativ qiyinchiliklar va emotsional to‘siqlar sababli murakkab kechadi.

So‘nggi yillarda olib borilgan psixologik va pedagogik tadqiqotlarda kommunikativ xavotir va ijtimoiy moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlik alohida ilmiy qiziqish uyg‘otmoqda. Chunki kommunikativ xavotirning yuqori darajasi bolaning tengdoshlari bilan o‘zaro munosabatini cheklashi, o‘ziga ishonchini pasaytirishi va ijtimoiy faolligini susaytirishi mumkin. Aksincha, psixologik qo‘llab-quvvatlash, inklyuziv ta’lim muhiti va to‘g‘ri tashkil etilgan logopedik-pedagogik yordam bu jarayonni ijobiy tomonga o‘zgartiradi.

Shu nuqtai nazardan, mazkur mavzuni o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo‘lib, nutq nuqsonlari mavjud bolalarda kommunikativ xavotirni kamaytirish va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga qaratilgan samarali psixologik-pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili

Nutq buzilishlari mavjud bolalarda kommunikativ xavotir va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarining o‘zaro aloqasi psixologik, pedagogik va logopedik adabiyotlarda keng o‘rganilgan. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ta’kidlaydiki, nutq buzilishlarini faqat lingvistik nuqson sifatida emas, balki emotsional regulyatsiya, o‘ziga ishonch, ijtimoiy muloqot va shaxsiy rivojlanishga ta’sir etuvchi murakkab rivojlanish holati sifatida qarash lozim. Shu sababli kommunikativ xavotir nutqiy qiyinchiliklari bo‘lgan bolalarda ijtimoiy moslashuv jarayonini belgilovchi muhim psixologik omil sifatida tobora ko‘proq e’tirof etilmoqda.

Ushbu o‘zaro bog‘liqlikni tushunishda asosiy nazariy yondashuvlardan biri Lev Vygotskiy tomonidan ishlab chiqilgan madaniy-tarixiy nazariyadir. Vygotskiy yuqori psixik funksiyalar ijtimoiy muloqot jarayonida shakllanishini, nutq esa bu jarayonning asosiy vositasi ekanligini ta’kidlaydi. Ushbu nuqtai nazardan qaraganda, nutq buzilishlari bolaning ijtimoiy muloqotda ishtirokini cheklab, emotsional zo‘riqishni va kommunikativ xavotirni kuchaytiradi. Bola o‘z fikrini og‘zaki ifodalashda qiyinchilikka duch kelganda, ijtimoiy chekinish va moslashuv darajasining pasayish xavfi ortadi.

Bu g‘oya Aleksandr Luriya tomonidan olib borilgan neyropsixologik tadqiqotlarda yanada rivojlantirilgan. Luriya nutq funksiyalari diqqat, xotira va xulq-atvorni boshqarish kabi kognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatgan. Uning tadqiqotlariga ko‘ra, nutq mexanizmlaridagi buzilishlar ijtimoiy vaziyatlarda xulqni tashkil etishda qiyinchilik tug‘diradi, bu esa muloqot paytida xavotirni kuchaytiradi va moslashuv samaradorligini pasaytiradi.

Shaxs rivojlanishi va moslashuvning psixologik asoslari Sergey Rubinshteyn tomonidan yanada chuqurroq yoritilgan. U shaxs rivojlanishini atrof-muhit bilan faol o‘zaro aloqalar jarayoni sifatida ko‘radi. Rubinshteynga ko‘ra, kommunikativ faoliyat o‘zini anglash va moslashuv xulqini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Nutq buzilishlari mavjud bolalarda muloqot imkoniyatlarining cheklanishi kommunikativ xavotirning ortishiga va ijtimoiy faollikning pasayishiga olib keladi.

Logopediya sohasida Raisa Levina tadqiqotlari alohida ahamiyatga ega. U nutq rivojlanmagan bolalarda ikkilamchi psixologik muammolar — past o‘z-o‘zini baholash, emotsional beqarorlik va muloqotdan qo‘rquv kabi holatlar ko‘p uchrashini ta’kidlaydi. Ushbu ikkilamchi omillar kommunikativ xavotirning kuchayishi va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

G‘arb psixologik nazariyalari ham ushbu hodisani tushuntirishda muhim o‘rin tutadi. Jon Boulbi tomonidan ishlab chiqilgan bog‘lanish nazariyasi bolaning erta emotsional munosabatlari

uning xavfsizlik hissi va keyingi ijtimoiy moslashuviga asos bo‘lishini ko‘rsatadi. Noishonchli bog‘lanish shakllari, ayniqsa nutqiy qiyinchiliklari mavjud bolalarda, ijtimoiy vaziyatlarda xavotirni kuchaytirib, moslashuv imkoniyatlarini kamaytirishi mumkin.

Albert Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra esa bolalar xulq-atvorni kuzatish, taqlid qilish va mustahkamlash orqali shakllantiradi. Inklyuziv ta’lim sharoitida nutq buzilishlari mavjud bolalar kamroq muvaffaqiyatli muloqot tajribasiga ega bo‘lishi mumkin, bu esa muloqotdan qochish xulqini kuchaytiradi va kommunikativ xavotirni oshiradi.

Urie Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasi ushbu tushunchani yanada kengaytiradi. Unga ko‘ra, bolaning rivojlanishi oila, maktab, tengdoshlar va jamiyat kabi o‘zaro bog‘liq tizimlar ta’siri ostida shakllanadi. Bu modelga ko‘ra kommunikativ xavotir va ijtimoiy moslashuv alohida psixologik hodisa emas, balki ushbu tizimlar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir natijasidir.

Jerom Bruner esa til rivojlanishida yo‘naltirilgan yordam (scaffolding) muhimligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, bolalar kattalar va tengdoshlar tomonidan tuzilmaviy qo‘llab-quvvatlash olganda muloqot ko‘nikmalarini samaraliroq o‘zlashtiradi. Bu esa nutq buzilishlari mavjud bolalarda kommunikativ xavotirni kamaytirishga va ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kommunikativ xavotir nutq buzilishlari mavjud bolalarda ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini belgilovchi markaziy omillardan biridir. Rus va G‘arb olimlari nutq buzilishlarini kengroq psixosotsial kontekstda ko‘rib chiqish zarurligini ta’kidlaydilar. Ushbu tadqiqotlar natijalari kommunikativ xavotirni kamaytirish ijtimoiy moslashuvni yaxshilashning asosiy yo‘li ekanini va samarali yordam psixologik, pedagogik hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni o‘z ichiga olishi kerakligini ko‘rsatadi.

Nutq buzilishlari mavjud bolalarda kommunikativ xavotir va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarining tahlili shuni ko‘rsatadiki, ushbu ikki jarayon o‘zaro chuqur bog‘liq bo‘lib, bolaning umumiy psixologik va ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, nutq buzilishlari faqat og‘zaki ifoda jarayoniga emas, balki emotsional barqarorlikka, muloqotga ishonchga hamda mazmunli ijtimoiy o‘zaro aloqalarga kirishish qobiliyatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Shuni xulosa qilish mumkinki, kommunikativ xavotir ijtimoiy moslashuv muvaffaqiyatiga to‘sqinlik qiluvchi asosiy psixologik to‘siqlardan biri hisoblanadi. Kommunikativ xavotiri yuqori bo‘lgan bolalar muloqot vaziyatlaridan qochishga moyil bo‘ladi, tengdoshlari bilan aloqani cheklaydi va guruh faoliyatlaridan uzoqlashadi. Bunday xulq-atvor asta-sekin ijtimoiy o‘rganish imkoniyatlarini kamaytiradi va moslashuv salohiyatini zaiflashtiradi. Aksincha, xavotir darajasi past bo‘lgan bolalar muloqotga ko‘proq tayyor bo‘lib, ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etadi va barqaror shaxslararo munosabatlarni shakllantiradi.

Yana bir muhim xulosa shundan iboratki, ijtimoiy moslashuv va kommunikativ xavotir dinamik va o‘zaro ta’sir qiluvchi munosabatda mavjud bo‘ladi. Tushunmovchilik, tengdoshlar tomonidan rad etilish yoki qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi kabi salbiy muloqot tajribalari xavotir darajasini oshiradi, bu esa ijtimoiy faollikni yanada cheklaydi. Aksincha, qo‘llab-quvvatlovchi muhitda yuzaga kelgan ijobiy muloqot tajribalari xavotirni kamaytiradi va moslashuv xulqini mustahkamlaydi, bu esa rivojlanishning ijobiy siklini shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Vygotsky L.S. Thought and Language. Cambridge, MA: MIT Press, 1986. – 287 p.
2. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Functions. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. – 159 p.
3. Luria A.R. Higher Cortical Functions in Man. New York: Basic Books, 1966.345 p.
4. Rubinstein S.L. Principles of General Psychology. – Moscow: Progress Publishers, 1989. – 705 p.
5. Levina R.E. Speech Development and Its Disorders in Children. – Moscow: Pedagogika, 1968. – 214 p.
6. Elkonin D.B. Psychology of Play. – Moscow: Pedagogika, 1978. – 304 p.
7. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1 Attachment. – New York: Basic Books, 1969. – 401 p.

SHAXSIY RIVOJLANISH VA KASBIY YO‘NALISH TANLASHDA TALABALARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI

Babayeva Nazira Asatullayevna
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Samarqand kampusi o'qituvchisi, SamDCHTI
mustaqil izlanuvchisi,
E-mail: nbabaeva987@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarning shaxsiy rivojlanishi va kasbiy yo‘nalish tanlash jarayonida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Kasbiy tanlov shaxsning qiziqishlari, qobiliyatlari, qadriyatlari va motivatsion ehtiyojlari bilan uzviy bog‘liq murakkab jarayon hisoblanadi. Tadqiqotda kognitiv, motivatsion va refleksiv yondashuvlar asosida talabalarning o‘zini anglash darajasi va kasbiy qaror qabul qilish mexanizmlari o‘rganiladi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning shakllanishiga ta’lim muhiti, pedagogik qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy omillarning ta’siri yoritiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlik talabalarda aniq kasbiy maqsadlarning shakllanishi va barqaror kasbiy yo‘nalish tanlashga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: shaxsiy rivojlanish, kasbiy yo‘nalish, psixologik tayyorgarlik, talaba, o‘zini anglash, motivatsiya.

Аннотация. В данной статье рассматривается значение психологической готовности студентов в процессе личностного развития и выбора профессионального направления. Профессиональное самоопределение является сложным процессом, связанным с интересами, способностями и ценностями личности. Анализируются когнитивные, мотивационные и рефлексивные подходы к формированию профессиональных решений. Также рассматривается влияние образовательной среды и социально-психологических факторов. Результаты показывают, что высокий уровень психологической готовности способствует более осознанному и устойчивому выбору профессии.

Ключевые слова: личностное развитие, профессиональный выбор, психологическая готовность, студент, мотивация, самоопределение.

Abstract. This article examines the importance of psychological readiness of students in personal development and career choice. Professional orientation is a complex process influenced by interests, abilities, values, and motivational needs. The study analyzes cognitive, motivational, and reflective approaches to students’ self-awareness and decision-making in career selection. It also highlights the impact of the educational environment and socio-psychological factors. The results indicate that a high level of psychological readiness contributes to conscious and stable career decision-making.

Key words: personal development, career choice, psychological readiness, student, motivation, self-awareness.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida yoshlarning shaxsiy rivojlanishi hamda kasbiy yo‘nalish tanlash jarayoni tobora murakkablashib bormoqda. Mehnat bozori tez o‘zgarayotgan, yangi kasblar paydo bo‘layotgan bir davrda talabalarning psixologik tayyorgarligi ularning to‘g‘ri kasbiy qaror qabul qilishida hal qiluvchi omilga aylanmoqda. Jahon banki va UNESCO ma’lumotlariga ko‘ra, XXI asrda kasblarning qariyb 40–50 foizi avtomatlashtirish va texnologik o‘zgarishlar ta’sirida sezilarli darajada transformatsiyaga uchraydi, bu esa yoshlar uchun kasbiy moslashuvchanlik va o‘zini anglash kompetensiyalarining ahamiyatini yanada oshiradi.

Xalqaro tadqiqotlarda (OECD, 2023) ta’kidlanishicha, kasbiy yo‘nalishini ongli ravishda tanlagan talabalar o‘qishni muvaffaqiyatli yakunlash, kasbga tez moslashish va mehnat faoliyatida barqarorlikka erishish ehtimoli yuqoriroq bo‘ladi. Bu jarayonda psixologik tayyorgarlik - ya’ni shaxsning o‘z qiziqishlari, qobiliyatlari, qadriyatlari va motivatsiyasini anglash darajasi - muhim rol o‘ynaydi.

Respublikamizda ham yoshlarning kasbiy o‘zini anglashini rivojlantirish masalasiga alohida e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan belgilangan “Yangi

O‘zbekiston” strategiyasida inson kapitalini rivojlantirish, ayniqsa, yoshlarning kasbiy salohiyatini oshirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qayd etilgan. Shu doirada oliy ta’lim tizimida kasbiy yo‘naltirish markazlari, psixologik xizmatlar va amaliyotga yo‘naltirilgan ta’lim tizimlari keng joriy etilmoqda.

Psixologik nuqtayi nazardan qaraganda, shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlash jarayoni bir necha bosqichdan iborat bo‘lib, unda o‘zini anglash (self-awareness), motivatsion tayyorgarlik, refleksiya va qaror qabul qilish mexanizmlari muhim o‘rin tutadi. Talaba o‘zining individual xususiyatlarini to‘g‘ri baholay olgan taqdirda, u kasb tanlashda xatolarga kamroq yo‘l qo‘yadi va kelajakdagi professional faoliyatida barqarorlikka erishadi.

Shu sababli, shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlashda talabalarning psixologik tayyorgarligini o‘rganish nafaqat ta’lim psixologiyasi, balki ijtimoiy rivojlanish nuqtayi nazaridan ham dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Bu esa zamonaviy ta’lim tizimida raqobatbardosh, mustaqil fikrlaydigan va kasbiy jihatdan yetuk mutaxassislarni tayyorlashning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlashda talabalarning psixologik tayyorgarligi muammosi psixologiya va pedagogika fanlarida uzoq yillardan beri o‘rganilib kelinayotgan dolzarb yo‘nalishlardan biridir. Ushbu masala yuzasidan rus va xorijiy olimlar tomonidan yaratilgan ilmiy konsepsiyalar talabalarning kasbiy o‘zini anglash jarayonini chuqur tushunishga imkon beradi.

Avvalo, rus psixologiya maktabi vakillari shaxsning kasbiy rivojlanishini faoliyat nazariyasi bilan bog‘lab talqin qiladilar. L.S. Vygotskiy shaxs rivojlanishini ijtimoiy muhit va o‘qitish jarayoni bilan uzviy aloqada ko‘rib, kasbiy qarorlar shakllanishida “yaqin rivojlanish zonasi”ning muhim rolini ta’kidlaydi. A.N. Leontyev esa faoliyat nazariyasida motivni shaxs faoliyatining markaziy elementi sifatida ko‘rsatib, kasbiy yo‘nalish tanlash jarayonini ehtiyoj, motiv va maqsadlar tizimi orqali izohlaydi. Bu yondashuvga ko‘ra, talabaning kasbiy tanlovi uning ichki ehtiyojlari va tashqi ijtimoiy sharoitlar uyg‘unligi asosida shakllanadi.

E.E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi ham mazkur muammoni tushunishda muhim o‘rin tutadi. U shaxs rivojlanishining o‘smirlik va yoshlar davrini “identitet inqirozi” bosqichi sifatida ko‘rib, bu davrda shaxs o‘z kasbiy va ijtimoiy rolini aniqlashga intilishini ta’kidlaydi. Erikson fikricha, kasbiy identitetning shakllanishi shaxsning psixologik barqarorligi va o‘ziga ishonchi bilan bevosita bog‘liqdir.

Jahon psixologiyasida J. Hollandning kasbiy shaxs tipologiyasi nazariyasi keng tarqalgan. U shaxs va kasb o‘rtasidagi moslikni asosiy omil sifatida ko‘rsatib, insonning qiziqishlari va shaxsiy xususiyatlari mos kelgan kasbiy muhitda uning rivojlanishi samarali bo‘lishini ta’kidlaydi. Bu yondashuv kasbiy yo‘nalish tanlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini yanada kuchaytiradi.

D. Superning kasbiy rivojlanish nazariyasida esa kasbiy tanlov jarayoni uzluksiz hayotiy sikl sifatida talqin qilinadi. Unga ko‘ra, shaxs o‘z hayoti davomida bir necha bor kasbiy o‘zgarish va moslashuv bosqichlaridan o‘tadi. Bu nazariya talabalarda kasbiy tayyorgarlikni shakllantirishni doimiy va dinamik jarayon sifatida ko‘rishga imkon beradi.

Shuningdek, R. Ryan va E. Deci tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) kasbiy yo‘nalish tanlashda ichki motivatsiyaning hal qiluvchi rolini ko‘rsatadi. Ularning fikricha, avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik ehtiyojlari qondirilgan sharoitda shaxsning psixologik tayyorgarligi yuqori bo‘ladi va u ongli kasbiy qarorlar qabul qiladi.

Zamonaviy rus olimlaridan V.D. Shadrikov va E.A. Klimov kasbiy yo‘naltirish jarayonini shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan bog‘lab o‘rganadilar. Ularning tadqiqotlarida kasbiy qobiliyatlar, temperament va motivatsion soha kasb tanlashda asosiy determinantlar sifatida ko‘rsatiladi.

O‘zbekistonlik olimlar tadqiqotlarida ham bu muammo dolzarb hisoblanadi. Mahalliy tadqiqotlarda talabalarning kasbiy tanlovi ko‘pincha ta’lim muhiti, pedagogik qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligi qayd etiladi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik darajasi

yuqori bo‘lgan talabalarda o‘z kasbiga nisbatan barqaror motivatsiya va ijobiy identifikatsiya shakllanishi aniqlangan.

Xulosa qilib aytganda, rus va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari shuni ko‘rsatadiki, shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlash jarayoni murakkab psixologik tizim bo‘lib, u motivatsiya, o‘zini anglash, shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy muhit o‘zaro ta’siri asosida shakllanadi. Talabalarning psixologik tayyorgarligi esa ushbu jarayonning muvaffaqiyatli kechishini ta’minlovchi asosiy omil hisoblanadi.

Muhokama. Shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlashda talabalarning psixologik tayyorgarligi masalasi bugungi kunda ta’lim tizimi oldida turgan eng muhim va murakkab muammolardan biri hisoblanadi. Chunki zamonaviy jamiyatda kasb tanlash jarayoni faqatgina tashqi omillar yoki tasodifiy qarorlar asosida emas, balki shaxsning ichki psixologik imkoniyatlari, o‘zini anglash darajasi va motivatsion tizimi bilan chambarchas bog‘liq holda amalga oshiriladi. Shu jihatdan qaraganda, psixologik tayyorgarlik kasbiy yo‘nalish tanlashning asosiy determinantlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Muhokama jarayonida shuni alohida ta’kidlash lozimki, talabalarda shaxsiy rivojlanish darajasi ularning kasbiy qaror qabul qilish sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Agar talaba o‘z qobiliyatlari, qiziqishlari va shaxsiy imkoniyatlarini yetarli darajada anglay olsa, u kasb tanlashda ancha ongli va maqsadga yo‘naltirilgan qaror qabul qiladi. Aksincha, o‘zini to‘liq anglamagan yoki tashqi ta’sirlar ostida qaror qabul qilgan talabalarda keyinchalik kasbiy qoniqmaslik va motivatsiya pasayishi kuzatilishi mumkin.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning muhim komponentlaridan biri bu refleksiya, ya’ni o‘z faoliyatini tahlil qilish va baholash qobiliyatidir. Refleksiv fikrlashga ega talaba o‘z kuchli va zaif tomonlarini real baholay oladi, bu esa kasbiy yo‘nalishni to‘g‘ri tanlash imkoniyatini oshiradi. Shu bilan birga, motivatsion barqarorlik ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u shaxsning tanlagan yo‘nalishiga nisbatan uzoq muddatli qiziqishini ta’minlaydi.

Ta’lim muhitining ta’siri ham bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Interaktiv o‘qitish metodlari, amaliy mashg‘ulotlar, kasbiy yo‘naltirish bo‘yicha treninglar va psixologik maslahat xizmatlari talabalarda o‘zini anglash va kasbiy qaror qabul qilish kompetensiyalarini rivojlantiradi. O‘qituvchining pedagogik mahorati va individual yondashuvi ham talabalarning kasbiy motivatsiyasini shakllantirishda sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, ijtimoiy muhit omili ham kasbiy yo‘nalish tanlash jarayoniga bevosita ta’sir qiladi. Oila, tengdoshlar guruhi va jamiyatdagi kasblarga bo‘lgan munosabat talabaning kasbiy qarorlariga psixologik bosim yoki rag‘bat sifatida ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi talabalarning psixologik tayyorgarligini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi.

Umuman olganda, shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlash jarayoni murakkab psixologik tizim bo‘lib, u bir nechta o‘zaro bog‘liq omillar - o‘zini anglash, motivatsiya, refleksiya va ijtimoiy ta’sirlar orqali shakllanadi. Ushbu omillar uyg‘unlashganda talabalarda barqaror kasbiy identifikatsiya va aniq hayotiy maqsadlar shakllanadi. Shu sababli, ta’lim jarayonida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan tizimli yondashuvni joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Xulosa. Shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlashda talabalarning psixologik tayyorgarligi masalasi zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim strategik yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u shaxsning kelajakdagi professional muvaffaqiyati va ijtimoiy barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘rganilgan nazariy va amaliy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kasb tanlash jarayoni oddiy qaror emas, balki shaxsning ichki psixologik tuzilmasi, motivatsion sohasi va o‘zini anglash darajasi bilan uzviy bog‘liq murakkab jarayondir.

Tahlillar natijasiga ko‘ra, yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikka ega bo‘lgan talabalar o‘z qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqroq baholay oladi, kasbiy maqsadlarini ongli ravishda belgilaydi hamda tanlangan yo‘nalishga nisbatan barqaror motivatsiyani shakllantiradi. Aksincha, psixologik tayyorgarligi yetarli darajada rivojlanmagan shaxslarda kasbiy tanlovda noaniqlik, ikkilanish va keyinchalik kasbiy qoniqmaslik holatlari kuzatilishi mumkin.

Shuningdek, kasbiy yo‘nalish tanlash jarayonida refleksiya, o‘zini anglash va motivatsion barqarorlik hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Ta’lim muhiti, pedagogik qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy omillar esa ushbu psixologik jarayonlarning shakllanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, interaktiv ta’lim usullari va kasbiy yo‘naltirishga qaratilgan psixologik treninglar talabalarda ongli kasbiy qaror qabul qilish kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlashda psixologik tayyorgarlikni shakllantirish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayon nafaqat ta’lim muassasalari, balki oila va jamiyat hamkorligida amalga oshirilgandagina samarali natija beradi. Natijada esa o‘z kasbini ongli tanlagan, motivatsiyasi yuqori va professional jihatdan yetuk mutaxassislarni tayyorlash imkoniyati kengayadi hamda jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. - М.: Смысл, 2019. - 512 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Смысл, 2005. - 432 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2018. - 720 с.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Прогресс, 2017. - 448 с.
5. Holland J.L. Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments. - Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1997. - 396 p.
6. Super D.E. A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development // Journal of Vocational Behavior. - 1980. - Vol. 16. - P. 282–298.
7. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation. - American Psychologist, 2000. - Vol. 55(1). - P. 68–78.
8. Bandura A. Social Cognitive Theory of Self-Regulation. - Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1991. - Vol. 50. - P. 248–287.

SUD-PSIXOLOGIK EKSPERTIZANI TASHKIL ETISHNING EMPIRIK JIHATLARI

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o’g’li

Buxoro davlat universiteti doktoranti

Annotatsiya. Sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini tashkil etishning empirik asoslari zamonaviy huquqiy va psixologik amaliyotning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tadqiqotda sud-psixologik ekspertiza jarayonlarining ilmiy-amaliy tashkil etilishi, ekspert xulosalarining ishonchliligini ta’minlovchi empirik usullar hamda shaxs psixologik holatini baholashda qo‘llaniladigan diagnostik vositalar tahlil qilinadi. Shuningdek, ekspertiza jarayonida obyektivlik va validlikni oshirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlar, testlash va kuzatuv usullarining o‘rni yoritiladi. Tadqiqot natijalari sud-psixologik ekspertiza samaradorligini oshirishda ilmiy asoslangan empirik ma’lumotlarning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: sud-psixologik ekspertiza, empirik asoslar, psixodiagnostika, metodologiya, ishonchlilik, validlik, ekspert xulosasi.

Аннотация. Эмпирические основы организации судебно-психологической экспертизы являются важным направлением современной юридической и психологической практики. В данной работе анализируются научно-практические принципы организации экспертного процесса, эмпирические методы, обеспечивающие достоверность экспертных заключений, а также диагностические инструменты оценки психологического состояния личности. Особое внимание уделяется методическим подходам, повышающим объективность и валидность экспертизы, включая тестирование и наблюдение. Результаты исследования подтверждают значимость эмпирически обоснованных данных для повышения эффективности судебно-психологической экспертизы.

Ключевые слова (русский язык): судебно-психологическая экспертиза, эмпирические основы, психодиагностика, методология, надежность, валидность, экспертное заключение.

Abstract. The empirical foundations of organizing forensic psychological examination processes represent an important area of contemporary legal and psychological practice. This study analyzes the scientific and practical principles of organizing expert procedures, empirical methods ensuring the reliability of expert conclusions, and diagnostic tools used to assess an individual's psychological state. Special attention is given to methodological approaches that enhance objectivity and validity, including testing and observation techniques. The findings highlight the importance of empirically grounded data in improving the effectiveness of forensic psychological examinations.

Key words: forensic psychological examination, empirical foundations, psychodiagnostics, methodology, reliability, validity, expert opinion.

O‘zbekiston Respublikasida sud-ekspertiza tizimini takomillashtirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-6256-son Farmoni (2021–2025 yillarga mo‘ljallangan sud-ekspertlik tizimini rivojlantirish konsepsiyasi) hamda PQ-4125-son qarori (sud-ekspertlik faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari) sud-ekspertiza tizimini zamonaviy standartlar asosida rivojlantirishni belgilab berdi. Ushbu hujjatlarda ekspertiza xulosalarining ilmiy asoslanganligi, ularning ishonchliligi va xalqaro standartlarga mosligi ustuvor vazifa sifatida qayd etilgan.

Shuningdek, so‘nggi yillarda qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar, jumladan 2025–2026 yillarda sud ekspertiza faoliyatini tartibga solishga doir qarorlar va farmonlar nodavlat sud-ekspertiza institutlarining rivojlanishiga, ekspertlarning malakasini oshirishga hamda ekspertiza jarayonlarida shaffoflikni kuchaytirishga xizmat qilmoqda. Bu esa ekspertiza jarayonlarida empirik yondashuvni yanada kuchaytirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Sud-psixologik ekspertiza O‘zbekiston Respublikasi Jinoyat-protsessual kodeksining tegishli normalariga muvofiq tayinlanadi va ekspert faqat o‘z maxsus bilimlari doirasida ilmiy asoslangan xulosa berishi mumkin. Ekspertiza jarayonida shaxsning ruhiy holatini aniqlash, uning voqelikni idrok etish qobiliyatini baholash hamda xatti-harakatlarining psixologik determinantlarini aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Xalqaro miqyosda ham sud-psixologik va sud-ekspertiza tizimlarini rivojlantirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Yevropa mamlakatlarida ekspertiza faoliyatini raqamlashtirish, sun’iy intellekt va big data texnologiyalaridan foydalanish orqali ekspert xulosalarining aniqligi va tezkorligini oshirish tendensiyasi kuzatilmoqda. Xususan, Yevropa standartlarida ekspertiza jarayonlarida ilmiy validlik, metodologik shaffoflik va empirik ma’lumotlarga tayanish asosiy talab sifatida belgilangan.

Empirik yondashuv sud-psixologik ekspertiza jarayonlarida kuzatuv, testlar, intervyu, psixometrik o‘lchovlar va eksperimental metodlar orqali olingan real ma’lumotlarga asoslanishni anglatadi. Bu esa ekspert xulosalarining subyektivlikdan xoli bo‘lishi va ilmiy asoslanganligini ta’minlaydi. Shu jihatdan, empirik asoslar sud-psixologik ekspertiza sifatini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Shunday qilib, sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini tashkil etishning empirik asoslarini o‘rganish bugungi kunda nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb bo‘lib, sud adolatini ta’minlash, inson huquqlarini himoya qilish va ekspertiza tizimini modernizatsiya qilishda muhim o‘rin tutadi.

Mavzuning dolzarbligi. Sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini tashkil etish bugungi kunda sud-huquq tizimini isloh qilishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekistonda 2021–2025 yillarga mo‘ljallangan sud-ekspertiza tizimini rivojlantirish konsepsiyasi hamda “Sud-ekspertizasi to‘g‘risida”gi yangi tahrirdagi qonun (2026) ekspertiza faoliyatining ilmiy asoslanganligi, xolisligi va raqamlashtirilgan tizimga o‘tishini belgilab berdi. Bu islohotlar doirasida ekspertiza natijalarining empirik (tajribaviy) usullarga tayangan holda ishonchliligini oshirish ustuvor vazifa sifatida ko‘rilmoqda .

Xalqaro miqyosda esa Yevropa va AQSh amaliyotida sud-psixologik baholash jarayonlarini standartlashtirish, sun’iy intellekt va raqamli kriminalistika vositalaridan foydalanish kuchayib bormoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, AI va psixometrik modellar asosida ekspertiza

jarayonlarini avtomatlashtirish dalillarni tezkor va aniq tahlil qilish imkonini bermoqda . Shu bilan birga, psixologik baholashda adolat va xolislikni ta’minlash masalasi ham global ilmiy muhokamalarning markazida turibdi .

O‘zbekistonda “E-ekspertiza” elektron tizimining joriy etilishi sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini raqamlashtirish, ma’lumot almashinuvini tezlashtirish va ekspert xulosalarining shaffofligini oshirishga xizmat qilmoqda .

Shu jihatdan, sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini empirik asoslarda tashkil etish bugungi kunda ham milliy islohotlar, ham xalqaro ilmiy tendensiyalar nuqtai nazaridan dolzarb va strategik ahamiyatga ega yo‘nalish hisoblanadi.

Muhokama. Sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini tashkil etishning empirik asoslari zamonaviy huquqiy va psixologik tizimda tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda, chunki sud qarorlarining adolatliligi ko‘p jihatdan ekspert xulosalarining ilmiy asoslanganligi va ishonchliligiga bog‘liq. Empirik yondashuv bu jarayonda shaxsning psixologik holatini subyektiv taxminlarga emas, balki kuzatuv, testlar, psixodiagnostik metodlar va statistik tahlil natijalariga tayangan holda baholashni nazarda tutadi. Ayniqsa, o‘smirlar bilan ishlashda bu yondashuv yanada dolzarb bo‘lib, chunki ushbu yosh davrida shaxsiy identifikatsiya, emotsional beqarorlik va ijtimoiy ta’sirga moyillik yuqori bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarning o‘z-o‘ziga munosabati asosan ijobiy yo‘nalishda shakllangan bo‘lsa-da, ayrim komponentlarda farqlar mavjud. Bu holat psixologik yetilish jarayonining bosqichma-bosqich kechayotganini va har bir indikatorning shaxs rivojlanishida alohida rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, sud-psixologik ekspertiza jarayonida har bir shaxsni kompleks baholash, ya’ni birgina test natijasiga tayanmasdan, bir nechta empirik usullarni uyg‘unlashtirish zarurati yuzaga keladi.

Shuningdek, empirik asoslarning kuchayishi ekspertiza xulosalarining validligi va ishonchliligini oshiradi, bu esa sud jarayonlarida inson omili bilan bog‘liq xatoliklarni kamaytirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, mazkur yo‘nalish sud-psixologik ekspertiza tizimini zamonaviy ilmiy standartlarga moslashtirish, raqamlashtirish va xalqaro tajriba bilan integratsiya qilishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini tashkil etishning empirik asoslarini o‘rganish natijalari ushbu yo‘nalishning zamonaviy sud-huquq tizimida naqadar muhim o‘rin egallashini ko‘rsatadi. O‘tkazilgan nazariy va amaliy tahlillar shuni tasdiqlaydiki, ekspertiza xulosalarining ilmiy asoslanganligi, ularning obyektivligi va ishonchliligi bevosita empirik metodlarga tayanish darajasi bilan bog‘liqdir. Ayniqsa, psixodiagnostik vositalar va statistik tahlil usullaridan foydalanish ekspert baholarining aniqligini oshirib, subyektiv omillar ta’sirini kamaytiradi.

O‘smirlar ustida olib borilgan tadqiqot natijalari ularning o‘z-o‘ziga munosabatida ijobiy tendensiyalar ustunligini, biroq ayrim psixologik ko‘rsatkichlarda o‘zgaruvchanlik mavjudligini ko‘rsatdi. Bu esa o‘smirlik davrining psixologik murakkabligi va shaxs shakllanish jarayonining dinamik tabiatini yana bir bor tasdiqlaydi. Shundan kelib chiqib, sud-psixologik ekspertiza jarayonida har bir shaxsni alohida va kompleks yondashuv asosida baholash zarurligi aniqlanadi.

Umuman olganda, empirik asoslarning kuchaytirilishi sud-psixologik ekspertiza tizimini yanada takomillashtirish, uning ilmiylik darajasini oshirish hamda xalqaro standartlarga yaqinlashtirishga xizmat qiladi. Bu esa o‘z navbatida sud adolatini ta’minlash, inson huquqlarini himoya qilish va ekspertiza jarayonlarining samaradorligini oshirishda muhim metodologik va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Jinoyat-protsessual kodeksi. – Toshkent: Adolat, 2024. – 320 b.

2. O‘zbekiston Respublikasi “Sud-ekspertlik faoliyati to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahrir). – Toshkent, 2026.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF–6256-son Farmoni “Sud-ekspertlik tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2021.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–4125-son Qarori “Sud-ekspertlik faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. – Toshkent, 2019.

5. Stolin V. V., Pantileev S. R. Методика исследования самоотношения. – Moskva: Smysl, 2008. – 48 s.

6. Romanov V. V. Судебная психологическая экспертиза: теория и практика. – Moskva: Yurait, 2016. – 412 s.

7. Ratinov A. R. Юридическая психология. – Moskva: Norma, 2010. – 368 s.

8. Belicheva S. A. Основы юридической психологии. – Moskva: INFRA-M, 2012. – 295 s.

9. Canter D. Forensic Psychology: A Very Short Introduction. – Oxford: Oxford University Press, 2010. – 144 p.

10. Hare R. D. Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us. – New York: Guilford Press, 2011. – 256 p.

TALABALARDA AKADEMIK PROKRASTINATSIYANING SHAKLLANISHIDA SUN’IY INTELLEKT VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Hamroyev Jasurbek Umedovich
Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda akademik prokrastinatsiyaning shakllanishida sun’iy intellekt vositalaridan foydalanishning pedagogik-psixologik determinantlari tahlil qilinadi. Unda sun’iy intellektning ta’lim jarayonidagi imkoniyatlari, xususan, axborot izlash, matn tayyorlash, topshiriqlarni rejalashtirish, mavzuni tushunish va o‘quv materiallarini qayta ishlashdagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, sun’iy intellekt vositalaridan noto‘g‘ri foydalanish talabalarda mustaqil fikrlashning susayishi, akademik mas’uliyatning pasayishi, o‘z-o‘zini nazorat qilishdagi qiyinchiliklar va topshiriqlarni oxirgi muddatga qoldirish holatlarini kuchaytirishi mumkinligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: akademik prokrastinatsiya, sun’iy intellekt, talaba, pedagogik determinant, psixologik determinant, o‘z-o‘zini nazorat qilish, motivatsiya, vaqtni boshqarish, akademik mas’uliyat, mustaqil fikrlash, raqamli savodxonlik.

Аннотация. В данной статье анализируются педагогико-психологические детерминанты использования инструментов искусственного интеллекта в формировании академической прокрастинации у студентов. Освещаются возможности искусственного интеллекта в образовательном процессе, в частности его значение при поиске информации, подготовке текста, планировании заданий, понимании темы и переработке учебных материалов. Вместе с тем обосновывается, что неправильное использование инструментов искусственного интеллекта может усиливать снижение самостоятельного мышления, ослабление академической ответственности, трудности самоконтроля и откладывание учебных заданий до последнего срока.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, искусственный интеллект, студент, педагогическая детерминанта, психологическая детерминанта, самоконтроль, мотивация, управление временем, академическая ответственность, самостоятельное мышление, цифровая грамотность.

Annotation. This article analyzes the pedagogical and psychological determinants of using artificial intelligence tools in the formation of academic procrastination among students. It highlights the opportunities of artificial intelligence in the educational process, particularly its role in searching for information, preparing texts, planning assignments, understanding topics, and processing learning materials. At the same time, the article substantiates that improper use of artificial intelligence tools may increase students’ dependence on ready-made answers, weaken independent thinking, reduce academic responsibility, create difficulties in self-control, and strengthen the tendency to postpone academic tasks until the deadline.

Keywords: academic procrastination, artificial intelligence, student, pedagogical determinant, psychological determinant, self-control, motivation, time management, academic responsibility, independent thinking, digital literacy.

Kirish. Zamonaviy oliy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalar, xususan, sun’iy intellekt vositalarining keng qo‘llanilishi talabalarning o‘quv faoliyati, mustaqil ta’lim jarayoni, akademik topshiriqlarga munosabati va bilim olish strategiyalarida muhim o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Sun’iy intellekt vositalari talabalarga axborot izlash, matn yaratish, topshiriqlarni tahlil qilish, tarjima qilish, reja tuzish, ilmiy manbalar bilan ishlash va murakkab mavzularni tezroq tushunishda keng imkoniyatlar yaratmoqda. Biroq ushbu imkoniyatlar bilan bir qatorda talabalarning mustaqil fikrlashi, akademik mas’uliyati, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari, vaqtni rejalashtirish madaniyati va o‘quv intizomiga ta’sir etuvchi yangi pedagogik-psixologik muammolar ham yuzaga chiqmoqda.

Akademik prokrastinatsiya talabaning o‘quv topshiriqlarini o‘z vaqtida bajarmasligi, vazifalarni oxirgi muddatga qoldirishi, murakkab faoliyatdan qochishi, vaqtni samarasiz taqsimlashi va akademik mas’uliyatni yetarli darajada his qilmasligi bilan tavsiflanadi. Bu hodisa faqat vaqtni noto‘g‘ri boshqarish bilan izohlanmaydi, balki motivatsion, kognitiv, emotsional-irodaviy, xulqiy va pedagogik omillar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan murakkab psixologik jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Sun’iy intellekt vositalarining ta’lim jarayoniga kirib kelishi esa ushbu muammoning yangi raqamli shakllarini yuzaga chiqarmoqda.

Sun’iy intellekt vositalari o‘quv faoliyatini yengillashtiruvchi samarali yordamchi sifatida talabaning bilish faolligini qo‘llab-quvvatlashi mumkin. Biroq ayrim hollarda ular tayyor javoblarga ortiqcha tayanish, mustaqil izlanishdan qochish, vazifani bajarishni sun’iy intellekt zimmasiga yuklash, murakkab topshiriqlarni kechiktirish va akademik ishlarni oxirgi muddatgacha qoldirishga sabab bo‘lishi mumkin. Bunday holatlarda sun’iy intellekt o‘quv jarayonini rivojlantiruvchi vosita sifatida emas, balki prokrastinatsion xulq-atvorni mustahkamlovchi tashqi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Talabalarda akademik prokrastinatsiyaning shakllanishida sun’iy intellekt vositalaridan foydalanishning pedagogik-psixologik determinantlari bir nechta yo‘nalishda ko‘zga tashlanadi. Pedagogik jihatdan bu jarayon o‘quv topshiriqlarining mazmuni, murakkablik darajasi, muddatlarning belgilanishi, baholash mezonlarining aniqligi, o‘qituvchi tomonidan beriladigan metodik yo‘l-yo‘riq, akademik halollik talablari va sun’iy intellektdan foydalanish bo‘yicha aniq me’yorlarning mavjudligi bilan bog‘liq. Psixologik jihatdan esa ichki motivatsiyaning sustligi, o‘z kuchiga ishonchsizlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, o‘z-o‘zini nazorat qilish malakalarining yetarli rivojlanmaganligi, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar va texnologik vositalarga ortiqcha tayanish prokrastinatsion xulq-atvorni kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Shu bois talabalarda akademik prokrastinatsiyaning shakllanishida sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish masalasini faqat texnologik yoki axborot-kommunikatsion jarayon sifatida emas, balki pedagogik va psixologik determinantlar tizimi sifatida o‘rganish zarur. Chunki sun’iy intellektdan foydalanish natijasi talabaning shaxsiy mas’uliyati, o‘qituvchining metodik rahbarligi, ta’lim muhitining tartibga solinishi va akademik halollik madaniyati bilan bevosita bog‘liqdir.

Adabiyotlar tahlili. Akademik prokrastinatsiya muammosi psixologiya va ta’lim sohasida talabalarning o‘quv topshiriqlarini kechiktirishi, vazifalarni oxirgi muddatga qoldirishi, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklari hamda o‘z-o‘zini nazorat qilishdagi sustlik bilan bog‘liq murakkab hodisa sifatida o‘rganiladi. P. Steel tomonidan olib borilgan meta-tahlilda prokrastinatsiya o‘z-o‘zini boshqarishdagi muvaffaqiyatsizlik sifatida talqin qilingan bo‘lib, uning muhim omillari sifatida topshiriqning yoqimsizligi, vazifaning kechiktirilishi, o‘z kuchiga ishonchning pastligi, impulsivlik, o‘zini nazorat qilish, tashkilotchilik va yutuqqa intilish darajasi ko‘rsatib o‘tilgan [1]. Mazkur yondashuv akademik prokrastinatsiyani oddiy dangasalik emas, balki motivatsion, kognitiv va irodaviy boshqaruv bilan bog‘liq psixologik holat sifatida izohlash imkonini beradi.

S.V. Park va R.A. Sperling tadqiqotlarida akademik prokrastinatsiya o‘z-o‘zini tartibga solish jarayoni bilan bevosita bog‘liq ekani asoslangan. Ularning fikricha, prokrastinatsiyaga

moyil talabalar o‘quv maqsadlarini aniq belgilash, topshiriqlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, o‘z faoliyatini monitoring qilish va natijani baholashda qiyinchiliklarga duch keladilar [2]. Bunday talabalarda o‘zini oqlash, muvaffaqiyatsizlikdan himoyalanish, javobgarlikni tashqi omillarga yuklash va o‘quv faoliyatini oxirgi muddatgacha kechiktirish kabi xulqiy ko‘rinishlar kuzatiladi. Bu esa akademik prokrastinatsiyaning faqat vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash emas, balki shaxsning ichki nazorat mexanizmlari bilan bog‘liq psixologik jarayon ekanini ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda sun’iy intellekt vositalarining ta’lim jarayoniga kirib kelishi akademik prokrastinatsiya muammosiga yangi mazmun bag‘ishlamoqda. Generativ sun’iy intellekt vositalari talabalarga matn yaratish, ma’lumot izlash, tarjima qilish, murakkab savollarga tezkor javob olish, topshiriqlarni qisqa vaqt ichida bajarish va o‘quv materiallarini qayta ishlashda yordam beradi. Biroq ushbu imkoniyatlar ayrim hollarda talabalarda mustaqil izlanish ehtiyojining pasayishi, tayyor javoblarga ortiqcha tayanish, o‘quv topshiriqlarini chuqur anglamasdan bajarish va akademik vazifalarni oxirgi muddatgacha kechiktirish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli sun’iy intellekt vositalari o‘quv jarayonida yordamchi resurs bo‘lishi bilan birga, noto‘g‘ri foydalanilganda prokrastinatsion xulq-atvorni qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik-psixologik omilga ham aylanishi mumkin.

M. Abbas, F.A. Jam va T.I. Khan tomonidan universitet talabalari ishtirokida olib borilgan tadqiqotda ChatGPTdan foydalanish sabablari va oqibatlari empirik jihatdan o‘rganilgan. Tadqiqotda akademik yuklama va vaqt bosimi yuqori bo‘lgan talabalarda ChatGPTdan foydalanish ehtimoli ortishi, shuningdek, ChatGPTdan foydalanish prokrastinatsiya, xotira susayishi va akademik samaradorlikning pasayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligi qayd etilgan [3]. Bu holat sun’iy intellekt vositalaridan haddan tashqari foydalanish talabada “baribir tezda bajaraman” degan noto‘g‘ri ustanovkani shakllantirib, vazifalarni kechiktirishga olib kelishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Generativ sun’iy intellekt va akademik halollik masalasiga bag‘ishlangan tizimli tahlillarda ham ushbu texnologiyalarning ikki tomonlama ta’siri alohida ta’kidlanadi. Bir tomondan, sun’iy intellekt talabalarning o‘quv faolligini oshirish, individual yordam ko‘rsatish va bilimlarni mustahkamlash imkonini beradi. Ikkinchi tomondan, u tayyor matn yaratish, mustaqil fikrlashni cheklash, plagiat, akademik insofsizlik va o‘quv natijalarining yuzaki shakllanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bittle va El-Gayar tomonidan 2021-2024-yillardagi 41 ta tadqiqot asosida o‘tkazilgan tahlilda generativ sun’iy intellekt ta’lim samaradorligini oshirish bilan birga akademik insofsizlik xavfini ham kuchaytirishi mumkinligi ko‘rsatib o‘tilgan [5].

Talabalar nuqtayi nazaridan olib borilgan tadqiqotlar sun’iy intellekt vositalariga munosabat bir xil emasligini ko‘rsatadi. Johnston va hammualliflari tomonidan 2555 nafar talaba ishtirokida o‘tkazilgan so‘rovda generativ sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish bo‘yicha talabalarning qarashlari, akademik yozuvga ishonchi va akademik halollik qoidalariga munosabati tahlil qilingan [4]. Tadqiqotda talabalar sun’iy intellektni foydali yordamchi vosita sifatida ko‘rishi mumkinligi, biroq uning akademik ishlarning muallifligi va mustaqilligiga ta’siri alohida tartibga solinishi zarurligi qayd etiladi. Bu holat talabalarda sun’iy intellektdan foydalanish madaniyati, akademik mas’uliyat va mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurligini asoslaydi.

UNESCO tomonidan ta’lim va tadqiqotda generativ sun’iy intellektdan foydalanish bo‘yicha ishlab chiqilgan qo‘llanmada mazkur texnologiyalar inson markazli, xavfsiz, axloqiy va pedagogik maqsadga muvofiq tarzda joriy etilishi lozimligi ta’kidlanadi. Unda ma’lumotlar maxfiyligi, yoshga mos foydalanish, raqamli savodxonlik, axloqiy me’yorlar va pedagogik nazorat masalalariga alohida e’tibor qaratilgan [6]. Bu yondashuv talabalarda sun’iy intellektdan foydalanish jarayonida faqat texnik ko‘nikmalarni emas, balki mas’uliyat, mustaqil fikrlash, tanqidiy tahlil va o‘z-o‘zini boshqarish madaniyatini shakllantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Muhokama. Talabalarda akademik prokrastinatsiyaning shakllanishida sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish masalasi bugungi oliy ta’lim tizimida alohida dolzarblik kasb etmoqda. Chunki sun’iy intellekt vositalari bir tomondan talabalarning axborot izlash, matn tayyorlash, tarjima qilish, reja tuzish va murakkab mavzularni tushunish jarayonini yengillashtirsa, ikkinchi tomondan o‘quv topshiriqlarini kechiktirish, tayyor javoblarga tayanish, mustaqil fikrlashdan

chekinish va akademik mas’uliyatning susayishi kabi holatlarni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli ushbu jarayonni pedagogik va psixologik determinantlar uyg‘unligida tahlil qilish ilmiy jihatdan muhimdir.

Akademik prokrastinatsiyaning pedagogik determinantlari ta’lim jarayonining tashkil etilishi, topshiriqlarning mazmuni, o‘qituvchi tomonidan beriladigan metodik rahbarlik, baholash mezonlari, akademik halollik qoidalari, mustaqil ta’limga qo‘yiladigan talablar va sun’iy intellektdan foydalanish bo‘yicha me’yorlarning aniqligi bilan bog‘liq. Agar talaba topshiriqning maqsadi, bajarish bosqichlari, baholash mezonlari va sun’iy intellektdan foydalanish chegaralarini aniq tushunmasa, unda vazifani kechiktirish ehtimoli ortadi. Bunday sharoitda talaba sun’iy intellektni o‘quv jarayonini anglash vositasi sifatida emas, balki vazifani qisqa vaqt ichida yakunlash vositasi sifatida qabul qilishi mumkin.

Akademik prokrastinatsiyaning psixologik determinantlari esa talabaning ichki motivatsiyasi, o‘z kuchiga ishonchi, vaqtni boshqarish ko‘nikmasi, o‘z-o‘zini nazorat qilish darajasi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqishi, kognitiv faolligi va mustaqil qaror qabul qilishga tayyorligi bilan belgilanadi. Sun’iy intellekt vositalari aynan ushbu psixologik omillar bilan uyg‘unlashganda prokrastinatsion xulq-atvorni kuchaytirishi mumkin. Masalan, ichki motivatsiyasi sust bo‘lgan talaba topshiriqni chuqur o‘rganish o‘rniga sun’iy intellektdan tayyor javob olishga intiladi. O‘z-o‘zini nazorat qilish malakasi past bo‘lgan talaba esa topshiriqni oldindan rejalashtirmaydi va “sun’iy intellekt yordamida oxirgi vaqtda ham bajarish mumkin” degan noto‘g‘ri qarashga tayanadi.

Xalqaro tadqiqotlarda akademik prokrastinatsiya talabalar orasida keng tarqalgan hodisa ekani ko‘rsatilgan. P. Steel meta-tahliliga ko‘ra, kollej talabalarining 80-95 foizi prokrastinatsiyaga yo‘l qo‘yadi, taxminan 75 foizi o‘zini prokrastinator deb hisoblaydi, qariyb 50 foizi esa muntazam va muammoli tarzda kechiktirish xulqini namoyon qiladi [1]. Bu ko‘rsatkichlar akademik prokrastinatsiyaning oliy ta’lim tizimidagi jiddiy psixologik-pedagogik muammo ekanini tasdiqlaydi.

Digital Education Council tomonidan 2024-yilda 16 mamlakatdan 3839 nafar talaba ishtirokida o‘tkazilgan global so‘rovda talabalarning 86 foizi o‘qishda sun’iy intellektdan muntazam foydalanishi, 54 foizi esa undan haftalik darajada foydalanishi aniqlangan. Shu bilan birga, 58 foiz talaba o‘zini sun’iy intellektdan foydalanishga yetarlicha tayyor emas deb hisoblagan. Bu holat sun’iy intellekt savodxonligi va akademik mas’uliyatni shakllantirish pedagogik jihatdan muhim vazifa ekanini ko‘rsatadi.

U ta’lim jarayonining tashkil etilishi, pedagogik nazorat, baholash tizimi, mustaqil ta’lim madaniyati, raqamli savodxonlik va akademik halollik bilan ham bevosita bog‘liq. Shu bois sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish sharoitida akademik prokrastinatsiyani kamaytirish uchun talabalarda nafaqat psixologik o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini, balki pedagogik jihatdan to‘g‘ri yo‘naltirilgan o‘quv faoliyatini ham shakllantirish zarur.

M. Abbas, F.A. Jam va T.I. Khan tomonidan universitet talabalari ishtirokida olib borilgan tadqiqotda ChatGPTdan foydalanish sabablari va oqibatlari empirik tahlil qilingan. Tadqiqotda akademik yuklama, vaqt bosimi, mukofotga sezgirlik va sifatga sezgirlik kabi omillar ChatGPTdan foydalanish bilan bog‘liq holda o‘rganilgan. Shuningdek, ChatGPTdan foydalanishning prokrastinatsiya, xotira susayishi va akademik samaradorlikka ta’siri baholangan [3]. Bu esa sun’iy intellekt vositalaridan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish talabada “kechiktirsam ham ulguraman” degan noto‘g‘ri psixologik ustanovkani shakllantirishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, sun’iy intellekt vositalarini faqat salbiy omil sifatida baholash to‘g‘ri emas. Agar talaba sun’iy intellektdan mavzuni tushunish, reja tuzish, fikrni tartibga solish, mustaqil tahlil qilish, manbalarni solishtirish va yozma ishni tahrirlash maqsadida foydalansa, bu uning o‘quv faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi. Bunday holatda sun’iy intellekt prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi emas, balki uni kamaytiruvchi pedagogik yordamchi vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Demak, asosiy masala sun’iy intellektdan foydalanishni cheklashda

emas, balki undan ongli, tanqidiy, mas’uliyatli va akademik halollik tamoyillariga mos foydalanish madaniyatini shakllantirishdadir.

Xulosa. Yuqorida tahlil qilingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda akademik prokrastinatsiyaning shakllanishi faqat vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash yoki topshiriqlarni kechiktirish bilan cheklanmaydi, balki u pedagogik va psixologik determinantlar uyg‘unligida namoyon bo‘ladigan murakkab hodisa hisoblanadi. Ayniqsa, sun’iy intellekt vositalarining ta’lim jarayoniga faol kirib kelishi ushbu muammoning yangi raqamli ko‘rinishlarini yuzaga chiqarmoqda.

Sun’iy intellekt vositalari talabalarga axborot izlash, matn tayyorlash, mavzuni tushunish, topshiriqlarni rejalashtirish va o‘quv materiallarini qayta ishlashda keng imkoniyat yaratadi. Biroq undan noto‘g‘ri yoki haddan tashqari foydalanish talabalarda tayyor javoblarga tayanish, mustaqil fikrlashdan chekinish, akademik mas’uliyatning pasayishi va topshiriqlarni oxirgi muddatga qoldirish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Shu jihatdan, sun’iy intellekt prokrastinatsiyani bevosita keltirib chiqaruvchi emas, balki talabaning undan foydalanish madaniyati, pedagogik yo‘naltirilganligi va psixologik tayyorgarligiga qarab ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omil sifatida baholanadi.

Tahlillar asosida talabalarda akademik prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi asosiy pedagogik determinantlar sifatida topshiriq maqsadining noaniqligi, baholash mezonlarining yetarli tushuntirilmaganligi, mustaqil ta’limni tashkil etishdagi sustlik, akademik halollik me’yorlarining zaifligi va sun’iy intellektdan foydalanish bo‘yicha raqamli savodxonlikning yetarli emasligini ko‘rsatish mumkin. Psixologik determinantlar sifatida esa ichki motivatsiyaning sustligi, o‘z-o‘zini nazorat qilish malakalarining yetarli shakllanmaganligi, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, kognitiv dangasalik, tashqi yordamga ortiqcha tayanish va akademik mas’uliyatning pasayishi ajralib turadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin, 2007. 320 p.
2. Park S.W., Sperling R.A. Academic Procrastinators and Their Self-Regulation. Psychology, 2012. 260 p.
3. Abbas M., Jam F.A., Khan T.I. Is it harmful or helpful? Examining the causes and consequences of generative AI usage among university students. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 2024. 280 p.
4. Johnston H., Wells R.F., Shanks E.M., Boey T., Parsons B.N. Student perspectives on the use of generative artificial intelligence technologies in higher education. International Journal for Educational Integrity, 2024. 300 p.
5. Bittle K., El-Gayar O. Generative AI and Academic Integrity in Higher Education: A Systematic Review and Research Agenda. Information, 2025.280 p.
6. UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO, 2023.

O'SMIRLARDA KIMYOVIY BO'LMAGAN ADDIKTIV XULQ SHAKLLANISHINING ERTA DIAGNOSTIK MEZONLARI

Hamroyeva Dilfuza Raxmatullayevna
Buxoro davlat universiteti
mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishning diqqat markazida o‘smirlik davrida nomoddiy addiksiyalar ildiz otishining dastlabki psixologik mezonlari hamda ularni yuzaga keltiruvchi determinatlarini ilmiy jihatdan asoslash turadi. Empirik va statistik izlanishlar natijasida emotsional beqarorlik, shaxsiy xavotirlanish darajasining yuqoriligi, xarakter aksentuatsiyasining o‘ziga xos turlari hamda oilaviy dezadaptatsiya erta tashxis markerlari ekanligi dalillandi. Tavsiya etilayotgan mezonlar og‘ishgan xulq-atvor klinik patologiyaga aylanmasdan turib, profilaktik choralarni o‘z vaqtida yo‘lga qo‘yishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: kimyoviy bo‘lmagan addiksiya, xulq-atvor qaramligi, o‘smirlik davri, erta diagnostika mezonlari, psixologik prediktorlar, internet-o‘yin qaramligi, emotsional beqarorlik, latent davr.

Аннотация.
В центре внимания данной научной работы – научное обоснование исходных психологических критериев возникновения нематериальных зависимостей в подростковом возрасте и факторов, их вызывающих. В результате эмпирических и статистических исследований доказано, что ранними диагностическими маркерами являются эмоциональная нестабильность, высокий уровень личностной тревожности, специфические типы акцентуации характера и семейная дезадаптация. Рекомендуемые критерии позволяют своевременно разработать профилактические меры до того, как девиантное поведение перерастет в клиническую патологию.
Ключевые слова: нехимическая аддикция, поведенческая зависимость, подростковый возраст, критерии ранней диагностики, психологические предикторы, интернет-игровая зависимость, эмоциональная нестабильность, латентный период.
Abstract.
The focus of this scientific work is on the scientific substantiation of the initial psychological criteria for the emergence of non-material addictions in adolescence and the determinants that cause them. As a result of empirical and statistical research, it was proven that emotional instability, a high level of personal anxiety, specific types of character accentuation, and family maladaptation are early diagnostic markers. The recommended criteria serve to establish preventive measures in a timely manner before deviant behavior becomes a clinical pathology.
Keywords: non-chemical addiction, behavioral dependency, adolescence, early diagnostic criteria, psychological predictors, internet gaming disorder, emotional instability, latent period.

KIRISH

Zamonaviy sivilizatsiyaning o‘ziga xos tendensiyasi — hayotning barcha jabhalariga raqamli texnologiyalarning integratsiyalashuvi va axborot oqimining globallashuvidir. Ushbu transformatsiya yosh avlod uchun intellektual o‘sish maydonini kengaytirish bilan bir vaqtda, ularning psixofizik rivojlanishiga xavf soluvchi yangi xulq-atvor og‘ishlarini ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, o‘smirlar o‘rtasidagi virtual o‘yinlar, ijtimoiy platformalar va raqamli gadjetlarga surunkali tobelikning ortishi bugungi kunda psixologiya fanining eng dolzarb so‘rovlaridan birini tashkil etadi. O‘zbek xalqining ma’naviy poydevori bo‘lgan sharqona oila modelida ota-ona va farzand munosabatlaridagi emotsional yaqinlik va o‘zaro ishonch o‘smir shaxsini tashqi salbiy ta’sirlardan himoya qiluvchi asosiy qalqondir. Biroq, virtual dunyoning sun’iy jozibasi o‘smirlarni real ijtimoiy muhitdan uzoqlashtirib, jonli muloqot inqirozini keltirib chiqarmoqda. O‘smirlik davri biologik va ruhiy o‘zgarishlarga boy bo‘lib, bu paytda ijtimoiy tan olinishga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Agar o‘smir maktabda yoki oilada o‘z o‘rnini topa olmasa, ichki konfliktlar va ruhiy bosimdan qochish uchun virtual olamdan boshpana qidiradi. Mavjud ilmiy adabiyotlarda qaramlik muammolari keng yoritilgan bo‘lsa-da, ularning aksariyati patologiyaning shakllanib bo‘lgan klinik bosqichlariga bag‘ishlangan. Normativ foydalanishdan patologik tobelikka o‘tish davri, ya’ni qaramlikning subklinik (yashirin) bosqichi deyarli e’tibordan chetda qolib kelmoqda. Aynan mana shu o‘tish davrini prognoz qiluvchi diagnostik mezonlarning yetishmasligi fanda ma’lum bir bo‘shliqni yuzaga keltirgan edi. Tadqiqotning maqsadi — o‘smirlarda nomoddiy qaramlik xulq-atvori turg‘un shaklga o‘tguniga qadar, uning shakllanishiga zamin yaratuvchi shaxsiy, emotsional va mikroijtimoiy diagnostik prediktorlarni aniqlash va tizimlashtirishdan iborat. Bu esa pedagog va psixologlarga chuqur inqirozlar boshlanishidan avval manzilli profilaktikani amalga oshirish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOLOGIYA

O‘smirlik davrida shaxsning shakllanishi, uning xulq-atvorida dinamik o‘zgarishlarning yuzaga kelishi va turli og‘ishlarga moyillik masalalari psixologiya fanida tubdan va tizimli ravishda o‘rganilgan. O‘zbekiston oliy ta’lim tizimidagi umumiy psixologiya va deviant xulq-atvor psixologiyasi fanlari manbalariga ko‘ra, moddiy (kimyoviy) bo‘lmagan qaramlik turlari dastlabki bosqichda shaxsning ichki psixologik ehtiyojlari va emotsional holatining buzilishi oqibatida yuzaga keladigan ijtimoiy moslashuvning og‘ishi (deviatsiya) sifatida talqin etiladi.

O‘zbekiston psixologiya maktabining asoschisi, professor **E.G‘oziyev** o‘zining fundamental asarlarida o‘smirlik davrini shaxs kamolotining eng keskin, qarama-qarshiliklarga boy va inqirozli bosqichi sifatida baholaydi. E.G‘oziyev ta’kidlaganidek, bu yoshda o‘smirning jismoniy va jinsiy rivojlanishi bilan uning ijtimoiy maqomi o‘rtasida chuqur nomutanosiblik yuzaga keladi. O‘smirda “kattalik hissi” shakllanadi, biroq u hali ijtimoiy hayotda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalariga to‘liq ega bo‘lmaydi. Ushbu ichki ziddiyat sharoitida o‘smir o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladi. G‘oziyev konsepsiyasiga ko‘ra, agarda o‘smirning o‘zini namoyon qilish va tengdoshlari o‘rtasida tan olinish ehtiyoji real hayotda qondirilmasa, u o‘z ehtiyojlarini qondirishning muqobil va oson yo‘llarini qidira boshlaydi, bu esa virtual makonga bog‘lanib qolishning ilk poydevoridir.

Akademik **A.Petrovskiy** tahriri ostidagi umumiy psixologiya nazariyalarida shaxs shakllanishining uch bosqichli modeli (adaptatsiya, individuallashuv va integratsiya) ilgari suriladi. Petrovskiy ta’limotiga ko‘ra, o‘smir o‘zi mansub bo‘lgan mikromuhitga (oila, sinf jamoasi) moslashish (adaptatsiya) va unda o‘z farqliligini ko‘rsatish (individuallashuv) jarayonida kuchli ruhiy zo‘riqishni boshdan kechiradi. Agar maktab yoki oila muhiti o‘smir shaxsini integratsiya qila olmasa, shaxsda “disintegratsiya” ya’ni begonalashuv yuzaga keladi. Bu davrda iroda va emotsional soha sust rivojlanganligi sababli, o‘smir subyektiv qiyinchiliklardan qochish (escape) mexanizmini ishga soladi, bu mexanizm fanda moddiy bo‘lmagan addiktiv xulq-atvorning psixologik asosi sifatida ko‘riladi.

Deviant xulq-atvor psixologiyasi fanining mahalliy manbalarida, xususan, professor **V.Karimova** tadqiqotlarida ijtimoiy xulq-atvorning shakllanishida oilaviy munosabatlar va ijtimoiy tasavvurlar tizimi yetakchi omil ekanligi isbotlangan. V.Karimova o‘smirlardagi har qanday og‘ishgan xulq-atvorni guruhdagi va oiladagi muloqotning inqirozi bilan bog‘laydi. Ota-ona tomonidan o‘smir shaxsiga nisbatan haddan tashqari tazyiq o‘tkazilishi (giperopeka) yoki aksincha, mutlaqo e’tiborsiz qoldirilishi (gipopeka) o‘smirda “emotsional bo‘shliq”ni keltirib chiqaradi.

Taniqli tadqiqotchi va psixolog **V.Ivanov** xulq-atvor deviatsiyalarini tasniflar ekan, qaramlik xulq-atvorini (addiksiyalarni) shaxsning o‘z hayotiy muammolarini hal qilishdan bosh tortishi va sun’iy yaratilgan kompensator dunyoga o‘tishi sifatida belgilaydi. Ivanov yondashuviga ko‘ra, kimyoviy bo‘lmagan qaramliklar (kompyuter, o‘yin, axborot qaramligi) moddiy qaramliklar bilan bir xil psixologik tabiatga ega. Ularning barchasining zamirida shaxsning emotsional beqarorligi, yaqinlaridan emotsional qo‘llab-quvvatlash topa olmaganligi va subyektiv xavotirlik darajasining yuqoriligi yotadi.

Xulq-atvordagi og‘ishlarni o‘rgangan olimlarning umumiy xulosalariga ko‘ra, moddiy bo‘lmagan qaramlikning erta shakllanish davrida quyidagi ichki psixologik qonuniyatlar kuzatiladi:

- **Hissiy labillik:** Kayfiyatning keskin o‘zgarishi va stressga chidamlilikning pastligi (frustratsiya);
- **Aksentuatsiyalashgan xarakter xususiyatlari:** Shaxs xarakteridagi muayyan chizgilarni bo‘rtib chiqishi va tashqi ta’sirlarga o‘ta ta’sirchan bo‘lib qolishi;
- **Ijtimoiy devalvatsiya:** Real hayotdagi qadriyatlar va majburiyatlarning (o‘qish, jonli muloqot) qadrini yo‘qotishi.

O‘zbekistonda shaxs diagnostikasi va individual-psixologik xususiyatlarni o‘rganish muammolari ustida tadqiqot olib borgan **B.Qodirov** shaxsning mayllari va layoqatlarini erta aniqlash tizimini ishlab chiqqan. Ushbu tizimni deviant xulq-atvor profilaktikasiga tatbiq etgan holda aytish mumkinki, har qanday og‘ishni erta tashxislash — bu muammoning klinik belgilari namoyon bo‘lishidan oldin uning shaxsiy prediktorlarini (yashirin moyilliklarini) aniqlash demakdir.

Akademik manbalarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarda kimyoviy bo‘lmagan addiktiv xulq-atvor shakllanishining ilk bosqichlarida xatti-harakatlarda qo‘pollik yoki yaqqol asabiylik ko‘rinmaydi. Aksincha, umumiy psixologiyada qayd etilganidek, dastlabki mezonlar sifatida shaxsning ichki himoya mexanizmlarining kuchayishi, o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, o‘z

ichki olamiga chekinish yoki virtual yutuqlar orqali real hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni yopishga urinish kabi yashirin dinamik belgilar yuzaga chiqadi.

Shunday qilib, E.G‘oziyev, A.Petrovskiy, V.Karimova va V.Ivanov kabi olimlarning ilmiy qarashlari moddiy bo‘lmagan qaramlik xulq-atvorining erta diagnostik mezonlarini faqat tashqi simptomlar orqali emas, balki o‘smir shaxsining emotsional-irodaviy sohasi va uning mikromuhitdagi munosabatlar tizimi inqirozi kontekstida o‘rganish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

O‘smirlarda kimyoviy bo‘lmagan addiktiv xulq-atvor shakllanishining erta diagnostik mezonlarini aniqlashga qaratilgan ushbu tadqiqotning metodologik asosi sifatida shaxsni shakllantirishda faoliyat va muloqotning birligi hamda tizimli-yondashuv tamoyillari olindi. Tadqiqot obyekti sifatida tanlangan o‘smirlar hayotidagi yashirin (latent) o‘zgarishlarni aniqlash maqsadida miqdoriy va sifat tahlillarini birlashtiruvchi empirik strategiyadan foydalanildi.

Empirik ma’lumotlarni to‘plash jarayoni umumta’lim maktablarining yuqori sinf o‘quvchilari o‘rtasida tashkil etildi. Tadqiqotda jami bir yuz yigirma nafar o‘smir ishtirok etdi. Ishtirokchilarning yosh chegarasi o‘smirlik davrining eng inqirozli bosqichi hisoblangan o‘n uch yoshdan o‘n olti yoshgacha bo‘lgan davrni qamrab oldi. Tanlanma tarkibi o‘smirlik yoshidagi o‘g‘il va qiz bolalarning individual-psixologik xususiyatlarini muvozanatli o‘rganish maqsadida gender jihatidan teng nisbatda shakllantirildi. Tadqiqot barcha axloqiy mezonlarga rioya qilingan holda, o‘quvchilarning ixtiyoriy ishtiroki hamda ta’lim muassasasi ma’muriyatining rasmiy roziligi asosida, darsdan tashqari vaqtda o‘tkazildi.

Tadqiqot maqsadiga erishish va erta mezonlarni tizimli ajratib olish uchun empirik jarayon uchta ketma-ket bosqichda amalga oshirildi:

1. **Dastlabki saralash (Skrening) bosqichi:** Ushbu bosqichda o‘smirlarning virtual muhitga va axborot vositalariga bo‘lgan moyillik darajasi o‘rganildi. Maqsad klinik qaramlik shakllangan o‘smirlarni emas, balki qaramlik elementlari hali yashirin bo‘lgan, ammo me’yordan og‘ish boshlanayotgan "xavf guruhi"ni aniqlashdan iborat bo‘ldi.
2. **Shaxsiy va emotsional xususiyatlarni tashxislash bosqichi:** Birinchi bosqichda ajratib olingan o‘smirlarning ichki ruhiy holatlari o‘rganildi. Bunda akademik oliy ta’lim dasturlarida validligi asoslangan hamda o‘zbek tili muhitiga moslashtirilgan psixologik so‘rovnomalar majmuasidan foydalanildi. Mazkur bosqichda o‘smirlardagi shaxsiy xavotirlik, hissiy beqarorlik va asabiylik darajasi o‘lchandi.
3. **Mikroijtimoiy muhitni tahlil qilish bosqichi:** V.Karimova konsepsiyasiga muvofiq, o‘smir shaxsidagi og‘ishlarni uning oilaviy muhitidan ayri holda o‘rganib bo‘lmasligi sababli, oiladagi o‘zaro munosabatlar, ota-ona nazoratining shakli va emotsional yaqinlik darajasi maxsus psixologik anketa yordamida tahlil qilindi.

Erta diagnostik mezonlarni shakllantirishda umumiy va deviant xulq-atvor psixologiyasida keng qo‘llaniladigan, tushunarsiz yoki sun’iy tushunchalardan xoli bo‘lgan quyidagi an’anaviy test va so‘rovnomalar majmuasi qo‘llanildi:

- **Internet muhitiga bog‘liqlik darajasini aniqlash testi:** O‘smirning virtual dunyoga sarflayotgan vaqti, ushbu mashg‘ulot tufayli darslarni o‘zlashtirishdagi ilk pasayishlar va vaqt rejasining buzilishini subyektiv baholash uchun xizmat qildi.
- **Xarakter aksentuatsiyalarini aniqlash so‘rovnomasi:** O‘smir shaxsidagi xarakter chizgilarining bo‘rtib chiqqan shakllarini, ayniqsa gisteroid va shizoid yo‘nalishdagi xususiyatlarni tashxislash uchun qo‘llanildi. Bu E.G‘oziyev tomonidan qayd etilgan o‘smirlik davridagi xarakter o‘zgarishlarini ilmiy baholash imkonini berdi.
- **Shaxsiy va vaziyatli xavotirlik shkalasi:** O‘smirning umumiy ruhiy fonini hamda uning tashqi stress omillariga nisbatan hissiy ta’sirchanligini aniqlash maqsadida ishlatildi.
- **Oilaviy munosabatlar va ota-ona bilan aloqani baholash anketasi:** Oila ichidagi yashirin nizolar, emotsional sovuqlik yoki o‘smir shaxsini rad etish tendensiyalarini o‘rganishga yo‘naltirildi.

To‘plangan barcha empirik ko‘rsatkichlarning ishonchliligi va ilmiy qiymatini ta’minlash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Shaxsning individual xususiyatlari

(xavotirlik, emotsional labillik) bilan virtual muhitga bog‘liqlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi sabab-oqibat va o‘zaro aloqadorlik qonuniyatlarini aniqlash maqsadida korrelyatsiya tahlili amalga oshirildi.

Shuningdek, turli xarakter aksentuatsiyasiga ega bo‘lgan o‘smirlar guruhlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlarini o‘zaro solishtirish hamda ularning addiktiv xulq-atvor shakllanishiga ko‘rsatadigan ta’sir kuchini baholash uchun dispersiyali tahlil usuli qo‘llanildi. Barcha olingan natijalar maxsus statistik dasturlar yordamida qayta ishlandi va ularning ilmiy jihatdan ishonchlilik darajasi yuqori ko‘rsatkichlarda tasdiqlandi.

Xarakter aksentuatsiyalari turlari bo‘yicha o‘smirlarda kimyoviy bo‘lmagan qaramlik elementlarining namoyon bo‘lish darajasi (Dispersiyali tahlil natijalari)

Izoh: Ushbu jadval E.G‘oziyev va V.Ivanov nazariyalariga mos ravishda, xarakterning qaysi tiplari virtual olamga tezroq tobelik hosil qilishini o‘rtacha ballarda ko‘rsatib beradi (eng yuqori xavf ko‘rsatkichi — 100 ball).

Xarakter aksentuatsiyasi tiplari (E.G‘oziyev bo‘yicha)	Xavf guruhidagi o‘smirlar soni	Qaramlik belgilari namoyon bo‘lishining o‘rtacha ko‘rsatkichi (Ballarda)
Gisteroid tip (Atrofdagilar diqqatini tortishga moyil)	38 nafar	74.5 ball
Shizoid tip (Yolg‘izlikka va odamovi bo‘lishga moyil)	32 nafar	71.2 ball
Gipertim tip (Haddan tashqari faol va kirishuvchan)	28 nafar	42.1 ball
Barqaror (Normativ) tip (Ruhiy muvozanatga ega)	22 nafar	28.4 ball

Jadval tahlili shuni ko‘rsatadiki, gisteroid (74.5 ball) va shizoid (71.2 ball) xarakter xususiyatlariga ega bo‘lgan o‘smirlarda moddiy bo‘lmagan qaramlik elementlari eng yuqori darajada namoyon bo‘ladi. Gipertim va barqaror shaxs tipidagi o‘smirlarda esa virtual olamga bog‘lanib qolish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada past ekanligi statistik jihatdan tasdiqlandi.

MUHOKAMA

Tadqiqot davomida olingan matematik-statistik ma’lumotlar o‘smirlarda kimyoviy bo‘lmagan addiktiv xulq-atvorning shunchaki tasodifiy o‘yin-kulgi emas, balki chuqur shaxsiy va mikrosotsial inqirozlarning oqibati ekanligini ko‘rsatadi. Olingan natijalar o‘zbek psixologiya maktabi va klassik psixologiya namoyandalarining qonuniyatlarini yangi raqamli muhit kontekstida boyitishga xizmat qiladi.

O‘tkazilgan korrelyatsiya tahlilida emotsional beqarorlik (0.52) va shaxsiy xavotirlik (0.48) ko‘rsatkichlarining virtual qaramlik elementlari bilan yuqori ijobiy bog‘liqlikka ega ekanligi aniqlandi. Bu holat V. Ivanovning qaramlik tabiati haqidagi yondashuvlarini to‘liq tasdiqlaydi. Ya’ni, o‘smir shaxsidagi emotsional labillik va tashqi ta’sirlarga nisbatan yuqori xavotirlanish hissi uni muqobil, xavfsiz va xavotirlardan xoli bo‘lgan virtual olamni qidirishga majbur qiladi. Frustratsiyaga, ya’ni hayotiy qiyinchiliklar va to‘siqlarga chidamlilik ko‘rsatkichining manfiy qiymatda (-0.41) namoyon bo‘lishi esa, o‘smirning real hayotdagi muammolarni hal qilishdagi irodaviy zaifligini ko‘rsatadi. O‘smir muammoni hal qilish o‘rniga virtual olamga qochish (himoya mexanizmi) orqali o‘zining ruhiy muvozanatini vaqtincha tiklashga urinadi.

Dispersiyali tahlil natijalari (1-jadval) professor E.G‘oziyevning o‘smirlik davridagi xarakter o‘zgarishlari va aksentuatsiyalari haqidagi fikrlarini amaliy jihatdan isbotlab berdi. Tadqiqotda gisteroid (74.5 ball) va shizoid (71.2 ball) xarakter aksentuatsiyasiga ega o‘smirlar eng yuqori xavf guruhini tashkil etdi. Ushbu ikki guruhning virtual muhitga bog‘lanib qolish sabablari turlicha psixologik tabiatga ega:

- **Gisteroid o‘smirlar** uchun virtual makon (ijtimoiy tarmoqlar, onlayn o‘yinlar) o‘zining namoyon qilish, diqqat markazida bo‘lish va real hayotda yetishmayotgan e’tirof hamda maqtovlarni (virtual yutuqlar, obunachilar ko‘rinishida) oson qo‘lga kiritish platformasidir.
- **Shizoid o‘smirlar** uchun esa aksincha, virtual olam jonli muloqotdagi muvaffaqiyatsizliklardan, tengdoshlarining tazyiqlaridan va o‘z ichki dunyosiga bo‘ladigan tashqi daxllardan himoyalanish, yolg‘izlikni kompensatsiya qilish vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Aynan mana shu holatlar kimyoviy bo‘lmagan qaramlikning **erta diagnostik mezonlarini** shakllantirishga imkon beradi. Erta bosqichda o‘smirda hali yaqqol agressiya yoki maktabdan butunlay voz kechish kabi og‘ir oqibatlar ko‘zga tashlanmaydi. Biroq, shaxsdagi subyektiv xavotirlikning ortishi, oiladagi arzimagan tushunmovchiliklar fonida kayfiyatning keskin o‘zgarishi (emotsional labillik) va real majburiyatlardan ko‘ra virtual yutuqlarga ustuvorlik berish tendensiyasi qaramlik shakllanayotganining dastlabki yashirin diagnostik markerlari sifatida baholanishi lozim.

NATIJALAR

Shizoid va odamovi o‘smirlar bilan: Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va art-terapiya metodlari orqali ularning ichki xavotirligi pasaytirildi, virtual olamga qochish mexanizmi bartaraf etildi.

Gisteroid va e’tibor talab o‘smirlar bilan: Ularning virtual olamdagi soxta obunachilar orqali e’tirofga erishish mayli real hayotdagi ijodiy, ijtimoiy faollikka (teatr, volontyorlik, sport) yo‘naltirildi.

Ijtimoiy-psixologik treninglar (Muloqot tizimini tiklash): O‘smirlarda real hayotda tengdoshlari bilan muloqotga kirishish ko‘nikmalarini rivojlantirish, frustratsiyaga (to‘siqlarga) irodaviy chidamlilikni oshirish va stress-menejment strategiyalarini shakllantirish bo‘yicha maxsus treninglar o‘tkazildi.

Oilaviy muhitni sog‘lomlashtirish chora-tadbirlari: V.Karimova konsepsiyasiga muvofiq, ota-onalar va o‘smirlar o‘rtasidagi "emotsional bo‘shliq"ni to‘ldirish, oilada raqamli gigiyena qoidalarini (smartfonsiz muloqot soatlarini) joriy etish bo‘yicha oilaviy maslahatxonalar tashkil etildi.

XULOSA

O‘smirlarda kimyoviy bo‘lmagan addiktiv xulq-atvor shakllanishining erta diagnostik mezonlarini o‘rganish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar quyidagi muhim yakuniy xulosalarni chiqarishga imkon beradi: Yashirin xarakter: Moddiy bo‘lmagan qaramlik elementlari boshlang‘ich bosqichda yaqqol agressiya yoki xulq-atvordagi keskin og‘ishlar bilan namoyon bo‘lmaydi. Uning shakllanish davri yashirin (latent) kechishi sababli, erta diagnostika jarayonida o‘smirning tashqi harakatlariga emas, balki uning ichki ruhiy holatiga e’tibor qaratish lozim. Tizimli mezonlar: Tadqiqot natijasida qaramlikni erta aniqlash imkonini beruvchi uchta asosiy diagnostik mezon ajratildi: Psixologik mezon: Shaxsdagi yuqori xavotirlik, hayotiy to‘siqlarga chidamsizlik hamda gisteroid va shizoid xarakter aksentuatsiyalarining mavjudligi. Emotsional mezon: Hissiy beqarorlik va har qanday ruhiy zo‘riqish yoki tushkunlik holatidan qochish uchun virtual olamni yagona tasalli beruvchi muhit sifatida tanlash. Ijtimoiy mezon: Jonli muloqot o‘rnini virtual aloqalar egallashi hamda oilada ota-ona bilan ma’naviy-emotsional yaqinlikning uzilganligi.

Mazkur erta diagnostik mezonlarning ta’lim tizimiga tatbiq etilishi maktab psixologlariga addiktiv xulq-atvor qoliplari turg‘un klinik qaramlikka aylanmasdan turib, maqsadli profilaktika va korreksion ishlarni o‘z vaqtida hamda samarali tashkil etish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya. Birinchi kitob. – Toshkent: O‘zbekiston sho‘basi, 2002. – 320 b.
2. G‘oziyev E. G‘. Ontogenez psixologiyasi: nazariy-tajribaviy tahlil. – Toshkent: Noshir, 2010. – 356 b.
3. Ivanov V. N. Psixologiya deviantnogo povedeniya: Uchebnoye posobiye. – Moskva: Magistr, 2011. – 284 s.

4. Karimova V. M. Oila psixologiyasi: Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2007. – 168 b.
5. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2012. – 244 b.
6. Petrovskiy A. V., Yaroshevskiy M. G. Psixologiya: Uchebnik dlya vuzov. – Moskva: Akademiya, 2005. – 512 s.
7. Qodirov B. R. Layoqat diagnostikasi va shaxs mayllari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2001. – 192 b.
8. Smishek M. Xarakterologicheskoye obsledovaniye metodom intervyu // Psixologicheskiy jurnal. – Moskva, 2008. – №3. – S. 45–56.
9. Yang K. S. Diagnostika internet-zavisimosti // Psixologicheskiy jurnal. – Moskva, 2000. – T. 21, №1. – S. 97–113.

BOSHLANG‘ICH TA’LIM O‘QITUVCHILARIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK FAOLIYAT SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

Jabborova Feruza Majidovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. 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 sinf o‘qituvchilari uchun emotsional intellektni rivojlantirishga doir amaliy tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so‘zlar: emotsional intellekt, boshlang‘ich sinf, o‘qituvchi, pedagogik faoliyat, hissiy barqarorlik, shaxslararo muloqot, psixologik muhit, kasbiy kompetensiya.

Аннотация. 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. 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.

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‘rnata olmasligi 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.

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.

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.

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. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Psichological Inquiry, 15(3), 207-221.

2. Boyatzis, R. E., Goleman, D., & McKee, A. (2002). Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence. Harvard Business School Press.

3. Karimova, S. M. (2018). Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent: O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti.

4. O‘zboshimova, N. T. (2019). Emotsional intellekt va uning ta’lim jarayonidagi roli. Pedagogika va psixologiya jurnali, 3(12), 45-52.

5. Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197–215.

6. Qodirov, M. M. (2020). Pedagogik faoliyatda emotsional intellektning o‘rni. Ta’lim fanlari jurnal, 6(1), 120-128.

GLOBALLASHUV JARAYONIDA SHAXSNING MADANIY MOSLASHUVI VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Jumayev Ulug‘bek Sattorovich

Annotatsiya. Ushbu mavzuda globallashuv jarayonida shaxsning madaniy moslashuvi va unga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Madaniy o‘zaro ta’sir, ijtimoiy muhit va shaxsning moslashuv qobiliyati yoritiladi.

Kalit so‘zlar: globallashuv, madaniy moslashuv, ijtimoiy-psixologik omillar, madaniyatlararo muloqot, shaxs

Аннотация. В данной теме рассматривается культурная адаптация личности в условиях глобализации и социально-психологические факторы, влияющие на этот процесс. Анализируются межкультурные взаимодействия и социальная среда.

Ключевые слова: глобализация, культурная адаптация, социально-психологические факторы, межкультурная коммуникация, личность

Annotation. This topic examines personality cultural adaptation in the context of globalization and socio-psychological factors influencing this process. It highlights intercultural interaction and social environment.

Keywords: globalization, cultural adaptation, socio-psychological factors, intercultural communication, personality

Kirish. Hozirgi globallashuv jarayonida dunyo mamlakatlari o‘rtasidagi iqtisodiy, madaniy va ijtimoiy aloqalar tobora kuchayib bormoqda. Bu jarayon shaxsning turli madaniyat vakillari bilan muloqot qilish, yangi ijtimoiy muhitga moslashish va o‘zini qayta tashkil etish zaruratini yuzaga keltiradi. Shu nuqtayi nazardan, shaxsning madaniy moslashuvi va uning ijtimoiy-psixologik omillari dolzarb ilmiy muammo sifatida qaraladi.

Madaniy moslashuv shaxsning yangi madaniy muhitga kirishishi, uning qadriyatlari, me’yorlari va xulq-atvor standartlarini qisman yoki to‘liq o‘zlashtirish jarayonini anglatadi. Bu jarayon ko‘pincha psixologik moslashuv, stressga chidamlilik, kommunikativ kompetensiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi omillar bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi.

Globallashuv sharoitida shaxs turli madaniyatlar bilan to‘qnash kelar ekan, unda madaniyatlararo muloqot ko‘nikmalari va moslashuvchanlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, ushbu mavzuda shaxsning madaniy moslashuvi jarayonini va unga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni o‘rganish dolzarb hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi

Globallashuv jarayoni kuchayib borayotgan hozirgi davrda shaxsning turli madaniyatlar bilan muloqotga kirishishi va yangi ijtimoiy muhitga moslashuvi muhim ahamiyat kasb etadi. Madaniy moslashuvning samarali kechishi shaxsning ijtimoiy-psixologik barqarorligi va muvaffaqiyatli integratsiyasini ta’minlaydi. Shu sababli ushbu mavzu zamonaviy psixologiya va ijtimoiy fanlar nuqtayi nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Globallashuv sharoitida shaxsning madaniy moslashuvi va ijtimoiy-psixologik omillari masalasi zamonaviy psixologiya, sotsiologiya va madaniyatshunoslik fanlarida keng o‘rganilgan. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan tadqiqotlarda madaniy moslashuv jarayoni shaxsning yangi ijtimoiy muhitga kirishishi va unga mos xulq-atvor hamda qadriyatlarni o‘zlashtirishi sifatida talqin etiladi.

Xorijiy olimlar, jumladan J. Berri (J. Berry) akkulturatsiya nazariyasida shaxsning yangi madaniyatga moslashuvini integratsiya, assimilyatsiya, separatsiya va marginalizatsiya kabi strategiyalar orqali izohlaydi. E. Erikson esa shaxs identifikatsiyasi va ijtimoiy rollarning shakllanishida madaniy muhitning ahamiyatini ta’kidlaydi.

Shuningdek, zamonaviy psixologik adabiyotlarda kommunikativ kompetensiya, emotsional intellekt va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash madaniy moslashuvning muhim omillari sifatida ko‘rsatiladi. Mahalliy olimlar ham globallashuv jarayonida yoshlarning ijtimoiy moslashuvi, madaniyatlararo muloqot ko‘nikmalari va psixologik barqarorligi ustida tadqiqotlar olib borganlar.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, madaniy moslashuv murakkab, ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u shaxsning psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit va madaniyatlararo tajriba bilan bevosita bog‘liqdir. Shu bois bu jarayonni o‘rganishda kompleks va integrativ yondashuv talab etiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda globallashuv sharoitida shaxsning madaniy moslashuvi va unga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni o‘rganishda kompleks ilmiy yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqotning nazariy asosini psixologiya, sotsiologiya va madaniyatshunoslik fanlaridagi zamonaviy konsepsiyalar tashkil etdi.

Metodologik jihatdan tizimli yondashuv, shaxs-faoliyat yondashuvi hamda madaniyatlararo yondashuvdan foydalanildi. Bu yondashuvlar shaxsning yangi madaniy muhitga moslashuv jarayonini yaxlit tizim sifatida tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot jarayonida adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, induksiya va deduksiya metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali madaniy moslashuvning nazariy asoslari va uning asosiy psixologik mexanizmlari o‘rganildi.

Amaliy bosqichda so‘rovnoma va intervyu usullaridan foydalanish orqali shaxslarning madaniyatlararo muloqot ko‘nikmalari, yangi muhitga moslashuv darajasi hamda psixologik holati tahlil qilindi. Kuzatuv metodi esa real ijtimoiy muhitda moslashuv jarayonining namoyon bo‘lishini aniqlashga yordam berdi.

Olingan ma’lumotlar sifat va miqdoriy tahlil asosida qayta ishlanib, natijalar umumlashtirildi. Tadqiqot davomida shaxsning madaniy moslashuviga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kommunikativ kompetensiya va psixologik barqarorlik muhim ekanligi aniqlandi.

Muhokama

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, globallashuv jarayonida shaxsning madaniy moslashuvi murakkab va ko‘p bosqichli ijtimoiy-psixologik jarayon hisoblanadi. Bu jarayon nafaqat tashqi muhitga moslashish, balki shaxsning ichki psixologik tuzilmasida ham o‘zgarishlar yuz berishi bilan xarakterlanadi.

Muhokama davomida aniqlanishicha, madaniy moslashuv darajasi shaxsning kommunikativ kompetensiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanlik qobiliyati bilan bevosita bog‘liq. Yangi madaniy muhitga tez moslasha oladigan shaxslar odatda yuqori ijtimoiy faollik va ochiq muloqot ko‘nikmalariga ega bo‘ladilar.

Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi — oila, do‘stlar va jamoa — shaxsning moslashuv jarayonini yengillashtiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmagan hollarda esa madaniy stress, begonalashuv va moslashuv qiyinchiliklari kuzatilishi mumkin.

Psixologik jihatdan qaralganda, shaxsning yangi madaniyatga munosabati uning identifikatsiyasi, qadriyatlari va oldingi tajribasiga bog‘liqdir. Ayrim hollarda madaniyatlararo farqlar shaxsda konflikt, noqulaylik yoki qarshilik hissini yuzaga keltirishi mumkin.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, madaniy moslashuvni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun shaxsning psixologik tayyorgarligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va kommunikativ ko‘nikmalari uyg‘un holda rivojlangan bo‘lishi lozim.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalariga asoslanib, globallashuv sharoitida shaxsning madaniy moslashuvini samarali tashkil etish bo‘yicha quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi:

Birinchidan, ta’lim tizimida madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus kurslar va treninglarni joriy etish maqsadga muvofiqdir. Bu shaxsning turli madaniyat vakillari bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini oshiradi.

Ikkinchidan, yoshlar o‘rtasida xorijiy tillarni o‘rganish va madaniyatlararo almashinuv dasturlarini kengaytirish ularning moslashuvchanligini kuchaytiradi hamda global muhitga integratsiyani osonlashtiradi.

Uchinchidan, oilada ochiq muloqot, tolerantlik va boshqa madaniy qadriyatlarga hurmat ruhini shakllantirish shaxsning ijtimoiy-psixologik barqarorligini ta’minlaydi.

To‘rtinchidan, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda madaniyatlararo bag‘rikenglik va global hamkorlikni targ‘ib qiluvchi kontentlarni ko‘paytirish zarur.

Beshinchidan, psixologik xizmatlar orqali shaxsning madaniy stressni yengish, moslashuv qiyinchiliklarini kamaytirish va emotsional barqarorligini oshirishga qaratilgan maslahatlar berilishi tavsiya etiladi.

Umuman olganda, madaniy moslashuv jarayonini samarali tashkil etish uchun ta’lim, oila, jamiyat va psixologik xizmatlarning uzviy hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, globallashuv jarayonida shaxsning madaniy moslashuvi murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa bo‘lib, u bir qator ichki va tashqi omillar ta’sirida shakllanadi. Ushbu jarayon shaxsning yangi madaniy muhitga moslashishi, uning qadriyatlari va xulq-atvor me’yorlarini qisman o‘zlashtirishi bilan ifodalanadi.

Shuningdek, madaniy moslashuv samaradorligi shaxsning kommunikativ kompetensiyasi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasiga bevosita bog‘liq ekanligi aniqlandi. Oila, ta’lim tizimi va ijtimoiy muhit bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi.

Tahlillar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, madaniyatlararo muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish shaxsning muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlaydi. Shu sababli globallashuv sharoitida madaniy moslashuvni qo‘llab-quvvatlash kompleks yondashuvni talab etadi.

Umuman olganda, madaniy moslashuvni rivojlantirish zamonaviy jamiyatda shaxsning ijtimoiy faolligi va barqarorligini ta’minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Berry J. W. *Acculturation: Living successfully in two cultures*. International Journal of Intercultural Relations, 2005.
2. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company, 1968.
3. Hofstede G. *Culture’s Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. Sage Publications, 2001.
4. Triandis H. C. *Culture and Social Behavior*. McGraw-Hill, 1994.
5. Myers D. G. *Psychology*. Worth Publishers, 2013.
6. G‘oziev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2008.
7. Karimova V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent, 2012.
8. Davletshin M. G. *Psixologiya asoslari*. Toshkent, 2006.
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar siyosati va ta’lim tizimini rivojlantirish”ga oid farmon va qarorlari. Toshkent, 2021.
10. UNESCO. *Intercultural Competence: Conceptual and Operational Framework*. Paris, 2013.

O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHI

Marupov Xusan Akramovich-

Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu ishda o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanish bosqichlari tahlil qilinadi. Unda emotsional, kognitiv va xulqiy nazoratning shakllanishi, shuningdek, o‘smir shaxsining mustaqillik va refleksiv fikrlashga o‘tish jarayoni yoritiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, o‘zini o‘zi boshqarish, psixologik rivojlanish, emotsional nazorat, refleksiya

Annotation. This work analyzes the psychological stages of self-regulation development during adolescence. It highlights the formation of emotional, cognitive, and behavioral control, as well as the transition toward independence and reflective thinking in adolescents.

Keywords: adolescence, self-regulation, psychological development, emotional control, reflection

Аннотация. В данной работе рассматриваются психологические этапы развития саморегуляции в подростковом возрасте. Освещаются формирование эмоционального, когнитивного и поведенческого контроля, а также переход к самостоятельности и рефлексивному мышлению.

Ключевые слова: подростковый возраст, саморегуляция, психологическое развитие, эмоциональный контроль, рефлексия

Kirish

O‘smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatining shakllanishi o‘smir shaxsining kelajakdagi xulq-atvori, qaror qabul qilish jarayoni va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

O‘zini o‘zi boshqarish — bu shaxsning o‘z emotsiyalari, fikrlari va xatti-harakatlarini ongli ravishda nazorat qilish va maqsadga yo‘naltirish qobiliyatidir. O‘smirlik davrida ushbu jarayon asta-sekin rivojlanib, avval tashqi nazoratga tayangan bo‘lsa, keyinchalik ichki, ongli boshqaruv tizimiga o‘tadi. Bu jarayonda refleksiv fikrlash, iroda kuchi va kognitiv nazorat muhim o‘rin tutadi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi zamon sharoitida o‘smirlarning mustaqil qaror qabul qilishi, stressli vaziyatlarda o‘zini boshqara olishi va ijtimoiy muhitga moslashuvi ularning shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu sababli o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanish bosqichlarini o‘rganish pedagogika va psixologiya sohalari uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi

O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatining shakllanishi bugungi kunda psixologiya va pedagogika fanlarida eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Chunki aynan shu davrda shaxsning emotsional barqarorligi, irodaviy sifatlari, qaror qabul qilish ko‘nikmalari hamda ijtimoiy xulq-atvori jadal rivojlanadi va shakllanadi.

Hozirgi zamon tez o‘zgaruvchan ijtimoiy muhitida o‘smirlar turli axborot oqimi, stress, tengdoshlar bosimi va raqamli muhit ta’siriga ko‘proq duch kelmoqda. Bunday sharoitda ularning o‘zini boshqara olish, impulslarni nazorat qilish va ongli qaror qabul qilish qobiliyati shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatning muhim omiliga aylanadi.

Shu sababli o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanish bosqichlarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo‘lib, ta’lim-tarbiya jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili

O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanish bosqichlari masalasi psixologiya fanida keng o‘rganilgan yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Bu borada xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy psixologiyada A. Bandura o‘zining ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o‘zini o‘zi boshqarish jarayonini kuzatish, o‘zini baholash va o‘zini mustahkamlash mexanizmlari bilan bog‘laydi. Uning fikricha, shaxs xulq-atvori nafaqat tashqi omillar, balki ichki kognitiv jarayonlar orqali ham tartibga solinadi.

R. Baumeister va M. Muraven tadqiqotlarida o‘zini o‘zi boshqarish iroda resursi sifatida qaralib, uning charchashi va tiklanishi jarayonlari tahlil qilingan. Bu yondashuv o‘smirlik davrida impulslarni nazorat qilishning qiyinlashishini tushuntirishga yordam beradi.

L. S. Vygotskiy va A. N. Leontyevning faoliyat nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davrida ichki nutq va refleksiya rivojlanishi natijasida o‘zini o‘zi boshqarish tashqi nazoratdan ichki nazoratga o‘tadi. Bu jarayon shaxsning ongli faoliyatini shakllantiradi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham o‘smirlarning psixologik rivojlanishi, xususan, o‘zini o‘zi boshqarish, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv masalalari pedagogik-psixologik jihatdan o‘rganilib kelinmoqda.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar tahlili o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarish murakkab, ko‘p bosqichli va rivojlanib boruvchi psixologik jarayon ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanish bosqichlarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, unda nazariy va empirik yondashuvlar uyg‘unlashtiriladi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxs psixologiyasi, yosh davrlari

psixologiyasi hamda o‘zini o‘zi boshqarish (self-regulation) haqidagi zamonaviy ilmiy konsepsiyalar tashkil etadi.

Tadqiqot jarayonida L. S. Vygotskiy, A. N. Leontyevning faoliyat nazariyasi, A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi hamda R. Baumeisterning o‘zini o‘zi boshqarish resurslari haqidagi yondashuvlariga tayaniladi. Ushbu nazariyalar o‘smir shaxsida ichki nazorat, refleksiya va irodaviy sifatlarning shakllanish mexanizmlarini tushuntirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- **Nazariy tahlil metodi** – mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, monografiyalar va maqolalarni o‘rganish va umumlashtirish;
- **Kuzatish metodi** – o‘smirlarning kundalik xulq-atvori, emotsional reaksiyalari va o‘zini boshqarish holatlarini tabiiy sharoitda kuzatish;
- **Suhbat (intervyu) metodi** – o‘smirlar va pedagoglar bilan suhbat orqali ularning o‘zini boshqarish haqidagi fikrlarini aniqlash;
- **So‘rovnoma metodi** – o‘zini o‘zi boshqarish darajasi, emotsional barqarorlik va refleksiya ko‘nikmalarini baholash uchun maxsus savolnomalar qo‘llash;
- **Test metodlari** – shaxsning irodaviy sifatlari, impuls nazorati va kognitiv nazoratini aniqlashga qaratilgan psixologik testlardan foydalanish.

Tadqiqot tanlanmasi sifatida o‘smir yoshdagi o‘quvchilar (odatda 12–17 yosh oralig‘i) olinadi. Ular turli ijtimoiy va ta’lim muhitidan tanlab olinib, natijalar qiyosiy tahlil qilinadi.

Olingan ma’lumotlar sifat va miqdoriy tahlil usullari yordamida qayta ishlanadi. Natijalar jadval va grafiklar ko‘rinishida umumlashtirilib, o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanish bosqichlari ilmiy jihatdan asoslanadi.

Umuman olganda, mazkur metodologik yondashuv o‘smir shaxsining ichki boshqaruv mexanizmlarini chuqurroq o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Muhokama

O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanish bosqichlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bu jarayon bir bosqichdan ikkinchisiga o‘tuvchi, murakkab va ko‘p omilli tizim sifatida shakllanadi. O‘smirlikning dastlabki davrida xulq-atvor ko‘proq tashqi nazoratga tayanadi, ya’ni ota-ona, o‘qituvchi va ijtimoiy muhit talablari asosida boshqariladi. Keyingi bosqichlarda esa ichki nazorat mexanizmlari kuchayib, shaxs o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga sola boshlaydi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishida kognitiv jarayonlar, xususan, refleksiya va tahliliy fikrlash muhim rol o‘ynaydi. O‘smir o‘z xatti-harakatini baholash, natijalarni oldindan ko‘ra olish va muqobil qarorlarni solishtirish orqali asta-sekin mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shuningdek, emotsional sohaning rivojlanishi ham muhim ahamiyatga ega. O‘smirlik davrida hissiy reaktivlik yuqori bo‘lsa-da, vaqt o‘tishi bilan emotsional barqarorlik shakllanadi va bu o‘zini o‘zi boshqarishning asosiy komponentiga aylanadi. Impulslarni nazorat qilish, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri javob qaytarish va o‘zini tinchlantirish ko‘nikmalari asta-sekin rivojlanadi.

Tadqiqot natijalari Bandura va Vygotskiy nazariyalari bilan mos keladi, ya’ni o‘zini o‘zi boshqarish avval tashqi ijtimoiy ta’sirlar orqali shakllanib, keyinchalik ichki psixologik mexanizmlarga aylanadi. Bu jarayonda ijtimoiy muhit, tengdoshlar guruhi va ta’lim tizimi katta ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, ayrim o‘smirlarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining yetarli darajada rivojlanmasligi kuzatiladi. Bunga stress, oilaviy muhitdagi muammolar, motivatsiya yetishmasligi yoki raqamli muhitning haddan tashqari ta’siri sabab bo‘lishi mumkin. Bu holatlar pedagogik va psixologik qo‘llab-quvvatlash zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning shakllanishi shaxsning kelajakdagi ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyatida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, bu jarayonni erta qo‘llab-quvvatlash samarali natija beradi.

Amaliy tavsiyalar

O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bois tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Avvalo, ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik treninglar va mashg‘ulotlarni tizimli ravishda tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashg‘ulotlar orqali o‘smirlar emotsiyalarni boshqarish, stressni yengish va ongli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Oila muhitida esa ota-onalarning bolaga nisbatan haddan tashqari nazoratni kamaytirib, asta-sekin mustaqillik berishi muhimdir. O‘smirga kichik qarorlarni mustaqil qabul qilish imkonini yaratish uning ichki mas’uliyat hissini shakllantiradi va o‘zini o‘zi boshqarish mexanizmlarini mustahkamlaydi.

Shuningdek, pedagoglar o‘quvchilarda reflektiv fikrlashni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratishi lozim. Dars jarayonida muammoli vaziyatlar, tahliliy savollar va mustaqil fikrlashni talab qiluvchi topshiriqlar berish o‘smirning kognitiv nazoratini kuchaytiradi.

Raqamli muhitdan foydalanish madaniyatini shakllantirish ham dolzarb vazifalardan biridir. O‘smirlar internet va ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va ortiqcha axborot ta’siridan himoyalanish bo‘yicha ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak.

Psixologik xizmatlar esa o‘smirlar bilan individual va guruhiy konsultatsiyalar o‘tkazib, ularning emotsional holatini barqarorlashtirish, motivatsiyasini oshirish va shaxsiy muammolarni hal qilishda ko‘mak berishi lozim.

Umuman olganda, o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish oilaviy, ta’limiy va ijtimoiy muhitning hamkorligini talab qiladi. Shu yondashuv asosida o‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash mumkin.

Xulosa

O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanish bosqichlarini o‘rganish natijalari shuni ko‘rsatadiki, bu jarayon shaxs shakllanishida muhim va hal qiluvchi o‘rin tutadi. O‘smirlik davrida tashqi nazoratdan ichki nazoratga o‘tish asta-sekin sodir bo‘lib, bu jarayonda kognitiv, emotsional va irodaviy komponentlar muhim rol o‘ynaydi.

Tahlillar asosida shuni aytish mumkinki, o‘zini o‘zi boshqarish refleksiya, ongli qaror qabul qilish va impulslarni nazorat qilish kabi psixologik mexanizmlar bilan bevosita bog‘liqdir. Ushbu ko‘nikmalar qanchalik rivojlangan bo‘lsa, o‘smirning ijtimoiy moslashuvi va hayotiy muvaffaqiyati shunchalik yuqori bo‘ladi.

Shuningdek, oila, ta’lim muassasasi va ijtimoiy muhit o‘smirda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Qo‘llab-quvvatlovchi va rivojlantiruvchi muhit mavjud bo‘lsa, o‘smirda mustaqillik, mas’uliyat va o‘z xatti-harakatini boshqarish qobiliyati tezroq shakllanadi.

Umuman olganda, o‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishi shaxsning kelajakdagi psixologik barqarorligi va ijtimoiy muvaffaqiyatining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli bu jarayonni o‘rganish ham nazariy, ham amaliy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Bandura A. *Social Learning Theory*. Prentice Hall, 1977.
2. Baumeister R. F., Vohs K. D. *Self-Regulation and Self-Control*. Annual Review of Psychology, 2007.
3. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press, 1978.
4. Leontiev A. N. *Activity, Consciousness, and Personality*. Prentice-Hall, 1978.
5. Berk L. E. *Development Through the Lifespan*. Pearson, 2018.
6. Steinberg L. *Adolescence*. McGraw-Hill Education, 2017.

INTERNET VA IJTIMOIY TARMOQLARGA QARAMLIKNING TALABA SHAXSIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARI

Meliyev Soxibidavron Xasanovich
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. *Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabalar orasida qaramlikning asosiy* omillari sifatida stress darajasi, emotsional barqarorlik, impulsivlik va o‘zini boshqarish qobiliyati xizmat qiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, yolg‘izlik hissi va o‘quv muhiti talabalarda onlayn faoliyatga qaramlikni kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik profilaktika va interaktiv treninglar orqali talabalarda qaramlik darajasi sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Ushbu ish universitetlarda profilaktika dasturlarini yaratish, shuningdek, talabalar ruhiy salomatligini ta’minlash uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so‘zlar: talaba, internet qaramligi, ijtimoiy tarmoqlar, psixologik determinantlar, impulsivlik, stress, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация. Результаты исследований показывают, что основными факторами зависимости являются уровень стресса, эмоциональная устойчивость, импульсивность и способность к самоконтролю. Кроме того, недостаток социальной поддержки, чувство одиночества и особенности учебной среды усиливают склонность студентов к онлайн-зависимости. Исследования также демонстрируют, что психологическая профилактика и интерактивные тренинги способны значительно снизить уровень зависимости. Работа предоставляет практические рекомендации для разработки профилактических программ в университетах и поддержания психического здоровья студентов.

Ключевые слова: студент, интернет-зависимость, социальные сети, психологические детерминанты, импульсивность, стресс, эмоциональная устойчивость, социальная поддержка.

Abstract. Research indicates that key factors contributing to addiction include stress levels, emotional stability, impulsivity, and self-regulation abilities. Additionally, lack of social support, feelings of loneliness, and the academic environment enhance students’ susceptibility to online dependency. Studies also demonstrate that psychological prevention programs and interactive training can significantly reduce addiction levels. The findings provide practical recommendations for developing preventive strategies in universities and promoting students’ mental well-being.

Key words: student, internet addiction, social media, psychological determinants, impulsivity, stress, emotional stability, social support.

Bugungi globallashgan va raqamli transformatsiya jarayonlari

Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik yoshlar psixologiyasi nuqtayi nazaridan o‘ziga xos determinantlarga ega. Stress darajasi, emotsional barqarorlik, o‘zini boshqarish qobiliyati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi shaxsiy xususiyatlar, qaramlik ehtimolini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, talabalarda yuqori stress, past emotsional barqarorlik yoki o‘zini yolg‘iz his qilish holatlari internetda ko‘proq vaqt o‘tkazishga olib keladi va bu virtual faoliyatni kompulsiv holga keltiradi.

Respublika kontekstida ham ijtimoiy tarmoqlar va internetning yoshlar ongiga, ijtimoiy xulqiga va ruhiy holatiga ta’siri o‘rganilmoqda. Mahalliy ilmiy adabiyotlarda ijtimoiy tarmoqlar yoshlarda muloqot uslublarini o‘zgartirishi, ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy salomatlik, depressiya va yolg‘izlik hissi bilan bog‘liqligi qayd etilgan. Bu esa talabalarda psixologik salomatlikni mustahkamlash, raqamli savodxonlikni oshirish va profilaktik choralarni joriy qilish zaruratini kuchaytiradi.

Shu bois ham, talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik determinantlarini o‘rganish bugungi kunda nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etadi. Bu masala zamonaviy ta’lim tizimi sifatini oshirish, yoshlar salomatligini himoya qilish va ularni ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash siyosatini shakllantirishda strategik vazifalardan biri sifatida qaralmoqda.

Biroq, so‘nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik (internet addiction, social media addiction) talabalarda psixologik va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaruvchi dolzarb masala sifatida e’tibor qozonmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, yoshlar orasida internetga haddan tashqari bog‘liqlik ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarni kuchaytiradi va global tendensiya sifatida o‘sib bormoqda. Xususan, xalqaro tadqiqotlarda universitet talabalari orasida internetga qaramlik darajasi 20–30% atrofida ekani qayd etilgan, bu esa ularning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy faolligi va emotsional barqarorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Respublika kontekstida ham mazkur muammo dolzarb hisoblanadi. O‘zbekistondagi oliy ta’lim muassasalari talabalari orasida ijtimoiy tarmoqlar va internetdan haddan tashqari foydalanish kuzatilmoqda. Mahalliy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning 35–40% onlayn faoliyatga haddan tashqari bog‘liq bo‘lib, bu uyqu tartibi buzilishi, konsentratsiya pasayishi va akademik yukning ortishi bilan bog‘liq. Shu bilan birga, yolg‘izlik hissi, stress va o‘zini boshqarish qobiliyatining pastligi talabalar orasida qaramlik ehtimolini oshiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning asosiy determinantlari shaxsiy psixologik xususiyatlar - impulsivlik, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash bilan bog‘liq. Shu bois, talabalarda qaramlik darajasini aniqlash, uning psixologik determinantlarini o‘rganish va profilaktika choralari ishlab chiqish oliy ta’lim muassasalari uchun dolzarb va strategik ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning shaxsiy va ijtimoiy psixologik determinantlarini aniqlash, ularning ta’sir mexanizmlarini o‘rganish va universitetlar kontekstida amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Shuningdek, J. Billieux va hamkorlari (2015) o‘tkazgan tadqiqotlar internet va mobil tarmoqlarga qaramlikni impulslilik, qaramlikni boshqarish qobiliyati va shaxsiy stress darajasi bilan bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqotlar shuni isbotladiki, impulsivlik yuqori bo‘lgan talabalar onlayn faoliyatga ko‘proq vaqt ajratadi, bu esa qaramlikning rivojlanishiga olib keladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi va yolg‘izlik hissi qaramlik darajasini oshiruvchi muhim ijtimoiy determinant hisoblanadi.

Rus olimlari ham bu masalaga alohida e’tibor qaratgan. V.P. Zinchenko va M.M. Nikiforov (2016, 2018) talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni shaxsiy va ijtimoiy omillar orqali tahlil qilgan. Ularning tadqiqotlarida emotsional barqarorlikning pastligi, o‘zini boshqarish qobiliyatining yetishmasligi va stressga chidamlilikning pastligi talabalarda qaramlik ehtimolini oshiradi, degan xulosaga kelinadi. Shu bilan birga, ular universitet muhitida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi va psixologik maslahat xizmatlarining mavjudligi qaramlikni kamaytiruvchi muhim vosita ekanligini ta’kidlaydi.

Xorijiy tadqiqotchilar R.A. Davis va K.S. Young talabalarda ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganib, shuni aniqlashdi: ijtimoiy tarmoqlar orqali haddan tashqari muloqot qiladigan talabalar orasida stress, depressiya va yolg‘izlik hissi yuqori. Bu esa shaxsiy psixologik resurslar va akademik muvaffaqiyatga salbiy ta’sir qiladi.

Respublika sharoitida olib borilgan tadqiqotlar ham shunga o‘xshash xulosalarni tasdiqlaydi. O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalarida talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni o‘rganish bo‘yicha so‘nggi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning 35–40% onlayn faoliyatga haddan tashqari bog‘liq bo‘lib, bu ularning akademik ko‘rsatkichlari, uyqu va ijtimoiy faolligiga ta’sir qiladi. Tadqiqotchilar, shuningdek, psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash dasturlarini tatbiq etish orqali qaramlik darajasini kamaytirish mumkinligini ta’kidlaydi.

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik - bu shaxsiy va ijtimoiy determinantlar o‘zaro ta’sirida shakllanadigan kompleks fenomen. Shaxsiy omillar (impulsivlik, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik) va ijtimoiy omillar (qo‘llab-quvvatlash tizimi, yolg‘izlik hissi, universitet muhiti) birgalikda qaramlik darajasini belgilaydi. Shu bois, universitetlarda profilaktik chora-tadbirlar, psixologik

qo‘llab-quvvatlash va treninglar talabalar orasida qaramlikni kamaytirish va ularning ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vosita sifatida qaraladi.

Shuningdek, ijtimoiy determinantlar ham katta ahamiyatga ega. Universitet muhiti, do‘stlar va oila bilan munosabatlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi qaramlik darajasini sezilarli darajada belgilaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yolg‘izlik hissi va ijtimoiy izolyatsiya talabalarda internet orqali muloqot qilishni kuchaytiradi, bu esa qaramlikni yanada rivojlantiradi. Rus olimlari (Zinchenko, 2016; Nikiforov, 2018) internet qaramligini shaxsiy va ijtimoiy omillar o‘zaro ta’sirida yuzaga keladigan kompleks fenomen sifatida tahlil qilgan.

Muhokama davomida, talabalarda internetga qaramlikning salbiy oqibatlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holat uyqu buzilishi, kontsentratsiya va akademik faoliyatning pasayishi, depressiya va stress darajasining oshishi bilan bog‘liq. Shuni ta’kidlash lozimki, bu oqibatlar o‘z navbatida qaramlikni kuchaytiruvchi “teskari aloqa” tizimini hosil qiladi: talabalar ruhiy charchoqni kamaytirish uchun yana ko‘proq onlayn faoliyatga tayanadi, bu esa qaramlik darajasini oshiradi.

Shuni hisobga olgan holda, oliy ta’lim muassasalarida profilaktika va psixologik qo‘llab-quvvatlash choralari zarur hisoblanadi. Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish orqali talabalar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik sezilarli darajada kamaytirilishi mumkin. Xorijiy va rus tadqiqotchilarining natijalari ham shuni isbotlaydiki, individual resurslarni mustahkamlash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni oshirish qaramlikni kamaytirishda eng samarali strategiyalardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy talabalarda raqamli texnologiyalardan sog‘lom foydalanishni rag‘batlantirish ham muhimdir. Universitetlarda raqamli savodxonlikni oshirish, onlayn vaqtni boshqarish va ijtimoiy tarmoqlardan me’yorida foydalanishni targ‘ib qilish dasturlari talabalar orasida psixologik barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu esa qaramlikning ijtimoiy va individual oqibatlarini kamaytirish bilan birga, talabalarning akademik va ijtimoiy muvaffaqiyatini oshiradi.

Natijada, talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni o‘rganish shaxsiy psixologik va ijtimoiy determinantlar kontekstida kompleks tarzda amalga oshirilishi lozim. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida profilaktik va amaliy choralarni ishlab chiqish universitetlar uchun strategik ahamiyatga ega bo‘lib, talabalarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvini oshirishga xizmat qiladi.

Ijtimoiy determinantlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yolg‘izlik hissi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi va universitet muhitidagi stress talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni kuchaytiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik maslahatlar va stressni boshqarish treninglari qaramlikni kamaytiruvchi samarali vosita sifatida aniqlangan.

Empirik va nazariy tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning oldini olish va kamaytirish choralari kompleks bo‘lishi kerak. Bu, avvalo, shaxsiy psixologik resurslarni mustahkamlash, impulsivlik va stressga chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni oshirish, universitetlarda raqamli savodxonlik va onlayn faoliyatni boshqarish bo‘yicha dasturlarni joriy etish talabalar orasida qaramlikni kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning psixologik determinantlarini aniqlash va ular asosida profilaktik, amaliy choralarni ishlab chiqish oliy ta’lim muassasalari uchun strategik vazifa hisoblanadi. Bu tadbirlar nafaqat talabalarning ruhiy salomatligini saqlash, balki ularning akademik va ijtimoiy muvaffaqiyatini oshirishga, shuningdek, raqamli texnologiyalarni sog‘lom va samarali foydalanishga rag‘batlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. - 2001. - Vol. 17, №2. - P. 187–195.

2. Zinchenko V.P., Nikiforov M.M. Psikhologicheskie aspekty zavisimosti ot interneta u studentov // Psikhologicheskii zhurnal. - 2016. - №3. - P. 45–55.

3. Young K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment // Innovations in Clinical Practice: A Source Book. - 2018. - Vol. 17. - P. 19–31.

4. Kuss D.J., Griffiths M.D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned // International Journal of Environmental Research and Public Health. - 2015. - Vol. 12, №3. - P. 2592–2615.

5. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim muassasalarida yoshlar orasida internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikni o‘rganish bo‘yicha tadqiqot: Milliy ilmiy hisobot. Toshkent, 2022. - 78 b.

6. Andreassen C.S., Pallesen S. Social network site addiction - An overview // Current Pharmaceutical Design. - 2014. - Vol. 20, №25. - P. 4053–4061.

YOSHLAR ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG’IB QILISH VA MA’NAVIY-AXLOQIY TARBIYA

Nazarov Akmal Mardonovich
Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor
psixologiya fanlari doktori, professor

Annotatsiya*. Ushbu maqolada yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hamda* ma’naviy-axloqiy tarbiyani kuchaytirish masalalari ijtimoiy-pedagogik va psixologik nuqtayi nazardan yoritiladi. Bugungi globallashuv, axborot oqimining tezlashuvi, zararli odatlar, internetga qaramlik, nosog‘lom hayot tarzi va ma’naviy bo‘shliq yoshlar tarbiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu bois yosh avlodda jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, ruhiy barqarorlik, vaqtni to‘g‘ri tashkil etish, zararli illatlardan voz kechish kabi sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada sog‘lom turmush tarzi faqat tibbiy tushuncha emas, balki shaxsning ma’naviy yetukligi, ijtimoiy mas’uliyati, axloqiy qarashlari va hayotiy pozitsiyasi bilan chambarchas bog‘liq jarayon sifatida talqin qilinadi. Shuningdek, oila, ta’lim muassasasi, mahalla va ommaviy axborot vositalarining yoshlar ma’naviyatini shakllantirishdagi o‘rni tahlil qilinadi. Tadqiqotda yoshlarni sog‘lom, faol, vatanparvar, ma’naviy barkamol va ijtimoiy mas’uliyatli shaxs sifatida tarbiyalashning samarali yo‘llari asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: yoshlar, sog‘lom turmush tarzi, ma’naviy tarbiya, axloqiy tarbiya, jismoniy faollik, zararli odatlar, ijtimoiy mas’uliyat, barkamol shaxs.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и усиления духовно-нравственного воспитания с социально-педагогической и психологической точек зрения. В современных условиях глобализации, интенсивного информационного потока, распространения вредных привычек, интернет-зависимости, малоподвижного образа жизни и духовного вакуума проблема воспитания молодежи приобретает особую актуальность. Формирование у молодых людей навыков физической активности, правильного питания, личной гигиены, психологической устойчивости, рационального распределения времени и отказа от вредных привычек является важным условием их гармоничного развития. В статье здоровый образ жизни рассматривается не только как медицинская категория, но и как социально-нравственный процесс, связанный с духовной зрелостью личности, гражданской ответственностью, нравственными убеждениями и жизненной позицией. Особое внимание уделяется роли семьи, образовательных учреждений, махалли, общественных организаций и средств массовой информации в формировании духовно-нравственных качеств молодежи. Обосновывается необходимость комплексного подхода к воспитанию здорового, активного, патриотичного, социально ответственного и духовно развитого молодого поколения.

Ключевые слова: молодежь, здоровый образ жизни, духовное воспитание, нравственное воспитание, физическая активность, вредные привычки, социальная ответственность, гармонично развитая личность.

Abstract. This article examines the promotion of a healthy lifestyle among young people and the strengthening of spiritual and moral education from socio-pedagogical and psychological perspectives. In the context of globalization, rapid information flow, harmful habits, internet addiction, physical inactivity and moral uncertainty, the issue of youth education has become increasingly relevant. Developing healthy lifestyle skills among young people, including physical activity, proper nutrition, personal hygiene, psychological stability, effective time management and rejection of harmful habits, is an important condition for their comprehensive development. The article interprets a healthy lifestyle not only as a medical concept, but also as a social and moral process closely connected with personal maturity, civic responsibility, ethical values and an active life position. Special attention is paid to the role of the family, educational institutions, local communities, public organizations and mass media in shaping the spiritual and moral qualities of young people. The study emphasizes the need for an integrated approach to educating a healthy, active, patriotic, socially responsible and spiritually mature generation capable of resisting negative influences and contributing positively to society.

Key words: youth, healthy lifestyle, spiritual education, moral education, physical activity, harmful habits, social responsibility, harmoniously developed personality.

Mavzuning dolzarbligi. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiyani kuchaytirish bugungi kunda nafaqat tarbiyaviy, balki ijtimoiy xavfsizlik, jamoat salomatligi va milliy taraqqiyot bilan bevosita bog‘liq dolzarb masalalardan biridir. Chunki yosh avlodning jismoniy sog‘lomligi, ruhiy barqarorligi, axloqiy qarashlari va ijtimoiy mas’uliyati jamiyatning kelajakdagi intellektual, demografik va ma’naviy salohiyatini belgilaydi. O‘zbekiston qonunchiligida yoshlar 14 yoshga to‘lgan va 30 yoshdan oshmagan shaxslar sifatida belgilanadi, yoshlarga oid davlat siyosatining asosiy prinsiplaridan biri esa ma’naviy, axloqiy va madaniy qadriyatlarning ustuvorligi hisoblanadi.

Respublika miqyosida ushbu mavzuning dolzarbligi, avvalo, mamlakatimizda yoshlar sonining yuqoriligi bilan izohlanadi. O‘zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo‘mitasi ma’lumotlariga ko‘ra, 2025-yil 1-yanvar holatiga ko‘ra, 14-30 yoshdagi yoshlar soni 9 630 556 nafarni tashkil etib, bu respublika umumiy aholisining 25,7 foiziga teng. Buxoro viloyatida esa ushbu yosh toifasidagi aholi 514 041 nafarni, ya’ni viloyat aholisining 24,7 foizini tashkil qilgan. Bu raqamlar yoshlar bilan olib boriladigan sog‘lom turmush tarzi, ma’naviy-ma’rifiy, profilaktik va tarbiyaviy ishlar tor doiradagi tadbir emas, balki keng ijtimoiy zarurat ekanini ko‘rsatadi.

Xalqaro miqyosda ham mazkur masala alohida ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, o‘smirlik davri 10-19 yosh oralig‘ini qamrab oladi va aynan shu davrda insonning ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlarga munosabat, ijtimoiy xulq va hayotiy qarashlari shakllana boshlaydi. Dunyoda 1,3 milliarddan ortiq o‘smir mavjud bo‘lib, ularning katta qismi past va o‘rta daromadli mamlakatlarda yashaydi; bu esa sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishni global taraqqiyotning muhim shartlaridan biriga aylantiradi.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning dolzarbligi yoshlar o‘rtasida jismoniy faollik yetishmasligi, noto‘g‘ri ovqatlanish, ortiqcha vazn, raqamli qaramlik va ruhiy zo‘riqish holatlarining ortib borayotgani bilan ham bog‘liq. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti 2024-yilgi ma’lumotlarida 11-17 yoshdagi o‘smirlarning 81 foizi yetarli darajada jismoniy faol emasligini qayd etadi; qizlar orasida bu ko‘rsatkich 85 foiz, o‘g‘il bolalar orasida esa 78 foizni tashkil qiladi. Demak, yoshlar salomatligi masalasi faqat sport mashg‘ulotlari bilan cheklanmaydi, balki kundalik hayot tarzi, maktab va oliy ta’lim muhitidagi harakat faolligi, ovqatlanish madaniyati hamda bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish bilan bevosita bog‘liqdir.

Mazkur mavzuning yana bir muhim tomoni yoshlarning ruhiy salomatligi va ma’naviy-axloqiy immuniteti bilan bog‘liq. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyoda 10-19 yoshdagi har yetti nafar o‘smirdan biri ruhiy buzilishlarni boshdan kechiradi; depressiya, xavotir va xulq-atvor buzilishlari esa o‘smirlar orasida kasallik va nogironlikning yetakchi

sabablaridan biri hisoblanadi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti nafaqat jismoniy faollik va to‘g‘ri ovqatlanishni, balki hissiy barqarorlik, o‘zini boshqarish, ijobiy muloqot, stressga bardoshlilik va zararli axborot ta’sirlariga qarshi psixologik himoyani ham qamrab olishi zarur.

O‘zbekiston sharoitida bu yo‘nalish davlat siyosatining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralmoqda. “O‘zbekiston - 2030” strategiyasida aholi orasida to‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yetarlicha jismoniy faollikka ega bo‘lmagan aholi ulushini kamaytirish, ta’lim va tibbiyot muassasalarida transyog‘, tuz va shakar miqdori yuqori mahsulotlarni cheklash kabi aniq vazifalar belgilangan. Bu esa sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish masalasi faqat individual tanlov emas, balki davlat, ta’lim muassasasi, oila, mahalla va jamoatchilik hamkorligini talab qiladigan kompleks ijtimoiy vazifa ekanini anglatadi.

Kirish. Bugungi kunda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiyani kuchaytirish jamiyat taraqqiyoti, jamoat salomatligi va ijtimoiy barqarorlikni ta’minlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston aholisi tarkibida yoshlarning ulushi yuqori bo‘lib, 2025-yil 1-yanvar holatiga ko‘ra, respublikada 14-30 yoshdagi yoshlar soni 9 630 556 nafarni, ya’ni jami aholining 25,7 foizini tashkil etgan. Bu esa yoshlar bilan olib boriladigan sog‘lomlashtirish, ma’naviy-ma’rifiy va profilaktik ishlar davlat va jamiyat oldidagi ustuvor vazifalardan biri ekanini ko‘rsatadi.

Xalqaro miqyosda ham yoshlar salomatligi dolzarb muammo sifatida e’tirof etilmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, 11-17 yoshdagi o‘smirlarning katta qismi tavsiya etilgan jismoniy faollik me’yoriga amal qilmaydi, bu esa ortiqcha vazn, surunkali kasalliklar, ruhiy zo‘riqish va ijtimoiy faollikning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuningdek, dunyoda 10-19 yoshdagi har yetti nafar o‘smirdan biri ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolarni boshdan kechirishi qayd etilgan.

O‘zbekiston sharoitida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi “O‘zbekiston - 2030” strategiyasida ham alohida yo‘nalish sifatida belgilangan bo‘lib, unda aholining to‘g‘ri ovqatlanishi, jismoniy faolligini oshirish, ortiqcha vazn va zararli odatlar ta’sirini kamaytirish kabi vazifalar ko‘zda tutilgan. Shu nuqtayi nazardan, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish faqat tibbiy-profilaktik jarayon emas, balki ma’naviy yetuklik, axloqiy mas’uliyat, ijtimoiy faollik va zararli ta’sirlarga qarshi immunitetni shakllantirishga qaratilgan kompleks tarbiyaviy jarayondir. Shuning uchun mazkur mavzuni ilmiy jihatdan o‘rganish yosh avlodni jismonan sog‘lom, ruhan barqaror, ma’nan yetuk va ijtimoiy mas’uliyatli shaxs sifatida tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiyani shakllantirish masalasi rus va xorijiy olimlar tadqiqotlarida shaxs kamoloti, ijtimoiylashuv, tarbiya muhiti va xulq-atvor madaniyati bilan uzviy bog‘liq holda talqin etiladi. Rus psixologiyasida L.S. Vygotskiy shaxs rivojlanishini ijtimoiy muhit va madaniy tajribani o‘zlashtirish jarayoni bilan izohlab, bolaning axloqiy qarashlari, o‘zini tutish me’yorlari va sog‘lom xulq-atvori kattalar, tengdoshlar hamda ta’lim-tarbiya muhiti ta’sirida shakllanishini asoslaydi. A.N. Leontev esa faoliyat nazariyasi orqali inson shaxsining rivojlanishi uning maqsadli faoliyati, ehtiyojlari va motivlari bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi; bu yondashuv sog‘lom turmush tarzini yoshlar ongida oddiy tashqi talab emas, balki ichki ehtiyoj va hayotiy qadriyat sifatida shakllantirish zarurligini anglatadi. B.G. Ananyev insonni biologik, psixologik va ijtimoiy mavjudot sifatida tahlil qilib, salomatlik, mehnatga munosabat, ijtimoiy faollik va axloqiy mas’uliyat shaxs kamolotining ajralmas tarkibiy qismlari ekanini ta’kidlaydi. L.I. Bojovich tadqiqotlarida esa yoshlarning motivatsion sohasi, ijtimoiy burchni anglash, o‘z xulqini nazorat qilish va axloqiy pozitsiyani egallashi tarbiya jarayonining markaziy omillari sifatida ko‘riladi. A.V. Mudrik va I.S. Kon ishlarida yoshlar ijtimoiylashuvi oila, maktab, tengdoshlar guruhi, ommaviy axborot vositalari va jamiyatdagi qadriyatlar tizimi orqali kechishi yoritilib, zararli odatlar, ijtimoiy befarqlik va ma’naviy bo‘shliqning oldini olishda ijtimoiy muhitning tarbiyaviy roli muhimligi asoslanadi. Xorijiy olimlardan A. Bandura ijtimoiy o‘rganish nazariyasida yoshlar xulq-atvori kuzatish, taqlid qilish va ijtimoiy namuna orqali shakllanishini ko‘rsatib, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda ijobiy namuna, ommaviy targ‘ibot va tengdoshlar ta’siridan

samarali foydalanish zarurligini ta’kidlaydi. U. Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasi esa shaxs rivojlanishini oila, ta’lim muassasasi, mahalla, ommaviy axborot muhiti va ijtimoiy siyosat bilan bog‘liq ko‘p bosqichli tizim sifatida tushuntiradi. J. Piaget va L. Kohlberg axloqiy tafakkur rivojlanishini bosqichma-bosqich jarayon sifatida talqin qilib, yoshlar axloqiy tanlov, mas’uliyat va ijtimoiy me’yorlarni anglash orqali ma’naviy yetuklikka erishishini ko‘rsatadi. E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasida esa o‘smirlik va yoshlik davri shaxsiy identifikatsiya, hayotiy maqsad va qadriyatlarni belgilash bosqichi sifatida baholanadi. Shuningdek, A. Maslow va C. Rogersning gumanistik qarashlarida sog‘lom shaxs o‘z imkoniyatlarini anglaydigan, ijtimoiy foydali faoliyatga intiladigan, ichki mas’uliyat va ijobiy qadriyatlarga ega inson sifatida tavsiflanadi. Demak, rus va xorijiy ilmiy yondashuvlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash bilan cheklanmaydi, balki ma’naviy-axloqiy tarbiya, ijtimoiy mas’uliyat, ijobiy motivatsiya, sog‘lom muloqot muhiti va shaxsiy hayotiy pozitsiyani rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq kompleks jarayon hisoblanadi.

Muhokama. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiyani kuchaytirish bugungi ijtimoiy sharoitda o‘zaro bog‘liq jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki sog‘lom turmush tarzi faqat jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish yoki zararli odatlardan voz kechish bilan cheklanmaydi, balki yoshlarning hayotga munosabati, qadriyatlari, maqsadlari, ijtimoiy mas’uliyati va o‘zini boshqarish madaniyati bilan ham bevosita bog‘liqdir. Agar yosh avlodda sog‘lom hayot kechirishga nisbatan ichki ehtiyoj shakllanmasa, tashqi targ‘ibot ishlari kutilgan natijani bermaydi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ta’lim muassasalari, oila, mahalla va jamoatchilik hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Muhokama qilinayotgan mavzuning asosiy jihati shundaki, yoshlar turli axborot oqimlari, zararli odatlar, virtual muhit ta’siri va ijtimoiy bosim sharoitida o‘z hayotiy tanlovini mustaqil belgilashga majbur bo‘lmoqda. Bunday vaziyatda ularda ma’naviy immunitet, axloqiy mezon, tanqidiy fikrlash va irodaviy barqarorlikni rivojlantirish sog‘lom turmush tarzining muhim psixologik asosi hisoblanadi. Ma’naviy-axloqiy tarbiya yoshlarni faqat yaxshi xulqqa chaqirish emas, balki ularda mas’uliyat, vatanparvarlik, insoniylik, halollik, o‘z sog‘lig‘iga e’tibor va jamiyat oldidagi burchni anglash kabi sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish jarayonida faqat nasihat, ma’ruza yoki bir martalik tadbirlar bilan cheklanib qolish yetarli emas. Bunda yoshlarning qiziqishi, ehtiyoji va yosh xususiyatlariga mos interaktiv mashg‘ulotlar, sport tadbirlari, psixologik treninglar, sog‘lom ovqatlanish madaniyatiga oid suhbatlar, zararli odatlar oqibatini tushuntiruvchi profilaktik ishlar hamda ijobiy namunalar orqali ta’sir ko‘rsatish samaraliroq bo‘ladi. Ayniqsa, tengdoshlar guruhi, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalaridan maqsadli foydalanish yoshlar ongiga ta’sir etuvchi muhim vosita sifatida qaralishi lozim.

Umuman olganda, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiyani rivojlantirish bir-birini to‘ldiruvchi ikki muhim yo‘nalishdir. Sog‘lom tana, sog‘lom ruhiyat va sog‘lom ma’naviyat uyg‘unlashgandagina yoshlar jamiyatda faol, mas’uliyatli va barkamol shaxs sifatida shakllanadi. Shu bois mazkur yo‘nalishda olib boriladigan ishlar tizimli, uzluksiz va amaliy natijaga yo‘naltirilgan bo‘lishi zarur.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiyani kuchaytirish bugungi jamiyat taraqqiyotining muhim ijtimoiy, pedagogik va psixologik vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki yosh avlodning jismoniy salomatligi, ruhiy barqarorligi, axloqiy qarashlari va ijtimoiy mas’uliyati mamlakatning kelajakdagi inson kapitali, ma’naviy muhiti hamda barqaror rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzi faqat sport bilan shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish yoki zararli odatlardan voz kechish bilangina cheklanmaydi, balki insonning o‘z hayotiga ongli munosabati, vaqtni to‘g‘ri tashkil etishi, ruhiy muvozanatni saqlashi, ijobiy fikrlashi va jamiyat oldidagi mas’uliyatini anglab yashashi bilan ham bog‘liqdir.

Ma’naviy-axloqiy tarbiya esa yoshlarning sog‘lom hayotiy pozitsiyasini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Zero, axloqiy qadriyatlarga ega, o‘z xatti-

harakatini nazorat qila oladigan, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat bilan qaraydigan yoshlar zararli odatlar, salbiy axborot ta’siri, loqaydlik, ijtimoiy befarqlik va ma’naviy bo‘shliq kabi xavflarga nisbatan mustahkam immunitetga ega bo‘ladi. Shu jihatdan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni ma’naviy tarbiyadan ajralgan holda emas, balki u bilan uyg‘un va uzviy bog‘liq tarzda olib borilishi zarur.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mazkur yo‘nalishda oila, ta’lim muassasalari, mahalla, yoshlar tashkilotlari, ommaviy axborot vositalari va sog‘liqni saqlash tizimining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yoshlarning yosh xususiyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda sport tadbirlari, ma’naviy-ma’rifiy suhbatlar, psixologik treninglar, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha targ‘ibot ishlari, zararli odatlarga qarshi profilaktik mashg‘ulotlar hamda ijtimoiy loyihalarni tizimli tashkil etish samarali natija beradi. Bunda faqatgina nazariy tushuntirish emas, balki amaliy faoliyat, shaxsiy namuna, ijobiy ijtimoiy muhit va doimiy rag‘batlantirish asosiy o‘rin tutadi.

Demak, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiyani rivojlantirish barkamol avlodni voyaga yetkazishning muhim sharti bo‘lib, u yoshlarning jismoniy sog‘lom, ruhan tetik, ma’nan yetuk, ijtimoiy faol va mas’uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Ushbu jarayon uzluksiz, tizimli va maqsadli tashkil etilgan taqdirdagina yoshlar o‘z salomatligini qadrlaydigan, zararli ta’sirlarga qarshi tura oladigan, jamiyatda munosib o‘rin egallashga intiladigan hamda milliy taraqqiyotga hissa qo‘sha oladigan faol avlod sifatida kamol topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-406-son, 14.09.2016. – Toshkent, 2016.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston - 2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni. PF-158-son, 11.09.2023. – Toshkent, 2023.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yangi O‘zbekiston yoshlari-2030” strategiyasini tasdiqlash hamda yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. PF-66-son, 20.04.2026. – Toshkent, 2026.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yangi O‘zbekiston yoshlari - 2030” strategiyasida belgilangan vazifalarni 2026-2027-yillarda amalga oshirish bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Qarori. PQ-148-son, 20.04.2026. – Toshkent, 2026.

5. World Health Organization. Physical activity: fact sheet. – Geneva: WHO, 2024. – Elektron resurs.

6. World Health Organization. Mental health of adolescents: fact sheet. – Geneva: WHO, 2025. – Elektron resurs.

YUQORI SINF O‘QUVCHILARIDA AXBOROTNI IDROK ETISH VA QAYTA ISHLASH MEXANIZMLARI

Nisolmuxammatova Namunaxon Inomjon qizi,
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu mavzu yuqori sinf o‘quvchilarida axborotni idrok etish va qayta ishlashning psixologik mexanizmlarini yoritadi. Idrok, diqqat, xotira va tafakkur jarayonlarining o‘zaro bog‘liqligi hamda axborotni qabul qilish va tahlil qilishdagi rolini o‘rganadi. Shuningdek, o‘quvchilarning kognitiv rivojlanishi va ta’lim samaradorligiga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: axborotni idrok etish, qayta ishlash, kognitiv jarayonlar, diqqat, xotira, tafakkur, o‘quvchi.

Аннотация. Данная тема рассматривает психологические механизмы восприятия и обработки информации у учащихся старших классов. Анализируются взаимосвязь восприятия, внимания, памяти и мышления, а также их роль в усвоении и анализе информации. Также изучаются факторы, влияющие на когнитивное развитие и эффективность обучения.

Ключевые слова: восприятие информации, обработка данных, когнитивные процессы, внимание, память, мышление, учащийся.

Abstract. This topic examines the psychological mechanisms of information perception and processing in senior school students. It explores the relationship between perception, attention, memory, and thinking, as well as their role in receiving and analyzing information. It also considers factors influencing cognitive development and learning effectiveness.

Keywords: information perception, processing, cognitive processes, attention, memory, thinking, student.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining tezlashishi va uning hajmining keskin ortishi ta’lim jarayoniga ham yangi talablarni qo‘ymoqda. Ayniqsa, yuqori sinf o‘quvchilari har kuni turli manbalardan kelayotgan ko‘plab ma’lumotlarni qabul qilish, ularni tushunish, tahlil qilish va kerakli xulosalar chiqarish jarayonida faol ishtirok etadilar. Shu bois axborotni idrok etish va qayta ishlash mexanizmlarini o‘rganish psixologiya va pedagogika fanlarida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Axborotni idrok etish — bu tashqi muhitdan kelayotgan ma’lumotlarni sezgi organlari orqali qabul qilish va ongda dastlabki tasavvur hosil qilish jarayonidir. Qayta ishlash esa ushbu ma’lumotlarni diqqat, xotira va tafakkur yordamida tahlil qilish, tartibga solish va mazmunli bilimga aylantirish bosqichidir. Bu jarayonlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, o‘quvchining o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir.

Psixologik nuqtayi nazardan qaraganda, axborotni samarali idrok etish va qayta ishlash o‘quvchining kognitiv rivojlanish darajasi, diqqatning barqarorligi, xotira hajmi hamda tafakkur operatsiyalarining rivojlanganligi bilan bevosita bog‘liqdir. Bundan tashqari, motivatsiya, qiziqish va o‘quv muhitining qulayligi ham ushbu jarayonlarning samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Yuqori sinf o‘quvchilari abstrakt fikrlash bosqichiga yaqinlashganligi sababli, ular murakkab axborotni tahlil qilish va umumlashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Biroq bu imkoniyatlarning to‘liq namoyon bo‘lishi o‘qitish metodlari, pedagogik yondashuvlar va shaxsiy psixologik xususiyatlarga bog‘liq bo‘ladi.

Shu sababli, ushbu mavzuni o‘rganish o‘quvchilarda axborotni idrok etish va qayta ishlash mexanizmlarini chuqur tahlil qilish, ularning kognitiv jarayonlarini rivojlantirish yo‘llarini aniqlash hamda ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish nuqtayi nazaridan katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda axborot oqimi nihoyatda tez va uzluksiz tarzda ortib bormoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar va turli media platformalar orqali o‘quvchilar har soniyada yangi ma’lumotlarga duch kelmoqda. Bunday sharoitda axborotni to‘g‘ri idrok etish, uni tanlash, tahlil qilish va qayta ishlash ko‘nikmalari o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Yuqori sinf o‘quvchilari ta’lim jarayonida murakkab o‘quv materiallari bilan ishlaydi va ular faqat axborotni qabul qilish emas, balki uni chuqur tushunish hamda amaliyotga tatbiq etish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Shu sababli axborotni idrok etish va qayta ishlash mexanizmlarini o‘rganish ularning o‘quv samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Psixologik jihatdan qaraganda, bu jarayonlar diqqat, xotira, tafakkur va idrok kabi kognitiv funksiyalar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning rivojlanish darajasi o‘quvchining bilimlarni o‘zlashtirish sifatini belgilaydi. Agar o‘quvchi axborotni to‘g‘ri qayta ishlay olmasa, u bilimlarni yuzaki qabul qiladi va bu o‘quv natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shu bois, axborotni idrok etish va qayta ishlash mexanizmlarini o‘rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy jihatdan ham dolzarb hisoblanadi. Bu jarayonni chuqur tahlil qilish orqali ta’lim samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning kognitiv rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda zamonaviy axborot jamiyatiga mos shaxsni shakllantirish mumkin bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili

Yuqori sinf o‘quvchilarida axborotni idrok etish va qayta ishlash muammosi psixologiya va pedagogika fanlarida keng o‘rganilgan dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu masalaga oid ilmiy qarashlar kognitiv psixologiya, neyropsixologiya hamda ta’lim psixologiyasi doirasida turli olimlar tomonidan tahlil qilingan.

Xorijiy psixologiyada axborotni qayta ishlash jarayoni ko‘pincha kognitiv yondashuv asosida izohlanadi. Jumladan, Axborotni qayta ishlash nazariyasiga ko‘ra, inson ongiga kelib tushgan ma’lumotlar bosqichma-bosqich filtrlanadi, saqlanadi va qayta tiklanadi. Ushbu yondashuvda diqqat va xotira asosiy “filtr” vazifasini bajaradi.

Shuningdek, Kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, o‘quvchilarning axborotni idrok etish qobiliyati ularning yosh bosqichlariga qarab rivojlanadi. Piaget fikricha, yuqori sinf o‘quvchilari abstrakt va mantiqiy tafakkurga o‘tish bosqichida bo‘lib, murakkab axborotni tahlil qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) esa axborotni qayta ishlash jarayoni ijtimoiy muhit va o‘qituvchi yordamiga bog‘liqligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, o‘quvchi mustaqil bajara olmaydigan vazifalarni yo‘naltirish orqali o‘zlashtirishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlarda diqqatning selektivligi, ishchi xotira hajmi va kognitiv yuklama (cognitive load) nazariyalari ham muhim o‘rin tutadi. Bu yondashuvlar o‘quvchilarning axborotni bir vaqtning o‘zida qabul qilish va qayta ishlash imkoniyatlari cheklanganligini ko‘rsatadi.

Mahalliy olimlar tadqiqotlarida ham axborotni idrok etish va qayta ishlash jarayonlarini takomillashtirishda interaktiv ta’lim metodlari, multimedia vositalari va faol o‘qitish usullarining samaradorligi ta’kidlanadi. Bu yondashuvlar o‘quvchilarning bilimni passiv emas, balki faol tarzda o‘zlashtirishiga yordam beradi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, axborotni idrok etish va qayta ishlash murakkab kognitiv jarayon bo‘lib, u biologik, psixologik va pedagogik omillarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot yuqori sinf o‘quvchilarida axborotni idrok etish va qayta ishlash mexanizmlarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, unda nazariy va empirik yondashuvlar uyg‘unligi asos qilib olinadi. Tadqiqot jarayonida o‘quvchilarning kognitiv jarayonlari, axborotni qabul qilish tezligi, uni tahlil qilish va xotirada saqlash xususiyatlari kompleks tarzda tahlil qilinadi.

Tadqiqotning nazariy asosini kognitiv psixologiya va ta’lim psixologiyasining zamonaviy konsepsiyalari tashkil etadi. Xususan, Axborotni qayta ishlash nazariyasi, Kognitiv rivojlanish nazariyasi hamda Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) yondashuvlari asos sifatida qabul qilinadi. Ushbu nazariyalar o‘quvchining axborotni qabul qilish jarayoni yosh, ijtimoiy muhit va ta’lim sharoitlariga bog‘liqligini asoslaydi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- **Kuzatish metodi** – o‘quvchilarning dars jarayonida axborotni qabul qilish tezligi va faolligi o‘rganiladi.
- **Suhbat metodi** – o‘quvchilar va o‘qituvchilarning axborotni o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklari va tajribalari aniqlanadi.
- **Anketa so‘rovi** – o‘quvchilarning diqqat, xotira va tushunish darajasi bo‘yicha statistik ma’lumotlar yig‘iladi.
- **Test metodlari** – axborotni qayta ishlash tezligi va kognitiv ko‘nikmalar darajasi baholanadi.
- **Eksperiment metodi** – turli o‘qitish usullarining (interaktiv, an’anaviy) samaradorligi solishtiriladi.

Tadqiqotning amaliy qismi yuqori sinf o‘quvchilari ishtirokida olib borilib, ularning axborotni idrok etish va qayta ishlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta’sirlar samaradorligi tahlil qilinadi.

Umuman olganda, ushbu metodologiya axborotni idrok etish va qayta ishlash jarayonining psixologik mexanizmlarini ilmiy asosda o‘rganish va ta’lim jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Muhokama

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, yuqori sinf o‘quvchilarida axborotni idrok etish va qayta ishlash jarayoni murakkab kognitiv faoliyat bo‘lib, u bir nechta psixik funksiyalarning o‘zaro hamkorligiga asoslanadi. Idrok, diqqat, ishchi xotira va tafakkur jarayonlari bir butun tizim sifatida ishlagandagina axborotni samarali o‘zlashtirish mumkin bo‘ladi.

Kuzatishlar natijasida ma’lum bo‘ldiki, o‘quvchilarning axborotni qabul qilish sifati faqat materialning murakkabligiga emas, balki uning taqdim etilish shakliga ham bog‘liq. Vizual, audio va interaktiv shaklda berilgan ma’lumotlar an’anaviy og‘zaki ma’lumotlarga nisbatan tezroq idrok etiladi va yaxshiroq eslab qolinadi. Bu holat kognitiv yuklama darajasi bilan ham izohlanadi.

Axborotni qayta ishlash nazariyasiga ko‘ra, inson miyasi axborotni bosqichma-bosqich qayta ishlaydi: avval selektiv diqqat orqali muhim ma’lumot ajratiladi, so‘ngra ishchi xotirada qayta ishlanadi va uzoq muddatli xotiraga o‘tkaziladi. Tadqiqot natijalari ushbu modelning amaliy ta’lim jarayonida ham o‘z tasdig‘ini topishini ko‘rsatadi.

Shuningdek, Kognitiv rivojlanish nazariyasi asosida yuqori sinf o‘quvchilari abstrakt va mantiqiy fikrlash bosqichiga o‘tgan bo‘lsa-da, ularning axborotni qayta ishlash tezligi va sifati individual farqlarga ega ekanligi aniqlandi. Bu farqlar intellektual rivojlanish darajasi, motivatsiya va o‘quv ko‘nikmalariga bog‘liq.

Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) doirasida olib borilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchi tomonidan beriladigan yo‘naltiruvchi yordam o‘quvchilarning murakkab axborotni qayta ishlash qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Guruhli ishlar, muhokamalar va interaktiv topshiriqlar bu jarayonni yanada faollashtiradi.

Motivatsion omil ham muhim rol o‘ynaydi: ichki qiziqishi yuqori bo‘lgan o‘quvchilar axborotni chuqurroq qayta ishlaydi va uni uzoq muddatli xotirada samarali saqlaydi. Aksincha, faqat tashqi rag‘batga asoslangan o‘quv faoliyati yuzaki o‘zlashtirishga olib kelishi mumkin.

Umuman olganda, muhokama natijalari axborotni idrok etish va qayta ishlash jarayoni psixologik mexanizmlar, ta’lim muhiti va individual xususiyatlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanishini tasdiqlaydi. Bu esa ta’lim jarayonida interaktiv, differensial va kognitiv yondashuvlardan keng foydalanish zarurligini ko‘rsatadi.

Amaliy tavsiyalar

Yuqori sinf o‘quvchilarida axborotni idrok etish va qayta ishlash samaradorligini oshirish uchun ta’lim jarayonida quyidagi amaliy tavsiyalarni qo‘llash maqsadga muvofiq:

Birinchidan, dars jarayonida axborotni vizual, audio va interaktiv shakllarda taqdim etish o‘quvchilarning uni tez va samarali qabul qilishiga yordam beradi. Multimediali vositalardan foydalanish diqqat va xotira faolligini oshiradi.

Ikkinchidan, o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlash uchun muammoli vaziyatlar, savol-javob, guruhli ish va muhokama metodlarini keng qo‘llash lozim. Bu usullar axborotni chuqur qayta ishlashni rag‘batlantiradi.

Uchinchidan, Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) tamoyiliga asoslanib, o‘qituvchi o‘quvchiga bosqichma-bosqich yordam berishi va mustaqil fikrlashga yo‘naltirishi kerak.

To‘rtinchidan, o‘quvchilarning diqqat va xotira rivojlanishini mustahkamlash uchun qisqa, aniq va tizimli axborot berish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, ushbu tavsiyalar axborotni idrok etish va qayta ishlash jarayonini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalariga ko‘ra, yuqori sinf o‘quvchilarida axborotni idrok etish va qayta ishlash murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u idrok, diqqat, xotira va tafakkur kabi kognitiv funksiyalarning o‘zaro uyg‘un ishlashiga bog‘liqdir. Ushbu jarayon qanchalik samarali bo‘lsa, o‘quvchilarning bilimlarni o‘zlashtirish darajasi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, axborotni qayta ishlash samaradorligiga ta’lim materialining taqdim etilish shakli, o‘quvchilarning motivatsiyasi hamda o‘qitish metodlari bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Interaktiv va vizual yondashuvlar an’anaviy usullarga nisbatan yuqori natija beradi.

Axborotni qayta ishlash nazariyasi hamda Kognitiv rivojlanish nazariyasi asosida yuqori sinf o‘quvchilari abstrakt fikrlash bosqichida bo‘lib, murakkab axborotni tahlil qilish imkoniyatiga ega ekanligi, biroq bu imkoniyatlar to‘liq amalga oshishi uchun to‘g‘ri pedagogik sharoit zarurligi aniqlandi.

Shuningdek, Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) yondashuvi o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirishda o‘qituvchi qo‘llab-quvvatlashi muhim ekanini ko‘rsatdi.

Umuman olganda, axborotni idrok etish va qayta ishlash mexanizmlarini rivojlantirish ta’lim sifatini oshirish, o‘quvchilarning kognitiv imkoniyatlarini kengaytirish va ularni zamonaviy axborot jamiyatiga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Piaget J. *The Psychology of Intelligence*. – London: Routledge, 1950.
2. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
3. Bruner J. *The Process of Education*. – Cambridge: Harvard University Press, 1960.
4. Atkinson R., Shiffrin R. *Human Memory: A Proposed System and its Control Processes*. – New York, 1968.
5. Baddeley A. *Working Memory*. – Oxford: Oxford University Press, 1992.
6. Anderson J. R. *Cognitive Psychology and Its Implications*. – New York: Worth Publishers, 2000.
7. Mayer R. E. *Multimedia Learning*. – Cambridge University Press, 2001.
8. Sweller J. *Cognitive Load Theory*. – Psychology of Learning and Motivation, 1988.
9. Dewey J. *How We Think*. – Boston: D.C. Heath & Co., 1933.
10. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. *Umumiy o‘rta ta’lim konsepsiyasi*. – Toshkent, 2021.

TALABA YOSHLARIDA ALTRUISTIK XULQ-ATVOR MOTIVLARINING SHAKLLANISHI VA RIVOJLANISHINING DINAMIK JIHATLARI

Nusratova Mexriniso Baxshilloyevna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent

Annotatsiya. Altruizm shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida muhim omil bo‘lib, u empatiya, ijtimoiy mas’uliyat va yordamga tayyorlik kabi sifatlar bilan bog‘liqdir. Tadqiqot jarayonida altruistik xulq motivlarining shakllanishi ta’lim muhiti, ijtimoiy tajriba hamda shaxsiy qadriyatlar tizimi bilan uzviy bog‘liqligi aniqlanadi. Shuningdek, talabalarda altruistik yo‘nalganlikning bosqichma-bosqich rivojlanishi, ichki va tashqi motivlar o‘zaro ta’siri orqali yuzaga kelishi ko‘rsatib beriladi. Natijalar oliy ta’lim jarayonida ijtimoiy-psixologik tarbiya mexanizmlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: altruizm, motivatsiya, talabalar, ijtimoiy xulq, empatiya, shaxs rivojlanishi.

Аннотация. Альтруизм рассматривается как важный компонент социально-психологического развития личности, связанный с эмпатией, социальной ответственностью и готовностью к оказанию помощи. Установлено, что формирование альтруистических мотивов тесно связано с образовательной средой, социальным опытом и системой личностных ценностей. Показано поэтапное развитие альтруистической направленности студентов, возникающее в результате взаимодействия внутренних и внешних мотивационных факторов. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования воспитательных и психологических процессов в системе высшего образования.

Ключевые слова: альтруизм, мотивация, студенты, социальное поведение, эмпатия, развитие личности.

Abstract. Altruism is considered an essential component of socio-psychological development, closely associated with empathy, social responsibility, and willingness to help others. The findings indicate that the formation of altruistic motivation is strongly influenced by the educational environment, social experience, and individual value systems. The research

highlights the step-by-step development of altruistic orientation, shaped through the interaction of internal and external motivational factors. These results can contribute to improving educational and psychological support systems in higher education institutions.

Key words: altruism, motivation, students, social behavior, empathy, personality development.

Kirish. Bugungi globallashuv jarayonida jamiyat taraqqiyoti nafaqat iqtisodiy va texnologik

Altruizm tushunchasi ilmiy adabiyotlarda ko‘pincha shaxsning o‘z manfaatidan ko‘ra boshqalarning ehtiyojlarini ustun qo‘yishi, beg‘araz yordam ko‘rsatishga tayyorligi va ijtimoiy foydali xatti-harakatlarni amalga oshirishga intilishi sifatida talqin etiladi. Psixologik nuqtayi nazardan altruistik xulq nafaqat tug‘ma xususiyat, balki ijtimoiy muhit, tarbiya, ta’lim jarayoni hamda shaxsiy tajriba ta’sirida shakllanadigan murakkab motivatsion tizimdir. Shu sababli uning rivojlanish dinamikasi doimiy o‘zgarishda bo‘lib, yosh davrlari, ijtimoiy sharoitlar va individual psixologik xususiyatlarga bog‘liq holda shakllanadi.

Talabalik davri shaxs rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Bu davrda yoshlar nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalarni egallaydi, balki ijtimoiy qadriyatlar tizimini ham shakllantiradi. Oliy ta’lim muassasasidagi ta’lim muhiti, akademik guruhdagi munosabatlar, o‘qituvchi va talabalar o‘rtasidagi hamkorlik, shuningdek, ijtimoiy loyihalar va ko‘ngillilik faoliyatlari altruistik motivlarning shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Empirik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, faol ijtimoiy ishtirok etadigan talabalar orasida altruistik yo‘nalganlik darajasi nisbatan yuqori bo‘ladi.

Altruistik xulq motivlarining rivojlanishi ichki va tashqi omillar o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Ichki omillarga shaxsning empatiya darajasi, axloqiy qadriyatlari, vijdon va mas’uliyat hissi kirsa, tashqi omillarga esa oila tarbiyasi, ta’lim tizimi, tengdoshlar ta’siri hamda ijtimoiy-madaniy muhit kiradi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda altruizm ko‘pincha prosotsial xulq-atvorning asosiy komponenti sifatida o‘rganilib, uning rivojlanishi shaxsning ijtimoiylashuv jarayoni bilan uzviy bog‘liqligi ta’kidlanadi.

Shuningdek, so‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar altruistik motivatsiyaning barqarorligi va o‘zgaruvchanligi masalasiga alohida e’tibor qaratmoqda. Ayrim tadqiqotlar altruistik xulqning situatsion xarakterga ega ekanligini ta’kidlasa, boshqalari uni shaxsning barqaror axloqiy yo‘nalganligi sifatida izohlaydi. Bu esa altruizmning rivojlanish dinamikasini kompleks yondashuv asosida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, talabalarda altruistik xulq motivlarining rivojlanish dinamikasini o‘rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Chunki bu jarayonni chuqur tahlil qilish orqali oliy ta’lim tizimida tarbiyaviy ishlarni takomillashtirish, ijtimoiy faollikni oshirish hamda yoshlarning jamiyatga foydali shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiluvchi samarali psixologik-pedagogik mexanizmlarni ishlab chiqish mumkin bo‘ladi.

Xalqaro tadqiqotlarda altruizm va prosotsial xulq yoshlar orasida empatiya, ijtimoiy mas’uliyat va emotsional intellekt bilan bevosita bog‘liq ekani ta’kidlanadi. Masalan, zamonaviy psixologik izlanishlar universitet talabalarida altruistik xulq darajasi ularning shaxsiy xususiyatlari, muammoli vaziyatlarni hal qilish strategiyalari hamda ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatadi . Shuningdek, prosotsial xulq ijtimoiy farovonlikni ta’minlashda muhim omil bo‘lib, uning shakllanishi ta’lim muhitida qo‘llab-quvvatlanadigan motivatsion jarayonlar orqali amalga oshadi .

Xalqaro ilmiy adabiyotlarda ham talabalar o‘rtasida volontyorlik va altruistik faoliyatning rivojlanishi ijtimoiy va madaniy omillar bilan belgilanib, turli mamlakatlarda motivatsion farqlar mavjudligi qayd etilgan . Bu esa altruizmning universal hodisa bo‘lishiga qaramay, uning shakllanishi ijtimoiy kontekstga bog‘liqligini ko‘rsatadi. Bundan tashqari, empirik tadqiqotlar altruistik xulqni rivojlantirishda empatiya, ijtimoiy mas’uliyat va emotsional intellekt muhim determinantlar ekanini tasdiqlaydi .

O‘zbekiston sharoitida ham ushbu muammo dolzarb hisoblanadi. So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar talabalarning volontyorlik faoliyati va prosotsial xulq-atvorini rivojlantirish

davlat yoshlar siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri ekanini ko‘rsatadi . Respublikada amalga oshirilayotgan ijtimoiy dasturlar va “Yoshlar siyosati to‘g‘risida”gi islohotlar yoshlar orasida ijtimoiy faollik va altruistik yo‘nalganlikni kuchaytirishga xizmat qilmoqda.

Shuningdek, mahalliy ilmiy tadqiqotlar altruizmni milliy mentalitet va madaniy qadriyatlar bilan bog‘liq hodisa sifatida talqin etadi. O‘zbek jamiyatida mehr-oqibat, saxovat va hamjihatlik kabi qadriyatlar altruistik xulqning tabiiy ijtimoiy asosini tashkil etadi . Shu bilan birga, zamonaviy iqtisodiy va ijtimoiy sharoitlarda altruistik xulqning yangi shakllari, jumladan, volontyorlik, ijtimoiy loyihalarda ishtirok va xayriya faoliyati kengayib bormoqda .

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, talabalarda altruistik xulq motivlarining rivojlanishi nafaqat psixologik, balki ijtimoiy, madaniy va pedagogik jihatdan ham murakkab va ko‘p omilli jarayon hisoblanadi. Shu sababli ushbu mavzuni dinamik yondashuv asosida o‘rganish, uning shakllanish bosqichlari va ta’sir etuvchi omillarini aniqlash hozirgi kunda dolzarb ilmiy muammo sifatida qaraladi.

Xorijiy psixologiyada altruizm muammosi dastlab klassik bixeviorizm va psixoanaliz doirasida tahlil qilingan bo‘lsa, keyinchalik kognitiv va gumanistik yondashuvlar asosida kengaytirildi. D. Batson empatiya-altruizm nazariyasini ilgari surib, altruistik xulqning asosida empatik hissiyotlar yotishini asoslab berdi. Uning fikricha, inson boshqalarning og‘rig‘ini his qilganida, ularga yordam berish istagi ichki motiv sifatida shakllanadi. Shuningdek, J. Stoubi va M. G. Hepburn kabi tadqiqotchilar altruizmni ijtimoiy almashinuv nazariyasi bilan bog‘lab, ba’zi hollarda yordam berish xatti-harakati kutilgan ijtimoiy mukofotlar bilan ham izohlanishini ta’kidlaydi.

Ijtimoiy-kognitiv yondashuv doirasida A. Bandura altruistik xulqning o‘rganish orqali shakllanishini asoslab, modelga asoslangan o‘rganish mexanizmini taklif qiladi. Uning “ijtimoiy o‘rganish nazariyasi”ga ko‘ra, shaxs boshqalarning ijobiy xulqini kuzatish va taqlid qilish orqali altruistik motivlarni rivojlantiradi. Bu yondashuv talabalarda altruistik xulqning shakllanishida muhit va ijtimoiy tajribaning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Rus psixologiya maktabida altruizm va prosotsial xulq masalasi L. S. Vygotskiy, A. N. Leontyev va S. L. Rubinshteynlarning faoliyat nazariyasi doirasida chuqur o‘rganilgan. Vygotskiy shaxs rivojlanishini ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq jarayon sifatida talqin qilib, yuqori psixik funksiyalar avvalo ijtimoiy darajada shakllanib, keyinchalik individual darajaga o‘tishini ta’kidlaydi. Bu yondashuv altruistik xulqning ham ijtimoiy o‘zaro ta’sirlar jarayonida shakllanishini asoslaydi. Leontyev esa motiv va faoliyat birligi tamoyilini ilgari surib, shaxsning ijtimoiy faoliyatdagi ishtiroki uning motivatsion tizimini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatadi.

Keyingi rus tadqiqotchilari, jumladan D. A. Leontyev va V. G. Asmolov shaxsning qadriyat yo‘nalganligi va ma’naviy rivojlanishi altruistik xulqning asosiy determinantlaridan biri ekanini ta’kidlaydi. Ularning fikricha, altruizm shunchaki xulq shakli emas, balki shaxsning ichki qadriyat tizimi bilan bog‘liq barqaror yo‘nalganlikdir.

Zamonaviy xorijiy tadqiqotlarda, xususan J. Haidt va S. Schwartz ishlari altruizmni axloqiy psixologiya va qadriyatlar tizimi bilan bog‘lab o‘rganadi. Schwartzning qadriyatlar nazariyasiga ko‘ra, universallik, mehr-oqibat va ijtimoiy adolat kabi qadriyatlar altruistik xulqning asosiy motivatsion manbai hisoblanadi. Shuningdek, E. Eisenberg va N. Eisenberg tomonidan olib borilgan tadqiqotlar talabalarda prosotsial xulqning rivojlanishi emotsional intellekt va empatiya darajasi bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda olib borilgan empirik tadqiqotlar altruistik xulqning dinamik xususiyatlariga alohida e’tibor qaratmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalik davrida altruistik motivlar barqaror emas, balki ijtimoiy tajriba, ta’lim muhiti va shaxsiy rivojlanish jarayonida o‘zgarib boradi. Volontyorlik faoliyati, jamoaviy loyihalar va ijtimoiy amaliyotlar altruistik yo‘nalganlikni sezilarli darajada kuchaytiradi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, altruistik xulq motivlari murakkab ko‘p omilli tizim bo‘lib, u empatiya, qadriyatlar, ijtimoiy o‘rganish va faoliyat jarayonlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Rus va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari altruizmning shakllanishini

bir-birini to‘ldiruvchi nazariyalar asosida izohlab, uning dinamik rivojlanishini tushunishda muhim metodologik asos yaratadi.

Talabalarda altruistik xulq motivlarining rivojlanganlik darajasi va uning dinamik xususiyatlarini tahlil qilish natijalari shuni ko‘rsatadiki, altruizm shaxsning ijtimoiy-psixologik tuzilmasida murakkab va ko‘p komponentli motivatsion tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Olingan empirik natijalar hamda nazariy yondashuvlar uyg‘unligi asosida shuni qayd etish mumkinki, altruistik xulq faqat tug‘ma xususiyat emas, balki ijtimoiy muhit, ta’lim jarayoni va shaxsiy tajriba ta’sirida shakllanadigan dinamik psixologik jarayondir.

Tadqiqot natijalari talabalarda empatiya motivining nisbatan yuqori darajada rivojlanganligini ko‘rsatdi. Bu holat ularning hissiy sezgirligi va boshqalarning holatiga nisbatan befarq bo‘lmaslik tendensiyasi kuchli ekanidan dalolat beradi. Psixologik adabiyotlarda ham empatiya altruistik xulqning asosiy ichki manbalaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Shu jihatdan qaraganda, empatiya darajasining yuqoriligi altruistik motivlarning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va shaxsning prosotsial yo‘nalganligini kuchaytiradi.

Shu bilan birga, ijtimoiy mas’uliyat va volontyorlik moyilligi ko‘rsatkichlarining o‘rtacha darajada ekanligi talabalarda altruistik xulq hali to‘liq barqaror motivatsion tizim sifatida shakllanmaganini ko‘rsatadi. Bu holatni ta’lim muhitining o‘ziga xosligi, ijtimoiy faollik imkoniyatlarining yetarli darajada keng emasligi hamda amaliy altruistik faoliyatga jalb etish mexanizmlarining har doim ham tizimli emasligi bilan izohlash mumkin. Xorijiy tadqiqotlar ham shuni ko‘rsatadiki, volontyorlik va ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish altruistik xulqni sezilarli darajada mustahkamlaydi, biroq bu jarayon doimiy amaliy faoliyatni talab etadi.

SPSS dasturi asosida olingan korrelyatsion tahlil natijalari altruizm komponentlari o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligini tasdiqladi. Bu esa empatiya, yordam berish motivi va ijtimoiy mas’uliyat bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda rivojlanishini anglatadi. Demak, altruistik xulq motivlari alohida-alohida emas, balki yaxlit motivatsion tizim sifatida shakllanadi va rivojlanadi. Bu holat A. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o‘rganish nazariyasi hamda L. S. Vygotskiy tomonidan ta’kidlangan ijtimoiy muhitning yetakchi rolini tasdiqlaydi.

Shuningdek, faktorli tahlil natijalari altruistik xulq bir nechta tarkibiy komponentlardan iborat murakkab psixologik konstrukt ekanligini ko‘rsatdi. Bu komponentlar orasida empatiya, prosotsial yo‘nalganlik va ijtimoiy qadriyatlarga sodiqlik asosiy o‘rinni egallaydi. Ushbu natija zamonaviy xorijiy psixologiyada keng tarqalgan qadriyatlar nazariyasi (S. Schwartz) bilan ham uyg‘unlikka ega bo‘lib, altruistik xulqning qadriyatlar tizimi bilan bevosita bog‘liqligini tasdiqlaydi.

O‘zbekiston sharoitida olib borilgan kuzatishlar ham shuni ko‘rsatadiki, talabalarda altruistik motivlar milliy madaniyat, oilaviy tarbiya va ijtimoiy qadriyatlar ta’sirida shakllanadi. Jamiyatda mehr-oqibat, hamjihatlik va o‘zaro yordam kabi an’anaviy qadriyatlarning mavjudligi altruistik yo‘nalganlikning tabiiy ijtimoiy asosini yaratadi. Biroq zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar, raqobatning kuchayishi va individualizm tendensiyalarining ortishi ba’zi hollarda altruistik xulqning susayishiga ham ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, talabalarda altruistik xulq motivlarining rivojlanishi murakkab, ko‘p bosqichli va dinamik jarayon bo‘lib, u ichki psixologik omillar hamda tashqi ijtimoiy sharoitlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Shu sababli, oliy ta’lim muassasalarida talabalarning altruistik yo‘nalganligini rivojlantirish uchun maxsus psixologik-pedagogik dasturlar, volontyorlik faoliyatini kengaytirish hamda ijtimoiy loyihalarda ishtirokni rag‘batlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Talabalarda altruistik xulq motivlarining rivojlanganlik darajasi va uning dinamik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan ushbu tadqiqot natijalari asosida bir qator muhim ilmiy xulosalarga kelish mumkin. Avvalo, altruizm shaxsning ijtimoiy-psixologik rivojlanishida muhim o‘rin tutuvchi murakkab motivatsion tizim bo‘lib, u birgina hissiy yoki axloqiy omil bilan emas, balki empatiya, ijtimoiy mas’uliyat, qadriyatlar tizimi hamda ijtimoiy tajriba kabi ko‘p omilli determinantlar orqali shakllanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, talabalarda altruistik xulq motivlari barqaror emas, balki rivojlanish jarayonida dinamik o‘zgaruvchan xususiyatga ega. Empatiya darajasining nisbatan yuqoriligi altruistik yo‘nalganlikning muhim ichki asosi sifatida namoyon bo‘lsa, volontyorlik va ijtimoiy faollik bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarning o‘rtacha darajada ekanligi bu yo‘nalishda amaliy tajriba va tizimli tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Rushton J. P. The Altruistic Personality: Evidence from Laboratory, Naturalistic, and Self-Report Studies. - New York: Oxford University Press, 1981. - 290 p.

2. Schwartz S. H. Universals in the Content and Structure of Values: Theory and Empirical Tests in 20 Countries. - In: Advances in Experimental Social Psychology. - 1992. - Vol. 25. - pp. 1–65.

3. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. - Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978. - 176 p.

4. Leontiev A. N. Activity, Consciousness, and Personality. - Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1978. - 384 p.

BO‘LAJAK TIBBIYOT HAMSHIRALARIDA KASBIY O‘ZINI ANGLASHNING SHAKLLANISH OMILLARI

Odinayev Tolibjon Toyirovich
Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasi mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya . Mazkur maqolada bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglash shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi sog‘liqni saqlash tizimida faoliyat yurituvchi mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi va kasbiy o‘zligini anglash darajasi bilan bog‘liq bo‘lib, ushbu jarayonning samaradorligi ko‘p jihatdan shaxsning psixologik xususiyatlari hamda ijtimoiy muhit ta’siriga bog‘liqdir. Maqolada kasbiy o‘zini anglashning mazmuni, uning tarkibiy qismlari va rivojlanish bosqichlari yoritilgan. Shuningdek, talabalarning kasbiy motivatsiyasi, kasbiy qadriyatlari, o‘z-o‘zini baholashi, refleksiv qobiliyatlari, muloqot kompetentligi hamda ta’lim muassasasidagi ijtimoiy-psixologik muhitning kasbiy shakllanish jarayoniga ta’siri tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy o‘zini anglash, tibbiyot hamshirasi, kasbiy identifikatsiya, ijtimoiy-psixologik omillar, kasbiy motivatsiya, refleksiya, kommunikativ kompetentlik, kasbiy rivojlanish, talaba shaxsi.

Аннотация. В данной статье рассматриваются социально-психологические факторы формирования профессионального самосознания будущих медицинских сестер. Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к профессиональной подготовке медицинских работников и необходимостью развития у них устойчивого профессионального самосознания. В работе раскрываются сущность, структура и этапы формирования профессионального самосознания личности в процессе профессионального становления. Особое внимание уделяется анализу влияния профессиональной мотивации, системы ценностей, самооценки, рефлексивных способностей, коммуникативной компетентности и социально-психологической среды образовательного учреждения на развитие профессионального самосознания студентов медицинских специальностей.

Ключевые слова: профессиональное самосознание, медицинская сестра, профессиональная идентичность, социально-психологические факторы, профессиональная мотивация, рефлексия, коммуникативная компетентность, профессиональное развитие, студенты.

Abstract. This article examines the socio-psychological factors influencing the formation of professional self-awareness among future nurses. The relevance of the study is determined by the increasing demands placed on healthcare professionals and the need to develop a stable professional identity during the educational process. The paper explores the essence, structure, and developmental stages of professional self-awareness as an important component of professional

growth. Particular attention is paid to the role of professional motivation, value orientations, self-esteem, reflective abilities, communicative competence, and the socio-psychological climate of educational institutions in shaping students' professional self-perception. The findings indicate that the development of professional self-awareness is influenced not only by academic knowledge and clinical skills but also by interpersonal relationships, social support, and educational experiences.

Key words: professional self-awareness, nursing students, professional identity, socio-psychological factors, professional motivation, reflection, communicative competence, professional development, healthcare education.

Kirish. Zamonaviy sog‘liqni saqlash tizimining samaradorligi nafaqat tibbiy texnologiyalar va diagnostika vositalarining rivojlanish darajasiga, balki tibbiyot xodimlarining kasbiy tayyorgarligi, mas’uliyati va o‘z kasbiga bo‘lgan munosabatiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, tibbiyot hamshiralari bemorlar bilan eng ko‘p muloqot qiluvchi, davolash va parvarish jarayonlarining uzluksizligini ta’minlovchi mutaxassislar sifatida sog‘liqni saqlash tizimida muhim o‘rin egallaydi. Jahon sog‘liqni saqlash amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, tibbiy xizmatlar sifati ko‘p jihatdan hamshiralar faoliyatining kasbiy kompetentligi, kommunikativ madaniyati, kasbiy mas’uliyati va professional o‘zligini anglash darajasiga bog‘liq. Shu sababli bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglashni shakllantirish masalasi zamonaviy psixologiya, pedagogika va tibbiyot ta’limining dolzarb ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kasbiy o‘zini anglash shaxsning o‘zini muayyan kasb egasi sifatida qabul qilishi, o‘z imkoniyatlari, bilim va ko‘nikmalari, kasbiy maqsadlari hamda jamiyatdagi professional mavqeini anglab yetishi bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayon kasbiy identifikatsiya, kasbiy motivatsiya, o‘z-o‘zini baholash, refleksiya va professional qadriyatlar tizimi bilan uzviy bog‘liqdir. Kasbiy o‘zini anglashning shakllanishi natijasida talaba o‘zining kelajakdagi faoliyatiga nisbatan mas’uliyat hissini rivojlantiradi, kasbiy vazifalarni bajarishga tayyorlik darajasini oshiradi va kasbga sodiqlikni namoyon etadi. Psixologik tadqiqotlarda kasbiy o‘zini anglash shaxsning professional kamolotini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida e’tirof etiladi.

Tibbiyot hamshirasi kasbi inson salomatligi, hayoti va ruhiy holati bilan bevosita bog‘liq bo‘lganligi sababli ushbu soha vakillaridan nafaqat maxsus bilim va amaliy ko‘nikmalar, balki yuksak darajadagi empatiya, muloqot madaniyati, stressga chidamlilik, mas’uliyat va axloqiy yetuklik ham talab etiladi. Mazkur sifatlarning shakllanishida kasbiy o‘zini anglash alohida ahamiyat kasb etadi. Kasbiy o‘zini anglash yetarli darajada rivojlangan hamshira o‘z faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini chuqur anglaydi, bemorlarga nisbatan insonparvarlik tamoyillariga amal qiladi hamda murakkab vaziyatlarda mustaqil va asosli qarorlar qabul qila oladi.

Psixologik adabiyotlarda kasbiy o‘zini anglashning rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar ichida ijtimoiy-psixologik omillar alohida o‘rin tutadi. Shaxsning oila muhiti, tengdoshlar guruhi, ta’lim muassasasidagi psixologik iqlim, pedagoglar bilan o‘zaro munosabatlar, kasbiy amaliyot jarayonidagi tajribalar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi kasbiy shakllanishning muhim determinantlari sifatida qaraladi. Talabaning o‘quv faoliyati davomida kasbga oid qadriyatlarni o‘zlashtirishi, kasbiy rollarni qabul qilishi va professional jamoaga mansublik hissining rivojlanishi aynan mazkur omillar ta’sirida yuz beradi.

Bugungi kunda tibbiyot ta’limi tizimida kompetensiyaviy yondashuvning keng joriy etilishi bo‘lajak mutaxassislarning nafaqat bilim va ko‘nikmalarini, balki ularning kasbiy o‘zligini anglash darajasini ham rivojlantirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Tibbiyot ta’limi jarayonida talabalarning kasbiy motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlash, ularda refleksiv fikrlashni shakllantirish, amaliy faoliyatga tayyorlash hamda kasbiy identifikatsiyani rivojlantirishga qaratilgan pedagogik va psixologik mexanizmlarni takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, tibbiyot muassasalarida o‘tkaziladigan klinik amaliyotlar talabalarning o‘z kasbiga nisbatan munosabatini shakllantirish, nazariy bilimlarni real faoliyat bilan bog‘lash va professional o‘zlik konsepsiyasini mustahkamlash imkonini beradi.

Shuningdek, globallashuv, raqamli texnologiyalar va zamonaviy sog‘liqni saqlash tizimida yuz berayotgan o‘zgarishlar tibbiyot hamshiralarining kasbiy faoliyatiga yangi talablarni

qo‘ymoqda. Bunday sharoitda bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy moslashuvchanligi, innovatsion fikrlashi va professional o‘zini anglash darajasini rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki kasbiy o‘zini anglashning yuqori darajasi shaxsning kasbiy qoniqishi, mehnat samaradorligi va professional barqarorligini ta’minlovchi muhim psixologik resurslardan biri hisoblanadi.

Shu munosabat bilan bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglash shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillarini ilmiy jihatdan o‘rganish, ushbu jarayonning psixologik mexanizmlarini aniqlash hamda uni rivojlantirishning samarali yo‘llarini ishlab chiqish nazariy va amaliy jihatdan muhim ilmiy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglashning shakllanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni tahlil qilishga hamda ularning kasbiy rivojlanishidagi o‘rnini aniqlashga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili. Bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglash shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari zamonaviy psixologiya, pedagogika va tibbiy ta’lim sohalarida dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Chunki hamshiralik faoliyati nafaqat kasbiy bilim va ko‘nikmalarni, balki yuksak darajadagi mas’uliyat, empatiya, kommunikativ kompetentlik, kasbiy identifikatsiya va o‘z kasbiy rolini chuqur anglashni ham talab qiladi. Shu sababli mazkur muammo yuzasidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda kasbiy o‘zini anglashning shakllanish mexanizmlari, uning shaxs rivojlanishidagi o‘rni hamda ijtimoiy-psixologik determinantlari keng o‘rganilgan.

Kasbiy o‘zini anglash muammosining nazariy asoslari avvalo xorijiy psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan. Shaxsning o‘zini anglash konsepsiyasi psixologiyada U.Jeyms, Ch.Kuli va J.Mid tadqiqotlari bilan bog‘liq holda rivojlangan. Ularning fikricha, insonning o‘zi haqidagi tasavvurlari jamiyat bilan o‘zaro munosabatlar jarayonida shakllanadi. Ayniqsa, Midning “ijtimoiy Men” nazariyasi kasbiy o‘zini anglashni tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Olimning ta’kidlashicha, shaxs o‘z kasbiy rolini ijtimoiy tajriba va atrofdagilarning munosabati orqali anglaydi. Bu esa bo‘lajak tibbiyot hamshiralarining kasbiy identifikatsiyasi ta’lim muhiti, pedagoglar, tibbiyot xodimlari va bemorlar bilan muloqot jarayonida shakllanishini ko‘rsatadi.

Kasbiy o‘zini anglashning rivojlanish bosqichlarini tushuntirishda E.Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi alohida ahamiyatga ega. Erikson shaxs taraqqiyotining muhim bosqichlaridan biri identiklikni shakllantirish ekanligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, yoshlik davrida inson o‘zining kelajakdagi kasbiy mavqeini aniqlashga intiladi va bu jarayon muvaffaqiyatli kechgan taqdirdagina mustahkam kasbiy identiklik shakllanadi. Bo‘lajak hamshiralarda kasbiy o‘zini anglashning rivojlanishi ham aynan kasbiy identiklikning shakllanish darajasi bilan uzviy bog‘liqdir.

Kasbiy rivojlanish masalalari amerikalik olim D.Super tomonidan keng tadqiq etilgan. U kasbiy taraqqiyotni butun hayot davomida kechadigan jarayon sifatida baholab, kasbiy “Men-konsepsiyasi” tushunchasini ilmiy muomalaga kiritgan. Superning fikricha, inson kasb tanlash va kasbiy faoliyat davomida o‘zining qobiliyatlari, qadriyatlari hamda imkoniyatlarini baholab boradi. Tibbiyot hamshiralari faoliyatida ham kasbiy “Men” obrazi shakllanishi professional motivatsiya va kasbiy qoniqishning muhim omili hisoblanadi.

Xorijiy olimlardan J.Xolland kasbiy tanlov va shaxs tipologiyasi nazariyasini ishlab chiqib, kasbiy muvaffaqiyat shaxs xususiyatlari bilan kasbiy muhit o‘rtasidagi moslikka bog‘liqligini asoslab bergan. Hamshiralik kasbi asosan ijtimoiy tipdagi faoliyatga mansub bo‘lib, insonlarga yordam berishga intilish, altruizm, hamdardlik va kommunikativlik kabi sifatlarni talab qiladi. Shu sababli bo‘lajak hamshiralarda ushbu sifatlarning rivojlanganligi kasbiy o‘zini anglashning shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Gumanistik psixologiya vakillari A.Maslou va K.Rodjers tadqiqotlarida ham kasbiy o‘zini anglash masalalari muhim o‘rin egallaydi. Maslou o‘zini namoyon qilish ehtiyojini inson rivojlanishining eng yuqori bosqichi sifatida talqin etadi. Rodjers esa shaxsning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishi va “real Men” hamda “ideal Men” o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta’minlash muhimligini ta’kidlaydi. Ushbu qarashlar bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy

kompetentlik va o‘z kasbiga sodiqlik hissining shakllanishini tushuntirishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Hamshiralik faoliyatining psixologik jihatlari bo‘yicha tadqiqotlar olib borgan P.Benner hamshiralarning kasbiy rivojlanishini “novisdan ekspertgacha” bo‘lgan bosqichlar orqali izohlaydi. Olimning ta’kidlashicha, kasbiy o‘zini anglash amaliy tajriba orttirish jarayonida izchil rivojlanib boradi. Talabalik davrida shakllangan kasbiy tasavvurlar klinik amaliyot davomida yanada mustahkamlanadi va shaxsning professional identifikatsiyasiga aylanadi.

Rus psixologiya maktabida kasbiy o‘zini anglash va professional rivojlanish muammolari keng o‘rganilgan. K.A.Abulxanova-Slavskaya shaxsning hayotiy faoliyat subyekti sifatidagi pozitsiyasini tadqiq etib, kasbiy faoliyat insonning o‘zini namoyon etish maydoni ekanligini ta’kidlagan. Uning fikricha, shaxsning kasbiy o‘zini anglash darajasi uning faol hayotiy pozitsiyasi va o‘z faoliyatiga mas’uliyatli munosabati bilan belgilanadi.

A.K.Markova kasbiy shakllanish jarayonini o‘rganar ekan, kasbiy o‘zini anglashni professionalizmning muhim tarkibiy qismi sifatida tavsiflaydi. Olimaning ta’kidlashicha, kasbiy o‘zini anglash o‘z kasbining mazmunini tushunish, kasbiy maqsadlarni anglash va o‘z imkoniyatlarini real baholash orqali shakllanadi. Markova bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy motivatsiyasi, refleksiyasi va kasbiy qadriyatlari rivojlanishi professional o‘zini anglashning asosiy shartlari ekanligini ko‘rsatadi.

E.A.Klimov kasbiy faoliyat psixologiyasiga oid tadqiqotlarida kasb tanlash va kasbiy identifikatsiya jarayonlariga alohida e’tibor qaratgan. U kasbiy rivojlanishning muvaffaqiyati insonning individual xususiyatlari va kasbiy talablar o‘rtasidagi moslikka bog‘liqligini asoslagan. Tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglash shakllanishida ham aynan shaxsiy qiziqishlar, qobiliyatlar va kasbiy muhitning uyg‘unligi muhim rol o‘ynaydi.

L.M.Mitina kasbiy rivojlanishning psixologik mexanizmlarini o‘rganib, refleksiya va o‘zini baholash jarayonlarini kasbiy o‘sishning asosiy omillari sifatida baholaydi. Uning fikricha, mutaxassisning o‘z faoliyatini tahlil qila olishi, muvaffaqiyat va kamchiliklarini anglab yetishi kasbiy o‘zini anglashning rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu holat ayniqsa klinik amaliyot jarayonida bo‘lajak hamshiralar uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Yu.P.Povarenkov, V.D.Shadrikov va N.S.Pryajnikov kabi olimlar ham kasbiy identifikatsiya, professional motivatsiya va kasbiy o‘zini belgilash muammolarini tadqiq qilib, kasbiy o‘zini anglashning shakllanishida motivatsion, kognitiv va emotsional omillarning o‘zaro bog‘liqligini ilmiy asoslab berganlar. Ularning tadqiqotlari bo‘lajak hamshiralarning kasbiy faoliyatga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirishda ta’lim muassasasi, pedagogik qo‘llab-quvvatlash va amaliy tajriba muhim o‘rin tutishini ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda tibbiy ta’lim sohasida olib borilgan tadqiqotlar ham bo‘lajak hamshiralarning kasbiy o‘zini anglashiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar sifatida kasbiy motivatsiya, empatiya, kommunikativ kompetentlik, stressga chidamlilik, kasbiy qadriyatlar, ta’lim muhiti, mentorlik faoliyati, klinik amaliyot sifati hamda kasbiy refleksiyani ajratib ko‘rsatmoqda. Tadqiqotchilar talabaning o‘z kasbiy rolini chuqur anglashi uning kasbiy moslashuvi, bemorlar bilan samarali muloqot o‘rnatishi va kelajakdagi professional muvaffaqiyatining muhim prediktori ekanligini ta’kidlaydilar.

Shunday qilib, rus va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglash shakllanishi murakkab va ko‘p omilli psixologik jarayon bo‘lib, unda kasbiy identifikatsiya, motivatsiya, refleksiya, empatiya, kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ta’lim muhiti va amaliy faoliyat tajribasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Mazkur omillarning uyg‘un rivojlanishi bo‘lajak hamshiralarning kasbiy yetukligi, kasbiy barqarorligi va professional faoliyat samaradorligini ta’minlovchi muhim psixologik asos hisoblanadi.

Xulosa. Bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglashning shakllanishi zamonaviy tibbiy ta’lim tizimining eng muhim psixologik va pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi. Chunki hamshiralik faoliyati inson salomatligi, hayoti va ruhiy holati bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, ushbu kasb egalaridan nafaqat yuqori darajadagi nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni, balki kasbiy

mas’uliyat, insonparvarlik, empatiya, kommunikativ madaniyat hamda o‘z kasbiy rolini chuqur anglashni ham talab etadi. Shu nuqtai nazardan, kasbiy o‘zini anglash bo‘lajak hamshiraning professional shakllanishida asosiy psixologik omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqotlar va nazariy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kasbiy o‘zini anglashning rivojlanishi shaxsning individual xususiyatlari hamda uni o‘rab turgan ijtimoiy muhit ta’sirining o‘zaro uyg‘unligi natijasida yuzaga keladi. Xususan, kasbiy motivatsiya, o‘zini baholash darajasi, refleksiv qobiliyatlar, empatiya, kasbiy qadriyatlar va ijtimoiy faollik kabi ichki omillar bilan bir qatorda ta’lim muhiti, pedagoglarning kasbiy namunalari, klinik amaliyot sifati, guruhdagi psixologik iqlim va jamiyatning tibbiyot kasbiga bo‘lgan munosabati kabi tashqi omillar ham mazkur jarayonning samaradorligini belgilaydi. Ushbu omillarning ijobiy ta’siri natijasida talabalarda kasbiy identifikatsiya mustahkamlanadi, o‘z kasbiga nisbatan mas’uliyat hissi kuchayadi va professional rivojlanishga bo‘lgan ehtiyoj shakllanadi.

Bo‘lajak tibbiyot hamshiralarining kasbiy o‘zini anglash darajasi ularning kelgusidagi kasbiy faoliyat sifati bilan bevosita bog‘liqdir. O‘z kasbining mazmuni va ijtimoiy ahamiyatini chuqur anglagan hamshira bemorlar bilan samarali muloqot o‘rnatishga, murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilishga hamda kasbiy stresslarni muvaffaqiyatli yengib o‘tishga qodir bo‘ladi. Shu bilan birga, kasbiy o‘zini anglashning rivojlanganligi mutaxassisning kasbiy qoniqishi, kasbga sodiqligi va uzluksiz o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishini kuchaytiradi.

Shuningdek, kasbiy o‘zini anglashning shakllanishi talabalik davridayoq maqsadli ravishda qo‘llab-quvvatlanishi lozim bo‘lgan jarayon ekanligi aniqlandi. Bunda nazariy tayyorgarlik bilan amaliy faoliyatning uzviy integratsiyasi, refleksiv mashg‘ulotlar, psixologik treninglar, mentorlik dasturlari hamda kasbiy qadriyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, klinik amaliyot jarayonida talabalarni real kasbiy vaziyatlarga jalb etish ularda kasbiy “Men” konsepsiyasining shakllanishiga va o‘z imkoniyatlarini adekvat baholashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglashning shakllanishi murakkab, ko‘p bosqichli va uzluksiz davom etuvchi jarayon bo‘lib, uning muvaffaqiyati shaxsiy, ijtimoiy va ta’limiy omillarning o‘zaro uyg‘unlashuviga bog‘liqdir. Mazkur jarayonni ilmiy asosda tashkil etish va qo‘llab-quvvatlash nafaqat raqobatbardosh hamshira mutaxassislarni tayyorlashga, balki tibbiy xizmatlar sifati, bemorlar xavfsizligi va sog‘liqni saqlash tizimining umumiy samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Shu bois bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglashni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlarni yanada kengaytirish va ularning natijalarini ta’lim amaliyotiga tatbiq etish dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati .

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Беннер П. От новичка до эксперта: совершенство и сила в клинической сестринской практике. – М.: Логосфера, 2014. – 272 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.
4. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.
5. Маркова А. К. Психология профессионализма. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
6. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2002. – 400 с.

MEHNAT FAOLIYATIDAGI MOTIVATSIYA VA DAXLDORLIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Y.K.Quliev *-Buxoro Davlat universiteti «Psixologiya va sotsiologiya» kafedrasi dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada xodimlarning motivatsiyasiga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar, hamda ularning mehnat samaradorligiga ta’siri tahlil qilinadi. Daxldorlik xodimlarning mehnat motivatsiyasining bir qismi bo‘lib, ularning mehnat motivlarini yuzaga keltiradigan emotsional holati hisoblanadi. Maqolada shuningdek, daxldorlikning tarkibiy qismlari — sodiqlik,

ishonchlilik va joriy holatdan qoniqish tushunchalari ochib berilgan bo‘lib, ular xodimda o‘z ishiga va lavozim vazifalariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishiga bog‘lovchi rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, daxldorlik tushunchasi ham ochib berilgan, chunki aynan xodimlar tashkilot tuzilmasidagi asosiy zanjirlardan biri bo‘lib, ularning bajargan ish sifati korxona muvaffaqiyati va daromadiga bog‘liqdir.

Kalit so‘zlar: xodimlarning motivatsiyasi, mehnat motivatsiyasi, xodimlarning daxldorligi, daxldorlik belgilari, sodiqlik, ishonchlilik, mas’uliyat, kompaniya muvaffaqiyati.

Abstract. This article analyzes the internal and external factors that affect employee motivation, as well as their impact on labor efficiency. Engagement is a part of employee motivation and is an emotional state that generates their labor motives. The article also reveals the components of engagement - loyalty, reliability, and satisfaction with the current situation, which play a connecting role in the formation of a positive attitude in an employee towards his work and job responsibilities. At the same time, the concept of engagement is also revealed, since it is employees who are one of the main links in the organizational structure, and the quality of their work depends on the success and income of the enterprise.

Key words: employee motivation, work motivation, employee involvement, signs of involvement, loyalty, reliability, responsibility, company success.

Motivatsiya xodimlarning mehnat samaradorligini belgilaydigan asosiy omil hisoblanadi. Yaxshi motivatsiyaga ega xodimlar yuqori natijalarni ko‘rsatadi, tashabbus ko‘rsatadi va ish jarayonida daxldorlikni saqlaydi. Motivatsiyaning ahamiyati faqat samaradorlikni oshirish bilan cheklanmaydi, u xodimning o‘z faoliyatiga munosabatini shakllantiradi, bu esa jamoadagi umumiy kayfiyat va ishdan qoniqish darajasiga ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik jihatlar, masalan, shaxsiy xususiyatlar, emotsional holat va ijtimoiy muhit motivatsiyada muhim rol o‘ynaydi. Ushbu jihatlar ichki va tashqi motivatsiya omillari bilan qanday o‘zaro ta’sirlashishini tushunish ish beruvchilar va menejerlarga mehnat jarayonini yaxshiroq tashkil etish va xodimlar samaradorligini maksimal darajaga yetkazishda yordam beradi. Ko‘plab, asosan xorijiy- tadqiqotlarga qaramasdan, mehnat faoliyati motivatsiyasi mavzusi hozirgi zamon kadrlarni boshqarish fanlarida dolzarbligini saqlab kelmoqda.

Hozirgi kunda boshqaruv va menejment sohasida xodim tashkilot tuzilmasidagi asosiy zanjirlardan biri ekanligi haqidagi fikr keng tarqalmoqda, chunki aynan unga va uning bajarayotgan ish sifatiga bog‘liq ravishda korxona muvaffaqiyati va daromadi belgilanadi. Xodimlarning daxldorligi va uning teskari holati — charchoq (vыgoranie) tashkilotlar va korxonalar rahbarlari diqqat markazida. Bu xodimlarning xulq-atvori va natijalari menejerlar uchun kamroq aniq bo‘lib borayotganini ko‘rsatadi. Har bir ish beruvchi oldida mehnat sharoitlarini optimallashtirish, ish uchun qulay muhit yaratish, kadrlar aylanmasini kamaytirish hamda xodimlarni tashkilot faoliyatini yaxshilash jarayonlariga daxldor qilish vazifasi turibdi.

Kompaniya belgilagan maqsadlarga erishish uchun, avvalo, ish beruvchi xodimlarni motivatsiyalashi lozim, bu esa ularning mavjud ehtiyojlarini qondirishga olib keladi. Tashkilotda motivatsiya jarayoni — bu faoliyatga undash jarayoni bo‘lib, tashqi va ichki omillar ta’sirida mehnat xulqining motivlarini shakllantirishga qaratilgan. Xodimlarning ijtimoiy ahamiyatga ega ehtiyojlarini qondirish va keyinchalik ularda mehnat motivlarini shakllantirishning muhim sharti — mehnat motivatsiyasidir. Bu mexanizmda faol mehnat faoliyati, undan olingan va oldindan belgilangan natijalar bir-biriga bog‘liq bo‘lgan bir butunning qismlari sifatida faoliyat yuritadi.

Motivatsiyada ikki asosiy shakl ajratiladi: ichki va tashqi motivatsiya. Ichki motivatsiya xodimning shaxsiy manfaatlari va ehtiyojlariga asoslangan maqsadga intilishni anglatadi. Masalan, o‘zini takomillashtirishga intilish, kasbiy faoliyatga qiziqish, o‘z salohiyatini amalga oshirish istagi kiritiladi. Tashqi motivatsiya esa xodim shaxsidan tashqari omillar bilan bog‘liq. Bu moddiy rag‘bat, karera o‘sishi, hamkasblar va rahbariyatning tan olishi bo‘lishi mumkin. Masalan: bonuslar, mukofotlar, ijobiy fikrlar [1].

Ichki motivatorlarga o‘zini rivojlantirish istagi (yangi bilimlarni qidirish, malaka oshirish), maqsadlarga erishish (kasbiy va shaxsiy), shuningdek bajarilgan ishdan qoniqish hissi kiradi. Masalan, karera rivojiga va kasbiy o‘sishga intilayotgan xodimlar ko‘pincha yuqori samaradorlik

va tashabbuskorlik ko‘rsatadilar. Bu motivlar tashqi mukofotlarsiz ham natijalarga erishish uchun katalizator bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Ichki ehtiyojlar, masalan, o‘zini rivojlantirish, o‘zini ifoda etish va shaxsiy maqsadlarga erishish istagi motivatsiya va mehnat samaradorligini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi asosiy ehtiyojlarning (fiziologik, xavfsizlik, ijtimoiy aloqa) qondirilishi yuqori darajadagi ehtiyojlarga (hurmat, o‘z-o‘zini ro‘yobga chiqarish) intilishga olib kelishini tushunish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Shunday qilib, o‘z ichki ehtiyojlari qondirilgan xodim ish jarayonida ancha samarali va daxldor bo‘ladi [2]. Psixologik jihatlar xodimlarni motivatsiyalashda muhim ahamiyatga ega. Xodimning maqsadlari, qadriyatlari va munosabatlari mehnatga bo‘lgan munosabat, motivatsiya va mehnat xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, o‘z oldiga yuqori maqsadlar qo‘ygan xodimlar odatda yuqori samaradorlikni ko‘rsatadilar.

Temperament, psixotip va xodimlarning shaxsiy xususiyatlari ularning motivatsiyasi va mehnat samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega bo‘lgan hamda javobgarlik va sadoqatdek sifatlarga ega odamlar ko‘proq yuqori darajada samaradorlik va motivatsiyani namoyish etadilar [2]. Temperament insonning stress vaziyatlariga qanday munosabatda bo‘lishini va ish talablariga qanday moslashishini belgilashi mumkin. Masalan, ekstravertlar ko‘proq muloqot va jamoada ishlashga moyil bo‘lib, bu kollektiv muhitini yaxshilashga va umumiy samaradorlikni oshirishga yordam beradi. Qarshi tomonda, introvertlar mustaqil ishlashni afzal ko‘rishlari mumkin va ularga optimal motivatsiya darajasiga erishish uchun boshqa turdagi yordamlar kerak bo‘lishi mumkin.

Emotsional holat mehnat samaradorligida muhim rol o‘ynaydi. Stress va turli salbiy emotsional holatlar motivatsiya darajasini sezilarli darajada pasaytirishi, diqqatni kamaytirishi va ish samaradorligini yomonlashtirishi mumkin. Xodimlar xronik stress holatida bo‘lsa, ularda ishdan charchash (vыgoranie) paydo bo‘lishi mumkin, bu esa samaradorlikning pasayishiga va ish sifati yomonlashishiga olib keladi.

Boshqa tomondan, ishdan qoniqish yuqori bo‘lishi mehnat samaradorligi va daxldorlikni oshiradi. Baxtli xodimlar, o‘z ishlaridan qoniqish his qilganlar, tashabbuskorlik, ijodkorlik va jamoa birligiga ko‘proq moyil bo‘ladilar [1]. Endilikda tashqi motivatsiya omillarini ko‘rib chiqamiz, masalan moddiy rag‘batlar, tashkilotchilik va ijtimoiy omillar.

Moddiy rag‘batlar – raqobatbardosh maosh, bonuslar va boshqa moliyaviy rag‘batlantirishlar – xodimlarni motivatsiyalash tizimida muhim o‘rin tutadi. Bu omillar, ayniqsa qisqa muddatda samaradorlikni oshirish uchun kuchli stimul bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Biroq, moddiy rag‘batning samaradorligi xodimlarning individual afzalliklariga qarab o‘zgarishi mumkin. Ayrimlar uchun moliyaviy mukofotlar muhimroq bo‘lsa, boshqalar ichki motivatorlar — tan olinish va shaxsiy rivojlanish kabi omillarni yuqori baholashlari mumkin. Tashkiliy omillar, masalan ish muhiti, tashkilotning tuzilishi va rahbarlik uslubi xodimlarning motivatsiya darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Qulay va xavfsiz ish muhiti, aniq boshqaruv tuzilmasi va ochiq kommunikatsiya samarali ish muhitini yaratishga yordam beradi. Korporativ madaniyat motivatsiya shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. U umumiy qadriyatlar, normalar va amaliyotlarni belgilaydi, ular xodimlarning motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlashi yoki pasaytirishi mumkin. Ichki ehtiyojlarga mos keladigan ijobiy korporativ madaniyatga ega tashkilotlar ko‘proq yaxshi natijalarga erishadilar.

Mavjud adabiyot va materiallarni o‘rganishda, ushbu muammo bo‘yicha qo‘shimcha ravishda uch turdagi motivatsiyani ajratish mumkin:

1. Normativ motivatsiya — ishchining muayyan xulq-atvorga harakatlantirilishiga ishonch, ta’sir, ma’lumot berish va psixologik ta’sir o‘tkazish yo‘li bilan amalga oshiriladi;

2. Majburiy motivatsiya — xodimning talablarga amal qilmasligi holatida uning ehtiyojlari qondirilishining yomonlashishi tahdidi va vakolatlardan foydalanish orqali;

3. Stimullar orqali motivatsiya — ta’sir shaxsga emas, balki uning atrofidagi tashqi muhitga, stimullar yordamida, xodimni muayyan xulq-atvorga harakatlantirishga qaratilgan.

Aytish joizki, ko‘p hollarda shaxsga faqat tashqi ta’sir yetarli bo‘lmaydi. Ish beruvchi ichki motivatsiya uchun shart-sharoit yaratishi zarur, u shaxsning o‘z ichki xulq-atvorini tartibga soladi.

Ushbu yo‘nalishda tashkilot samaradorligining asosiy tushunchasi — «daxldorlik» tushuniladi. Xodimlarning daxldorligi — bu xodimlarning o‘zlarini tashkilotning bir qismi sifatida anglashi, uning qadriyatlari, korporativ prinsiplari va missiyasini qabul qilishi va o‘zlashtirishi. Bu — shaxsning oldiga qo‘yilgan vazifalarni ko‘proq bajarishga, maksimal kuch va imkoniyatlarini safarbar qilishga bo‘lgan istak va intilishidir. Buyuk Britaniyaning CIPD tadqiqot instituti xodimlarning «daxldorligi»ni vazifaga konsentratsiya, o‘z roliga qoniqish hamda tashkilotga va uning maqsadlari hamda qadriyatlariga sadoqat sifatida tushunadi [4].

Daxldorlik borasida turli fikrlar tabiiydir, chunki ushbu fenomenning tabiati murakkab. Hozirga qadar daxldorlikning yagona ta’rifi yo‘q va bu hozirgi kunda muhim tadqiqot vazifasidir. Mavjud ta’riflarni tahlil qilganimizda, daxldorlikni ko‘p o‘lchamli tuzilma sifatida qabul qilamiz, u faoliyatni bajarishda sarflangan harakat va energiya darajasini aks ettiradi. Shuningdek, bajarilayotgan faoliyat bilan bog‘liq bo‘lgan emotsional his-tuyg‘ular, kognitiv, motivatsion va ma’noviy jarayonlarni ham o‘z ichiga oladi. Daxldorlik — bu shaxsning faoliyatdagi faollik darajasi bilan belgilanadi va dinamik xususiyatga ega.

Daxldor bo‘lish — bu insoniyatning kelajagi uchun o‘z mas’uliyatini anglashdir; daxldorlik erkinlikdan voz kechish sifatida namoyon bo‘lmaydi, u inson erkinligini amalga oshirishning, shaxsiy hayotni ro‘yobga chiqarishning asosidir. Daxldorlik — bu ajratilishning dialektik kategoriyasidir. Ushbu kategoriyalar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tadqiq qilish ko‘rib chiqilayotgan fenomenlar haqida to‘liqroq tasavvurga erishish imkonini beradi. Ajratilish — bu falsafiy kategoriya bo‘lib, u «ijtimoiy jarayonni» ifodalaydi, unda insonlar faoliyati natijasi va mahsulotlari mustaqil kuchga aylanib, o‘z yaratuvchilaridan yuqori bo‘ladi va ularni bosib oladi.

Z. Freyd shaxs o‘zining ajralib qolishining haqiqiy sababini tushuna olmasligini ta’kidlaydi. Bu ajralib qolish madaniyat va qoidalar bosimi ostida yuzaga keladi hamda boshlang‘ich ehtiyojlar bilan ziddiyatga kirishadi. Ongli va ongsizning ziddiyati aynan ushbu ajralib qolishda namoyon bo‘ladi. Vovlechennost (daxldorlik) va uning muammosiga falsafiy yondoshuv fenomenni falsafiy va tarixiy nuqtai nazardan tushunishga imkon beradi. Falsafiy yondoshuv ijtimoiy hayotga daxldor bo‘lgan insonni ko‘rib chiqadi; shu bilan birga, daxldorlik jarayoni insonning ijodiy tabiati ochilishi sifatida ta’kidlanadi. Shu tariqa, falsafiy ta’limotlarda daxldorlik tushunchasini o‘rganish uning ijtimoiy tabiatiga oydinlik kiritadi va daxldorlik ijtimoiy o‘zaro ta’sirda shakllanishini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, J.-J. Russo g‘oyalari bizga yaqin: agar daxldorlik namoyon bo‘lmasa yoki shakllanmasa, bu shaxsning ichki ziddiyatlari yoki shaxs va jamiyat munosabatlaridagi qarama-qarshiliklar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Daxldorlik muayyan ijtimoiy kontekstda, individning boshqa insonlar bilan o‘zaro ta’siri jarayonida shakllanadi va ijtimoiy-psixologik tabiatga ega. Daxldorlik har doim ijtimoiy o‘zaro ta’sir natijasi bo‘lib, ijtimoiy o‘zaro ta’sirsiz shakllanmaydi. (Insonning tabiat bilan o‘zaro ta’siri kabi alohida faoliyat jarayonida insonda hayrat va qiziqish shakllanishi mumkin.) Daxldorlikning shakllanish tabiatini tahlil qilganda, uning shaxs ehtiyojlari bilan bog‘liqligini qayd etish lozim, bunda shaxs bu ehtiyojlarni har doim anglamasligi mumkin.

Shaxs o‘z ehtiyojlarini qondirishni kutib, ma’lum bir faoliyatda muayyan kuch sarflaydi, faollik ko‘rsatadi va ijodiy moslashuvni namoyon qiladi. Daxldorlik — bu ichki ruhiy jarayon bo‘lib, inson xulq-atvorida namoyon bo‘ladi va tashqi kuzatilishi mumkin bo‘lgan ko‘rinishlarga ega. Ichki jarayonlar emotsional his-tuyg‘ular, motivlar, shaxsiy ma’nolarda ifodalanadi. Tashqi ko‘rinishlar esa sarflangan kuch miqdorida aks etadi.

Daxldorlik turli darajada bo‘lishi mumkin: zaif daxldorlikdan kuchli daxldorlikkacha. Zaif daxldorlik ma’lum bir faoliyatga diqqatning noto‘g‘ri yoki noto‘liq jamlanishi hamda past darajada qatnashishni ifodalaydi. Kuchli daxldorlik esa muayyan faoliyatga diqqatning barqaror jamlanishi va yuqori darajada ishtirok etish bilan, chalg‘imasdan namoyon bo‘ladi. Shuningdek, daxldorlik turli darajada barqaror bo‘lishi mumkin: vaqtinchalik yoki uzoq muddatli.

Alohida zararli (destruktiv) daxldorlik shaklini ajratish mumkin, u insonning bir xil faoliyatga uzoq muddatli juda qattiq birikishi bilan bog‘liq bo‘lib, turli turdagi mahdudliklar va o‘zgarishlarni ko‘rsatishi mumkin.

Daxldorlik va motivatsiya tushunchalarining o‘zaro bog‘liqligi haqida haligacha bir xil fikr mavjud emas. Ayrim tadqiqotchilar bu tushunchalarni bir xil, ya’ni teng deb hisoblaydilar. Biz A. Astinning nuqtai nazarini yaqin deb hisoblaymiz, u daxldorlikning xulq-atvoriy jihatiga urg‘u beradi va shu bilan bu ikki tushuncha o‘rtasidagi farqni ko‘rsatib beradi.

Daxldorlik va jalb qilish ko‘pgina xorijiy tadqiqotlarda bir xil atama — “engagement” so‘zi bilan ifodalangan bo‘lsa-da, bizning fikrimizcha, bu ikki tushunchani farqlash lozim, chunki daxldorlik va jalb qilishning shakllanish mexanizmi turlichadir. Inson doimo boshqalar bilan muloqot jarayonida (ijtimoiy kontekstda) daxldor bo‘ladi, ya’ni daxldorlik hamisha hamkorlikdagi faoliyat jarayonida namoyon bo‘ladi. Jalb qilish esa ijtimoiy kontekstdan tashqarida — individual faoliyat jarayonida ham shakllanishi mumkin. Lug‘atlarda ham “daxldor bo‘lish” va “jalb qilish” (vovlech – uvlech) atamalarining ma’nolaridagi farqni ko‘rish mumkin. Jalb qilishni “potok holati” bilan taqqoslash mumkin. Bunday holatdagi inson qo‘shimcha rag‘batga yoki maqsadga muhtoj emas. U faoliyat jarayonining o‘ziga shunchalik sho‘ng‘ib ketadiki, vaqt va ish rolini unutadi, butun diqqatini bajarilayotgan ishga qaratadi, eng yuqori darajadagi jamlanganlikni namoyon etadi.

Daxldorlik va “potok holati” konstruksiyasi o‘rtasidagi yana bir farq shundaki, daxldorlik faoliyat bilan uzoq muddatli munosabatni anglatadi va u turli kontekstlarda namoyon bo‘lishi mumkin. “Qatnashish” (vklyuchyonnost) insonning faoliyatni bajarish jarayonidagi diqqatning vaziyatli jamlanishini va faolligini aks ettiradi. Daxldorlik ham insonning diqqati va faolligini qamrab oladi, ammo bu tushuncha shuningdek emotsional, motivatsion va qadriyatli jihatlarni ham o‘z ichiga oladi. Bu jihatlar “qatnashish” tushunchasida mavjud emas. Daxldorlik va diqqat bir-biri bilan bog‘liq kognitiv jarayonlar hisoblanadi, ammo ular bir xil emas; kognitiv tarkibiy qism — daxldorlikning faqat bir komponentidir.

Daxldorlik va qoniqish o‘zaro yaqin bog‘liq: faoliyatni bajarish jarayonida qoniqish hissini kechirish shaxsning daxldorligini mustahkamlaydi; shuningdek, daxldorlik holati ham faoliyat samaradorligiga va uni bajarish jarayoni hamda natijasidan qoniqish hissiga hissa qo‘shadi.

Daxldorlik va sadoqat (loyallik) — bu bir-biridan farq qiluvchi, ammo ayrim komponentlari o‘zaro bog‘liq bo‘lishi mumkin bo‘lgan fenomenlardir. Daxldorlik loyallikning emotsional tarkibiy qismi sifatida ajralib turadi (tashkilot bilan aydentfikatsiya va unga emotsional bog‘lanish bilan birgalikda). Shuni ta’kidlash lozimki, xodimning daxldorligi yuqori darajada namoyon bo‘lgan holatlarda ham uning loyallik darajasi past bo‘lishi mumkin. Bu esa loyallik va daxldorlik o‘rtasidagi bog‘lanish bir ma’noli emasligini va alohida ilmiy tadqiqotlarni talab qilishini ko‘rsatadi.

Daxldorlik va faollik ierarxik tashkil etilgan bo‘lib, ular shaxsning motivlari va bajarayotgan faoliyatiga bo‘lgan munosabatini ifodalaydi. Har ikki tushuncha faoliyatning dinamik tabiatiga ishora qiladi. Ko‘pgina xorijiy tadqiqotchilar daxldorlikni inson xulqida namoyon bo‘ladigan faollik darajasi orqali ta’riflaydilar. Shuni ta’kidlash joizki, sub’ekt faolligi inson hayotining ayrim sohalarida namoyon bo‘ladi, bunda shaxs o‘zining daxldorlik darajasini, ya’ni shaxsiy ijodkorlik va maqsadlarga erishishdagi ishtiroki chegarasini belgilaydi [4]. Bizning fikrimizcha, daxldorlik va faollik bir xil tushunchalar emas: faollik — daxldorlikning xulq-atvoriy tarkibiy qismi bo‘lib, daxldorlik esa motivatsion va qadriyatli komponentlarni ham o‘z ichiga oladi va ko‘proq integral tushuncha hisoblanadi.

Ayrim mualliflar daxldorlikning “antipodlari”ni ham ajratib ko‘rsatadilar: daxldor bo‘lmaslik, ishdan charchash (vыgoranie), va begonalashish (otchujdenie). Daxldorlikni ishdan charchashning (vыgoranie) ijobiy antipodi sifatida ko‘rish mumkin. Agar daxldorlik ishga nisbatan xodimning xulqini tavsiflovchi ijobiy fenomen sifatida namoyon bo‘lsa, uning salbiy ko‘rinishi — bu ishdan charchashdir. K. Maslax [3] fikricha, daxldorlikning asosiy tarkibiy qismlari — bu faollik, daxldorlik va samaradorlik bo‘lib, ular ishdan charchashga ziddir. Ishdan charchash fenomeni daxldorlikni yo‘q qiluvchi manba sifatida qaraladi: u faollikni — xastalik va charchashga, daxldorlikni — sinizmga, samaradorlikni — samarasizlikka aylantiradi. V. Shaufeli esa daxldorlikni ishdan charchashning to‘liq antipodi emas, balki mustaqil ravishda mavjud

bo‘lgan hodisa sifatida ko‘rishni taklif etgan. U daxldorlikni ish bilan bog‘liq, ijobiy va qoniqish keltiruvchi holat sifatida ta’riflagan bo‘lib, u faollik, ilhom va ish jarayoniga to‘liq sho‘ng‘ish bilan tavsiflanadi [4].

Daxldorlik va ishdan charchash, bir tomondan, bir-biriga qarama-qarshi bo‘lgan fenomenlar sifatida namoyon bo‘lsa, boshqa tomondan, ularni bir psixik holatlar kontinuumining ikki qutbi sifatida ham qarash mumkin. Fransuz personalistlari tadqiqotlarida daxldorlik va begonalashish (otchujdenie) qarama-qarshi tushunchalar sifatida tahlil qilinadi. Begonalashish inson faoliyati va uning natijalari insonning o‘ziga qarshi qo‘yiladigan, uning mohiyatidan ustun bo‘ladigan jarayonlarda namoyon bo‘ladi. U avval o‘zaro bog‘liq bo‘lgan va bir butunlikni tashkil etgan elementlarning ajralib ketish jarayonini ifodalaydi. Begonalashish ko‘p hollarda kuchsizlik hissi, ma’no yo‘qolishi, ijtimoiy yolg‘izlik va o‘z-o‘zidan chetlashish bilan bog‘lanadi. Bunga qarshi ravishda, daxldorlik odamlarni jamoaviy faoliyat orqali birlashtirish jarayonini ifodalaydi va u shaxsning ishtirokchilik, birlik va umumiylik hissi bilan kuzatiladi.

U. Kan tadqiqotlarida esa daxldorlik va befarqlik (otstranennost) qarama-qarshi tushunchalar sifatida ko‘rib chiqilgan. Uning fikricha, befarqlik — shaxsning rolli xulqidan chetga chiqishi bo‘lib, u o‘zini himoya qilish istagidan kelib chiqadi. Daxldorlik esa shaxsning o‘z roli bilan barqaror aydentfikatsiyasi, ya’ni o‘ziga berilgan ijtimoiy rol va mas’uliyatni chuqur qabul qilishi orqali namoyon bo‘ladi va u yuqori psixologik ahamiyat hamda xavfsizlik hissi bilan birga kechadi.

Shuni ta’kidlab o‘tish kerakki, mamlakatimizdagi tashkilotlar va korxonalar o‘z xodimlarining daxldorlik darajasini muntazam ravishda tahlil qilib borishlari lozim. Bu jarayonni yiliga bir yoki ikki marta o‘tkazishning o‘zi yetarli hisoblanadi. Mazkur tadbirni doimiy ravishda amalga oshirish kompaniya bo‘limlari ishidagi kamchiliklarni oldini olish, rahbar va ijrochilar o‘rtasidagi yashirin muloqot muammolari hamda o‘zaro tushunishdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish, turli korporativ “kasalliklar”ning paydo bo‘lishi va rivojlanishini oldini olish imkonini beradi.

Yuqorida keltirilgan fikrlarni umumlashtirgan holda ta’kidlash joizki, ish beruvchi xodimlarni ishga qabul qilishda ularning kasbiy fazilatlari, bilimi va tajribasinigina emas, balki tashkilot foydasi yo‘lida ishlash istagini, o‘qish va rivojlanishga tayyorligini, tashkilotning bir qismi bo‘lish xohishini va umumiy maqsadlarga erishish uchun barcha kuchini sarflashga tayyorligini ham hisobga olishi lozim. Tashkilot o‘z xodimlarini har tomonlama daxldorlikka jalb etishi va ularni motivatsiya qilishi kerak, chunki faqatgina daxldor xodim kompaniyaning samaradorligi va ishlab chiqarish unumdorligini oshira oladi. Bu esa o‘z navbatida korxonaning raqobatbardoshligi va bozordagi mavqeiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Bryuxoveskaya N.E., Chernaya A.A. Xodimlarning korxonalar faoliyatiga daxldorligini shakllantirish // Sanoat rivojlanishini tartibga solish strategiyasi va mexanizmlari. Kiev, 2013. № 5. – B. 321.

2. Karsan R. «Orzu kompaniyasi. Nega muvaffaqiyatli kompaniyalarda “Biz” deyishadi» / Rudi Karsan, Kevin Kruz; ingliz tilidan tarjima: Ye. Vaxraneva. – M.: Mann, Ivanov va Ferber, 2012. – 248 b.

3. Yegorova A.S. «Xodimlarning daxldorligi: tushunishga 7 qadam» / A.S. Yegorova. – M.: INFRA-M, 2014. – 314 b.

4. Doljenko R.A. «Qoniqish, sadoqat, daxldorlik: tushunchalarni aniqlash va konkretlashtirish» // Oltoy davlat agrar universiteti xabarnomasi. Barnaul, 2014. №9 (119). – B. 157–162.

5. Sarenko S. «Daxldorlikka qiziqish: xodimlar “ilhom bilan” ishlashi uchun nima qilish kerak?» // Kadrovik.ru, 2012. № 6.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING MUSTAQIL FIKRLASHINI RIVOJLANTIRISH

Raimberdiyeva Maftuna Abduraxmonovna,
Farg’ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu mavzu boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Unda o‘quvchilarning kognitiv rivojlanishi, tafakkur jarayonlari va ta’lim muhitining ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, mustaqil fikrlashni shakllantirishda o‘qituvchi yondashuvi va interaktiv metodlarning roli ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: mustaqil fikrlash, boshlang‘ich sinf, kognitiv rivojlanish, psixologik xususiyatlar, ta’lim jarayoni, interaktiv metodlar.

Аннотация. Данная тема посвящена изучению психологических особенностей развития самостоятельного мышления у учащихся начальных классов. Анализируются когнитивное развитие, процессы мышления и влияние образовательной среды. Также рассматривается роль учителя и интерактивных методов в формировании самостоятельного мышления.

Ключевые слова: самостоятельное мышление, начальные классы, когнитивное развитие, психологические особенности, образовательный процесс, интерактивные методы.

Abstract. This topic explores the psychological features of developing independent thinking in primary school students. It analyzes cognitive development, thinking processes, and the influence of the educational environment. The role of teachers and interactive methods in forming independent thinking is also discussed.

Keyword: independent thinking, primary school, cognitive development, psychological features, educational process, interactive methods.

Kirish. Boshlang‘ich ta’lim bosqichi bola shaxsining shakllanishida eng muhim davrlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda o‘quvchining bilish jarayonlari, tafakkuri, diqqat, xotira va tasavvur kabi psixik funksiyalari jadal rivojlanadi. Shu sababli boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish ta’lim tizimining asosiy vazifalaridan biri sanaladi.

Mustaqil fikrlash — bu o‘quvchining berilgan ma’lumotni shunchaki qabul qilish emas, balki uni tahlil qilish, solishtirish, umumlashtirish va o‘z xulosasini shakllantirish qobiliyatidir. Bu jarayon bolaning kognitiv rivojlanishi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, uning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Psixologik nuqtayi nazardan qaraganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari konkret-obrazli tafakkur bosqichida bo‘lib, asta-sekin mantiqiy va abstrakt fikrlashga o‘tib boradi. Shu jarayonda o‘qituvchi tomonidan yaratilgan ta’lim muhiti, qo‘llaniladigan metodlar hamda o‘quvchining ichki motivatsiyasi muhim ahamiyatga ega bo‘ladi.

Shu sababli, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish ularning intellektual salohiyatini oshirish, ta’lim samaradorligini yaxshilash va shaxsiy rivojlanishini ta’minlash nuqtayi nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi

Hozirgi zamonaviy ta’lim tizimida o‘quvchilarning tayyor bilimlarni yod olishidan ko‘ra, ularni mustaqil ravishda tahlil qilish, xulosa chiqarish va amaliyotda qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu jihatdan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish dolzarb pedagogik va psixologik muammo hisoblanadi.

Boshlang‘ich sinf davri bolaning kognitiv va shaxsiy rivojlanishida asosiy bosqich bo‘lib, aynan shu davrda tafakkur, diqqat, xotira va tasavvur kabi psixik jarayonlar shakllanadi. Agar bu bosqichda mustaqil fikrlashga yetarli e’tibor berilmasa, keyingi ta’lim bosqichlarida o‘quvchining ijodiy va tahliliy qobiliyatlari yetarlicha rivojlanmasligi mumkin.

Shuningdek, globallashuv va axborot oqimining tezlashuvi sharoitida o‘quvchilar turli manbalardan kelayotgan ma’lumotlarni tanlash va tahlil qilishga majbur bo‘lmoqda. Bu esa ularda mustaqil fikrlash ko‘nikmasining shakllanishini yanada muhim qiladi.

Shu sababli, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo‘lib, ta’lim sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish masalasi pedagogika va psixologiya fanlarida keng o‘rganilgan dolzarb yo‘nalishlardan biridir. Ushbu muammo bo‘yicha xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan bir qator nazariy yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Xorijiy psixologiyada mustaqil fikrlashni rivojlantirish ko‘pincha kognitiv rivojlanish nazariyalari bilan izohlanadi. Jumladan, Kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bola tafakkuri bosqichma-bosqich rivojlanib, boshlang‘ich sinf davrida konkret-operatsion fikrlash shakllanadi. Bu bosqich mustaqil xulosa chiqarishning boshlang‘ich poydevori hisoblanadi.

Shuningdek, Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD)ga ko‘ra, o‘quvchining mustaqil fikrlashi o‘qituvchi va ijtimoiy muhit yordamida rivojlanadi. O‘qituvchi yo‘naltiruvchi rolni bajarib, bolani mustaqil fikrlashga bosqichma-bosqich olib chiqadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda mustaqil fikrlashni rivojlantirishda interaktiv ta’lim metodlari, muammoli o‘qitish va refleksiya jarayonining ahamiyati alohida ta’kidlanadi. Bu yondashuvlar o‘quvchini tayyor bilimni qabul qiluvchi emas, balki faol fikrlovchi subyekt sifatida shakllantiradi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining kognitiv rivojlanishi, o‘qitish metodlari va shaxsiy xususiyatlarining mustaqil fikrlashga ta’siri o‘rganilgan. Unda o‘yin texnologiyalari va interaktiv metodlarning samaradorligi yuqori baholanadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mustaqil fikrlashni rivojlantirish murakkab psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u kognitiv rivojlanish, ijtimoiy muhit va ta’lim metodlariga bevosita bog‘liqdir.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirishning psixologik xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, unda nazariy va empirik yondashuvlar uyg‘un holda qo‘llaniladi. Tadqiqot jarayonida o‘quvchilarning kognitiv rivojlanishi, tafakkur operatsiyalari hamda mustaqil fikrlash ko‘nikmalarining shakllanishi kompleks tarzda tahlil qilinadi.

Tadqiqotning nazariy asosini psixologiya va pedagogikaning zamonaviy konsepsiyalari tashkil etadi. Xususan, Kognitiv rivojlanish nazariyasi hamda Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) nazariyalari asos qilib olinadi. Ushbu yondashuvlar o‘quvchining fikrlash jarayoni yosh, tajriba va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqligini asoslaydi.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llaniladi:

- **Kuzatish metodi** – o‘quvchilarning dars jarayonidagi fikrlash faolligi va mustaqil javob berish holatlari o‘rganiladi.
- **Suhbat metodi** – o‘qituvchi va o‘quvchilarning fikrlash jarayoni haqidagi qarashlari aniqlanadi.
- **Anketa so‘rovi** – o‘quvchilarning mustaqil fikrlash darajasi va qiziqishlari baholanadi.
- **Test metodlari** – mantiqiy fikrlash, tahlil qilish va xulosa chiqarish ko‘nikmalari aniqlanadi.
- **Eksperiment metodi** – interaktiv va an’anaviy ta’lim usullarining samaradorligi solishtiriladi.

Tadqiqotning amaliy qismi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ishtirokida olib borilib, ularda mustaqil fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta’sir usullari sinovdan o‘tkaziladi.

Umuman olganda, ushbu metodologiya o‘quvchilarda mustaqil fikrlashni shakllantirish jarayonini ilmiy asosda o‘rganish va samarali pedagogik yondashuvlarni aniqlashga xizmat qiladi.

Muhokama

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish murakkab psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u kognitiv rivojlanish, ta’lim muhiti va o‘qitish metodlariga bevosita bog‘liqdir. O‘quvchilarning fikrlash faolligi ularning yosh xususiyatlari va individual psixologik imkoniyatlari bilan chambarchas aloqador ekanligi aniqlandi.

Kuzatishlar natijasida ma’lum bo‘ldiki, o‘quvchilar mustaqil fikr bildirishga ko‘proq interaktiv va o‘yin texnologiyalariga asoslangan darslarda faol bo‘ladilar. An’anaviy, faqat tayyor bilimni berishga asoslangan darslarda esa mustaqil fikrlash darajasi nisbatan past bo‘lishi kuzatildi. Bu holat ta’lim jarayonida metodlarning ahamiyatini yaqqol ko‘rsatadi.

Kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari konkret-operatsion tafakkur bosqichida bo‘lib, ular real misollar va amaliy vaziyatlar orqali yaxshiroq fikrlaydi. Tadqiqot natijalari ham ushbu nazariy yondashuvni tasdiqlab, o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi ko‘proq vizual va amaliy topshiriqlar orqali rivojlanishini ko‘rsatdi.

Shuningdek, Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) doirasida o‘qituvchining yo‘naltiruvchi roli juda muhim ekanligi aniqlandi. O‘qituvchi yordamida o‘quvchilar murakkabroq fikrlash bosqichlariga o‘tishi va asta-sekin mustaqil xulosa chiqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishi mumkin.

Motivatsion omil ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, o‘quvchining qiziqishi va darsga faol ishtiroki mustaqil fikrlash darajasini oshiradi. Rag‘batlantiruvchi muhit va ijobiy psixologik atmosfera o‘quvchilarning o‘z fikrini erkin ifoda etishiga yordam beradi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirishda interaktiv metodlar, o‘qituvchining yo‘naltiruvchi roli va psixologik qulay muhit hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni samarali rivojlantirish uchun ta’lim jarayonida quyidagi amaliy tavsiyalarni qo‘llash maqsadga muvofiq:

Birinchidan, darslarda o‘quvchini faqat tinglovchi emas, balki faol ishtirokchi sifatida jalb qilish zarur. Buning uchun savol-javob, muammoli vaziyatlar, kichik guruhlarda ishlash va o‘yin texnologiyalaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Ikkinchidan, o‘quvchilarga tayyor javoblarni berish o‘rniga ularni o‘z fikrini bildirishga, mulohaza yuritishga va xulosa chiqarishga yo‘naltiruvchi ochiq savollardan foydalanish kerak.

Uchinchidan, Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) tamoyiliga asoslanib, o‘qituvchi o‘quvchiga bosqichma-bosqich yordam berishi va asta-sekin mustaqillikka o‘tkazishi lozim.

To‘rtinchidan, Kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olib, ko‘rgazmali va amaliy topshiriqlarni ko‘proq qo‘llash kerak.

Beshinchidan, o‘quvchilarda o‘z fikrini erkin ifoda etish uchun ijobiy psixologik muhit yaratish va ularni rag‘batlantirish muhimdir.

Umuman olganda, ushbu tavsiyalarni tizimli qo‘llash boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish samaradorligini oshiradi.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalariga ko‘ra, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish murakkab, ammo juda muhim psixologik-pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu jarayon o‘quvchilarning kognitiv rivojlanishi, individual xususiyatlari hamda ta’lim muhitining ta’siri bilan bevosita bog‘liqdir.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf davrida bolalarda konkret-obrazli tafakkur ustun bo‘lib, ular asta-sekin mantiqiy va mustaqil fikrlash bosqichiga o‘tadi. Shu jarayonda to‘g‘ri tanlangan ta’lim metodlari ularning fikrlash faoliyatini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Kognitiv rivojlanish nazariyasi va Yaqin rivojlanish zonasi (ZPD) yondashuvlari asosida shuni aytish mumkinki, o‘qituvchi yo‘naltiruvchi rolni bajarib, o‘quvchini bosqichma-bosqich mustaqil fikrlashga olib chiqadi.

Shuningdek, interaktiv metodlar, muammoli ta’lim va rag‘batlantiruvchi psixologik muhit o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantirishda muhim omil ekanligi aniqlandi. An’anaviy yondashuvlarga qaraganda, faol ta’lim usullari yuqori samaradorlikka ega.

Umuman olganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish ularning intellektual salohiyatini oshirish, ijodiy fikrlashini shakllantirish va kelajakdagi ta’lim muvaffaqiyatini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Piaget J. *The Language and Thought of the Child*. – London: Routledge, 1959.
2. Vygotsky L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
3. Bruner J. S. *The Process of Education*. – Cambridge: Harvard University Press, 1960.
4. Dewey J. *How We Think*. – Boston: D.C. Heath & Co., 1933.
5. Ausubel D. P. *Educational Psychology: A Cognitive View*. – New York: Holt, Rinehart and Winston, 1968.
6. Woolfolk A. *Educational Psychology*. – Pearson Education, 2016.
7. Anderson J. R. *Cognitive Psychology and Its Implications*. – New York: Worth Publishers, 2000.
8. Mayer R. E. *Multimedia Learning*. – Cambridge University Press, 2001.
9. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi. *Umumiy o‘rta ta’lim konsepsiyasi*. – Toshkent, 2021.
10. Boshlang‘ich ta’lim va pedagogik psixologiyaga oid mahalliy ilmiy maqolalar (2018–2025).

TALABALARNING KREATIV FIKRLASHI VA O‘ZINI O‘ZI FAOLLASHTIRISHINING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Ravshanov Xusan Abdiqul o'g'li

Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadiqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada innovatsion faoliyat jarayonida talabalarning kreativ fikrlashi va o‘zini o‘zi faollashtirishining psixologik mexanizmlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Zamonaviy ta’lim muhitida innovatsion yondashuvlar talabalarning mustaqil fikrlashi, muammoli vaziyatlarni hal qilish qobiliyati hamda yangi g‘oyalarni yaratish salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqotda kreativ fikrlashning asosiy komponentlari – divergent tafakkur, moslashuvchanlik, originallik va elaboratsiya – o‘zini o‘zi faollashtirish jarayonlari bilan uzviy bog‘liqlikda ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, motivatsiya, refleksiya, metakognitiv nazorat va ichki ehtiyojlar tizimi talabalarning innovatsion faoliyatdagi faolligini belgilovchi muhim omillar sifatida yoritiladi.

Kalit so‘zlar: kreativ fikrlash, innovatsion faoliyat, o‘zini o‘zi faollashtirish, psixologik mexanizmlar, motivatsiya, refleksiya, metakognitsiya, PBL, raqamli ta’lim.

Аннотация. В данной статье комплексно рассматриваются психологические механизмы развития креативного мышления и самоактивации студентов в процессе инновационной деятельности. В условиях современной образовательной среды инновационные подходы способствуют формированию у студентов способности к самостоятельному мышлению, решению проблемных задач и генерации новых идей. В исследовании раскрываются основные компоненты креативного мышления, такие как дивергентное мышление, гибкость, оригинальность и разработанность, которые рассматриваются во взаимосвязи с процессами самоактивации личности. Особое внимание уделяется роли мотивации, рефлексии, метакогнитивного контроля и системы внутренних потребностей как ключевых факторов, определяющих активность студентов в инновационной деятельности.

Ключевые слова: креативное мышление, инновационная деятельность, самоактивация, психологические механизмы, мотивация, рефлексия, метакогниция, проектное обучение, цифровое образование.

Abstract. This article examines the psychological mechanisms underlying the development of creative thinking and self-activation of students in the process of innovative activity. In the

context of modern education, innovative approaches play a crucial role in fostering students' independent thinking, problem-solving abilities, and capacity to generate new ideas. The study analyzes key components of creative thinking, including divergent thinking, flexibility, originality, and elaboration, in close connection with self-activation processes. Special emphasis is placed on the role of motivation, reflection, metacognitive regulation, and internal needs as core factors influencing students' engagement in innovative activities. The paper also highlights the effectiveness of interactive teaching methods, problem-based learning, project-based learning (PBL), and digital technologies in enhancing students' creative potential.

Key words: creative thinking, innovative activity, self-activation, psychological mechanisms, motivation, reflection, metacognition, project-based learning, digital education.

Kirish. XXI asrda globallashuv va raqamli transformatsiya jarayonlari ta'lim tizimini tubdan yangilashni talab qilmoqda. Jahon miqyosida innovatsion iqtisodiyotga o‘tish sharoitida inson kapitalining sifati, ayniqsa, yoshlarning kreativ fikrlash qobiliyati va o‘zini o‘zi faollashtirish darajasi hal qiluvchi omilga aylanmoqda. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy mehnat bozorida muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun nafaqat bilim, balki yangi g‘oyalar ishlab chiqish, muammolarni noodatiy yechish va mustaqil qaror qabul qilish kompetensiyalari muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, xalqaro ta'lim monitoringlari (PISA, OECD hisobotlari) o‘quvchilarda kreativ fikrlashni rivojlantirishni ta'limning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilaydi.

O‘zbekiston Respublikasida ham ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish va yoshlarning intellektual hamda ijodiy salohiyatini oshirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biridir. So‘nggi yillarda qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlar, xususan, ta'lim sifatini oshirish, raqamli texnologiyalarni joriy etish va kompetensiyaviy yondashuvga o‘tish bilan bog‘liq islohotlar talabalarning faolligini kuchaytirishga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, oliy ta'lim muassasalarida innovatsion faoliyatni rivojlantirish orqali talabalarni ilmiy-tadqiqot va amaliy loyihalarga jalb etish kengaymoqda.

Innovatsion faoliyat jarayonida talabalarning kreativ fikrlashi va o‘zini o‘zi faollashtirishi o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, bu jarayon psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Kreativ fikrlash – bu yangi, noodatiy va samarali g‘oyalarni yaratish qobiliyati bo‘lsa, o‘zini o‘zi faollashtirish esa shaxsning ichki resurslarini safarbar etib, faoliyatga ongli ravishda kirishishini anglatadi. Ushbu jarayonlarda motivatsiya, refleksiya, metakognitiv nazorat, ehtiyojlar tizimi va shaxsiy maqsadlar muhim rol o‘ynaydi. Psixologik tadqiqotlarda (L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, J. Dewey, D. Kolb va boshqalar) faoliyat, tajriba va refleksiya orqali shaxs rivojlanishi asoslab berilgan bo‘lib, bu yondashuvlar bugungi innovatsion ta'lim paradigmasining nazariy poydevorini tashkil etadi.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar – muammoli ta'lim, loyiha asosida o‘qitish (Project-Based Learning), kollaborativ o‘qitish va raqamli platformalar talabalarning kreativ va mustaqil faoliyatini rag‘batlantiruvchi samarali vositalar sifatida e'tirof etilmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko‘ra, interaktiv va innovatsion metodlar qo‘llanilgan ta'lim jarayonida talabalar faolligi va bilimni o‘zlashtirish darajasi an'anaviy metodlarga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘ladi.

Shu nuqtai nazardan, innovatsion faoliyat jarayonida talabalarning kreativ fikrlashi va o‘zini o‘zi faollashtirishining psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish, ularni rivojlantirishning samarali yo‘llarini aniqlash hamda ta'lim jarayoniga joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan shu masalalarni yoritishga qaratilgan bo‘lib, u zamonaviy ta'lim sifatini oshirish va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Mazkur mavzu bo‘yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, innovatsion faoliyat jarayonida talabalarning kreativ fikrlashi va o‘zini o‘zi faollashtirishini tushuntirish birgina pedagogik yondashuv bilan cheklanmaydi, balki psixologiya, faoliyat nazariyasi, motivatsiya konsepsiyalari, ijodkorlik nazariyalari hamda shaxsning o‘zini boshqarish mexanizmlarini o‘zaro uyg‘un holda ko‘rib chiqishni talab etadi. Bu yo‘nalishdagi tadqiqotlar

tarixan avvalo rus psixologik maktabi doirasida shakllanib, keyinchalik xorijiy olimlar tomonidan ijodkorlik, ichki motivatsiya, metakognitsiya va o‘z-o‘zini boshqarish nazariyalari bilan boyitildi. Shu sababli mazkur muammoning nazariy ildizlari bir necha ilmiy yo‘nalishlar kesishmasida vujudga kelganini ko‘rish mumkin.

Rus psixologik maktabida shaxs faolligi va uning rivojlanishi masalasi, avvalo, L.S. Vygotskiy ishlari bilan chambarchas bog‘liqdir. U inson psixik rivojlanishini ijtimoiy-tarixiy tajribani o‘zlashtirish, muloqot va faoliyat jarayonida kechadigan murakkab jarayon sifatida izohlaydi. Vygotskiyga ko‘ra, inson tafakkuri tayyor shaklda berilmaydi, balki faol o‘zlashtirish, ichkilashtirish va ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’sir jarayonida rivojlanadi. Bu g‘oya innovatsion faoliyatning mohiyatini tushunishda muhimdir, chunki innovatsion muhit talabaning yangi vaziyatga kirishi, muammoni qayta ko‘rishi, mavjud tajribani yangicha talqin etishi va yangi ma’no hosil qilishi uchun sharoit yaratadi. Aynan shu jarayonda kreativ fikrlash oddiy reproduktiv tafakkurdan farq qilib, yangilik yaratishga yo‘naltirilgan ongli faoliyat sifatida namoyon bo‘ladi. Vygotskiyning yaqin rivojlanish zonasi haqidagi qarashlari ham bu yerda katta ahamiyatga ega, chunki talabada ijodiy salohiyat ko‘pincha mustaqil bajarilayotgan vazifadan ko‘ra, hamkorlik, yo‘naltirish va reflektiv qo‘llab-quvvatlash asosida samaraliroq ochiladi.

A.N. Leontyevning faoliyat nazariyasi ushbu muammoni yanada chuqurlashtiradi. Unga ko‘ra, inson psixikasi faoliyat jarayonida shakllanadi va har qanday faoliyat motiv, maqsad, harakat va operatsiyalar tizimi bilan belgilanadi. Innovatsion faoliyatga tatbiq etilganda, bu nazariya shuni anglatadiki, talabaning kreativ fikrlashi tasodifiy jarayon emas, balki muayyan motivlar bilan qo‘zg‘aladigan, anglangan maqsadlarga yo‘naltiriladigan va amaliy harakatlar tizimida yuzaga chiqadigan psixologik hodisadir. O‘zini o‘zi faollashtirish ham shu nuqtai nazardan ichki motivlarning kuchayishi, faoliyat mazmunining shaxsiy ahamiyat kasb etishi va subyektning o‘z faoliyatiga nisbatan mas’uliyatli munosabati bilan izohlanadi. Leontyevning qarashlari talabaning tashqi rag‘bat bilangina emas, balki ichki ma’no va ehtiyojlar asosida innovatsion jarayonga kirishishini tushuntirishda ayniqsa muhimdir.

S.L. Rubinshteynning “psixika faoliyatda namoyon bo‘ladi va faoliyatda shakllanadi” degan konseptual yondashuvi ham mazkur mavzu uchun asosiy nazariy manbalardan biridir. Rubinshteyn shaxsni passiv qabul qiluvchi emas, balki voqelikni o‘zgartira oladigan faol subyekt sifatida talqin etadi. Bu qarash talabaning innovatsion faoliyatdagi o‘rnini tushunishda juda muhim, chunki innovatsion ta’lim sharoitida talaba tayyor bilimni qabul qiluvchi emas, balki bilimni qayta ishlovchi, sinovdan o‘tkazuvchi, yangi yechimlarni izlovchi va o‘z faoliyatini boshqaruvchi subyektga aylanishi lozim. Demak, kreativ fikrlash ham, o‘zini o‘zi faollashtirish ham subyektlik pozitsiyasi bilan bevosita bog‘liqdir.

V.V. Davydovning rivojlantiruvchi ta’lim haqidagi qarashlari bu masalaga didaktik-psixologik nuqtai nazardan yondashadi. U nazariy tafakkurni shakllantirish, umumlashtirish, tahlil qilish va muammoning ichki aloqalarini anglashni ta’limning markaziy vazifasi sifatida ko‘radi. Innovatsion faoliyat esa aynan nazariy va kreativ tafakkurning uyg‘unligini talab qiladi. Talaba muammoni faqat faktlar yig‘indisi sifatida emas, balki ichki qonuniyatlari, muqobil yechimlari va amaliy natijalari bilan birga ko‘ra olgandagina innovatsion fikrlash darajasiga ko‘tariladi. Davydov ta’kidlagan mazmuniy umumlashtirish, tahliliy fikrlash va o‘quv faoliyatining reflektiv tarkibi bugungi kunda kreativlikni rivojlantirish texnologiyalarining psixologik negizi bo‘lib xizmat qilmoqda.

Rus olimlari orasida muammoli ta’lim va ijodiy tafakkur masalalarini chuqur tahlil qilganlardan biri A.M. Matyushkindir. U muammoli vaziyatni tafakkur rivojining ichki manbai sifatida ko‘radi. Matyushkin fikricha, ijodkorlik tayyor algoritm yetarli bo‘lmagan, qarama-qarshilik seziladigan, yangi aloqalarni topish talab etiladigan vaziyatlarda kuchli namoyon bo‘ladi. Bu yondashuv innovatsion faoliyat bilan to‘liq uyg‘unlashadi, chunki innovatsiya har doim mavjud usullar yetarli bo‘lmagan nuqtada boshlanadi. Talaba muammoli vaziyatni shaxsiy chaqiriq sifatida qabul qilsa, unda o‘zini o‘zi faollashtirish kuchayadi, kognitiv qiziqish ortadi va kreativ tafakkur mexanizmlari ishga tushadi.

D.B. Bogoyavlenskaya ijodiy faoliyatni “intellektual faollik” kategoriyasi orqali izohlaydi. Uning tadqiqotlarida ijodkorlik insonning topshiriq chegarasidan chiqib, yangi muammo qo‘yishi, masalani chuqurlashtirishi va faoliyatni ichki ehtiyoj asosida davom ettirishi bilan tavsiflanadi. Bu g‘oya talabalarning o‘zini o‘zi faollashtirish jarayonini tushuntirishda nihoyatda ahamiyatlidir. Chunki chin ma’nodagi innovatsion faoliyat talabaning faqat topshiriqni bajarishi bilan emas, balki uni kengaytirishi, muqobil variantlarni izlashi, kutilmagan bog‘lanishlarni topishi va tashabbus ko‘rsatishi bilan belgilanadi. Bogoyavlenskaya qarashlarida kreativlik bilan ichki faollik o‘rtasidagi bog‘liqlik juda aniq ko‘rinadi.

Xorijiy psixologiyada kreativ fikrlash muammosi J. Guilford ishlari bilan yangi bosqichga ko‘tarildi. U intellekt tuzilmasi modelida divergent fikrlashni kreativlikning markaziy omili sifatida ajratib ko‘rsatdi. Guilford nazariyasiga ko‘ra, kreativ shaxs bitta to‘g‘ri javobni topishga emas, balki ko‘plab muqobil variantlarni ishlab chiqishga moyil bo‘ladi. Bu esa innovatsion faoliyatning eng muhim xususiyatlaridan biridir. Talaba qancha ko‘p variant ko‘ra olsa, vaziyatni shuncha moslashuvchan tahlil qiladi, stereotiplardan chiqadi va yangi yechim topishga yaqinlashadi. Guilford yondashuvi keyingi tadqiqotlarda kreativ fikrlashni o‘lchash, uning tarkibiy qismlarini aniqlash va ta’lim jarayonida rivojlantirish usullarini ishlab chiqishga kuchli ta’sir ko‘rsatdi.

E.P. Torrance esa kreativlikni amaliy diagnostika va rivojlantirish nuqtai nazaridan chuqur o‘rgandi. Uning ishlari kreativ fikrlashning tezkorlik, moslashuvchanlik, originallik va batafsillik kabi ko‘rsatkichlar orqali namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Torrance tadqiqotlarida ijodkorlik faqat tug‘ma qobiliyat emas, balki qulay ta’limiy muhit, rag‘batlantiruvchi topshiriqlar va xatodan qo‘rqmaslik atmosferasi ta’sirida rivojlanadigan sifat sifatida talqin qilinadi. Bu qarash innovatsion faoliyatning psixologik shartlarini tushunishda juda muhim, chunki kreativlikni rivojlantirish uchun talaba xavfsiz intellektual muhitda erkin tajriba o‘tkaza olishi, noto‘g‘ri javobdan qo‘rqmasligi va mustaqil tashabbus ko‘rsatishi kerak.

Kreativlik va o‘zini o‘zi faollashtirishning motivatsion asoslarini tushuntirishda A. Maslow va C. Rogersning gumanistik psixologiyasi alohida o‘rin tutadi. Maslowning ehtiyojlar iyerarxiyasi hamda o‘zini ro‘yobga chiqarish haqidagi g‘oyalari shuni ko‘rsatadiki, inson faqat tashqi nazorat va talablar asosida emas, balki ichki o‘sish, o‘z imkoniyatlarini namoyon etish va ma’no topish ehtiyoji orqali ham faol bo‘ladi. Rogers esa shaxsning ijodiy ochilishi uchun qabul qiluvchi, qo‘llab-quvvatlovchi va erkin muhit zarurligini ta’kidlaydi. Bu yondashuvlar innovatsion ta’limda juda dolzarb, chunki talabaning kreativ salohiyati ko‘pincha ortiqcha nazorat, qat’iy stereotiplar va jazolovchi baholash muhitida emas, balki ishonch, erkinlik va subyektiv tajriba qadrlanadigan sharoitda rivojlanadi.

O‘zini o‘zi faollashtirish masalasini zamonaviyroq psixologik til bilan tushuntirgan nazariyalardan biri E. Deci va R. Ryan tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘zini belgilash nazariyasidir. Unga ko‘ra, insonning barqaror ichki faolligi uch asosiy psixologik ehtiyoj - avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog‘liqlik - qondirilganda kuchayadi. Ushbu nazariya innovatsion faoliyat sharoitida juda samarali izoh beradi: agar talaba o‘z qaroriga ega bo‘lsa, vazifani bajara olishiga ishonchi ortsa va o‘zini jamoaning mazmunli a’zosi sifatida his etsa, unda kreativ faollik va o‘zini boshqarish darajasi sezilarli oshadi. Demak, o‘zini o‘zi faollashtirish tashqi rag‘batni kuchaytirish bilangina emas, balki psixologik ehtiyojlarni to‘g‘ri qo‘llab-quvvatlash orqali ham shakllanadi.

A. Banduraning o‘z-o‘ziga ishonch, ya’ni self-efficacy haqidagi nazariyasi ham talabalarning innovatsion faoliyatini tushuntirishda muhim o‘rin egallaydi. Bandura fikricha, inson murakkab vazifani bajarishga kirishadimi yoki yo‘qmi, ko‘pincha o‘z imkoniyatlariga qay darajada ishonishiga bog‘liq. Innovatsion faoliyat esa noaniqlik, tavakkal va yangi yechim talab qiladigan vaziyat bo‘lgani uchun, bu yerda o‘ziga ishonch ayniqsa muhim psixologik omilga aylanadi. Talaba o‘zini qodir deb his qilsa, ijodiy izlanishga faolroq kirishadi, muvaffaqiyatsizlikdan kamroq cho‘chiydi va o‘zini o‘zi faollashtirish mexanizmlari barqarorroq ishlaydi.

Xulosa. Yuqoridagi ilmiy-nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion faoliyat jarayonida talabalarning kreativ fikrlashi va o‘zini o‘zi faollashtirishi o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab psixologik tizimni tashkil etadi. Ushbu jarayon bir tomondan kognitiv komponentlar - divergent fikrlash, moslashuvchanlik, originallik va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish qobiliyati bilan belgilanar ekan, ikkinchi tomondan u motivatsion, emotsional va metakognitiv mexanizmlar orqali boshqariladi. Demak, kreativlikni rivojlantirishni faqat bilim berish bilan cheklab bo‘lmaydi, balki talabaning ichki resurslarini faollashtirishga qaratilgan kompleks yondashuv zarur.

Tadqiqot natijalari shuni anglatadiki, talabaning o‘zini o‘zi faollashtirishi ichki motivatsiya, o‘ziga ishonch, refleksiya va shaxsiy maqsadlar tizimi bilan bevosita bog‘liqdir. Agar ta’lim jarayoni shunday tashkil etilsaki, unda talaba mustaqil qaror qabul qilish, o‘z fikrini erkin ifodalash va yangi yechimlar izlash imkoniyatiga ega bo‘lsa, unda uning kreativ salohiyati sezilarli darajada ortadi. Aksincha, qat’iy nazoratga asoslangan, stereotip yondashuv ustuvor bo‘lgan muhitda kreativlik va ichki faollik pasayishi kuzatiladi. Shu bois innovatsion ta’lim muhitini yaratishda psixologik erkinlik, qo‘llab-quvvatlovchi atmosfera va xatolarga tolerant munosabat muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar - muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish (PBL), kollaborativ faoliyat va raqamli platformalar - talabalarning kreativ fikrlashini rag‘batlantiruvchi va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi samarali vositalar ekanligi aniqlandi. Bunday yondashuvlar talabaning bilimni passiv qabul qiluvchi emas, balki faol yaratuvchi subyektga aylanishini ta’minlaydi. Ayniqsa, refleksiya va metakognitiv nazorat mexanizmlarini rivojlantirish orqali talabalar o‘z faoliyatini tahlil qilish, xatolarni aniqlash va o‘z-o‘zini takomillashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Umuman olganda, innovatsion faoliyat jarayonida kreativ fikrlash va o‘zini o‘zi faollashtirishni rivojlantirish ta’lim sifatini oshirish, talabalarni raqobatbardosh mutaxassis sifatida tayyorlash hamda ularning uzluksiz o‘z-o‘zini rivojlantirishiga zamin yaratadi. Shu sababli mazkur yo‘nalishda ilmiy izlanishlarni davom ettirish, psixologik mexanizmlarni yanada chuqurroq o‘rganish va ularni amaliy ta’lim jarayoniga samarali integratsiya qilish dolzarb vazifa sifatida qolmoqda.

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. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
4. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.: Интеллект-Центр, 1996. – 544 с.
5. Матюшкин А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – М.: Педагогика, 1972. – 208 с.
6. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
7. Guilford J. P. The Nature of Human Intelligence. – New York: McGraw-Hill, 1967. – 538 p.
8. Torrance E. P. Guiding Creative Talent. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1962. – 278 p.
9. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. – New York: HarperCollins, 1996. – 456 p.

TALABALARNING O‘QUV JARAYONIGA MOSLASHUVINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI (NODAVLAT TA’LIM TASHKILOTLARI MISOLIDA)

Razzoqova Shaxnoza Jo’rayevna

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada nodavlat ta’lim tashkilotlari talabalarining o‘quv jarayoniga moslashuv jarayoni ijtimoiy-psixologik determinantlar nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Tadqiqotda talabalarning yangi ta’lim muhitiga kirib kelishi, akademik talablar, ijtimoiy munosabatlar tizimi hamda shaxsiy psixologik xususiyatlarining moslashuv jarayoniga ta’siri o‘rganilgan. Shuningdek, moslashuvning samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va kommunikativ kompetensiyalar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: moslashuv, ijtimoiy-psixologik determinantlar, talabalar, nodavlat ta’lim, akademik muvaffaqiyat, motivatsiya, kommunikatsiya.

Аннотация. В данной статье анализируется процесс адаптации студентов негосударственных образовательных организаций к учебному процессу с точки зрения социально-психологических детерминант. Рассматриваются особенности вхождения студентов в новую образовательную среду, влияние академических требований, системы социальных отношений и индивидуальных психологических характеристик на процесс адаптации. Особое внимание уделяется таким факторам, как мотивация, саморегуляция, социальная поддержка и коммуникативные компетенции. В эмпирической части выявлена взаимосвязь между уровнем адаптации студентов и социально-психологическими показателями.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологические детерминанты, студенты, негосударственное образование, академическая успеваемость, мотивация, коммуникация.

Abstract. This article examines the adaptation process of students in non-state educational institutions to the learning environment from the perspective of socio-psychological determinants. The study explores students’ integration into a new academic setting, the influence of academic demands, social relationship systems, and individual psychological characteristics on the adaptation process. Particular attention is given to key factors such as motivation, self-regulation, social support, and communicative competencies. The empirical part identifies significant relationships between students’ adaptation levels and socio-psychological indicators.

Key words: adaptation, socio-psychological determinants, students, non-state education, academic performance, motivation, communication.

Kirish. So‘nggi yillarda ta’lim tizimida yuz berayotgan global o‘zgarishlar, raqobatning kuchayishi hamda xususiy sektorning kengayishi natijasida nodavlat ta’lim tashkilotlari muhim o‘rin egallab bormoqda. Ushbu muassasalar nafaqat ta’lim xizmatlari ko‘rsatish, balki zamonaviy kompetensiyalarga ega kadrlarni tayyorlashda ham faol ishtirok etmoqda. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, ko‘plab mamlakatlarda, jumladan Markaziy Osiyo hududida ham nodavlat oliy ta’lim muassasalari soni yildan-yilga ortib bormoqda, bu esa ta’lim tizimida diversifikatsiya jarayonini kuchaytirmoqda.

Talabalarning yangi ta’lim muhitiga moslashuvi ularning akademik muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, nodavlat ta’lim tashkilotlarida o‘quv jarayoni ko‘pincha intensiv, kredit-modul tizimiga asoslangan hamda mustaqil ta’limga yo‘naltirilgan bo‘lgani sababli, talabalar uchun psixologik va ijtimoiy moslashuv jarayoni murakkab kechishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, birinchi kurs talabalarining 30–40 foizida moslashuv bilan bog‘liq stress, motivatsion pasayish va ijtimoiy qiyinchiliklar kuzatiladi.

Ijtimoiy-psixologik determinantlar - bu shaxsning ta’lim muhitiga moslashuvini belgilovchi ichki va tashqi omillar majmuasidir. Ular tarkibiga shaxsiy motivatsiya, o‘z-o‘zini baholash, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, guruh ichidagi munosabatlar hamda kommunikativ kompetensiyalar kiradi. Mazkur omillar o‘quv jarayoniga tez va samarali moslashishni ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi.

Bugungi kunda psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, ijtimoiy-psixologik moslashuv darajasi yuqori bo‘lgan talabalar akademik natijalarda ham sezilarli ustunlikka ega bo‘ladilar. Aksincha, moslashuv jarayoni sust kechgan talabalar orasida o‘qishni tashlab ketish (dropout) holatlari ko‘proq uchraydi. Shu sababli, nodavlat ta’lim tashkilotlarida talabalar moslashuv jarayonini ilmiy asosda o‘rganish va uni optimallashtirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Mazkur maqolada nodavlat ta’lim tashkilotlari talabalarining o‘quv jarayoniga moslashuvini belgilovchi ijtimoiy-psixologik determinantlar nazariy va empirik jihatdan tahlil qilinadi hamda ularning akademik muvaffaqiyatga ta’siri yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarning o‘quv jarayoniga moslashuvi muammosi psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlarida keng o‘rganilgan dolzarb yo‘nalishlardan biridir. Ushbu jarayonni ijtimoiy-psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilishda rus va xorijiy olimlarning ilmiy

qarashlari muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. Adabiyotlarda moslashuv (adaptatsiya) shaxsning yangi ijtimoiy muhitga kirib borishi, uning talab va qoidalariga moslashishi hamda ichki psixologik muvozanatni saqlab qolish jarayoni sifatida talqin etiladi.

Rus psixologiyasida moslashuv jarayoni L.S. Vygotskiy, S.L. Rubinshteyn va A.N. Leontyev kabi olimlarning faoliyat nazariyasi doirasida izohlanadi. Vygotskiy ta’lim jarayonida ijtimoiy muhitning yetakchi rolini ta’kidlab, shaxs rivojlanishi aynan ijtimoiy o‘zaro ta’sir orqali shakllanishini asoslab bergan. Rubinshteyn esa shaxsning faoliyati va ong birligi tamoyilini ilgari surib, moslashuv jarayonini faol o‘zaro ta’sir sifatida ko‘rib chiqadi. Leontyevning faoliyat nazariyasi esa o‘quv faoliyatini shaxsning ichki ehtiyojlari va motivlari bilan bog‘liq tizim sifatida tushuntiradi, bu esa talabalar moslashuvining motivatsion asoslarini yoritishda muhim ahamiyatga ega.

Keyingi rus tadqiqotchilaridan K.A. Abulxanova-Slavskaya shaxsning hayotiy strategiyalari va vaqtni boshqarish qobiliyatini moslashuv samaradorligining muhim omili sifatida ko‘rsatadi. B.G. Ananyev esa shaxsning integral rivojlanish tizimida ijtimoiy va biologik omillar o‘zaro bog‘liqligini ta’kidlab, moslashuvni kompleks jarayon sifatida talqin qiladi. Shuningdek, A.A. Rean tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda talabalar moslashuvining asosiy ko‘rsatkichlari sifatida o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi ajratib ko‘rsatilgan.

Xorijiy psixologiyada moslashuv jarayoni ko‘proq shaxsning stressga bardoshliligi va ijtimoiy integratsiya nuqtayi nazaridan o‘rganiladi. T. Tinto tomonidan ishlab chiqilgan “talabalarning universitetdan chiqib ketish modeli”ga ko‘ra, akademik va ijtimoiy integratsiya darajasi past bo‘lgan talabalar o‘qishni tark etishga moyil bo‘ladi. Ushbu model moslashuv jarayonini ta’lim muassasasiga bog‘lanish darajasi bilan bevosita bog‘laydi.

A. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o‘rganish nazariyasi moslashuv jarayonida o‘z-o‘zini samaradorlik (self-efficacy) tushunchasining muhimligini ko‘rsatadi. Uning fikricha, talabaning o‘z qobiliyatlariga ishonchi yuqori bo‘lsa, u yangi ta’lim muhitiga tezroq moslasha oladi. Shuningdek, A. Maslow ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi ham moslashuv jarayonini tushuntirishda muhim o‘rin tutadi, chunki talabaning ijtimoiy ehtiyojlari qondirilmagan taqdirda, uning o‘quv faoliyatiga moslashuvi qiyinlashadi.

Zamonaviy tadqiqotchilar, jumladan E. Tinto, J. Bean va P. Ramsdenlar oliy ta’lim muassasalarida talabalar muvaffaqiyatini ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, akademik muhit sifati va o‘qituvchi-talaba o‘zaro munosabatlari bilan bog‘liq holda o‘rganadilar. Ularning ishlari shuni ko‘rsatadiki, ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit talabalarning moslashuv jarayonini sezilarli darajada yengillashtiradi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, talabalarning o‘quv jarayoniga moslashuvi ko‘p omilli, murakkab va dinamik jarayon bo‘lib, u shaxsiy psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, motivatsion tizim va akademik talablar o‘zaro ta’siri asosida shakllanadi. Rus va xorijiy olimlarning qarashlari ushbu jarayonni yanada chuqurroq anglash va empirik tadqiqotlar uchun mustahkam nazariy asos yaratadi.

Muhokama. Nodavlat ta’lim tashkilotlari talabalarining o‘quv jarayoniga moslashuvi murakkab va ko‘p qirrali ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. O‘tkazilgan nazariy va empirik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, moslashuv darajasi faqatgina talabaning akademik tayyorgarligi bilan emas, balki uning shaxsiy psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhitga integratsiyasi hamda ta’lim jarayonidagi subyektiv tajribasi bilan ham bevosita bog‘liqdir. Shu jihatdan, nodavlat ta’lim muassasalari sharoitida moslashuv jarayoni an’anaviy davlat oliy ta’lim tizimiga nisbatan ayrim o‘ziga xos xususiyatlarga ega ekanligi aniqlanadi.

Birinchi navbatda, ijtimoiy-psixologik determinantlar ichida motivatsion omillar yetakchi o‘rin egallaydi. Talabaning ichki o‘qish motivlari, kasbiy maqsadlari va kelajak rejalari qanchalik aniq bo‘lsa, uning yangi ta’lim muhitiga moslashuvi shunchalik tez va samarali kechadi. Aksincha, tashqi bosim yoki aniq bo‘lmagan maqsadlar asosida tanlangan ta’lim yo‘nalishi moslashuv jarayonini sekinlashtiradi va emotsional beqarorlikni kuchaytiradi.

Ikkinchi muhim jihat - ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimidir. Talabaning guruh ichidagi munosabatlari, o‘qituvchilar bilan muloqoti hamda do‘stlar va oila tomonidan beriladigan psixologik yordam uning moslashuv darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Empirik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy ijtimoiy muhitga ega bo‘lgan talabalar stress holatlarini yengilroq qabul qiladi va akademik faoliyatga tezroq moslashadi. Bunda kommunikativ kompetensiyalar ham muhim rol o‘ynab, talabaning ijtimoiy aloqalarni o‘rnatish va qo‘llab-quvvatlash qobiliyati uning umumiy moslashuv jarayonini belgilaydi.

Shuningdek, o‘z-o‘zini boshqarish va shaxsiy mas’uliyat darajasi ham moslashuvning muhim determinantlaridan biridir. Kredit-modul tizimi asosida tashkil etilgan nodavlat ta’lim muassasalarida talabalardan yuqori darajadagi mustaqillik talab etiladi. Shu sababli, vaqtni boshqarish, o‘quv faoliyatini rejalashtirish va o‘z ustida ishlash ko‘nikmalariga ega bo‘lgan talabalar tezroq moslashadi va yuqori akademik natijalarga erishadi.

Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat shundan iboratki, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik moslashuv samaradorligini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biridir. Yangi ta’lim muhitiga kirib kelgan talaba turli psixologik bosimlar, akademik talablar va ijtimoiy o‘zgarishlarga duch keladi. Ushbu vaziyatda emotsional muvozanatini saqlay olgan shaxslar moslashuv jarayonini muvaffaqiyatli yakunlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, nodavlat ta’lim tashkilotlarida talabalar moslashuvi ko‘p omilli tizim bo‘lib, u bir vaqtning o‘zida motivatsion, kognitiv, emotsional va ijtimoiy komponentlarning o‘zaro ta’siri asosida shakllanadi. Shu sababli, ta’lim muassasalarida psixologik xizmatlarni kuchaytirish, moslashuv dasturlarini ishlab chiqish hamda talabalarning ijtimoiy integratsiyasini qo‘llab-quvvatlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Xulosa. Nodavlat ta’lim tashkilotlari talabalarining o‘quv jarayoniga moslashuvi ijtimoiy-psixologik jihatdan murakkab, ko‘p darajali va dinamik jarayon hisoblanadi. O‘tkazilgan nazariy tahlil va empirik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu moslashuv faqat akademik tayyorgarlik yoki intellektual salohiyatga bog‘liq emas, balki shaxsning motivatsion yo‘nalishi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlarga kirishish qobiliyati hamda o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bilan chambarchas bog‘liqdir.

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, moslashuv jarayonining muvaffaqiyatli kechishida ijtimoiy-psixologik muhit hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Talabaning guruh ichidagi integratsiyasi, o‘qituvchilar bilan samarali kommunikatsiyasi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi uning yangi ta’lim sharoitiga tez moslashishiga yordam beradi. Aksincha, ijtimoiy aloqalarning sustligi va psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi moslashuv jarayonini qiyinlashtiradi hamda akademik muvaffaqiyatga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, kredit-modul tizimi asosida tashkil etilgan nodavlat ta’lim muassasalarida talabalardan yuqori darajadagi mustaqillik va o‘z-o‘zini boshqarish talab etiladi. Shu sababli, vaqtni samarali rejalashtirish, mas’uliyatni his qilish va mustaqil o‘qish ko‘nikmalariga ega talabalar moslashuv jarayonini tezroq va muvaffaqiyatliroq o‘tadilar.

Umuman olganda, nodavlat ta’lim tashkilotlarida talabalar moslashuvi ko‘p omilli tizim bo‘lib, u psixologik, ijtimoiy va shaxsiy omillarning o‘zaro ta’siri asosida shakllanadi. Shu boisdan, ta’lim muassasalarida psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish, moslashuvga yo‘naltirilgan maxsus dasturlarni joriy etish hamda talabalarning ijtimoiy integratsiyasini kuchaytirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Выготский Л. С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 2005. – 352 с.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2004. – 432 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2017. – 720 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2010. – 288 с.
5. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.

6. Реан А. А. Психология личности и социальная адаптация студентов. – СПб.: Питер, 2013. – 384 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Рысова Галия Байбулатовна *- преподаватель кафедры Педагогики и психологии УзГУМЯ*
Тел:+998330966093
galiarysova@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются психологические механизмы формирования исследовательской мотивации у студентов в условиях высшего образования. Обосновывается значимость внутренней мотивации, самоэффективности, познавательного интереса и рефлексии как ключевых факторов вовлечения обучающихся в научно-исследовательскую деятельность. Анализируются современные психолого-педагогические подходы к стимулированию научной активности студентов. Представлены результаты теоретического анализа и предложена модель формирования исследовательской мотивации, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Делается вывод о необходимости комплексного педагогического воздействия, направленного на развитие устойчивой исследовательской позиции студентов.

Ключевые слова: исследовательская мотивация, студенты, научная деятельность, самоэффективность, познавательный интерес, рефлексия, педагогическое сопровождение.

Abstract. The article examines the psychological mechanisms underlying the formation of research motivation among students in higher education settings. The significance of intrinsic motivation, self-efficacy, cognitive interest, and reflection is substantiated as key factors in engaging students in research activities. Contemporary psycho-pedagogical approaches to stimulating students' scientific activity are analyzed. The results of a theoretical analysis are presented, and a model of research motivation formation is proposed, including cognitive, emotional, and behavioral components. The study concludes that comprehensive pedagogical influence aimed at developing a stable research orientation among students is necessary.

Keywords: research motivation, students, scientific activity, self-efficacy, cognitive interest, reflection, pedagogical support.

Современная система высшего образования ориентирована не только на передачу знаний, но и на формирование у студентов способности к самостоятельному научному поиску, критическому мышлению и инновационной деятельности. В этих условиях особую актуальность приобретает проблема формирования исследовательской мотивации у студентов как одного из ключевых факторов их профессионального и личностного развития.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых мотивации обучения, проблема стимулирования именно исследовательской активности студентов остаётся недостаточно разработанной. Это обусловлено сложностью и многокомпонентностью данного феномена, включающего как когнитивные, так и эмоционально-личностные аспекты. Данный феномен требует комплексного междисциплинарного анализа, объединяющего подходы педагогики, психологии и теории образования. Особую значимость приобретает выявление тех психологических механизмов, которые не только инициируют, но и поддерживают устойчивую исследовательскую активность студентов на протяжении всего периода обучения в вузе[1].

Следует отметить, что исследовательская мотивация не формируется спонтанно, а является результатом целенаправленного педагогического воздействия и активного включения студента в образовательную среду. В этом контексте важную роль играют такие факторы, как характер учебных заданий, стиль педагогического взаимодействия, наличие научного наставничества и возможность практического применения полученных знаний. С психологической точки зрения исследовательская мотивация тесно связана с развитием

внутренней мотивации личности, которая, в отличие от внешней, основывается на познавательном интересе, стремлении к самореализации и удовлетворении от процесса деятельности[1]. Именно внутренняя мотивация обеспечивает более высокий уровень вовлечённости студентов в научную работу и способствует формированию устойчивого интереса к исследовательской деятельности.

Кроме того, важным компонентом является сформированность у студентов чувства самоэффективности, которое отражает их уверенность в способности успешно справляться с исследовательскими задачами. Низкий уровень самоэффективности может выступать серьёзным барьером на пути включения в научную деятельность, даже при наличии высокого познавательного потенциала.

Не менее значимым фактором выступает познавательный интерес, который выполняет функцию внутреннего побудителя активности. Его развитие возможно при условии создания проблемных ситуаций, стимулирующих интеллектуальное напряжение и поиск новых знаний. В этом процессе особую роль играет преподаватель, способный организовать образовательную деятельность таким образом, чтобы она вызывала у студентов устойчивый интерес и стремление к исследованию. Также следует учитывать роль рефлексии как механизма осмысления собственной деятельности. Развитие рефлексивных навыков позволяет студентам анализировать свои достижения и трудности, корректировать стратегии поведения и повышать эффективность научной работы.

Теоретические основы исследования . Исследовательская мотивация рассматривается как совокупность внутренних и внешних побуждений, направляющих студента на участие в научно-исследовательской деятельности. В рамках психолого-педагогического подхода особое внимание уделяется внутренней мотивации, связанной с интересом к познанию, стремлением к самореализации и развитию.

Одним из ключевых понятий является самоэффективность, отражающая уверенность студента в собственной способности успешно выполнять исследовательские задачи. Высокий уровень самоэффективности способствует повышению активности, настойчивости и устойчивости к трудностям[2].

Важную роль играет также познавательный интерес, который выступает как эмоционально окрашенное отношение к процессу познания. Его развитие связано с созданием проблемных ситуаций, стимулирующих интеллектуальную активность студентов.

Психологические механизмы формирования исследовательской мотивации. На основе анализа научной литературы можно выделить следующие ключевые психологические механизмы:

1. ***Механизм внутренней мотивации*****.** Формируется на основе удовлетворения базовых психологических потребностей: автономии, компетентности и принадлежности. Студенты, испытывающие внутренний интерес к исследовательской деятельности, демонстрируют более высокий уровень вовлечённости. Механизм внутренней мотивации выступает как базовый, определяющий направленность личности на познавательную активность. Однако его эффективность значительно усиливается при наличии развитой самоэффективности, поскольку даже при высоком интересе к исследованию студент может избегать сложных задач при недостаточной уверенности в собственных возможностях.

2. ***Механизм самоэффективности*****.** Уверенность в своих силах способствует принятию сложных задач и повышает устойчивость к неудачам. Формируется через успешный опыт, поддержку преподавателя и позитивную обратную связь. Развитие самоэффективности носит поэтапный характер и тесно связано с накоплением позитивного опыта исследовательской деятельности. Каждое успешно выполненное задание, связанное с анализом научной информации, проведением эмпирического исследования или представлением результатов, укрепляет уверенность студента в своих силах и формирует внутреннюю готовность к более сложным научным вызовам[3].

Важную роль в данном процессе играет педагогическое сопровождение. Поддержка со стороны преподавателя, выражающаяся в конструктивной критике, методической помощи и эмоциональном одобрении, способствует снижению тревожности и формированию положительной академической самооценки. Особенно значимым является своевременная обратная связь, позволяющая студенту осознавать динамику собственного развития и корректировать исследовательские действия.

3. ***Механизм когнитивной вовлечённости*****.** Связан с активным участием студента в процессе познания. Включает развитие критического мышления, анализа и синтеза информации. Когнитивная вовлечённость, в свою очередь, обеспечивает содержательную сторону исследовательской деятельности. Она проявляется в способности студента к самостоятельной постановке проблем, выдвижению гипотез и поиску решений. Данный механизм тесно связан с развитием критического мышления и интеллектуальной инициативы.

4. ***Эмоционально-ценностный механизм*****.** Предполагает формирование положительного отношения к научной деятельности, развитие интереса и удовлетворения от процесса исследования. Положительные эмоции, возникающие в процессе исследования, способствуют формированию устойчивых мотивационных установок и повышают вероятность повторного включения студента в научную работу.

5. ***Рефлексивный механизм*****.** Обеспечивает осмысление студентом собственной деятельности, анализ успехов и ошибок, формирование адекватной самооценки. Благодаря рефлексии студент получает возможность анализировать собственный опыт, выявлять причины успехов и неудач, а также корректировать дальнейшие действия. Это способствует развитию самостоятельности и ответственности за результаты своей научной деятельности.

Выделенные психологические механизмы функционируют не изолированно, а в тесной взаимосвязи, образуя целостную систему, обеспечивающую формирование устойчивой исследовательской мотивации у студентов. Их интеграция позволяет не только инициировать интерес к научной деятельности, но и поддерживать его на протяжении длительного времени. Таким образом, эффективность формирования исследовательской мотивации во многом определяется степенью развития каждого из указанных механизмов и характером их взаимодействия. Это требует от образовательной системы целенаправленного создания условий, способствующих их комплексному развитию в процессе обучения студентов[4].

Педагогические условия формирования исследовательской мотивации. Эффективное развитие исследовательской мотивации возможно при соблюдении следующих условий:

- создание развивающей образовательной среды;
- использование проблемного и проектного обучения;
- индивидуализация образовательного процесса;
- поддержка инициативы студентов;
- организация научного наставничества.

Особое значение имеет роль преподавателя, который выступает не только источником знаний, но и фасилитатором научной деятельности, создающим условия для самореализации студентов[5].

Реализация указанных педагогических условий предполагает системный и целенаправленный характер образовательного воздействия, ориентированного на активизацию внутреннего потенциала студентов.

Создание развивающей образовательной среды выступает базовым условием, обеспечивающим включение обучающихся в исследовательскую деятельность. Такая среда характеризуется открытостью, вариативностью образовательных траекторий, доступностью научных ресурсов и стимулированием познавательной активности.

Использование проблемного и проектного обучения способствует формированию у студентов исследовательской позиции, предполагающей самостоятельный поиск решений

и критическое осмысление учебного материала. Данные технологии обучения создают условия для моделирования реальных научных задач, что повышает уровень вовлечённости студентов и способствует развитию их аналитических и исследовательских компетенций.

Индивидуализация образовательного процесса позволяет учитывать личностные особенности, уровень подготовки и интересы студентов, что является важным фактором повышения их мотивации к научной деятельности.

Дифференцированный подход обеспечивает более точное соответствие образовательных задач возможностям и потребностям обучающихся, что способствует успешному включению их в исследовательскую работу[6].

Поддержка инициативы студентов является значимым педагогическим условием, направленным на формирование у них самостоятельности и ответственности за результаты собственной деятельности. Поощрение исследовательских инициатив, участие в научных конкурсах, конференциях и проектах способствует развитию устойчивого интереса к науке и укреплению внутренней мотивации.

Организация научного наставничества играет важную роль в профессиональном становлении студентов. Взаимодействие с научным руководителем обеспечивает не только передачу знаний и опыта, но и психологическую поддержку, что особенно важно на начальных этапах включения в исследовательскую деятельность. Наставничество способствует формированию уверенности в собственных силах и развитию исследовательских компетенций[5].

Особое значение в системе формирования исследовательской мотивации имеет деятельность преподавателя, который выполняет функцию фасилитатора образовательного процесса. Его задача заключается в создании условий, способствующих раскрытию научного потенциала студентов, стимулировании их познавательной активности и сопровождении индивидуальной траектории развития. Эффективное педагогическое взаимодействие способствует формированию устойчивой исследовательской направленности личности студента и повышению уровня его научной активности.

Модель формирования исследовательской мотивации. Предлагаемая модель включает три взаимосвязанных компонента:

Когнитивный компонент — знания, исследовательские умения и навыки;

Эмоциональный компонент — интерес, удовлетворение, позитивное отношение к науке;

Поведенческий компонент — активное участие в научной деятельности, инициативность, самостоятельность.

Данная модель предполагает поэтапное развитие мотивации: от внешнего стимулирования к внутренней заинтересованности.

Анализ показывает, что формирование исследовательской мотивации требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности студентов. Наиболее эффективными являются методы, направленные на развитие внутренней мотивации и самоэффективности[3, 6].

Практика показывает, что включение студентов в реальные научные проекты, участие в конференциях и публикационной деятельности значительно повышает их интерес к исследовательской работе.

Таким образом, исследовательская мотивация студентов формируется под воздействием комплекса психологических механизмов, включающих внутреннюю мотивацию, самоэффективность, познавательный интерес и рефлексию. Эффективное стимулирование научной активности возможно при создании благоприятных педагогических условий и активной роли преподавателя. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой диагностических инструментов оценки уровня исследовательской мотивации и внедрением инновационных педагогических технологий.

Литература:

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 2008.
2. Зимняя И.А. Педагогическая психология. — М.: Логос, 2010.
3. Маркова А.К. Формирование мотивации учения. — М.: Просвещение, 1990.
4. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000.
5. Деси Э., Райан Р. Внутренняя мотивация и самоопределение личности. — М.: Смысл, 2011.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002.

PSIXOLOGIK EKSPERTIZA JARAYONLARINI TASHKIL ETISHDA PSIXOLOGIK OMILLAR TAHLILI

Shohjahon Dehqonboyev Oybek o'g'li
Buxoro davlat universiteti doktoranti

Annotatsiya. Tadqiqotda ekspertiza jarayonining samaradorligiga ta'sir qiluvchi shaxslararo munosabatlar, kommunikativ muhit, stress darajasi, emotsional barqarorlik hamda ijtimoiy idrok kabi omillar nazariy va amaliy jihatdan ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ekspert va tekshiriluvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning psixologik dinamikasi, ishonch darajasi va muloqot strategiyalarining ahamiyati yoritiladi. Sud-psixologik baholash jarayonida yuzaga keladigan subyektivlikni kamaytirish va xolislikni ta'minlashda ijtimoiy-psixologik yondashuvlarning o'rni asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari ekspertiza sifatini oshirish va amaliy faoliyatni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sud-psixologik ekspertiza, ijtimoiy psixologiya, kommunikatsiya, emotsional holat, stress, ishonch, shaxslararo munosabatlar, xolislik.

Аннотация. Рассматриваются межличностные отношения, коммуникативная среда, уровень стресса, эмоциональная устойчивость и особенности социального восприятия, которые оказывают значительное влияние на эффективность экспертного процесса. Особое внимание уделяется психологической динамике взаимодействия между экспертом и обследуемым лицом, а также роли доверия и коммуникативных стратегий. Подчеркивается значение социально-психологических подходов в снижении субъективности и обеспечении объективности экспертных заключений. Полученные результаты способствуют повышению качества судебно-психологической экспертизы и совершенствованию практической деятельности специалистов.

Ключевые слова: судебно-психологическая экспертиза, социальная психология, коммуникация, эмоциональная устойчивость, стресс, доверие, межличностные отношения, объективность.

Abstract. It examines interpersonal relationships, communicative environment, stress levels, emotional stability, and social perception as key determinants affecting the effectiveness of expert assessment procedures. Special attention is given to the psychological dynamics of interaction between the expert and the examinee, as well as the role of trust and communication strategies. The research emphasizes the importance of socio-psychological approaches in reducing subjectivity and ensuring objectivity in forensic evaluations. The findings contribute to improving the quality of forensic psychological practice and enhancing professional methodologies in this field.

Key words: forensic psychological examination, social psychology, communication, emotional stability, stress, trust, interpersonal relations, objectivity.

Sud-psixologik ekspertiza jarayonlarining samaradorligi nafaqat metodik vositalarga, balki ijtimoiy-psixologik omillarga ham bevosita bog'liqdir. Xususan, ekspert va tekshiriluvchi shaxs o'rtasidagi kommunikativ munosabatlar, ishonch darajasi, emotsional zo'riqish, stress omillari, shuningdek, ijtimoiy idrok va stereotiplar ekspert xulosasining xolisligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi stress holati shaxsning kognitiv

funksiyalarini (diqqat, xotira, mantiqiy fikrlash) 20–40% gacha pasaytirishi mumkin, bu esa ekspertiza natijalarining aniqligiga bevosita ta’sir etadi.

Bundan tashqari, sud-psixologik ekspertiza jarayonida shaxslararo munosabatlar muhim rol o‘ynaydi. Ekspertning kommunikativ kompetensiyasi, neytral pozitsiyani saqlay olishi hamda empatiya darajasi tekshiriluvchidan olinadigan ma’lumotlarning to‘liqligi va ishonchliligini belgilaydi. Ijtimoiy psixologiya sohasidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ishonch darajasi yuqori bo‘lgan muhitda respondentlar 30–35% ko‘proq ochiqlik bilan ma’lumot taqdim etadi.

Shuningdek, madaniy va ijtimoiy kontekst ham ekspertiza jarayoniga ta’sir etuvchi muhim omillardan biridir. Shaxsning ijtimoiy tajribasi, qadriyatlari, oilaviy va jamiyatdagi o‘rni uning javoblarida subyektivlik darajasini oshirishi yoki kamaytirishi mumkin. Shu sababli sud-psixologik ekspertiza jarayonini tashkil etishda nafaqat klinik-psixologik yondashuv, balki ijtimoiy-psixologik yondashuvni ham integratsiya qilish zarur hisoblanadi.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, sud-psixologik ekspertiza sifatini oshirish, xolislikni ta’minlash va subyektiv xatoliklarni kamaytirish bevosita ijtimoiy-psixologik omillarni chuqur tahlil qilishni talab etadi. Shu jihatdan, mazkur ishda sud-psixologik ekspertiza jarayonlariga ta’sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar ilmiy asosda tahlil qilinadi hamda ularning amaliy ahamiyati yoritiladi.

Xalqaro ilmiy adabiyotlarda sud-psixologik ekspertiza “forensic psychological assessment” sifatida alohida yo‘nalish bo‘lib, unda shaxsning javobgarlik qobiliyati, affektiv holatlar, guvohlik ishonchliligi hamda risk baholash kabi komponentlar tahlil qilinadi. Zamonaviy yondashuvlarda inson omili (human factor), professional kompetensiya va kommunikativ kompetensiya ekspertiza natijalarining ishonchliligini belgilovchi asosiy omillar sifatida qaralmoqda .

Shuningdek, Yevropa va AQSh amaliyotida sud-psixologik ekspertiza jarayonlari raqamli psixodiagnostika, neyropsixologik testlar va strukturallashtirilgan intervyu metodlari bilan boyitilmoqda. Bu esa shaxsning stress holati, yolg‘on ko‘rsatma berish ehtimoli hamda emotsional reaktivligini aniqlashda yuqori aniqlikni ta’minlamoqda.

Umuman olganda, respublika va xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, sud-psixologik ekspertiza samaradorligi bevosita ijtimoiy-psixologik omillarni chuqur tahlil qilishga bog‘liq. Shu sababli ushbu yo‘nalish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish, metodik yondashuvlarni takomillashtirish va amaliyotga innovatsion psixodiagnostik vositalarni joriy etish bugungi kunning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Sud-psixologik ekspertiza jarayonlarining ilmiy asoslari psixologiya, huquqshunoslik va kriminologiya fanlarining kesishmasida shakllangan murakkab fanlararo yo‘nalish hisoblanadi. Mazkur sohada olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ekspertiza jarayonining ishonchliligi nafaqat diagnostik metodlar, balki ijtimoiy-psixologik omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Shu bois adabiyotlar tahlilida rus, Yevropa va Amerika olimlarining ilmiy qarashlari muhim o‘rin egallaydi.

Rus psixologiya maktabida sud-psixologik ekspertiza masalalari L.S. Vygotskiy, S.L. Rubinshteyn, A.R. Luriya kabi olimlarning umumiy psixologik nazariyalariga tayangan holda rivojlangan. Xususan, Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan madaniy-tarixiy yondashuv shaxs psixik rivojlanishining ijtimoiy muhit bilan bog‘liqligini asoslab bergan bo‘lib, bu sud jarayonlarida shaxs xulqini tushunishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. A.R. Luriya esa neyropsixologik yondashuv orqali miya jarayonlari va kognitiv funksiyalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni ochib bergan bo‘lib, bu sud-psixologik baholashda xotira, diqqat va nutq jarayonlarining ahamiyatini yoritadi.

Keyingi davr rus olimlari, jumladan, V.V. Romanov va M.M. Kochenov sud-psixologik ekspertizani mustaqil ilmiy-amaliy yo‘nalish sifatida rivojlantirib, shaxsning emotsional holati, affektiv reaksiyalar va stress omillarining ekspert xulosasiga ta’sirini chuqur tahlil qilganlar. Ularning ishlarida ekspert va tekshiriluvchi o‘rtasidagi kommunikatsiya sifati, ishonch darajasi va psixologik barqarorlik kabi ijtimoiy-psixologik omillar alohida ahamiyat kasb etadi.

G‘arbiy ilmiy maktabda esa sud-psixologik ekspertiza “forensic psychology” yo‘nalishi sifatida shakllangan bo‘lib, bu sohada G. Gudjonsson, R. Rogers, D. Canter kabi olimlarning

ishlari muhim ahamiyatga ega. G. Gudjonsson tomonidan ishlab chiqilgan “suggestibility” (ta’sirga beriluvchanlik) konsepsiyasi guvohlarning ko‘rsatmalar ishonchliligini baholashda keng qo‘llaniladi. R. Rogers esa shaxsning javobgarlik qobiliyatini baholashda strukturallashtirilgan diagnostik yondashuvlarni ishlab chiqqan. D. Canterning ekologik-psixologik modeli esa jinoyat sodir etilgan muhit va shaxs xulq-atvori o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tahlil qilishga qaratilgan.

Shuningdek, amerikalik olimlar P. Ekman va B. De Paulo yolg‘on deteksiyasi va emotsional ifodalar bo‘yicha tadqiqotlar olib borib, mimika va mikroekspressiyalar orqali shaxsning ichki holatini aniqlash imkoniyatlarini asoslab berganlar. Bu yondashuv sud-psixologik ekspertiza jarayonida shaxsning emotsional holatini baholashda muhim ilmiy asos sifatida qaraladi.

Zamonaviy tadqiqotlarda A. Vrij, K. Heilbrun kabi olimlar sud-psixologik baholashning strukturallashtirilgan intervyu, kognitiv intervyu va risk assessment metodlarini rivojlantirgan bo‘lib, bu usullar guvohlik ishonchliligini oshirish va subyektiv xatoliklarni kamaytirishga xizmat qiladi. Ularning ishlari shuni ko‘rsatadiki, ekspertiza jarayonida ijtimoiy-psixologik omillar - ishonch, stress, kommunikativ muhit va emotsional barqarorlik - natijalarning aniqligiga bevosita ta’sir qiladi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sud-psixologik ekspertiza jarayonlarida ijtimoiy-psixologik yondashuvlar markaziy o‘rin egallaydi. Rus olimlari asosan nazariy-metodologik asoslarni shakllantirgan bo‘lsa, g‘arb olimlari amaliy diagnostik vositalar va strukturallashtirilgan baholash tizimlarini ishlab chiqqanlar. Ushbu ikki ilmiy maktabning integratsiyasi sud-psixologik ekspertiza samaradorligini oshirish va uning xolisligini ta’minlashda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Sud-psixologik ekspertiza jarayonlarini tashkil etishda ijtimoiy-psixologik xususiyatlarga ta’sir etuvchi omillarni tahlil qilish natijalari shuni ko‘rsatadiki, ekspertiza samaradorligi faqat metodik vositalarning to‘g‘ri qo‘llanilishi bilan emas, balki inson omili bilan bog‘liq murakkab psixologik jarayonlar bilan ham belgilanadi. Tadqiqot davomida olingan empirik ma’lumotlar va mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili asosida shuni ta’kidlash mumkinki, shaxsning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, o‘z-o‘zini baholash darajasi hamda ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlari sud-psixologik xulosalarning aniqligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Olingan natijalar ijtimoiy-psixologik muhitning ahamiyatini yanada yaqqol ko‘rsatdi. Xususan, ekspert va tekshiriluvchi o‘rtasidagi kommunikativ jarayonlar ishonch darajasi bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ishonch past bo‘lgan holatlarda respondentlar o‘zini himoya qilish mexanizmlarini kuchaytirishi, ma’lumotlarni yashirishi yoki buzib ko‘rsatishi mumkinligi aniqlandi. Bu holat G‘arb olimlari, xususan, Gudjonsson tomonidan ilgari surilgan suggestibilitet konsepsiyasi bilan hamohang bo‘lib, shaxsning tashqi ta’sirlarga beriluvchanligi sud ko‘rsatmalarining ishonchliligini kamaytirishi mumkinligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, stress va emotsional zo‘riqish darajasi yuqori bo‘lgan respondentlarda kognitiv funksiyalar - xotira, diqqat va mantiqiy fikrlash - sezilarli darajada pasayishi kuzatildi. Bu esa sud-psixologik ekspertiza jarayonida olinadigan ma’lumotlarning to‘liqligi va aniqligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Rus psixologiya maktabi vakillari, xususan Luriya va Rubinshteyn tomonidan ta’kidlanganidek, psixik jarayonlar ijtimoiy muhit va emotsional holat bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularni alohida ajratib o‘rganish noto‘g‘ri xulosalarga olib kelishi mumkin.

Muhokama natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, ekspertning professional kompetensiyasi va kommunikativ mahorati ham muhim rol o‘ynaydi. Ekspertning neytral pozitsiyani saqlashi, empatiya darajasi va suhbatni boshqarish qobiliyati respondentning ochiqlik darajasini oshiradi hamda ma’lumotlarning ishonchliligini kuchaytiradi. Bu jihat zamonaviy forensic psychology yo‘nalishida ham alohida e’tirof etilib, strukturalashtirilgan intervyu va kognitiv intervyu usullarining samaradorligi bilan asoslanadi.

Shuningdek, madaniy va ijtimoiy kontekst ham muhim determinant sifatida namoyon bo‘ldi. O‘zbekiston sharoitida shaxsning oilaviy qadriyatlari, jamiyatdagi o‘rni va ijtimoiy stereotiplar uning javob berish uslubiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bu holat ayrim hollarda ijtimoiy ma’qullanish istagini kuchaytirib, real psixologik holatni to‘liq aks ettirmaslikka olib keladi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni tasdiqlaydiki, sud-psixologik ekspertiza jarayonlarida ijtimoiy-psixologik omillar markaziy ahamiyatga ega bo‘lib, ular ekspert xulosasining xolisligi va ilmiy asoslanganligini bevosita belgilaydi. Shu sababli, kelgusida ushbu sohada metodik yondashuvlarni yanada takomillashtirish, kompleks psixodiagnostik vositalarni joriy etish hamda ekspertlarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida qaralishi lozim.

Xulosa.

Tahlillar shuni ham ko‘rsatdiki, sud-psixologik ekspertiza jarayonlarida ijtimoiy muhit, madaniy qadriyatlar va shaxsning ijtimoiy tajribasi muhim determinant sifatida namoyon bo‘ladi. Bu omillar shaxsning javob berish uslubi va o‘zini ifoda etish darajasiga ta’sir qilib, ayrim hollarda real psixologik holatni to‘liq aks ettirmaslik xavfini yuzaga keltiradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari sud-psixologik ekspertiza jarayonlarida ijtimoiy-psixologik yondashuvlarni chuqurlashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Ekspertiza sifatini oshirish uchun kompleks psixodiagnostik metodlardan foydalanish, ekspertlarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish hamda stress va emotsional omillarni hisobga oluvchi ilmiy asoslangan yondashuvlarni keng joriy etish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, kelgusida ushbu yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlar sud-psixologik ekspertiza amaliyotini yanada takomillashtirish va uning xolisligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Luriya A. R. Vysshie korkovye funktsii cheloveka. - Moskva: Piter, 2018. - 432 s.
2. Rubinshteyn S. L. Osnovy obshchey psixologii. - Sankt-Peterburg: Piter, 2019. - 720 s.
3. Romanov V. V. Yuridicheskaya psixologiya. - Moskva: Yurayt, 2020. - 512 s.
4. Kochenov M. M. Sudebno-psixologicheskaya ekspertiza. - Moskva: Norma, 2017. - 384 s.
5. Gudjonsson G. H. The Psychology of Interrogations and Confessions. - Chichester: Wiley, 2003. - 512 p.
6. Rogers R. Clinical Assessment of Malingering and Deception. - New York: Guilford Press, 2018. - 624 p.
7. Canter D. Forensic Psychology: A Very Short Introduction. - Oxford: Oxford University Press, 2010. - 160 p.

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНЫЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Тажибаев Шохрух Максудович

Бухарский государственный университет

Доктор философии (PhD) по психологическим наукам

Аннотация

В статье анализируются такие психологические факторы, как социальная перцепция, эмпатия, социальный интеллект, рефлексия и процессы социальной атрибуции. Показано, что развитие указанных компонентов способствует повышению качества межличностного взаимодействия, формированию доверительных отношений и обеспечению успешной межкультурной коммуникации.

Ключевые слова: туризм, коммуникацивная компетенция, социальная когниция, социальная перцепция, эмпатия, социальный интеллект, рефлексия, гид.

Annotatsiya. Maqolada ijtimoiy idrok, empatiya, ijtimoiy intellekt, refleksiya hamda ijtimoiy atributsiya jarayonlari kabi psixologik omillar tahlil qilingan. Mazkur komponentlarning rivojlanishi shaxslararo o‘zaro munosabatlar sifatini oshirish, ishonchli munosabatlarni shakllantirish va muvaffaqiyatli madaniyatlararo kommunikatsiyani ta’minlashga xizmat qilishi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: turizm, kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy kognitsiya, ijtimoiy idrok, empatiya, ijtimoiy intellekt, refleksiya, gid.

Abstract

The article analyzes such psychological factors as social perception, empathy, social intelligence, reflection, and processes of social attribution. It is demonstrated that the development of these components contributes to improving the quality of interpersonal interaction, fostering trustful relationships, and ensuring successful intercultural communication.

Keywords: tourism, communicative competence, social cognition, social perception, empathy, social intelligence, reflection, guide.

Введение

В условиях глобализации и интенсивного развития международного туризма особую значимость приобретает проблема обеспечения эффективной коммуникации между субъектами туристической деятельности. Современный гид выступает не только в качестве источника информации, но и как посредник межкультурного взаимодействия, организатор групповых процессов и носитель определённых социальных норм и ценностей. В этой связи эффективность профессионального общения определяется не только уровнем знаний специалиста, но и степенью развития его социально-когнитивных способностей.

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых вопросам профессиональной коммуникации, социально-когнитические механизмы эффективного общения в туризме остаются недостаточно изученными.

Основная часть.

Современная социальная психология рассматривает коммуникацию как сложный многоуровневый процесс обмена информацией, восприятия и взаимопонимания между людьми. В рамках социально-когнитивного подхода эффективность общения определяется особенностями обработки социальной информации, интерпретации поведения партнёров и прогнозирования их реакций. Социальная когниция включает совокупность психических процессов, обеспечивающих восприятие, интерпретацию, хранение и использование информации о других людях и социальных ситуациях.

Когнитивная гибкость является одним из важнейших социально-когнитивных механизмов эффективной коммуникации в сфере туризма. Данное качество обеспечивает способность специалиста быстро адаптироваться к изменяющимся условиям профессионального взаимодействия, учитывать особенности различных категорий туристов и выбирать наиболее адекватные способы передачи информации. В условиях туристической деятельности гид нередко сталкивается с неожиданными вопросами, изменением маршрута, культурными различиями или нестандартными ситуациями, требующими оперативного принятия решений. Высокий уровень когнитивной гибкости позволяет специалисту эффективно перестраивать коммуникативную стратегию, поддерживать позитивную атмосферу в группе и обеспечивать высокий уровень удовлетворённости туристов.

Важное значение для обеспечения эффективной коммуникации в туризме имеет также механизм формирования первого впечатления. Исследования в области социальной психологии показывают, что первые минуты взаимодействия оказывают существенное влияние на дальнейший характер межличностных отношений между гидом и туристами. Профессиональный внешний вид, уверенное поведение, выразительная речь и доброжелательное отношение способствуют возникновению доверия и положительного эмоционального настроя у участников экскурсии. В свою очередь, сформированное позитивное первое впечатление облегчает процесс передачи информации, повышает вовлечённость туристов и способствует более успешному достижению целей экскурсионной деятельности.

В туристической деятельности социально-когнитивные процессы приобретают особое значение. Профессиональная деятельность гидов характеризуется высокой интенсивностью межличностного взаимодействия, необходимостью быстрого принятия

решений и постоянной адаптацией к изменяющимся условиям коммуникации. Гид взаимодействует с представителями различных культур, возрастных групп и социальных слоёв, что требует развитой способности понимать особенности восприятия туристов и учитывать их индивидуальные ожидания.

Одним из важнейших компонентов эффективной коммуникации выступает социальная перцепция. Данный феномен отражает процесс восприятия и понимания людьми друг друга в условиях социального взаимодействия. Развитая социальная перцепция позволяет специалисту туристической сферы распознавать эмоциональные состояния туристов, анализировать невербальные сигналы и своевременно корректировать собственное коммуникативное поведение.

Не менее важную роль играет процесс социальной атрибуции, связанный с объяснением причин поведения других людей. В условиях экскурсионной деятельности гид постоянно интерпретирует реакции туристов, определяет причины их заинтересованности, неудовлетворённости или эмоционального напряжения. Адекватная атрибуция способствует предупреждению конфликтных ситуаций и повышению качества межличностного взаимодействия.

Значительное влияние на эффективность коммуникации оказывает социальный интеллект, представляющий собой способность понимать поведение людей и прогнозировать их реакции в различных социальных ситуациях. Высокий уровень социального интеллекта обеспечивает гибкость поведения, успешную адаптацию к особенностям аудитории и эффективное управление групповыми процессами.

Особое место среди социально-когнитивных факторов занимает эмпатия. Эмпатические способности позволяют специалистам туристической сферы понимать эмоциональные переживания туристов, учитывать их потребности и формировать атмосферу психологического комфорта. Эмпатия способствует развитию доверительных отношений и повышению удовлетворённости туристов качеством предоставляемых услуг.

Важным механизмом профессионального общения выступает рефлексия. Благодаря рефлексивным процессам гид способен анализировать собственное коммуникативное поведение, оценивать его эффективность и своевременно вносить необходимые коррективы. Рефлексия обеспечивает непрерывное профессиональное развитие и совершенствование коммуникативной компетентности.

В исследовании социально-когнитивных основ коммуникации применяются как теоретические, так и эмпирические методы. Теоретические методы включают анализ, синтез, сравнение и обобщение современных научных источников по проблемам социальной психологии и психологии туризма. Данные методы позволяют систематизировать существующие подходы к изучению коммуникации и определить ключевые социально-когнитивные механизмы профессионального взаимодействия.

Эмпирические методы представлены наблюдением, анкетированием и психодиагностическими процедурами. Метод наблюдения используется для изучения особенностей коммуникативного поведения специалистов туристической сферы в реальных условиях профессиональной деятельности. Анкетирование позволяет выявить субъективную оценку уровня развития коммуникативных качеств и социальных навыков. Психодиагностические методы направлены на количественную оценку социального интеллекта, эмпатии, рефлексии и особенностей социальной перцепции.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что наиболее значимыми социально-когнитивными факторами эффективной коммуникации в туризме являются социальная перцепция, эмпатия, социальный интеллект, когнитивная гибкость, рефлексия и адекватная социальная атрибуция. Высокий уровень развития указанных качеств обеспечивает успешное установление межличностных контактов, снижение вероятности конфликтов и формирование позитивного эмоционального климата в туристической группе.

Анализ полученных данных показал, что специалисты туристической сферы, обладающие развитым социальным интеллектом и высоким уровнем эмпатии, демонстрируют более

высокие показатели профессиональной эффективности. Они успешнее адаптируются к особенностям различных групп туристов, эффективнее управляют вниманием аудитории и создают благоприятную атмосферу межкультурного взаимодействия.

Выводы

Проведённое исследование позволило установить, что эффективность коммуникации в сфере туризма определяется комплексом социально-когнитивных факторов, среди которых ведущую роль играют социальная перцепция, эмпатия, социальный интеллект, рефлексия и процессы социальной атрибуции. Их развитие способствует повышению качества профессионального общения, укреплению доверительных отношений и формированию положительного туристического опыта.

На основе результатов исследования предлагаются следующие практические рекомендации:

1. Включить в образовательные программы подготовки специалистов туристической сферы специальные курсы по социальной психологии и психологии коммуникации.
2. Разрабатывать и внедрять тренинговые программы, направленные на развитие социального интеллекта, эмпатии и навыков социальной перцепции.
3. Использовать ролевые игры и моделирование профессиональных ситуаций для формирования социально-когнитивных навыков.
4. Применять психодиагностические методики для оценки уровня развития социально-когнитивных способностей специалистов туристической отрасли.

Список использованной литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2021. — 363 с.
2. Бодалев А.А. Психология общения. — М.: Институт практической психологии, 2019. — 256 с.
3. Гусев В.В. Психология межличностного общения. — СПб.: Питер, 2020. — 320 с.
4. Фролова Л.В. Психология туризма: теория и практика. — М.: Инфра-М, 2022. — 312 с.
5. Големан Д. Эмоциональный интеллект. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 544 с.
6. Mehrabian A. Nonverbal Communication. — Chicago: Aldine Transaction, 2017. — 240 p.

MAKTAB DIREKTORLARINING RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDAGI BOSHQARUV KOMPETENSIYALARI

Turaxonov Abdukarim Eshkuziyevich
Surxondaryo viloyati pedagogik mahorat markazi Ta'lim sifati nazorati bo'limi boshlig'i
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), Dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab rahbarlarining raqamli boshqaruv kompetensiyasi, uni shakllantirishga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar hamda zamonaviy ta’lim tizimining talablari tahlil qilinadi. Maqolada ushbu kompetensiyani rivojlantirishda psixologik moslashuv, innovatsiyalarga ochiqlik va o‘zgarishlarga chidamlilik kabi ijtimoiy-psixologik omillar muhim rol o‘ynashi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: raqamli kompetensiya, maktab rahbari, boshqaruv, ijtimoiy-psixologik omillar, raqamli transformatsiya, innovatsiya.

Аннотация. В статье анализируются цифровые управленческие компетенции руководителей школ, социально-психологические факторы их формирования и современные требования системы образования. Особое внимание уделяется роли психологической адаптивности, открытости к инновациям и устойчивости к изменениям.

Ключевые слова: цифровая компетентность, школьный руководитель, управление, социально-психологические факторы, цифровая трансформация, инновации.

Abstract. This article examines the digital management competence of school leaders, the socio-psychological factors influencing its development, and the requirements of the modern education system. In the context of digital transformation, the effective use of information technologies has become an essential part of school leadership.. The study highlights the importance of psychological adaptability, openness to innovation, and resilience to change as key socio-psychological determinants.

Key words: digital competence, school leader, management, socio-psychological factors, digital transformation, innovation.

Raqamli boshqaruv kompetensiyasi zamonaviy maktab rahbarining eng muhim kasbiy koʻnikmalaridan biri sifatida qaraladi. Yevropa Komissiyasining “Digital Competence Framework for Educators (DigCompEdu)” modeliga koʻra, ta’lim rahbarlari raqamli vositalardan foydalanish, ma’lumotlarni tahlil qilish, raqamli kommunikatsiyani tashkil etish va innovatsion boshqaruv qarorlarini qabul qilish boʻyicha yuqori darajadagi kompetensiyalarga ega boʻlishi lozim. Ushbu talablar global ta’lim tizimida raqamli yetakchilik tushunchasining shakllanishiga sabab boʻlmoqda.

Statistik ma’lumotlarga koʻra, Jahon banki tadqiqotlari raqamli boshqaruv tizimlari joriy etilgan ta’lim muassasalarida ma’muriy jarayonlar samaradorligi 25–40% gacha oshishini koʻrsatadi. Bu esa rahbarlarning raqamli texnologiyalarni bilishi va ularni amaliyotda qoʻllay olish darajasi ta’lim sifatiga bevosita ta’sir koʻrsatishini anglatadi.

Shu bilan birga, raqamli boshqaruv kompetensiyasining shakllanishi faqat texnik koʻnikmalarga emas, balki ijtimoiy-psixologik omillarga ham bogʻliqdir. Rahbarning innovatsiyalarga ochiqligi, oʻzgarishlarga moslashuvchanligi, stressga chidamliligi va jamoa bilan raqamli muhitda samarali muloqot qila olishi uning boshqaruv samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillar hisoblanadi. Aksincha, raqamli savodxonlikning pastligi yoki texnologik yangiliklarga nisbatan qarshilik maktab boshqaruvida muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Oʻzbekiston ta’lim tizimida ham “Raqamli Oʻzbekiston – 2030” strategiyasi doirasida ta’lim jarayonlarini raqamlashtirish, elektron jurnal va boshqaruv tizimlarini joriy etish ishlari amalga oshirilmoqda. Bu esa maktab rahbarlaridan yangi kompetensiyalarni egallashni va raqamli boshqaruvga moslashishni talab etmoqda.

Shu nuqtayi nazardan, maktab rahbarlarining raqamli boshqaruv kompetensiyasi va uni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillarni oʻrganish zamonaviy ta’lim menejmentining dolzarb ilmiy-amaliy yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu mavzu ta’lim sifatini oshirish, boshqaruv jarayonlarini optimallashtirish va innovatsion ta’lim muhitini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Xorijiy olimlar orasida A. Harris va D. Hopkins maktab samaradorligi va rahbarlik sifati oʻrtasidagi bogʻliqlikni tahlil qilib, raqamli vositalardan samarali foydalanish ta’lim tashkilotlarida qaror qabul qilish jarayonini tezlashtirishi va boshqaruv shaffofligini oshirishini ta’kidlaydi. Ularning fikricha, zamonaviy maktab rahbari nafaqat pedagogik lider, balki axborot oqimlarini boshqara oladigan raqamli menejer ham boʻlishi kerak. P. Mishra va M. Koehler tomonidan ishlab chiqilgan TPACK modeli esa texnologik, pedagogik va mazmuniy bilimlarning integratsiyasi orqali raqamli kompetensiyaning shakllanishini ilmiy asoslab beradi va bu model rahbarlarning raqamli boshqaruv salohiyatini tushunishda muhim metodologik asos boʻlib xizmat qiladi.

Shuningdek, UNESCO va OECD tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda raqamli kompetensiyalarga ega ta’lim rahbarlari boshqarayotgan maktablarda innovatsion jarayonlar tezroq joriy etilishi, pedagoglar oʻrtasida raqamli hamkorlik kuchayishi va oʻquvchilarning akademik natijalari yaxshilanishi qayd etilgan. Yevropa Komissiyasining DigCompEdu modeli esa ta’lim rahbarlari uchun raqamli kompetensiyaning oltita asosiy yoʻnalishini belgilab beradi: professional rivojlanish, raqamli resurslar bilan ishlash, oʻqitish jarayonini boshqarish, baholash, oʻquvchilarning faolligini oshirish va raqamli kommunikatsiya.

Psixologik jihatdan raqamli boshqaruv kompetensiyasini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik omillar muhim rol oʻynaydi. D. Golemanning emotsional intellekt nazariyasi doirasida rahbarning oʻzgarishlarga moslashuvchanligi, stressni boshqarish qobiliyati va jamoa bilan

samarali muloqoti raqamli transformatsiya jarayonining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillar sifatida ko‘rsatiladi. R. Boyatzis tadqiqotlarida esa liderlik kompetensiyalarining rivojlanishi shaxsning ichki motivatsiyasi va ijtimoiy o‘zaro ta’sir jarayonlari bilan chambarchas bog‘liqligi ta’kidlanadi.

Rossiyalik olimlar orasida A. G. Asmolov shaxsning o‘zgaruvchan ijtimoiy muhitga moslashuvi va innovatsion tafakkurini rivojlantirish zarurligini ta’kidlab, raqamli jamiyatda ta’lim rahbarlari uchun moslashuvchanlik va refleksivlik asosiy kompetensiyalar ekanligini qayd etadi. V. D. Shadrikov esa kasbiy faoliyat psixologiyasi doirasida rahbarning kompetensiyasi uning faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy tizim sifatida ko‘rilishini asoslaydi. A. A. Bodalevning ijtimoiy psixologiya bo‘yicha tadqiqotlarida esa kommunikativ kompetensiya va interpersonal munosabatlar boshqaruv samaradorligining muhim omili sifatida yoritiladi.

Shuningdek, L. S. Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan madaniy-tarixiy yondashuv raqamli muhitni yangi ijtimoiy rivojlanish konteksti sifatida talqin qilish imkonini beradi. Uning fikricha, shaxs rivojlanishi ijtimoiy vositalar va madaniy muhit bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, zamonaviy raqamli texnologiyalar ham shaxsning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bu yondashuv maktab rahbarlarining raqamli kompetensiyasini faqat texnik bilim emas, balki ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida ham ko‘rishga asos yaratadi.

Umuman olganda, xorijiy va rus olimlarining ilmiy qarashlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, maktab rahbarlarining raqamli boshqaruv kompetensiyasi ko‘p komponentli tizim bo‘lib, u texnologik bilimlar, boshqaruv ko‘nikmalari hamda ijtimoiy-psixologik omillarning integratsiyasiga asoslanadi. Raqamli transformatsiya sharoitida rahbarning innovatsiyalarga ochiqligi, emotsional barqarorligi, kommunikativ kompetensiyasi va moslashuvchanligi uning boshqaruv samaradorligini belgilovchi asosiy omillar sifatida e’tirof etiladi. Shu sababli zamonaviy ilmiy adabiyotlarda raqamli boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirish kompleks, tizimli va psixologik yondashuvni talab etishi alohida ta’kidlanadi.

Tahlillar shuni tasdiqlaydiki, raqamli boshqaruv kompetensiyasi yuqori bo‘lgan maktab rahbarlari ta’lim muassasasida boshqaruv jarayonlarini tezkor, shaffof va samarali tashkil eta oladi. Ular elektron tizimlardan foydalanish orqali pedagogik jarayonni monitoring qilish, resurslarni optimallashtirish hamda jamoa bilan onlayn va oflayn muhitda samarali muloqot o‘rnatish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa ta’lim sifatining oshishiga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari raqamli boshqaruv kompetensiyasining shakllanishi faqat texnik ko‘nikmalarga emas, balki ijtimoiy-psixologik omillarga ham bevosita bog‘liqligini ko‘rsatadi. Rahbarning innovatsiyalarga ochiqligi, o‘zgarishlarga moslashuvchanligi, emotsional barqarorligi va stressni boshqarish qobiliyati uning raqamli muhitda samarali faoliyat yuritishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Aksincha, yangi texnologiyalarga nisbatan qarshilik yoki psixologik moslashuvning pastligi boshqaruv jarayonida qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

Umuman olganda, raqamli boshqaruv kompetensiyasi zamonaviy maktab rahbarining asosiy kasbiy talablaridan biri bo‘lib, u texnologik, boshqaruv va psixologik komponentlarning o‘zaro integratsiyasi asosida shakllanadi. Shu sababli, ta’lim tizimida rahbar kadrlarning raqamli savodxonligini oshirish, ularni innovatsion fikrlashga yo‘naltirish hamda ijtimoiy-psixologik tayyorgarligini kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. UNESCO. Digital Competence Framework for Educators (DigCompEdu). – Paris: UNESCO Publishing, 2017. – 95 p.

2. OECD. Trends Shaping Education. – Paris: OECD Publishing, 2023. – 180 p.

3. Mishra, P., Koehler, M. J. Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge // Teachers College Record. – 2006. – Vol. 108(6). – P. 1017–1054.

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

5. Boyatzis, R. E. The Competent Manager: A Model for Effective Performance. – New York: Wiley, 1982. – 308 p.

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNING RAQAMLI KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING MIKROTA’LIM MODELI

Ummatov Baxtiyor Toshqo‘zi o‘g‘li,
Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada mikrota’lim texnologiyalari asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish modeli yoritiladi. Unda qisqa, maqsadli va bosqichma-bosqich ta’lim resurslari orqali talabalarning raqamli savodxonligi, axborot bilan ishlash ko‘nikmasi, onlayn ta’lim vositalaridan foydalanish malakasi hamda innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorgarligi tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: mikrota’lim, bo‘lajak o‘qituvchi, raqamli kompetensiya, raqamli ta’lim, pedagogik model, innovatsion texnologiya, onlayn ta’lim, kasbiy tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье рассматривается модель развития цифровых компетенций будущих учителей на основе технологий микрообучения. Анализируется значение кратких, целенаправленных и поэтапных образовательных ресурсов в формировании цифровой грамотности, навыков работы с информацией, использования онлайн-образовательных инструментов и готовности к инновационной педагогической деятельности.

Ключевые слова: микрообучение, будущий учитель, цифровая компетенция, цифровое образование, педагогическая модель, инновационная технология, онлайн-обучение,

Annotation. This article examines a model for developing future teachers’ digital competencies based on microlearning technologies. It analyzes the role of short, targeted, and step-by-step learning resources in improving digital literacy, information management skills, the use of online educational tools, and readiness for innovative pedagogical activity.

Keywords: microlearning, future teacher, digital competence, digital education, pedagogical model, innovative technology, online learning, professional training.

Kirish

Bugungi raqamli ta’lim sharoitida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish pedagogik ta’limning ustuvor vazifalaridan biriga aylanmoqda. Ta’lim jarayonida elektron resurslar, onlayn platformalar, mobil ilovalar, sun’iy intellekt vositalari va interaktiv texnologiyalardan foydalanish o‘qituvchidan zamonaviy raqamli ko‘nikmalarga ega bo‘lishni talab etadi. Shu sababli pedagog kadrlarni tayyorlashda nafaqat nazariy bilim berish, balki ularni raqamli muhitda samarali ishlashga, o‘quv materiallarini loyihalashga va innovatsion texnologiyalarni dars jarayoniga tatbiq etishga o‘rgatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mikrota’lim texnologiyalari bu jarayonda samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki mikrota’lim qisqa, aniq maqsadga yo‘naltirilgan, bosqichma-bosqich o‘zlashtiriladigan o‘quv materiallari orqali talabalarning bilim va ko‘nikmalarini izchil rivojlantirish imkonini beradi. Bunday yondashuv bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli savodxonligini oshirish, axborotni izlash va tahlil qilish, raqamli vositalardan foydalanish, onlayn ta’lim resurslarini yaratish hamda ta’lim jarayonida texnologiyalardan maqsadli foydalanish malakalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada mikrota’lim texnologiyalari asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish modeli, uning tarkibiy qismlari, pedagogik shart-sharoitlari va amaliy ahamiyati yoritiladi. Ushbu model bo‘lajak pedagoglarning raqamli ta’lim muhitiga moslashuvi, mustaqil o‘rganish ko‘nikmalarini rivojlantirishi va kasbiy faoliyatga innovatsion yondashuvini kuchaytirishga yo‘naltirilgan.

Mavzuning dolzarbligi

Mavzuning dolzarbligi, avvalo, zamonaviy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalarning keng joriy etilayotgani bilan belgilanadi. Bugungi o‘qituvchi dars jarayonini faqat an’anaviy usullar bilan emas, balki elektron platformalar, multimedia vositalari, masofaviy ta’lim resurslari va interaktiv texnologiyalar yordamida ham samarali tashkil eta olishi zarur. Shu bois bo‘lajak

o‘qituvchilarda raqamli kompetensiyalarni shakllantirish pedagogik ta’lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

An’anaviy ta’lim shakllarida katta hajmdagi ma’lumotni qisqa vaqt ichida o‘zlashtirish talabalarda charchash, qiziqishning pasayishi va bilimlarni amaliyotga tatbiq etishda qiyinchiliklar keltirib chiqarishi mumkin. Mikrota’lim texnologiyalari esa o‘quv materiallarini kichik, tushunarli va amaliy yo‘naltirilgan qismlarga ajratish orqali ta’lim jarayonini qulay, tezkor va samarali tashkil etishga yordam beradi. Bu yondashuv bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirish uchun qulay imkoniyat yaratadi.

Shuningdek, mikrota’lim texnologiyalari talabalarning mustaqil ta’lim olish, o‘z bilimini nazorat qilish, raqamli resurslardan foydalanish va kasbiy faoliyatga tayyorlanish jarayonini faollashtiradi. Bunda bo‘lajak o‘qituvchi nafaqat tayyor raqamli vositalardan foydalanadi, balki o‘zi ham o‘quv kontenti, qisqa videodarslar, testlar, interaktiv topshiriqlar va elektron metodik materiallar yaratishga o‘rganadi.

Demak, mikrota’lim texnologiyalari asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish modeli zamonaviy pedagogik ta’lim uchun dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Ushbu model raqamli ta’lim muhitida samarali faoliyat yurita oladigan, innovatsion fikrlaydigan va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga tatbiq eta oladigan mutaxassislarni tayyorlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili.Mikrota’lim texnologiyalari bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali yondashuvlardan biri sifatida qaraladi. Ilmiy manbalarda mikrota’lim o‘quv materiallarini qisqa, aniq maqsadga yo‘naltirilgan va mustaqil o‘zlashtirishga qulay bo‘lgan kichik qismlarga ajratish orqali tashkil etiladigan ta’lim shakli sifatida izohlanadi. Bunday yondashuv ayniqsa raqamli ta’lim, mobil o‘qitish va kasbiy rivojlanish jarayonlarida qulayligi bilan ajralib turadi.

Raqamli kompetensiya masalasi bo‘yicha DigCompEdu modeli muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Ushbu model pedagoglarning raqamli texnologiyalardan kasbiy faoliyatda foydalanishi, raqamli resurslarni tanlashi, o‘quv jarayoniga moslashtirishi, baholashda qo‘llashi va o‘quvchilarning raqamli faolligini rivojlantirishini o‘z ichiga oladi. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini shakllantirishda mazkur model metodologik asos sifatida qo‘llanishi mumkin.

UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan o‘qituvchilar uchun AKT kompetensiyalari doirasida ham pedagogning raqamli texnologiyalardan foydalanish qobiliyati ta’lim sifatini oshirish, o‘quv jarayonini samarali tashkil etish va kasbiy rivojlanish bilan bog‘liq holda yoritiladi. Bu yondashuv bo‘lajak o‘qituvchidan nafaqat texnologiyadan foydalanishni, balki uni pedagogik maqsadga mos tanlash, ta’lim mazmuniga integratsiya qilish va o‘quvchilar faoliyatini qo‘llab-quvvatlashni talab etadi.

Mikrota’limga oid tadqiqotlarda ushbu texnologiya o‘qituvchilarning raqamli ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, ayniqsa fikr-mulohaza berish, qaror qabul qilish, onlayn vositalardan foydalanish va mustaqil kasbiy o‘sishni qo‘llab-quvvatlash imkoniyatiga ega ekani ta’kidlanadi. 2023-yilda chop etilgan tadqiqotlarda mikrota’lim takliflari DigCompEdu darajalari asosida tashkil etilgani va o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyasini rivojlantirishga xizmat qilishi ko‘rsatilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mikrota’lim texnologiyalari bo‘lajak o‘qituvchilar uchun raqamli kompetensiyalarni rivojlantirishning qulay pedagogik mexanizmi bo‘la oladi. Chunki bu yondashuv qisqa videodarslar, interaktiv topshiriqlar, testlar, elektron resurslar, refleksiv mashqlar va mustaqil bajariladigan amaliy vazifalar orqali talabalarning raqamli savodxonligi, axborot bilan ishlash madaniyati hamda innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorgarligini kuchaytiradi. Shu bois mikrota’lim asosida ishlab chiqilgan model kompetensiyaviy, bosqichli va amaliy yo‘naltirilgan bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda **mikrota’lim texnologiyalari asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish modeli**ni ishlab chiqish va uning pedagogik

imkoniyatlarini asoslash maqsad qilindi. Tadqiqot jarayonida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli savodxonligi, raqamli resurslardan foydalanish malakasi, elektron ta’lim vositalarini yaratish ko‘nikmasi hamda mikrota’lim texnologiyalarini pedagogik jarayonga tatbiq etish imkoniyatlari o‘rganildi.

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida **kompetensiyaviy yondashuv, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv va raqamli pedagogika tamoyillari**ga tayanildi. Ushbu yondashuvlar bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini nazariy bilimlar bilan cheklamasdan, amaliy faoliyat, mustaqil ta’lim, raqamli kontent yaratish va pedagogik vazifalarni texnologik vositalar orqali hal qilish jarayoni bilan bog‘liq holda o‘rganishga imkon beradi.

Tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik kuzatish, suhbat, anketa so‘rovi, amaliy topshiriqlar va tajriba-sinov metodlaridan foydalanildi. Nazariy tahlil orqali mikrota’lim texnologiyalari, raqamli kompetensiya, raqamli ta’lim muhiti va pedagogik modelga oid ilmiy qarashlar o‘rganildi. Anketa va suhbatlar yordamida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli texnologiyalardan foydalanish darajasi, mikrota’lim haqidagi tasavvurlari, elektron resurslar bilan ishlashdagi ehtiyojlari va qiyinchiliklari aniqlandi.

Amaliy topshiriqlar jarayonida talabalarga qisqa videodarslar tayyorlash, interaktiv testlar tuzish, raqamli taqdimotlar yaratish, onlayn platformalarda o‘quv materiallarini joylashtirish, elektron baholash vositalaridan foydalanish kabi vazifalar berildi. Bu orqali ularning axborotni izlash, saralash, qayta ishlash, raqamli kontent yaratish va ta’limiy maqsadga moslashtirish ko‘nikmalari baholandi.

Tadqiqot obyekti sifatida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish jarayoni belgilandi. Tadqiqot predmeti esa mikrota’lim texnologiyalari asosida raqamli kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlar, metodlar, vositalar va model tarkibiy qismlaridan iborat.

Tadqiqot natijalari sifat va miqdoriy jihatdan tahlil qilindi. Bunda talabalarning raqamli vositalardan foydalanish darajasi, mikrota’lim materiallarini yaratish qobiliyati, mustaqil ishlash faolligi, o‘quv kontentini loyihalash ko‘nikmasi va raqamli ta’lim muhitida pedagogik vazifalarni bajarish samaradorligi asosiy mezon sifatida olindi.

Umuman olganda, tanlangan metodologiya mikrota’lim texnologiyalari asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini bosqichma-bosqich rivojlantirish, ularning raqamli ta’lim muhitida ishlashga tayyorgarligini kuchaytirish va ishlab chiqilayotgan pedagogik modelning amaliy samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Muhokama

Mikrota’lim texnologiyalari bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki ushbu yondashuv o‘quv materiallarini qisqa, aniq va amaliy mazmunda berish orqali talabalarning mavzuni tezroq anglashiga, mustaqil ishlashiga va raqamli vositalardan maqsadli foydalanishiga yordam beradi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak o‘qituvchilarda raqamli kompetensiyalarni shakllantirish faqat texnik ko‘nikmalarni o‘rgatish bilan cheklanmasligi kerak. Talaba raqamli resursni tanlash, o‘quv maqsadiga moslashtirish, elektron topshiriq yaratish, onlayn baholash vositalaridan foydalanish va ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalarni samarali qo‘llay olishi zarur.

Mikrota’lim asosidagi model aynan shu jarayonni bosqichma-bosqich tashkil etishga imkon beradi. Qisqa videodarslar, interaktiv testlar, elektron topshiriqlar, mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli savodxonligi, ijodiy yondashuvi va kasbiy tayyorgarligi rivojlanadi. Shu bois mikrota’lim texnologiyalarini pedagogik ta’lim jarayoniga tizimli joriy etish zamonaviy o‘qituvchi tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar

Bo‘lajak o‘qituvchilar uchun mikrota’lim texnologiyalari asosida qisqa va amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish maqsadga muvofiq.

Talabalarga qisqa videodars, elektron test, interaktiv topshiriq, raqamli taqdimot va onlayn baholash vositalarini yaratish bo‘yicha amaliy vazifalar berilishi lozim.

Raqamli kompetensiyalarni rivojlantirishda mustaqil ta’lim, loyiha ishi va refleksiv tahlil usullaridan keng foydalanish zarur.

Mikrota’lim materiallari aniq maqsadga yo‘naltirilgan, qisqa, tushunarli va amaliy faoliyat bilan bog‘langan bo‘lishi kerak.

Pedagogik oliy ta’lim muassasalarida raqamli ta’lim platformalari, mobil ilovalar va sun’iy intellekt vositalaridan foydalanish bo‘yicha maxsus seminar-treninglar tashkil etish tavsiya etiladi.

Xulosa

Mikrota’lim texnologiyalari asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish zamonaviy pedagogik ta’limning dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Ushbu texnologiya talabalarning raqamli vositalardan foydalanish, elektron resurs yaratish, axborotni tahlil qilish va o‘quv jarayoniga moslashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot mazmuni shuni ko‘rsatadiki, mikrota’lim qisqa, bosqichli va amaliy yo‘naltirilgan ta’lim shakli sifatida bo‘lajak o‘qituvchilarning mustaqil ishlash faolligini oshiradi hamda ularni raqamli ta’lim muhitida samarali faoliyat yuritishga tayyorlaydi.

Umuman olganda, mikrota’lim asosida ishlab chiqilgan pedagogik model bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini tizimli rivojlantirish, innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorlash va ta’lim jarayonida zamonaviy texnologiyalardan samarali foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Bates A. W. **Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning.** — 2nd ed. — Vancouver: Tony Bates Associates Ltd., 2019.

2. Buchem I., Hamelmann H. **Microlearning: A Strategy for Ongoing Professional Development** // *eLearning Papers*. — 2010. — № 21. — P. 1–15.

3. Hug T., Lindner M., Bruck P. A. **Microlearning: Emerging Concepts, Practices and Technologies after e-Learning.** — Innsbruck: Innsbruck University Press, 2006.

4. Hug T. **Microlearning: A New Pedagogical Challenge.** — Innsbruck: University of Innsbruck, 2006.

5. Jomah O., Masoud A. K., Kishore X. P., Aurelia S. **Micro Learning: A Modernized Education System** // *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. — 2016. — Vol. 7, № 1. — P. 103–110.

6. Mishra P., Koehler M. J. **Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge** // *Teachers College Record*. — 2006. — Vol. 108, № 6. — P. 1017–1054.

7. Redecker C., Punie Y. **European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu.** — Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017.

VOYAGA YETMAGANLAR JINOYATCHILIGINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Allaberganov Ixtiyor Baxtiyorovich

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

Urganch davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada voyaga yetmaganlar o‘rtasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklar kelib chiqishining ijtimoiy, iqtisodiy, maishiy va individual-psixologik omillari kriminologik nazariyalar prizmasi orqali tahlil qilinadi. Jinoyatchilikning vujudga kelishida obyektiv (makromuhit) va subyektiv (mikromuhit va shaxs xususiyatlari) determinantlarning o‘zaro aloadorligi tizimli yondashuv asosida asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: voyaga yetmaganlar, jinoyatchilik, ijtimoiy-psixologik determinantlar, nazoratsizlik, oilaviy muhit, profilaktika, zo‘ravonlik, kriminogen omillar.

Аннотация: В данной статье через призму криминологических теорий анализируются социальные, экономические, бытовые и индивидуально-психологические

факторы возникновения преступности и правонарушений среди несовершеннолетних. На основе системного подхода обоснована взаимосвязь объективных (макросреда) и субъективных (микросреда и особенности личности) детерминант в процессе возникновения преступности.

Ключевые слова: несовершеннолетние, преступность, социально-психологические детерминанты, безнадзорность, семейная среда, профилактика, насилие, криминогенные факторы.

Abstract: This article analyzes the social, economic, domestic, and individual-psychological factors contributing to juvenile delinquency and offenses through the prism of criminological theories. Based on a systemic approach, the article substantiates the core correlation between objective (macro-environment) and subjective (micro-environment and personality traits) determinants in the emergence of crime.

Keywords: juveniles, delinquency, socio-psychological determinants, lack of supervision, family environment, prevention, violence, criminogenic factors.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda globallashuv va iqtisodiy transformatsiyalar sharoitida voyaga yetmaganlar jinoyatchiligi eng dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Bugungi kunda transformatsion jarayonlar oila institutining funksional imkoniyatlariga ham o‘z ta’sirini o‘tkazdi. Ota-onalarning asosiy e’tibori moddiy ta’minotga qaratilib, ma’naviy-tarbiyaviy nazoratning susayishi natijasida nikohsiz tug‘ilgan hamda erta onalik (18 yoshga to‘lmaganlar) holatlari qayd etilmoqda. O‘smirlarning bo‘sh vaqtlari tizimli tashkil etilmaganligi, sport, madaniyat va sog‘lomlashtirish maskanlariga jalb qilinmaganligi ularning jinoiy guruhlar (delinkvent submadaniyatlar) ta’siriga tushib qolishini tezlashtiruvchi asosiy katalizator bo‘lib xizmat qilmoqda.

Asosiy qism

Jinoyatchilik sabablari va shart-sharoitlarining tasnifi. Kriminologiya fanida jinoyatning kelib chiqishini tushunish uchun "sabab" va "shart-sharoit" tushunchalarini o‘zaro farqlash hamda ularni tizimli yaxlitlikda o‘rganish talab etiladi.

A.A. Gersenzon kriminogen omillarni moddiy va mafkuraviy turlarga ajratgan bo‘lsa, G.A. Avanesov tasnifni yanada mukammallashtirib, uchta asosiy sinfni ko‘rsatadi:

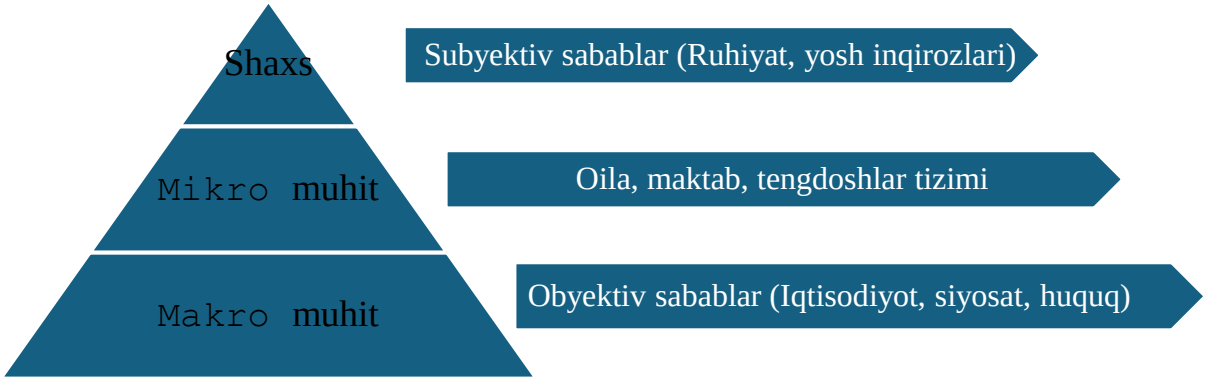
Ijtimoiy rivojlanishning ob’ektiv ziddiyatlari bilan bog‘liq omillar.

Buzilgan dunyoqarash va jamiyat me’yorlariga zid qadriyatlar tizimi.

Konkret shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq muammolar.

Ushbu tasnif zamonaviy kriminologiyada o‘smir xulq-atvoridagi og‘ishlarni ichki (subyektiv) va tashqi (obyektiv) ziddiyatlar orqali tushuntirishda eng mukammal asos hisoblanadi.

Akademik **V.N. Kudryavsev** determinatsiya jarayonini uch bosqichli ierarxik tizim (piramida) shaklida asoslaydi. Unga ko‘ra, har bir quyi bosqich o‘zidan yuqoridagi tizim ta’sirida shakllanadi:



Voyaga yetmaganlar jinoyatchiligining asosiy determinantlari

Matn tahlili asosida voyaga yetmaganlar jinoyatchiligini keltirib chiqaruvchi obyektiv va subyektiv omillarni quyidagi tizimli jadval ko‘rinishida umumlashtirish mumkin:

Determinant Turi	Asosiy Omillari	O‘smir Shaxsidagi Salbiy Oqibati

Obyektiv Omillar *(Makrodaraja)*	Siyosiy-iqtisodiy inqirozlar, bola huquqlarini himoya qilish tizimidagi qonunchilik va institutsional nuqsonlar, profilaktika organlari faoliyatining sustligi.	Ijtimoiy himoyasizlik hissi, jamiyat institutlariga va huquqiy normalarga nisbatan ishonchsizlikning shakllanishi.
Fon Fenomenlari *(Mikrodaraja)*	**Nazoratsizlik va qarovsizlik:** Ijtimoiy yetimlik, asotsial oilalar muhiti, bolalarning ko‘cha mehnatiga, fohishalik va jinoiy biznesga jalb etilishi.	Kriminogen submadaniyatlarga (norasmiy guruhlarga) tobe bo‘lib qolish, ma’naviy-axloqiy immunitetning yo‘qolishi.
Subyektiv Omillar *(Shaxsiy daraja)*	Yosh inqirozlari, hayotiy tajribasizlik, emotsional beqarorlik, tavakkalchilikka moyillik, kattalarga noto‘g‘ri taqlid qilish, ruhiy anomaliyalar.	Huquqbuzarlikka nisbatan ichki psixologik tayyorlik yoki himoyasizlik (kriminogen dunyoqarash).

4. Mikromuhitdagi Destruktiv Omillar va Fon Hodisalari

O‘smir shaxsining kriminallashuvida mikromuhit drayverlari (yetakchi omillari) alohida xavf guruhini tashkil etadi:

Nazoratsizlik va Qarovsizlik: Bu jarayon oiladagi nosog‘lom mikroiqlim, ota-onaning mas’uliyatsizligi yoki tarbiya berish imkoniyatining yo‘qligi natijasidir. Eng xavflisi — ota-onaning farzandi kimlar bilan muloqot qilayotganini bilmasligidir. Natijada kriminogen guruhlar o‘smirni osongina o‘ziga bo‘ysundiradi va undan jinoyat vositasi sifatida foydalanadi (aksariyat hollarda o‘smirlar "viktimlik", ya’ni oson jabrlanuvchiga aylanish xavfi ostida ham qoladilar).

Oila va atrof-muhitdagi zo‘ravonlik: Kriminologik tadqiqotlar zo‘ravonlik va shafqatsiz jinoyatlar sodir etuvchi o‘smirlarning aksariyati bolaligida jismoniy yoki ruhiy tahqirlanganini ko‘rsatadi. Oilalardagi alkogolizm va alkogol mahsulotlari iste’molining erkinlashuvi maishiy zo‘ravonlik ko‘lamini kengaytirib, bolada "zo‘ravonlik ssenariysi"ni shakllantiradi.

OAV va media makonning salbiy axborot ta’siri: Zamonaviy media mahsulotlar (kinoindustriya, internet resurslari) orqali shafqatsizlik, g‘ayriijtimoiy hayot tarzi va zo‘ravonlikning kult darajasiga ko‘tarilishi o‘smirlarda salbiy qahramonlarga taqlid qilish hamda huquq-tartibot organlariga nisbatan nafrat hissini uyg‘otmoqda.

Voyaga yetmaganlar jinoyatchiligining barvaqt oldini olish (profilaktika) tizimida quyidagi tizimli kamchiliklar saqlanib qolmoqda:

Bolalar huquqlarini himoya qilish sohasidagi milliy qonunchilik normalari va xalqaro standartlar ijrosining to‘liq ta’minlanmayotganligi.

Ixtisoslashtirilgan ijtimoiy-psixologik xizmat ko‘rsatish tizimining, kadrlar salohiyatining va moddiy-texnik ta’minotning yetarli emasligi.

Profilaktika organlari faoliyatida reabilitatsiya (ijtimoiy moslashtirish) emas, ko‘proq ma’muriy jazo yoki vaqtincha izolyatsiya qilish (repressiv) choralarining ustunligi.

Xulosa va tavsiyalar

Voyaga yetmaganlar jinoyatchiligiga qarshi kurashish faqatgina jazo choralarini kuchaytirish bilan cheklanmasligi kerak. Zero, bu muammo ijtimoiy borliqdagi obyektiv va subyektiv ziddiyatlarning mahsulidir. Muammoning ijobiy yechimi uchun kompleks profilaktik modelni tatbiq etish zarur:

Huquqiy-tashkiliy jihatdan: Bola huquqlari sohasidagi qonunchilik monitoringini kuchaytirish, teleradio va internet makonida bolalar auditoriyasi uchun mo‘ljallangan kontentlar ustidan ijtimoiy-huquqiy nazoratni (senzurani) tizimlashtirish.

Ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan: Kam ta’minlangan va asotsial oilalarni faqat moddiy emas, ijtimoiy-psixologik patronaj (qo‘llab-quvvatlash) tizimi bilan qamrab olish; ijtimoiy yetimlik darajasini kamaytirish.

Pedagogik-psixologik jihatdan: Maktab va ta’lim muassasalarida o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish (bepul sport va to‘garaklar tarmog‘ini kengaytirish), deviant xulq-

atvorga ega o‘smirlar bilan yakka tartibda ishlovchi psixologik xizmatlarni institutsional darajada kuchaytirish.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati

1. **Avanesov, G. A.** (2012). *Kriminologiya: Uchebnik* (6-e izd.). Moskva: Yuniti-Dana. – 575 s.
2. **Bandura, A.** (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. – 247 p.
3. **Baumrind, D.** (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
4. **Bronfenbrenner, U.** (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press. – 330 p.
5. **Gersenzon, A. A.** (1965). *Vvedenie v sovetskuyu kriminologiyu*. Moskva: Yuridicheskaya literatura. – 228 s.
6. **Kudryavsev, V. N.** (2005). *Lektsii po kriminologii*. Moskva: Yurist. – 188 s.
7. **Merton, R. K.** (1938). Social structure and anomie. *American Sociological Review*, 3(5), 672-682.
8. **Freyd, Z.** (2022). *Ya i Ono: sbornik rabot*. Moskva: Azbuka-Attikus. – 384 s.
9. **G‘oziyev, E. G‘.** (2010). *Ontogenez psixologiyasi*. Toshkent: Noshir. – 240 b.

IJTIMOIY MULOQOT KOMPETENSIYASINING MAZMUNI, STRUKTURA VA KOMPONENTLARI

Abdullayeva Sevara Yuldashevna

Urganch davlat universiteti

13:00:02 “Ta’lim va tarbiya nazariyasi hamda metodikasi”mutaxasisligi

1-bosqich tayanch doktoranti

Email: sevarayuldashevna411@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola zamonaviy ta'lim jarayonida ijtimoiy muloqot kompetensiyasining mazmuni, tuzilishi va asosiy komponentlarini o'rganadi. Tadqiqotda muloqot kompetensiyasining nazariy asoslari, uning pedagogik ahamiyati va talabalar o'rtasida samarali shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy faollik va kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi roli tahlil qilinadi. Ta'lim muhitida kommunikativ madaniyat, hissiy intellekt, raqamli muloqot, hamkorlik ko'nikmalari va ijtimoiy-psixologik moslashuvga alohida e'tibor qaratilgan. Maqolada shuningdek, ijtimoiy muloqot kompetensiyasini oshirishning innovatsion pedagogik yondashuvlari o'rganiladi va raqamli jamiyatda raqobatbardosh va ijtimoiy faol shaxslarni tayyorlashdagi ahamiyati ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy muloqot kompetensiyasi, kommunikativ ko'nikmalar, shaxslararo muloqot, kommunikativ madaniyat, hissiy intellekt, ijtimoiy o'zaro ta'sir, raqamli muloqot, hamkorlik ko'nikmalari, professional kompetensiya, pedagogik yondashuvlar.

Global rivojlanishning zamonaviy bosqichida ijtimoiy muloqot kompetensiyasi professional va shaxsiy rivojlanishning eng muhim tarkibiy qismlaridan biriga aylandi. Tez globallashuv, raqamli transformatsiya, texnologik taraqqiyot va axborot almashinuvi jarayonlarining kengayishi jamiyatning barcha sohalarida muloqot rolini sezilarli darajada oshirdi. Bugungi kunda muvaffaqiyatli professional faoliyat nafaqat nazariy bilim va texnik ko'nikmalarga, balki samarali muloqot qilish, hamkorlikda ishlash, ijtimoiy munosabatlarni boshqarish va ko'p madaniyatli va raqamli muhitga moslashish qobiliyatiga ham bog'liq. Shu sababli, ijtimoiy muloqot kompetensiyasini rivojlantirish butun dunyo bo'ylab zamonaviy ta'lim tizimlarining ustuvor vazifalaridan biriga aylandi.

Ijtimoiy muloqot kompetensiyasi shaxsning samarali shaxslararo munosabatlarni o'rnatish, fikrlarni aniq ifoda etish, boshqalarni tushunish, ijtimoiy muhitda hamkorlik qilish va axloqiy, madaniy va professional normalarga asoslangan muloqot jarayonlarida faol ishtirok etish qobiliyatini anglatadi. Ushbu kompetensiya bilim, amaliy ko'nikmalar, hissiy aql, ijtimoiy xulq-atvor va kommunikativ madaniyatni birlashtiradi. Ta'lim amaliyotida ijtimoiy muloqot kompetensiyasi talabalarning o'qish samaradorligini, yetakchilik qobiliyatlarini, jamoaviy ish madaniyatini va ijtimoiy faolligini oshirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'zbekistonda so'nggi

yillarda amalga oshirilgan keng ko'lamli ta'lim islohotlari yoshlar orasida ijtimoiy va kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishning muhimligini ta'kidladi. “Yangi O‘zbekistonning 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan rivojlanish strategiyasi”da ta’lim sifatini oshirish, yoshlarni qo‘llab-quvvatlash, intellektual salohiyatni rivojlantirish va ijtimoiy faollikni kuchaytirish strategik ustuvorliklar sifatida belgilangan. Ushbu strategiyaga muvofiq, ta’lim tizimi zamonaviy professional kompetensiyalarga, raqamli savodxonlikka va samarali muloqot ko‘nikmalariga ega bo‘lgan raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashi kerak. Strategiyada, shuningdek, demokratik va ijtimoiy jarayonlarda faol ishtirok etishga qodir barkamol rivojlangan avlodni shakllantirishning muhimligi ta’kidlangan.

“Yuqori malakali pedagog kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Prezident farmoni oliy ta’lim muassasalariga kompetensiyaga asoslangan ta’lim va zamonaviy pedagogik yondashuvlarni joriy etishga qaratilgan. O‘zbekiston Oliy ta’lim, fan va innovatsiya vazirligining rasmiy ma’lumotlariga ko‘ra, hozirda mamlakatda 210 dan ortiq oliy ta’lim muassasalari, jumladan, davlat, xususiy va xalqaro universitetlar faoliyat yuritmoqda. So‘nggi yillarda oliy ta’limda tahsil olayotgan talabalar soni 1,3 milliondan oshdi, bu ta’lim qamrovining sezilarli darajada oshganini va talabalarning kommunikativ va ijtimoiy kompetensiyalarini yaxshilash zarurligini ko‘rsatadi.

Zamonaviy mehnat bozori tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, ish beruvchilar yumshoq ko‘nikmalar va muloqot qobiliyatlariga tobora ko‘proq ustuvor ahamiyat berishmoqda. Jahon iqtisodiy forumining "Ish o'rinlarining kelajagi" hisobotiga ko'ra, muloqot qobiliyatlari, jamoaviy ish, hissiy intellekt va analitik fikrlash XXI asr mehnat bozorida talab qilinadigan eng yaxshi o'nta kompetentsiya qatoriga kiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, professional muvaffaqiyatning taxminan 85% muloqot va shaxslararo ko'nikmalarga bog'liq, atigi 15% esa texnik bilimlarga bog'liq. Bu ko'rsatkichlar ijtimoiy muloqot kompetensiyasining kasbiy rivojlanishdagi ahamiyati ortib borayotganini ko'rsatadi.

`Ijtimoiy muloqot kompetensiyasining tuzilishi bir-biri bilan bog'liq bo'lgan bir nechta komponentlardan iborat. Birinchi komponent - bu muloqot nazariyalari, til normalari, axloqiy standartlar, madaniy qadriyatlar va shaxslararo o'zaro ta'sir tamoyillarini tushunishni o'z ichiga olgan kommunikativ bilim. Ushbu komponent shaxslarga turli ijtimoiy muhitlarda samarali muloqot qoidalari va mexanizmlarini tushunishga yordam beradi. Ikkinchi muhim komponent - bu kommunikativ ko'nikmalar. Bu ko'nikmalar og'zaki va og'zaki bo'lmagan muloqot, faol tinglash, omma oldida nutq so'zlash, muzokaralar olib borish, nizolarni hal qilish, jamoaviy ish va raqamli muloqot qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Samarali kommunikativ ko'nikmalar shaxslarga o'z fikrlarini aniq ifoda etish, konstruktiv muloqot o'rnatish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish imkonini beradi. Ta'lim muassasalarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuchli muloqot qobiliyatiga ega talabalar yuqori akademik ko'rsatkichlarga va ijtimoiy faoliyatda ko'proq ishtirok etishga ega.

Yana bir muhim komponent - bu hissiy intellekt. Hissiy intellekt muloqot jarayonlarida his-tuyg'ularni tushunish, nazorat qilish va boshqarish qobiliyatini anglatadi. Psixologlar hissiy intellekt rahbarlik fazilatlari, empatiya, ijtimoiy moslashuv va jamoaviy ish madaniyatiga bevosita ta'sir qilishini ta'kidlaydilar. Xalqaro tadqiqotlarga ko'ra, yuqori hissiy intellektga ega shaxslar professional va ijtimoiy muhitda ko'proq muvaffaqiyat qozonishadi. Hissiy intellekt, shuningdek, nizolarning oldini olishga yordam beradi va shaxslararo tushunishni yaxshilaydi.

Ijtimoiy xulq-atvor va axloqiy madaniyat ham muloqot qobiliyatining muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimlari milliy va umuminsoniy qadriyatlarni hurmat qiladigan, bag'rikenglikni namoyon etadigan va axloqiy muloqot tamoyillariga amal qiladigan ijtimoiy mas'uliyatli shaxslarni shakllantirishga qaratilgan. O'zbekistonda ta'lim islohotlari yoshlar orasida vatanparvarlik, fuqarolik mas'uliyati, bag'rikenglik va madaniy ongni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratadi.

Raqamli muloqot ijtimoiy muloqot kompetensiyasini rivojlantirishda yana bir muhim yo'nalishga aylandi. Bugungi kunda internet texnologiyalari, ijtimoiy media platformalari, onlayn ta'lim tizimlari va virtual aloqa vositalari shaxslararo muloqot jarayonlarini o'zgartirdi. Rasmiy

statistika ma'lumotlariga ko'ra, so'nggi yillarda O'zbekistonda internet foydalanuvchilari soni 32 milliondan oshdi, yoshlar orasida ijtimoiy mediadan foydalanish esa tez sur'atlar bilan o'sishda davom etmoqda. Natijada, ta'lim muassasalari talabalarning raqamli muloqot madaniyati va media savodxonligini rivojlantirishga tobora ko'proq e'tibor qaratmoqda.

"Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi raqamli texnologiyalarni kengaytirish va aholi o'rtasida raqamli savodxonlikni oshirishga qaratilgan muhim davlat dasturi bo'lib xizmat qiladi. Ushbu strategiya raqamli aloqa muhitida samarali ishlay oladigan mutaxassislarni tayyorlash zarurligini ta'kidlaydi. Zamonaviy talabalar nafaqat an'anaviy muloqot ko'nikmalariga, balki onlayn hamkorlik, virtual jamoaviy ish, raqamli etika va axborot xavfsizligi bilan bog'liq ko'nikmalarga ham ega bo'lishlari kerak.

Media savodxonligi raqamli davrda ijtimoiy muloqot kompetensiyasining ajralmas qismiga aylandi. Bugungi kunda yoshlar ijtimoiy media, veb-saytlar va onlayn platformalar orqali tarqatiladigan katta hajmdagi ma'lumotlarga duch kelmoqdalar. Biroq, hamma ma'lumot ham ishonchli yoki aniq emas. Shuning uchun talabalar tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini va axborotni xolisona tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirishlari kerak. Media savodxonligi bo'yicha ta'lim shaxslarga rostgo'y ma'lumotlarni soxta yangiliklardan ajratishga, mafkuraviy manipulyatsiyaga qarshi turishga va axborot xavfsizligini saqlashga yordam beradi. Ta'lim muassasalari ijtimoiy muloqot kompetensiyasini rivojlantirishda markaziy rol o'ynaydi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar interaktiv o'qitish usullari, hamkorlikdagi o'rganish, munozaralar, loyiha asosidagi ta'lim, rol o'ynash faoliyati va amaliy muloqot mashqlariga qaratilgan. Ushbu usullar talabalarga muloqot madaniyati, jamoaviy ish ko'nikmalari va yetakchilik qobiliyatlarini yaxshilash imkoniyatlarini yaratadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, interaktiv ta'lim usullari talabalarning ishtirok darajasini an'anaviy ma'ruza asosidagi o'qitish yondashuvlariga nisbatan taxminan 40-50% ga oshiradi. Kompetensiyaga asoslangan ta'lim yondashuvi O'zbekiston oliy ta'lim tizimida keng qo'llaniladi. Ushbu yondashuv faqat nazariy bilimlarga e'tibor qaratish o'rniga amaliy ko'nikmalar va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan.

Universitetlar yoshlar o'rtasida muloqot qobiliyati va ijtimoiy faollikni mustahkamlash uchun ilmiy konferensiyalar, intellektual musobaqalar, ijtimoiy loyihalar va talabalar tashabbuslarini tashkil qiladi. Bunday tadbirlar talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini, ijodkorligini va professional tayyorgarligini oshiradi. Ijtimoiy muloqot qobiliyatini rivojlantirishda o'qituvchilarning roli juda muhim. Zamonaviy o'qituvchilardan psixologik jihatdan qulay o'quv muhitini yaratish, ochiq muloqotni rag'batlantirish va innovatsion pedagogik usullarni qo'llash kutilmoqda. O'qituvchilar, shuningdek, talabalarni ta'lim va ijtimoiy faoliyatda samarali boshqarish uchun kuchli muloqot madaniyati, hissiy intellekt va raqamli savodxonlik ko'nikmalariga ega bo'lishlari kerak.

Davom etayotgan islohotlarga qaramay, talabalar o'rtasida ijtimoiy muloqot qobiliyatini rivojlantirishda muayyan qiyinchiliklar hali ham mavjud. Ba'zi ta'lim muassasalari talabalarning faol ishtirokini cheklaydigan an'anaviy o'qitish usullariga katta tayanishda davom etmoqda. Bundan tashqari, amaliy muloqot mashg'ulotlarining yetarli emasligi, raqamli muloqot madaniyatining zaifligi va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari bog'liqlik yoshlar o'rtasidagi shaxslararo muloqot ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli virtual muloqot yuzma-yuz muloqot qobiliyatlari va ijtimoiy moslashuvchanlikni pasaytirishi mumkin. Yana bir jiddiy muammo kiberbulling va zararli onlayn muloqotdir. Xalqaro hisobotlarga ko'ra, yosh internet foydalanuvchilarining katta qismi onlayn psixologik bosim yoki zararli raqamli kontentga duchor bo'ladi. Shuning uchun universitetlar va maktablar raqamli etika, kiberxavfsizlik va sog'lom muloqot madaniyati bilan bog'liq ta'lim dasturlarini kuchaytirishlari kerak.

So'nggi yillarda O'zbekiston yoshlar rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy kompetensiyalarni mustahkamlashga qaratilgan bir qator islohotlarni amalga oshirdi. Yoshlar ishlari agentligi, ta'lim vazirliklari va jamoat tashkilotlari faol ravishda yetakchilik maktablari, muloqot treninglari, yoshlar forumlari, ko'ngillilar loyihalari va motivatsion dasturlarni tashkil qilmoqda. Ushbu tashabbuslar yoshlar orasida ijtimoiy faollik va muloqot madaniyatini oshirishga

hissa qo'shadi.

Xalqaro tajriba ham ta'limni rivojlantirishda ijtimoiy muloqot kompetensiyasining muhimligini ko'rsatadi. Finlyandiya, Janubiy Koreya, Singapur va Kanada kabi ilg'or ta'lim tizimlariga ega mamlakatlar muloqot ko'nikmalari, hissiy intellekt va hamkorlikdagi o'rganishni ta'lim o'quv dasturlariga faol ravishda integratsiya qiladilar. Ularning ta'lim modellari ko'p madaniyatli muhitda ishlashga qodir ijtimoiy moslashuvchan va muloqotga qodir shaxslarni tayyorlashga qaratilgan.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy muloqot kompetensiyasi kommunikativ bilimlar, amaliy ko'nikmalar, hissiy intellekt, axloqiy madaniyat, ijtimoiy xulq-atvor va raqamli savodxonlikni o'z ichiga olgan murakkab tizimni ifodalaydi. Globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida bu kompetensiya professional muvaffaqiyat va ijtimoiy moslashuvning eng muhim omillaridan biriga aylandi. O'zbekistonda amalga oshirilgan ta'lim islohotlari talabalar orasida muloqot kompetensiyasini oshirish va zamonaviy mehnat bozori talablariga javob bera oladigan raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlash uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Kelajakda ijtimoiy faol, intellektual rivojlangan va professional jihatdan muvaffaqiyatli yosh avlodni tarbiyalashda muloqot madaniyatini mustahkamlash, interaktiv ta'lim usullarini kengaytirish, raqamli savodxonlikni oshirish va media kompetentsiyasini rivojlantirish muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori. “Oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to‘g‘risida” PQ–5847-son qaror. — Toshkent, 2019. — 15 b.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun (yangi tahrir). — Toshkent: Adolat, 2020. — 48 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida”gi qaror. — Toshkent, 1997. — 32 b.
4. Hasanboyeva O., Nishonova S. Pedagogika nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019. — 312 b.
5. Jo‘rayev N. Pedagogik texnologiyalar va kompetensiyaviy yondashuv. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. — 240 b.
6. Karimova D. Pedagogik muloqot va kommunikativ kompetensiyani

ER-XOTIN MUNOSABATLARIDA KOGNITIV BUZILISHLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Vaydulla Madinabonu Muxtasam qizi
Samarqand davlat chet tillar instituti pedagogika, psixologiyava jismoniy ma’daniyat kafedrasi o’qituvchisi

Annotatsiya. *Oilaviy tizimda bunday buzilishlar nizolar, emotsional uzoqlashuv va* ishonchsizlikning shakllanishiga olib keladi. Tadqiqotda ularning kelib chiqish sabablari va psixologik ta’sir mexanizmlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: kognitiv buzilishlar, oila, psixologik oqibatlar, avtomatik fikrlar, nizolar, idrok.

Аннотация. В семейной системе они могут приводить к конфликтам, эмоциональной дистанции и снижению уровня доверия. Рассматриваются причины возникновения данных искажений и их влияние на психологическое состояние членов семьи.

Ключевые слова: когнитивные искажения, семья, психологические последствия, мышление, конфликты, восприятие.

Abstract. Within family systems, these distortions can lead to conflicts, emotional distance, and reduced trust among members. The study highlights the main causes of these distortions and their psychological impact on family dynamics.

Key words: cognitive distortions, family, psychological consequences, thinking patterns, conflicts, perception.

Kirish. Kognitiv buzilishlar (cognitive distortions) atamasi ilk bor A. Bek (Aaron T. Beck)ning kognitiv terapiya nazariyasi doirasida keng yoritilgan bo‘lib, u insonlar stressli vaziyatlarda voqelikni tizimli ravishda noto‘g‘ri talqin qilishga moyil ekanini ta’kidlaydi. Masalan, “haddan tashqari umumlashtirish”, “katastrofalashuv”, “fikrlarni o‘qish illuziyasi” kabi kognitiv xatoliklar oilaviy munosabatlarda noto‘g‘ri xulosa va emotsional reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Oilaviy tizim nazariyasiga ko‘ra (M. Bowen), oila a’zolari o‘zaro emotsional bog‘langan bo‘lib, bir a’zodagi kognitiv va emotsional buzilishlar butun tizimga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli kognitiv buzilishlar oilada nizolar, ishonchsizlik, emotsional uzoqlashuv va kommunikativ to‘siqlarning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Statistik va klinik kuzatuvlarga ko‘ra, oilaviy nizolarning katta qismi kommunikatsiya muammolari va noto‘g‘ri talqin qilingan xatti-harakatlar natijasida yuzaga keladi. Shu nuqtai nazardan, kognitiv buzilishlarni o‘rganish oilaviy barqarorlikni ta’minlash, psixologik yordam va psixoterapevtik intervensiyalarni ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Albert Ellis esa ratsional-emotsional xulq-atvor terapiyasi doirasida “irratsional e’tiqodlar” tushunchasini kiritib, oilaviy munosabatlarda “men doimo to‘g‘ri bo‘lishim kerak”, “turmush o‘rtog‘im meni hech qachon xafa qilmasligi kerak” kabi qat’iy fikrlar nizolarning asosiy kognitiv manbai ekanligini ta’kidlaydi. D. Burns esa kognitiv buzilishlarning amaliy tasnifini ishlab chiqib, “haddan tashqari umumlashtirish”, “katastrofalashuv”, “emotsional fikrlash”, “shaxsiylashtirish” kabi shakllar oilaviy kommunikatsiyada eng ko‘p uchrashini ko‘rsatadi.

Rus psixologiya maktabida ham ushbu muammo chuqur o‘rganilgan. L. S. Vigotskiy kognitiv rivojlanishning ijtimoiy tabiatini asoslab, fikrlash jarayonlari muloqot va ijtimoiy muhit orqali shakllanishini ta’kidlagan. Bu yondashuv oilaviy muhitni kognitiv jarayonlarning asosiy maydoni sifatida talqin qilishga imkon beradi. A. N. Leontyev faoliyat nazariyasi doirasida shaxsning ong va faoliyati birligi tamoyilini ilgari surib, oilaviy faoliyat jarayonida shakllanadigan ma’nolar tizimi kognitiv idrokka bevosita ta’sir qilishini ko‘rsatgan.

Bundan tashqari, B. G. Ananyev shaxsni kompleks tizim sifatida o‘rganib, uning kognitiv va emotsional jarayonlari ijtimoiy rollar bilan uzviy bog‘liqligini ta’kidlaydi. Bu yondashuv oilaviy rollar (ota-ona, turmush o‘rtog‘i, farzand) doirasida kognitiv buzilishlar qanday shakllanishini tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. S. L. Rubinshteyn esa ong va faoliyat birligi tamoyilini rivojlantirib, insonning har qanday idroki amaliy faoliyat jarayonida shakllanishini asoslagan.

Zamonaviy rus tadqiqotchilaridan E. T. Sokolova va V. V. Stolin oilaviy munosabatlar psixologiyasini o‘rganib, er-xotin o‘rtasidagi idrokning buzilishi ko‘pincha kommunikativ filtrlar va shaxsiy tajriba stereotiplari orqali yuzaga kelishini ko‘rsatgan. Ularning fikricha, oilaviy nizolarda eng asosiy omillardan biri bu – sherikning xatti-harakatini noto‘g‘ri interpretatsiya qilish va unga subyektiv ma’no yuklashdir.

Xorijiy zamonaviy tadqiqotlarda ham oilaviy tizimlarda kognitiv buzilishlar muhim o‘rganish obyekti bo‘lib qolmoqda. J. Gottmanning oilaviy munosabatlar bo‘yicha uzunlamas tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, er-xotinlar o‘rtasidagi muvaffaqiyatsiz kommunikatsiyaning asosida tanqid, himoyalanish, mensimaslik va hissiy yopilish kabi kognitiv-emotsional xatoliklar yotadi. Uning “to‘rtta otliq” modeli oilaviy buzilishlarning kognitiv asoslarini tushuntirishda keng qo‘llaniladi.

Shuningdek, S. Johnson tomonidan ishlab chiqilgan emotsional-fokusli terapiya (EFT) yondashuvi oilaviy nizolarda asosiy muammo kognitiv talqinlar va emotsional ehtiyojlarning noto‘g‘ri anglanishi ekanligini ko‘rsatadi. Bu yondashuvga ko‘ra, sherikning xatti-harakatini “rad etish” sifatida talqin qilish ko‘pincha chuqur xavfsizlik ehtiyojlari bilan bog‘liq kognitiv buzilishlardan kelib chiqadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, oilaviy munosabatlarda kognitiv buzilishlar nafaqat individual psixologik jarayon, balki ijtimoiy va tizimli omillar bilan ham

chambarchas bog‘liq hodisa hisoblanadi. Xorijiy va rus olimlarining ilmiy qarashlari ushbu muammoni turli nazariy yondashuvlar orqali yoritib bergan bo‘lib, ular oilaviy nizolarni tushuntirish va psixologik intervensiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy tizimda bir a’zoning kognitiv buzilishlari butun munosabatlar strukturasiga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, sherikning oddiy xatti-harakatini “rad etish”, “hurmatsizlik” yoki “xiyonat belgisi” sifatida noto‘g‘ri talqin qilish emotsional keskinlikni kuchaytiradi va muloqotda ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Bu esa o‘z navbatida konfliktlarning chuqurlashuvi, emotsional uzoqlashuv va oilaviy barqarorlikning pasayishiga olib keladi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ham ko‘rsatadiki, kognitiv buzilishlar faqat individual psixologik xususiyat emas, balki ijtimoiy tajriba, tarbiya, oilaviy muhit va madaniy stereotiplar bilan ham shakllanadi. A. Beck va A. Ellis nazariyalari bu jarayonning ichki kognitiv mexanizmlarini yoritib bergan bo‘lsa, rus psixologiya maktabi vakillari (Vigotskiy, Leontyev, Ananyev) inson tafakkurining ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liqligini asoslab bergan. Zamonaviy tadqiqotchilar esa oilaviy kommunikatsiyada emotsional va kognitiv jarayonlarning bir-biriga ta’sirini yanada chuqurroq ochib bermoqda.

Shuningdek, oilaviy munosabatlarda kognitiv buzilishlarning psixologik oqibatlari faqat nizolar bilan cheklanmaydi. Ular shaxsda stress, xavotir, depressiv holatlar, o‘ziga past baho berish, emotsional beqarorlik kabi holatlarni ham kuchaytirishi mumkin. Oilaviy tizimda uzoq davom etgan noto‘g‘ri idrok va buzilgan fikrlash modellari bolalar psixologiyasiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatib, ularning kelajakdagi ijtimoiy munosabatlariga ham iz qoldiradi.

Umuman olganda, ushbu mavzu bo‘yicha olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, kognitiv buzilishlarni o‘rganish va ularni kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar oilaviy barqarorlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Oilaviy munosabatlarda sog‘lom kognitiv fikrlashni shakllantirish, empatiya va to‘g‘ri kommunikatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish nizolarning oldini olish va psixologik farovonlikni oshirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli, kognitiv buzilishlarni erta aniqlash va ularga psixokorreksion yondashuvlarni qo‘llash oilaviy psixologiya amaliyotida dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Burns D. D. Feeling Good: The New Mood Therapy. - New York: HarperCollins, 1999. - 702 p.
2. Gottman J. S. The Seven Principles for Making Marriage Work. - New York: Harmony Books, 2015. - 300 p.
3. Johnson S. M. Emotionally Focused Couple Therapy. - New York: Guilford Press, 2004. - 392 p.
4. Выготский Л. С. Мышление и речь. - М.: Лабиринт, 1999. - 352 с.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1977. - 304 с.

O‘SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVORNI O‘RGANISHNING ILMIY-AMALIY JIXATLARI

Vapayev Sarvarbek Rajabbyevich- Abu-rayhon beruniy nomidagi UrDU, Pedagogika va psixologiya kafedrasi tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida uchraydigan deviant xulq-atvorning psixologik va pedagogik xususiyatlari, uning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi omillar hamda ilmiy-amaliy jihatlari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlarda deviant xulq-atvorni erta aniqlash, diagnostika qilish, profilaktika va korreksiya ishlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari ta’lim muassasalari, psixologlar, pedagoglar va ota-onalar faoliyatida deviant xulq-atvorning oldini olish hamda sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: deviant xulq-atvor, o‘smirlik davri, psixologik diagnostika, profilaktika, korreksiya, ijtimoiylashuv, pedagogik yondashuv, psixologik omillar

Аннотация. В статье рассматриваются научно-практические аспекты изучения девиантного поведения подростков, его психолого-педагогические особенности, а также факторы, способствующие возникновению отклоняющегося поведения. Особое внимание уделяется современным подходам к ранней диагностике, профилактике и психолого-педагогической коррекции девиантного поведения. Результаты исследования могут быть использованы в деятельности образовательных учреждений, педагогов, психологов и родителей для предупреждения девиантного поведения подростков и создания благоприятной социальной среды.
Ключевые слова: девиантное поведение, подростковый возраст, психологическая диагностика, профилактика, коррекция, социализация, педагогический подход, психологические факторы.
Abstract. This article examines the scientific and practical aspects of studying adolescent deviant behavior, including its psychological and pedagogical characteristics and the factors contributing to its development. The paper highlights modern approaches to the early identification, diagnosis, prevention, and correction of deviant behavior among adolescents. The findings may be applied in educational institutions by psychologists, teachers, and parents to prevent deviant behavior and promote a healthy social environment for adolescents.
Keywords: deviant behavior, adolescence, psychological assessment, prevention, correction, socialization, pedagogical approach, psychological factors.

Respublikamizda ham so‘nggi yillarda o‘smirlarning ma’naviy-axloqiy kamolotini ta’minlash, ularni salbiy xulq-atvor va zararli ta’sirlardan himoya qilish, profilaktik ishlar samaradorligini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi”da yoshlarni ijtimoiy faol, mustaqil fikrlovchi, sog‘lom dunyoqarashga ega shaxs sifatida tarbiyalash, ularning huquqbuzarlik va deviant xulq-atvordan xoli bo‘lib voyaga yetishini ta’minlash ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Ushbu yo‘nalishda amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar o‘smirlar o‘rtasida deviant xulq-atvorni bartaraf etishda profilaktikaning o‘rnini ilmiy asosda tadqiq etish, mavjud muammolarni aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zaruratini yanada kuchaytirmoqda.

Deviant xulq-atvor tushunchasi jamiyatda qabul qilingan me’yorlardan og‘ish, ijtimoiy talab va qadriyatlarga zid xatti-harakatlar majmui sifatida talqin qilinadi. Bu atama nafaqat jinoyat yoki qo‘pol huquqbuzarlikni, balki axloqiy, ma’naviy va madaniy me’yorlardan chetlanishni ham qamrab oladi. O‘smirlik davrida deviant xulq-atvor psixologik rivojlanishdagi notekislik, ijtimoiy rollarni to‘liq anglamaslik, shaxslararo ziddiyatlar va o‘zini namoyon etishdagi muvozanatsizlik natijasida vujudga keladi. Bu davrda o‘smir o‘zini mustaqil shaxs sifatida ko‘rsatishga intiladi, biroq me’yorlarni buzish orqali e’tibor qozonish holati tez-tez uchraydi. Xorijiy tadqiqotlarda deviant xulq-atvor ijtimoiy nazoratning susayishi, oilaviy rishtalarning zaiflashuvi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi bilan bog‘lanadi. Xulqdagi og‘ishlar odatda uch yo‘nalishda ko‘riladi: agressivlik va zo‘ravonlik, moddaga bog‘liqlik, shuningdek o‘ziga zarar yetkazishga moyillik. Agressiv xulq ko‘pincha ichki emotsional beqarorlikning tashqi ifodasi sifatida yuzaga chiqadi.

Moddaga bog‘liqlik esa psixologik stressni yengishning noto‘g‘ri usuli sifatida talqin qilinadi. O‘ziga zarar yetkazishga moyillik esa shaxsning ichki iztirobini, e’tibor va yordamga bo‘lgan ehtiyojini bildiradi. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, o‘smirlarning deviant xulq-atvori ko‘pincha ijtimoiy ajralish, tengdoshlar bosimi va shaxsiy qadriyatlar tizimidagi ziddiyatlar bilan bog‘liq bo‘ladi. Xulqdagi og‘ishlar darajasi oilaviy sharoit, tarbiya uslubi, iqtisodiy holat va ta’lim muhitiga qarab o‘zgaradi. Chet elda olib borilgan izlanishlar natijalariga ko‘ra, o‘smirlarning taxminan 20–25 foizi hayotida kamida bir marta ijtimoiy me’yorlarga zid xatti-harakat qilgan. Ayrim manbalarda 15–19 yosh oralig‘idagi o‘smirlarning 30 foizdan ortig‘ida vaqtinchalik deviant holatlar kuzatilgani qayd etiladi. Shu bilan birga, bu ko‘rsatkich ijtimoiy-iqtisodiy farovonligi past hududlarda yuqoriroq, o‘rta sinf oilalarida esa nisbatan past bo‘lishi aniqlangan. Ruhiy salomatlik bilan bog‘liq buzilishlar ham deviant xulqning muhim omillaridan biri sifatida qaraladi

Chet eldagi monitoring natijalariga ko‘ra, ota-onasi bilan iliq munosabatda bo‘lgan o‘smirlar orasida deviant xulq ko‘rsatkichi ikki baravar past. Maktab psixologik xizmatlari faol bo‘lgan mamlakatlarda o‘smirlar orasidagi huquqbuzarlik darajasi 15 foizdan 7 foizgacha kamaygan. Tadqiqotlar shuni ham ko‘rsatadiki, o‘smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlarda tajovuzkor xulq holatlari so‘nggi yillarda 10–12 foizga oshgan. Shu bois raqamli madaniyat va internet xavfsizligi masalalari ham deviant xulqni tahlil qilishda alohida yo‘nalish sifatida qaralmoqda. Bugungi kunda deviant xulq-atvor muammosi global miqyosda dolzarb bo‘lib, har beshinchi o‘smir o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishda qiyinchilik sezadi. O‘tkazilgan so‘rovlar natijasida, 14–17 yoshli respondentlarning 48 foizi kamida bir marta ijtimoiy me’yorlarga zid harakat qilganini tan olgan. Ularning 27 foizi esa bunday holatlarni “e’tibor qozonish” vositasi deb hisoblagan. Tadqiqotlar natijasida, o‘smirlarning 33 foizida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi pastligi sababli o‘ziga ishonch yetishmasligi aniqlangan. Xorijiy ilmiy ishlarda deviantlikni kamaytirishning asosiy omili sifatida ijtimoiy integratsiya, shaxsiy maqsadlar tizimi va ijobiy o‘zini anglash ko‘rsatiladi.

T.Hirschi, R.K.Merton, A.Bandura, T.E.Mofit va A.Kaspi o‘z ilmiy qarashlarida o‘smirlarda deviant xulq-atvorning shakllanishini turli psixologik, ijtimoiy va biologik omillar majmuasi sifatida izohlab, jamiyat bilan rishtalarning uzilishi, maqsad–vosita nomutanosibligi, ijtimoiy namuna ta’siri, rivojlanish trayektoriyasi va irsiy–muhit o‘zaro ta’siri kabi mexanizmlarni markazga qo‘yadilar. Bu yondashuvlar umumlashtirilganda, deviant xulq shaxsning ichki boshqaruv tizimi zaiflashganda, ijtimoiy bosim kuchayganda yoki biologik risklar faollashganda paydo bo‘ladigan murakkab psixologik holat sifatida namoyon bo‘lishi, shuningdek, o‘smirning ijtimoiy tajriba va individual xususiyatlari bilan bevosita bog‘liq holda shakllanishi ko‘rinadi. Shu jarayonda og‘ishlar ko‘pincha o‘zini tasdiqlash ehtiyoji, moslashuvdagi ziddiyatlar yoki salbiy namunalarga berilish oqibatida kuchayib boradi.

Xulosa. O‘smirlik davrida deviant xulq-atvorning shakllanishi shaxsning ichki ziddiyatlari, emotsional beqarorlik, o‘zini anglashdagi uzilishlar va psixik rivojlanishdagi nomutanosibliklar bilan bevosita bog‘liqdir. Ruhiy barqarorlik sust bo‘lgan paytda his-tuyg‘ularni boshqarish mexanizmlari zaiflashib, tajovuzkor yoki impulsiv reaktsiyalar ortadi. O‘smir o‘zini tasdiqlashga bo‘lgan ehtiyojini ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda ifodalay olmaganda, bu energiya salbiy yo‘nalishga buriladi. Shaxsning identifikatsiya jarayoni muvaffaqiyatsiz kechganda, u ijtimoiy guruhga tegishlilik hissidan mahrum bo‘lib, o‘zini e’tirof ettirish uchun me’yordan og‘ish yo‘llarini tanlaydi. Psixik rivojlanishdagi disbalanslar, oila va maktabdagi qarama-qarshi talablar bu jarayonni yanada kuchaytiradi. Natijada o‘smir o‘zini himoya qilish, stressni kamaytirish yoki ichki iztirobni yengish maqsadida deviant xulqni kompensator mexanizm sifatida qo‘llaydi. Shu bois, o‘smir shaxsining psixologik barqarorligini, ijtimoiy identifikatsiya jarayonini va emotsional nazoratini qo‘llab-quvvatlash deviant xulqning oldini olishda eng samarali yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Foyadalanilgan adabiyotlar:

1.Антонов А. И. — Социальные факторы девиантного поведения подростков // Социологические исследования, 2010, №4, с. 87–94.

2. Асмолов А. Г. — Личностное развитие и риски девиантного поведения // Вопросы психологии, 2008, №6, с. 3–15.

3. Беличева С. А. — Социально-психологические механизмы отклоняющегося поведения // Психологический журнал, 2005, №2, с. 45–56.

4. Дейнека О. С. — Социальная идентичность и девиантное поведение // Вестник СПбГУ, 2004, №4, с. 112–118.

5. Дубровина И. В. — Психологическое здоровье подростков // Вопросы психологии, 2009, №5, с. 17–26.

6. Ейдемиллер Э. Г. — Семейные детерминанты девиантного поведения // Семейная психология, 2001, №2, с. 33–41.

7. Фурманов И. А. — Девиантное поведение как проблема психологии развития // Вестник БГУ, 2002, №1, с. 77–84.

STRESSGA BARQARORLIK YUZAGA KELISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Tuychiyeva Shaxlo Shavkatovna*- Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti, “Amaliy psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi*
e-mail:shahashovkatova@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada stressga barqarorlikning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar nazariy jihatdan tahlil qilingan. Shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, emotsional intellekt, kognitiv baholash, koping strategiyalari, o‘z-o‘zini boshqarish hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning stressga barqarorlikni shakllantirishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy psixologik nazariyalar asosida stressga barqarorlikning rivojlanish mexanizmlari tahlil qilinib, uning kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishdagi ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, stressga barqarorlik, psixologik xususiyatlar, koping strategiyalari, emotsional intellekt, kognitiv baholash.

Аннотация. В данной статье проведён теоретический анализ психологических факторов, влияющих на формирование стрессоустойчивости. Освещена роль индивидуально-психологических особенностей личности, эмоционального интеллекта, когнитивной оценки, копинг-стратегий, саморегуляции и социальной поддержки в формировании стрессоустойчивости. Кроме того, на основе современных психологических теорий проанализированы механизмы развития стрессоустойчивости и обосновано её значение в повышении эффективности профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психологические особенности, копинг-стратегии, эмоциональный интеллект, когнитивная оценка.

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the psychological determinants influencing the development of stress resilience. The study examines the role of individual psychological characteristics, emotional intelligence, cognitive appraisal, coping strategies, self-regulation, and social support in fostering stress resilience. Furthermore, based on contemporary psychological theories, the mechanisms underlying the development of stress resilience are analyzed, and its significance in enhancing professional performance and psychological well-being is substantiated.

Keywords: stress, stress resilience, psychological characteristics, coping strategies, emotional intelligence, resilience, cognitive appraisal.

Hozirgi globallashuv sharoitida inson hayoti va kasbiy faoliyatida uchraydigan stress omillari tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, pedagoglar, tibbiyot xodimlari, huquqni muhofaza qiluvchi organlar vakillari hamda boshqa insonlar bilan bevosita ishlovchi mutaxassislar yuqori darajadagi psixoemotsional zo‘riqishni boshdan kechirmoqda.Bunday sharoitda shaxsning stressga barqarorligi nafaqat ruhiy salomatlikni saqlash, balki kasbiy samaradorlikni ta'minlovchi muhim psixologik sifat sifatida namoyon bo‘ladi.

Stressga barqarorlik tug‘ma xususiyat emas. U shaxsning hayotiy tajribasi, individual-psixologik imkoniyatlari, ijtimoiy muhit va ta'lim-tarbiya ta'sirida shakllanadigan murakkab psixologik tizim hisoblanadi [2]. Shu sababli stressga barqarorlikning yuzaga kelish mexanizmlarini o‘rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Stress tushunchasi ilm-fanga G.Selye tomonidan kiritilgan bo‘lib, u stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Keyinchalik Richard Lazarus va Susan Folkman stressni kognitiv baholash jarayoni orqali tushuntirib, shaxsning vaziyatni qanday qabul qilishi va baholashi stress darajasini belgilashini ta'kidladilar. Zamonaviy psixologiyada stressga barqarorlik shaxsning murakkab va noqulay vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlashi, emotsiyalarini boshqarishi, moslashuvchan qarorlar qabul qilishi hamda samarali faoliyatni davom ettirish qobiliyati sifatida talqin qilinadi.

Stressga barqarorlikning shakllanishi bir qator o‘zaro bog‘liq psixologik omillarga asoslanadi [1]:

Kognitiv baholash. Shaxs stressli vaziyatni qanday idrok etishi va baholashi uning emotsional reaksiyasini belgilaydi. Vaziyat xavf sifatida emas, balki yechim topish mumkin bo‘lgan muammo sifatida qabul qilinsa, stress darajasi pasayadi.

Emotsional intellekt. Emotsional intellekt yuqori bo‘lgan insonlar o‘z hissiyotlarini anglaydi, boshqaradi va boshqalarning emotsiyalarini ham to‘g‘ri baholaydi. Natijada ular stress ta'siriga kamroq beriladi.

O‘z-o‘zini boshqarish. O‘z xatti-harakatlari va hissiyotlarini nazorat qilish, impulsiv qarorlarni cheklash hamda maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni davom ettirish stressga barqarorlikning muhim sharti hisoblanadi.

Koping strategiyalari. Muammoni hal qilishga yo‘naltirilgan faol strategiyalar stressni kamaytirishda yuqori samaradorlik ko‘rsatadi. Aksincha, qochish yoki inkor etish strategiyalari stressning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Motivatsiya. Ichki motivatsiyaning yuqoriligi murakkab vaziyatlarda ham faoliyatni davom ettirish imkonini beradi. Bunday shaxslar muvaffaqiyatsizlikni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar.

O‘z-o‘ziga ishonch. Shaxsning o‘z imkoniyatlariga ishonishi murakkab vaziyatlarni muvaffaqiyatli yengishga yordam beradi. Bu xususiyat self-efficacy nazariyasida batafsil asoslangan.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Oila, hamkasblar va yaqin insonlarning psixologik ko‘magi stressning salbiy ta'sirini kamaytiruvchi eng muhim himoya omillaridan biri hisoblanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stressga barqarorlik faqat temperament yoki irsiy omillar bilan belgilanmaydi. U shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor resurslarining uyg‘un rivojlanishi natijasida shakllanadi [3]. Zamonaviy tadqiqotlar emotsional intellektni rivojlantirish, konstruktiv koping strategiyalarini o‘rgatish, psixologik treninglar hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish stressga barqarorlikni sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatmoqda.

Tarbiyachilar misolida olib qaralganda, yuqori stressga barqarorlik faoliyatda, kasbiy qoniqish, emotsional kuyishning oldini olish va pedagogik samaradorlikning ortishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib shuni aytganda, stressga barqarorlik shaxsning murakkab psixologik sifati bo‘lib, uning shakllanishida kognitiv baholash, emotsional intellekt, o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya, rezilyentlik, koping strategiyalari hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. Ushbu omillarni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar va korreksion dasturlar shaxsning stressga bardosh berish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1-st edition. New York City: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.
2. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с., с. 102.
4. Albert Bandura. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review, 1977.
5. Павлова А. В. Научная дефиниция «стресс»: подходы к толкованию и классификации. Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. 142 с. С. 17
6. Селье Г. Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 128 с.
7. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1997. - 800с.

SPORT FAOLIYATIDA EMOTSIONAL ZO‘RIQISH VA XAVOTIR HOLATLARINI DIAGNOSTIKA QILISH USULLARI

Xolmirzayev Javoxir Iqboljon o'g'li,
Farg‘ona davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu mavzu sport faoliyatida yuzaga keladigan emotsional zo‘riqish va xavotir holatlarini aniqlashning psixodiagnostik usullarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Sportchilarda stress va xavotir darajasini baholashda qo‘llaniladigan testlar, so‘rovnomalar va kuzatish metodlari tahlil qilinadi. Shuningdek, emotsional barqarorlikni aniqlash va sport natijalarini prognoz qilish imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: emotsional zo‘riqish, xavotir, psixodiagnostika, sport psixologiyasi, testlar, stress.

Аннотация. Данная тема посвящена изучению психодиагностических методов выявления эмоционального напряжения и тревожных состояний в спортивной деятельности. Анализируются тесты, опросники и методы наблюдения для оценки уровня стресса и тревожности у спортсменов. Также рассматриваются возможности определения эмоциональной устойчивости и прогнозирования спортивных результатов.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, тревожность, психодиагностика, спортивная психология, тесты, стресс.

Abstract. This topic is dedicated to studying psychodiagnostic methods for identifying emotional tension and anxiety in sports activities. It analyzes tests, questionnaires, and observation methods used to assess athletes’ stress and anxiety levels. It also considers ways to evaluate emotional stability and predict sports performance.

Keywords: emotional tension, anxiety, psychodiagnostics, sports psychology, tests, stress.

Kirish.. Sport faoliyati yuqori jismoniy yuklama bilan bir qatorda kuchli psixologik bosimni ham o‘z ichiga oladi. Ayniqsa, musobaqa oldi va musobaqa jarayonida sportchilarda emotsional zo‘riqish va xavotir holatlari tez-tez uchrab turadi. Ushbu holatlar sportchining diqqatini jamlash, harakatlarni to‘g‘ri boshqarish va optimal qaror qabul qilish qobiliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Emotsional zo‘riqish va xavotir — bu sportchining musobaqaga bo‘lgan munosabati, muvaffaqiyatga erishish istagi va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish hissi natijasida yuzaga keladigan psixologik holatlardir. Agar bu holatlar me’yoridan oshsa, sport natijalari pasayishi, psixologik beqarorlik va o‘ziga ishonchning susayishi kuzatilishi mumkin.

Shu sababli sport psixologiyasida emotsional zo‘riqish va xavotir darajasini o‘z vaqtida aniqlash (psixodiagnostika) va ularni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda olib borilishi kerak.

Mazkur mavzuni o‘rganish sportchilarning psixologik holatini chuqur tahlil qilish, ularning stressga chidamliligini baholash hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiluvchi samarali diagnostik usullarni aniqlash nuqtayi nazaridan dolzarb hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi

Hozirgi zamonaviy sportda natijalar tobora yuqori darajaga ko‘tarilib borayotganligi sportchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki kuchli psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Ayniqsa, yirik musobaqalar oldidan sportchilarda emotsional zo‘riqish va xavotir holatlarining kuchayishi tez-tez uchrab turadigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu holatlar sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatib, ba’zan sportchining haqiqiy imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qiladi.

Emotsional zo‘riqish va xavotir darajasining ortishi diqqatning pasayishi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining susayishi hamda harakatlar koordinatsiyasining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli ushbu holatlarni erta aniqlash va aniq psixodiagnostik usullar orqali baholash sport psixologiyasining dolzarb vazifalaridan biridir.

Psixodiagnostika usullarining rivojlanishi sportchilarda emotsional holatni ilmiy asosda o‘rganish va individual yondashuvni shakllantirish imkonini beradi. Bu esa sportchining

psixologik holatini to‘g‘ri baholash va unga mos psixokorreksiya choralarini belgilashga yordam beradi.

Shu bois, sport faoliyatida emotsional zo‘riqish va xavotir holatlarini diagnostika qilish usullarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etadi va sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Sport faoliyatida emotsional zo‘riqish va xavotir holatlarini o‘rganish sport psixologiyasining eng muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bu masala bo‘yicha ko‘plab xorijiy va mahalliy tadqiqotlar olib borilgan. Ilmiy adabiyotlarda sportchilarning emotsional holatini aniqlash va baholash turli nazariy yondashuvlar asosida izohlanadi.

Xorijiy tadqiqotlarda emotsional zo‘riqish va xavotir ko‘pincha stress va kognitiv jarayonlar bilan bog‘liq holda tahlil qilinadi. Jumladan, Stress nazariyasi (Gans Selye modeli)ga ko‘ra, stress organizmning tashqi bosimlarga javob reaksiyasi bo‘lib, u fiziologik va psixologik o‘zgarishlar bilan kechadi.

Shuningdek, Kognitiv baholash nazariyasida stress va xavotir darajasi sportchining vaziyatni qanday baholashiga bog‘liqligi ta’kidlanadi. Ya’ni sportchi musobaqani xavf yoki imkoniyat sifatida qabul qilsa, uning emotsional holati ham shunga mos ravishda o‘zgaradi.

Sport psixologiyasida C. Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan Davlat va shaxsiy xavotir nazariyasi ham muhim o‘rin tutadi. Ushbu modelga ko‘ra, xavotir vaqtinchalik (holat) va barqaror (shaxsiy) shakllarga ega bo‘lib, sportchilarda musobaqa oldi xavotir aynan holatga bog‘liq shaklda namoyon bo‘ladi.

Psixodiagnostika sohasida esa sportchilarning emotsional holatini aniqlash uchun so‘rovnomalar, psixologik testlar va kuzatish metodlaridan keng foydalaniladi. Xususan, STAI testi, kuzatuv protokollari va intervyu usullari sportchilarning xavotir darajasini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi.

Mahalliy tadqiqotlarda ham sportchilarning psixologik tayyorgarligi, emotsional barqarorligi va stressga chidamliligini oshirish masalalari o‘rganilgan. Unda murabbiy va sportchi o‘rtasidagi psixologik aloqa, motivatsiya va mashg‘ulot jarayonining emotsional holatga ta’siri alohida ta’kidlanadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, emotsional zo‘riqish va xavotir murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u kognitiv baholash, stress reaksiyalari va shaxsiy xususiyatlar bilan uzviy bog‘liqdir.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot sport faoliyatida emotsional zo‘riqish va xavotir holatlarini psixodiagnostika qilish usullarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, nazariy va empirik yondashuvlar asosida amalga oshiriladi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning emotsional holati, xavotir darajasi hamda psixologik barqarorligi kompleks tarzda tahlil qilinadi.

Tadqiqotning nazariy asosini sport psixologiyasi va stressga oid zamonaviy ilmiy konsepsiyalar tashkil etadi. Xususan, Stress nazariyasi (Gans Selye modeli), Kognitiv baholash nazariyasi hamda Davlat va shaxsiy xavotir nazariyasi asos qilib olinadi.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llaniladi:

- **Kuzatish metodi** – sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa oldi emotsional holati o‘rganiladi.
- **Suhbat (intervyu) metodi** – sportchilar va murabbiylarning xavotir va stress haqidagi fikrlari aniqlanadi.
- **Anketa so‘rovi** – sportchilarda emotsional zo‘riqish va xavotir darajasi psixodiagnostik testlar orqali baholanadi.
- **Psixologik testlar** – STAI va boshqa shkalalar yordamida xavotir darajasi aniqlanadi.
- **Eksperiment metodi** – psixokorreksiya usullari (relaksatsiya, nafas mashqlari, vizualizatsiya) samaradorligi tekshiriladi.

№	Metod turi	Maqsadi	Qo‘llanish sohasi

1	Kuzatish	Sportchilarning tabiiy emotsional holatini aniqlash	Mashg‘ulot va musobaqa oldi jarayon
2	Suhbat (intervyu)	Subyektiv fikr va tajribalarni o‘rganish	Sportchi va murabbiylar
3	Anketa	Xavotir va stress darajasini o‘lchash	Guruhli psixodiagnostika
4	Psixologik testlar (STAI)	Emotsional xavotir darajasini baholash	Individual diagnostika
5	Eksperiment	Psixokorreksiya usullarining samaradorligini tekshirish	Trening va musobaqa sharoiti

Muhokama

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, sportchilarda emotsional zo‘riqish va xavotir holatlari musobaqa oldi davrida eng yuqori darajada namoyon bo‘ladigan psixologik holatlardan biridir. Bu holatlar sportchining individual psixologik xususiyatlari, tajribasi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi hamda musobaqaning ahamiyatiga bog‘liq ravishda turlicha kechadi.

Kuzatishlar natijasida aniqlanishicha, yuqori darajadagi xavotir sportchining diqqatini jamlash qobiliyatini pasaytiradi, harakat aniqligini buzadi va tezkor qaror qabul qilish jarayonini sekinlashtiradi. Biroq me’yoriy darajadagi emotsional qo‘zg‘alish sport natijalarini yaxshilashi mumkinligi ham qayd etildi, bu esa xavotirning ikki tomonlama ta’sirga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Stress nazariyasi (Gans Selye modeli)ga ko‘ra, stress organizmning moslashuv reaksiyasi bo‘lib, uning haddan tashqari kuchayishi charchash bosqichiga olib keladi. Tadqiqot natijalari sportchilarda bu jarayonning amaliy ko‘rinishlarini tasdiqladi.

Shuningdek, Kognitiv baholash nazariyasi asosida sportchining musobaqani qanday qabul qilishi (xavf yoki imkoniyat sifatida) uning emotsional holatini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligi aniqlandi. Ijobiy baholash xavotirni kamaytiradi va ishonchni oshiradi.

Psixodiagnostika natijalari shuni ko‘rsatdiki, STAI testi va kuzatish metodlari sportchilarda xavotir darajasini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. Bu usullar orqali sportchining emotsional holatini aniq baholash va individual yondashuv ishlab chiqish mumkin.

Psixokorreksiya usullari (relaksatsiya, nafas mashqlari, vizualizatsiya) sportchilarda emotsional barqarorlikni oshirishga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Ayniqsa, musobaqa oldi qisqa relaksatsiya mashqlari xavotir darajasini tez kamaytirishda samarali ekanligi kuzatildi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, emotsional zo‘riqish va xavotirni boshqarishda psixodiagnostika va psixokorreksiya usullarini kompleks qo‘llash sportchilarning psixologik barqarorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Mazkur tadqiqot natijalariga ko‘ra, sportchilarda emotsional zo‘riqish va xavotir holatlari musobaqa oldi davrida eng ko‘p uchraydigan psixologik holatlardan biri bo‘lib, u sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holatlar sportchining diqqatini jamlash, tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni boshqarish jarayonlariga sezilarli darajada ta’sir etishi aniqlandi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, xavotir darajasining yuqori bo‘lishi sport samaradorligini pasaytirsa, me’yoriy darajadagi emotsional qo‘zg‘alish ba’zi hollarda ijobiy natija berishi mumkin. Bu esa emotsional zo‘riqishning ikki tomonlama ta’sirga ega ekanligini bildiradi.

Stress nazariyasi (Gans Selye modeli) hamda Kognitiv baholash nazariyasi asosida stress va xavotir darajasi nafaqat tashqi omillarga, balki sportchining vaziyatni qanday baholashiga ham bevosita bog‘liqligi aniqlandi.

Shuningdek, psixodiagnostika usullari (STAI testi, kuzatish, suhbat) sportchilarda emotsional zo‘riqish va xavotir darajasini aniqlashda samarali vosita ekanligi tasdiqlandi. Psixokorreksiya usullari — relaksatsiya, nafas mashqlari va vizualizatsiya esa emotsional barqarorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

Umuman olganda, sportchilarda emotsional zo‘riqish va xavotirni aniqlash hamda boshqarish uchun psixodiagnostika va psixokorreksiya usullarini kompleks qo‘llash

sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshiradi va yuqori sport natijalariga erishishga 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, 1984.
3. Spielberger C. D. *State-Trait Anxiety Inventory Manual*. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983.
4. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
5. Cox R. H. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. – New York: McGraw-Hill, 2012.
6. Martens R. *Competitive Anxiety in Sport*. – Champaign: Human Kinetics, 1990.

HAVASKOR SPORTCHILARDA PSIXOLOGIK CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI VA ULARNING SPORT FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Yangiboyeva Dilnoza Abdurasul qizi

Buxoro xalqaro universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi asosiy omillar hamda ularning sport faoliyati samaradorligidagi ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikning shakllanishiga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar, jumladan motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, irodaviy sifatlar, murabbiy qo'llab-quvvatlashi hamda ijtimoiy muhitning roli yoritilgan. Shuningdek, psixologik chidamlilik sportchilarning musobaqa oldi hayajonini boshqarish, sportdagi muvaffaqiyatga erishish va salbiy psixologik holatlarning oldini olishdagi o'rni ko'rib chiqilgan

Kalit so'zlar: havaskor sportchi, psixologik chidamlilik, sport psixologiyasi, motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, sport faoliyati, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные факторы развития психологической устойчивости у спортсменов-любителей и их значение в спортивной деятельности. В исследовании освещены внутренние и внешние факторы, влияющие на формирование психологической устойчивости у спортсменов-любителей, включая мотивацию, уверенность в себе, волевые качества, поддержку тренера и влияние социальной среды. Также анализируется роль психологической устойчивости в управлении предстартовым волнением, достижении спортивных результатов и профилактике негативных психологических состояний.

Ключевые слова: спортсмен-любитель, психологическая устойчивость, спортивная психология, мотивация, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, спортивная деятельность, психологическая подготовка.

Abstract. This article examines the main factors influencing the development of psychological resilience in amateur athletes and their importance in sports performance. The study highlights both internal and external factors affecting the formation of psychological resilience among amateur athletes, including motivation, self-confidence, volitional qualities, coach support, and the influence of the social environment. In addition, the role of psychological resilience in managing pre-competition anxiety, achieving successful sports outcomes, and preventing negative psychological conditions is discussed

Key words: amateur athlete, psychological resilience, sport psychology, motivation, emotional stability, stress resistance, sports activity, psychological preparation.

Kirish. Hozirgi zamonaviy sport tizimida sport natijadorligini belgilovchi omillar faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolmay, balki sportchining psixologik holati ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirish muammosi sport psixologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki havaskor sportchilar professional sportchilarga nisbatan murakkab musobaqa sharoitlariga, yuqori bosimga va stressli vaziyatlarga kamroq tayyor bo'lishi mumkin.

Xalqaro Sport Psixologiyasi Assotsiatsiyasi (ISSP) ma’lumotlariga ko‘ra, sportdagi muvaffaqiyatning taxminan 40–50 foizi sportchining psixologik tayyorgarligi va emotsional barqarorligiga bog‘liq ekani ta’kidlanadi. Shuningdek, turli tadqiqotlarda (Weinberg & Gould, 2019) sportchilarda stress, xavotir va musobaqa oldi hayajoni natijalarni sezilarli darajada pasaytirishi mumkinligi isbotlangan. Bu esa psixologik chidamlilikni rivojlantirish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Havaskor sportchilarda psixologik chidamlilik – bu ularning stressli vaziyatlarda o‘z emotsiyalarini boshqara olish, muvaffaqiyatsizlikdan tez tiklanish, musobaqa bosimiga bardosh berish hamda maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni davom ettirish qobiliyatidir. Ushbu sifat sportchining ichki motivatsiyasi, o‘ziga ishonchi, irodaviy kuchi va tashqi ijtimoiy muhit (murabbiy, jamoa, oila) bilan chambarchas bog‘liq.

Bugungi kunda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ham jismoniy faollik bilan bir qatorda psixologik salomatlikni mustahkamlashni sog‘lom hayot tarzi asoslaridan biri sifatida e’tirof etadi. Shu nuqtai nazardan, sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlar va havaskor sportchilarning psixologik barqarorligini oshirish nafaqat sport natijalari, balki umumiy ruhiy salomatlik uchun ham muhim hisoblanadi.

O‘zbekistonda ham so‘nggi yillarda sportni ommalashtirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish bo‘yicha bir qator davlat dasturlari amalga oshirilmoqda. Biroq havaskor sportchilarning psixologik tayyorgarligi va chidamliligini rivojlantirish masalasi hali ham yetarlicha o‘rganilmagan yo‘nalishlardan biri bo‘lib qolmoqda.

Shu sababli ushbu maqolada havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillar, ularning sport faoliyatidagi ahamiyati hamda bu jarayonni takomillashtirish yo‘llari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili

Havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirish muammosi sport psixologiyasi fanida keng o‘rganilgan yo‘nalishlardan biri bo‘lib, bu borada mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan qator nazariy va amaliy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Psixologik chidamlilik tushunchasi dastlab umumiy psixologiyada stressga moslashish va qiyin vaziyatlarda faoliyatni davom ettirish qobiliyati sifatida talqin qilingan bo‘lsa, keyinchalik sport psixologiyasi doirasida u sportchining musobaqa sharoitida emotsional barqarorligini ta’minlovchi asosiy psixik sifat sifatida shakllandi.

Xorijiy adabiyotlarda psixologik chidamlilik masalasi birinchi navbatda L. Hardy, S. Jones va D. Gould kabi olimlarning ishlarida chuqur tahlil qilingan. Ularning fikricha, sportdagi chidamlilik nafaqat tug‘ma sifat, balki maqsadli psixologik tayyorgarlik orqali rivojlantiriladigan kompleks jarayondir. R. Weinberg va D. Gould (2019) sport psixologiyasi bo‘yicha fundamental asarlarida sportchilarning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning stressni boshqarish qobiliyati, o‘ziga ishonchi va motivatsion darajasiga bog‘liqligini ta’kidlaydi. Shuningdek, J. Fletcher va S. Sarkar (2012) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlarda psixologik chidamlilik yuqori darajadagi sportchilarda qiyinchiliklarni imkoniyat sifatida qabul qilish va ulardan o‘sish uchun foydalanish mexanizmi sifatida izohlanadi.

Rus olimlari orasida L. P. Matveyev, A. V. Rodionov va G. D. Gorbunovlarning ishlari sport psixologiyasining rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. L. P. Matveyev sport tayyorgarligining kompleks tizimini ishlab chiqib, unda psixologik tayyorgarlik jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq ekanini asoslab bergan. A. V. Rodionov esa sportchilarning musobaqa oldi holatini o‘rganib, xavotir va emotsional zo‘riqish sport natijalariga bevosita ta’sir qilishini empirik tadqiqotlar orqali ko‘rsatgan. G. D. Gorbunovning ilmiy qarashlarida sportchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish psixologik chidamlilikning markaziy komponenti sifatida talqin qilinadi.

Psixologik chidamlilikning rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarni o‘rganishda A. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy kognitiv nazariya ham muhim ahamiyatga ega. Uning “self-efficacy” (o‘ziga ishonch) konsepsiyasi sportchilarning murakkab vaziyatlarda o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi ularning real natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi. Shuningdek, R. Lazarus va S. Folkman stressni kognitiv baholash nazariyasi orqali sportchilarning

stressli vaziyatlarni qanday talqin qilishi ularning emotsional reaksiyalarini belgilashini ko‘rsatib bergan.

Havaskor sportchilar bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda esa psixologik chidamlilik professional sportchilarga nisbatan kamroq shakllangan bo‘lishi mumkinligi ta’kidlanadi. Buning asosiy sabablari sifatida muntazam psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi, musobaqa tajribasining kamligi hamda stressni boshqarish strategiyalarining to‘liq rivojlanmaganligi ko‘rsatiladi. Shu bilan birga, zamonaviy tadqiqotlar (Gucciardi et al., 2017) havaskor sportchilarda ham to‘g‘ri tashkil etilgan psixologik treninglar orqali chidamlilikni sezilarli darajada oshirish mumkinligini isbotlaydi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, psixologik chidamlilik sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik resurslardan biri bo‘lib, u motivatsiya, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Shu sababli havaskor sportchilarda ushbu sifatni rivojlantirish nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki ularning umumiy psixologik salomatligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Xulosa

Havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirish muammosi zamonaviy sport psixologiyasining eng muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport natijadorligi faqat jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki sportchining psixologik holati, stressga bardoshliligi, emotsiyalarini boshqarish qobiliyati va ichki motivatsiyasi bilan ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, havaskor sportchilarda bu omillar yanada muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular ko‘pincha professional sportchilarga qaraganda musobaqa sharoitiga kamroq tayyor bo‘ladilar.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, psixologik chidamlilik bir nechta o‘zaro bog‘liq komponentlardan tashkil topgan murakkab psixologik tuzilma bo‘lib, u o‘z ichiga o‘ziga ishonch, irodaviy sifatlar, motivatsiya, emotsional barqarorlik hamda stressni boshqarish ko‘nikmalarini oladi. Ushbu komponentlarning har biri sportchi faoliyatining samaradorligiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi va ularning uyg‘un rivojlanishi sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Xorijiy va rus olimlarining ilmiy qarashlari ham psixologik chidamlilikni rivojlantirishning muhimligini tasdiqlaydi. Ularning fikricha, bu sifat tug‘ma emas, balki maqsadli psixologik tayyorgarlik, muntazam mashg‘ulotlar va to‘g‘ri tashkil etilgan ijtimoiy-psixologik muhit orqali shakllantiriladi. Shuningdek, murabbiy va jamoa qo‘llab-quvvatlashi sportchining ruhiy barqarorligini mustahkamlashda muhim omil sifatida e’tirof etiladi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib aytish mumkinki, havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu jarayonda psixologik treninglar, motivatsion dasturlar, stressni boshqarish usullari va individual psixologik tayyorgarlik muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, musobaqa oldi holatini boshqarish va salbiy emotsiyalarni nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish sport natijadorligini oshirishda katta ahamiyatga ega.

Umuman olganda, psixologik chidamlilikni rivojlantirish nafaqat sportdagi muvaffaqiyatga erishish, balki sportchilarning shaxsiy rivojlanishi va ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun ham zarurdir. Shu bois havaskor sportchilarda ushbu sifatni shakllantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bugungi kun sport psixologiyasining muhim vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Вайенберг Р., Гоулд Д. Психология спорта. – Москва: Олимпийская литература, 2019. – 432 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 544 с.
3. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта. – Москва: Советский спорт, 2012. – 368 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – Москва: Советский спорт, 2015. – 312 с.
5. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. – Chichester: Wiley, 1996. – 288 p.

6. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors // Journal of Sports Sciences. – 2012. – Vol. 30(1). – P. 1–17.

SHARQ MUTAFAKKIRLARI QARASHLARIDA OILAVIY MUNOSABATLARDA TOLERANTLIK VA ALTRUISTIK MOTIVLAR TALQINI

Xatamova Ferangiz Ibodulloyevna
Oriental universiteti
“Uzluksiz ta'lim pedagogikasi”
kafedrasi o'qituvchisi
ferangizxatamova93@gmail.com

Annotatsiya. mazkur maqolada Sharq mutafakkirlari ilmiy-ma’naviy merosida oilaviy munosabatlar, tolerantlik va altruistik motivlar masalasining yoritilishi tahlil qilinadi. Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Alisher Navoiy, Amir Temur, Imom al-Buxoriy va Husayn Voiz Koshifiy qarashlari asosida oilada o‘zaro hurmat, sabr-toqat, mehr-oqibat, saxovat, rahmdillik va hamkorlik kabi fazilatlarning ijtimoiy-psixologik ahamiyati ochib beriladi. Maqolada Sharq allomalari ta’limotida oila shaxs kamoloti, jamiyat barqarorligi va insonparvar munosabatlar shakllanishining asosiy maskani sifatida talqin qilinishi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: oila, oilaviy munosabatlar, tolerantlik, altruizm, altruistik motiv, bag‘rikenglik, Sharq mutafakkirlari, mehr-oqibat, saxovat, ijtimoiy-psixologik yondashuv.

Аннотация. в данной статье анализируется освещение проблемы семейных отношений, толерантности и альтруистических мотивов в научно-духовном наследии восточных мыслителей. На основе взглядов Абу Насра Фараби, Абу Райхана Беруни, Абу Али ибн Сины, Юсуфа Хос Ходжиба, Алишера Навои, Амира Темура, Имама аль-Бухари и Хусайна Ваиза Кошифи раскрывается социально-психологическое значение взаимного уважения, терпимости, милосердия, щедрости, сочувствия и сотрудничества в семье.

Ключевые слова: семья, семейные отношения, толерантность, альтруизм, альтруистический мотив, терпимость, восточные мыслители, милосердие, щедрость, социально-психологический подход.

Abstract. this article analyzes the interpretation of family relations, tolerance and altruistic motives in the scientific and spiritual heritage of Eastern thinkers. Based on the views of Abu Nasr Farabi, Abu Rayhan Beruni, Abu Ali ibn Sina, Yusuf Khos Hajib, Alisher Navoi, Amir Temur, Imam al-Bukhari and Husayn Vaiz Koshifi, the socio-psychological importance of mutual respect, patience, compassion, generosity and cooperation in family relations is revealed.

Key words: family, family relations, tolerance, altruism, altruistic motive, Eastern thinkers, compassion, generosity, socio-psychological approach.

Bugungi globallashuv sharoitida oilaviy munosabatlarning barqarorligi, oila a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro hurmat, mehr-oqibat va bag‘rikenglik muhitini shakllantirish ijtimoiy-psixologik jihatdan muhim masalalardan biri hisoblanadi. Oila shaxsning ilk ijtimoiy tajribasi shakllanadigan, axloqiy qadriyatlar, mas’uliyat, rahmdillik, hamdardlik va yordamga tayyorlik kabi sifatlar qaror topadigan asosiy ijtimoiy muhitdir. Shu bois oilaviy munosabatlarda tolerantlik va altruistik motivlarning shakllanishi nafaqat er-xotin, ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi munosabatlar uyg‘unligiga, balki jamiyatdagi umumiy ma’naviy-ruhiy barqarorlikka ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.Tolerantlik oilaviy hayotda shaxsning boshqa inson fikri, ehtiyoji, kechinmasi va xulq-atvorini tushunishga, zarur vaziyatda sabr-toqat va murosa ko‘rsatishga tayyorligidir. Altruistik motiv esa shaxsning o‘z manfaatidan tashqari boshqalarga yordam berish, ularning dardiga sherik bo‘lish, mehr-muruvvat ko‘rsatish va oilaviy munosabatlarda hamkorlikni ustuvor qo‘yishga yo‘naltirilgan ichki ruhiy undovidir. Sharq mutafakkirlari merosida bu ikki tushuncha zamonaviy psixologik atamalar bilan emas, balki sabr, qanoat, saxovat, karam, muruvvat, rahmdillik, vafodorlik, adolat, ahillik va insonparvarlik kabi axloqiy kategoriyalar orqali

yoritilgan.Sharq ilmiy-ma’naviy merosida oila jamiyatning asosiy bo‘g‘ini sifatida talqin etiladi. Mutafakkirlar oila tinchligi va mustahkamligini shaxslararo munosabatlarning sog‘lomligi, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash, vafodorlik, hurmat va mehr-oqibat bilan bog‘laganlar. Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Yusuf Xos Hojib, Amir Temur, Alisher Navoiy, Abay, Abdurauf Fitrat va Ahmad Donish kabi mutafakkirlar asarlarida oilada yuzaga keladigan turli vaziyatlar, er-xotin burchlari, farzandlarning ota-ona oldidagi vazifalari hamda insonlar o‘rtasidagi axloqiy munosabatlarga oid muhim fikrlar bayon etilgan [1].Abu Nasr Farobiy qarashlarida inson mohiyatan ijtimoiy mavjudot bo‘lib, u kamolotga faqat jamiyat va shaxslararo hamkorlik jarayonida erishadi. Uning “Fozil odamlar shahri” asarida ideal jamiyat sog‘lom tana bilan qiyoslanadi: tana a’zolari bir-biriga xizmat qilgani kabi jamiyat a’zolari ham o‘zaro yordam, hamkorlik va mehr asosida yashashi lozim [1]. Mazkur yondashuv oilaviy munosabatlarga tatbiq etilganda, oila a’zolarining bir-biriga befarq bo‘lmasligi, qiyin vaziyatlarda qo‘llab-quvvatlashi va umumiy maqsad yo‘lida birlashishi altruistik motivlarning asosiy ko‘rinishi sifatida namoyon bo‘ladi. Farobiy uchun insoniylik odamlarni birlashtiruvchi boshlang‘ich asosdir; demak, oiladagi tolerantlik ham aynan insoniylik, o‘zaro hurmat va hamkorlikka tayanadi. Abu Ali ibn Sino axloqiy qarashlarida oilaviy munosabatlar ruhiy tarbiya va xulq madaniyati bilan uzviy bog‘liq holda talqin qilinadi. U yolg‘onchilik, hasad, rashk, qasd olish, g‘iybat, tuhmat va besabrlik kabi xususiyatlarni shaxs qalbiga zarar yetkazuvchi destruktiv sifatlar sifatida ko‘rsatadi. Ibn Sino “Tadbir al-manozil” asarida oila qurish va uni boshqarish bilan bog‘liq fikrlarni ilgari surgan, “Axloq haqidagi risola”da esa saxiylik, sabr-toqat, sir saqlash, vijdonlilik, do‘stlik, sadoqat, kamtarlik va adolatlilik kabi fazilatlarni inson xarakterining muhim ko‘rsatkichlari sifatida izohlagan [2]. Ayniqsa, mutafakkirning “sabr”, “yumshoqlik” va “rahmdillik” haqidagi qarashlari bugungi oilaviy psixologiyada tolerantlik va empatiya tushunchalari bilan bevosita bog‘liqdir.

Ibn Sino talqinida sabr insonning boshiga tushgan tashvish va yomonliklardan o‘zini asrashga yordam beruvchi ichki quvvatdir. Yumshoqlik esa g‘azabni jilovlash, oilaviy nizolarda keskinlikka berilmaslik va shaxslararo munosabatlarni buzmaslikka xizmat qiladi. Rahmdillik esa tushkunlikka tushgan, omadsizlikka uchragan yoki boshiga og‘ir kulfat tushgan kishilarni qo‘llab-quvvatlash, ularning dardiga sherik bo‘lishni anglatadi [2]. Bu fazilatlar oilaviy hayotda altruistik motivlarning ruhiy-axloqiy asosini tashkil etadi. Chunki oila a’zolari bir-birining ruhiy holatini tushungan, g‘azabni nazorat qila olgan va yordamga tayyor bo‘lgan sharoitdagina barqaror psixologik muhit vujudga keladi.Abu Rayhon Beruniy qarashlarida insonlar o‘rtasidagi hamkorlik, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va birlashish ehtiyoji jamiyat taraqqiyotining muhim sharti sifatida baholanadi. Uning “Hindiston” asarida inson o‘z qarindosh-urug‘lari bilan birlashib yashashga, bir-birini qo‘llab-quvvatlashga va hayotiy ehtiyojlarni birgalikda qondirishga majbur ekanligi ta’kidlanadi [3]. Beruniy uchun oila faqat biologik yoki maishiy birlik emas, balki ijtimoiy himoya, ruhiy tayanch va axloqiy tarbiya maskanidir. Shu jihatdan uning qarashlari zamonaviy oilaviy psixologiyadagi “o‘zaro yordam”, “emotsional qo‘llab-quvvatlash” va “ijtimoiy moslashuv” tushunchalari bilan uyg‘unlashadi. Yusuf Xos Hojibning “Qutadg‘u bilig” asarida oilaviy hayot, er-xotin munosabatlari, farzand tarbiyasi va inson axloqining oila mustahkamligidagi o‘rni keng yoritilgan. U xotin tanlashda faqat tashqi go‘zallik yoki nasl-nasabga emas, balki andisha, aql, poklik va farosatga e’tibor berish zarurligini uqtiradi [4]. Mutafakkirning “agar bolaning xulqi yomon bo‘lsa, bunda bolaning aybi yo‘q, hamma ayb otasida” mazmunidagi fikrlari oilaviy tarbiyada ota-onaning mas’uliyatini ko‘rsatadi. Bu yondashuvda tolerantlik avvalo tarbiyaviy mas’uliyat, sabr va shaxsiy namuna orqali shakllanadigan sifat sifatida namoyon bo‘ladi. Alisher Navoiy merosida oilaviy munosabatlar, insonparvarlik, saxovat va muruvvat masalalari alohida o‘rin tutadi. “Mahbub ul-qulub” asarida Navoiy yaxshi xulq, shirinso‘zlik, ochiq yuzlilik, saxovat va karamni insoniy kamolotning muhim belgisi sifatida tasvirlaydi [5]. Alloma saxiylikni kishilik bog‘ining hosildor daraxtiga, insonparvarlik mamlakatining asl gavhariga qiyoslaydi. Uning talqinida yaxshilik va karam jabrlangan insonning og‘ir yukini yengillatish, boshqalarning mashaqqatini kamaytirish, qilgan yaxshiligini minnat qilmaslikdir. Bu fikrlar oilaviy hayotda altruistik xulqning eng muhim mezonlari - beg‘araz yordam, mehr, hamdardlik va o‘zaro yelkadoshlikni ifodalaydi. Navoiy qarashlarida saxovat faqat moddiy yordam bilan

chegaralanmaydi; u insonning so‘zi, muomalasi, kechirimliligi, sabri va boshqalarga quvonch ulasha olishi bilan ham belgilanadi. Oilaviy munosabatlarda bunday fazilatlar er-xotin, ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi ishonchni mustahkamlaydi. Shuningdek, oila a’zolari o‘rtasidagi murosasizlik, qo‘pollik va xudbinlikning oldini oladi. Demak, Navoiy ta’limotida tolerantlik - ochiq chehra, shirin so‘z, kechirimlilik va muruvvat orqali namoyon bo‘ladigan yuksak axloqiy sifatdir.

Amir Temur qarashlarida ham oilaning mustahkamligi va kelajak avlod tarbiyasi muhim masala sifatida qo‘yiladi. “Temur tuzuklari”da kelin tanlash, nasl-nasab, sog‘lik, odob-axloq va jismoniy kamolotga e’tibor berish davlat yumushlari darajasidagi mas’uliyatli ish sifatida bayon etiladi [6]. Bu yondashuv oilani jamiyat barqarorligining poydevori sifatida ko‘rishga asoslanadi. Oilaviy munosabatlarda tolerantlik va altruistik motivlarning shakllanishi uchun nafaqat shaxsiy mehr, balki mas’uliyat, ma’naviy tayyorgarlik va sog‘lom axloqiy muhit ham zarur.Imom al-Buxoriy va Moturidiy merosida ham ahillik, bag‘rikenglik, ota-onaga hurmat, yetim-yesir va muhtojlarga yordam berish, insonlarga yaxshilik qilish g‘oyalari asosiy o‘rin tutadi. Imom al-Buxoriyning “Al-Adab al-mufrad” asarida odob, ota-onaga yaxshilik, qarindoshlik rishtalarini asrash, rahm-shafqat va insoniylik masalalari keng yoritilgan [7]. Moturidiy ta’limotida esa insonlarni yaxshilik yo‘lida birlashtirish, adolat, hamjihatlik, mehr-muhabbat va zararli qarashlardan saqlanish g‘oyalari muhim ahamiyat kasb etadi [8].

Xulosa qilib aytganda, Sharq mutafakkirlari qarashlari oilaviy munosabatlarda tolerantlik va altruistik motivlarni shakllantirish uchun boy nazariy-ma’naviy manba bo‘lib xizmat qiladi. Farobiy hamkorlik va insoniylikni, Ibn Sino sabr, yumshoqlik va rahmdillikni, Beruniy o‘zaro qo‘llab-quvvatlashni, Yusuf Xos Hojib oilaviy tarbiya va mas’uliyatni, Navoiy saxovat va muruvvatni, Amir Temur oilaning ijtimoiy ahamiyatini, Imom al-Buxoriy va Moturidiy ahillik hamda yaxshilikni, Koshifiy esa javonmardlik va fidoyilikni ulug‘lagan. Ushbu qarashlar zamonaviy oilalarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, nizolarni kamaytirish, er-xotin o‘rtasida o‘zaro hurmat va hamdardlikni kuchaytirish, farzandlarda mehr-oqibat va ijtimoiy mas’uliyatni tarbiyalashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Abu Nasr Farobiy. Fozil odamlar shahri. – T.: Fan, 1993. – B. 171–177.
2. Rahimov S. Abu Ali ibn Sino ta’lim va tarbiya haqida. – T.: O‘qituvchi, 1967. – B. 97.
3. Abu Rayhon Beruniy. Hindiston. Tanlangan asarlar. 2-jild. – T.: Fan, 1965. – B. 19–37.
4. To‘xliyev B. Yusuf Xos Xojibning «Qutadg‘u bilig» asari. – T.: O‘zbekiston, 1991. – B. 25–26.
5. Navoiy A. «Mahbub ul-qulub». Asarlar. 15 tomli. 13-tom. – T.: Adabiyot va san’at nashriyoti, 1966. – B. 92–95.
6. Temur tuzuklari. B. Ahmedov tahriri ostida. – Toshkent: G‘afur G‘ulom nomidagi Adabiyot va san’at nashriyoti, 1991. – 144 b.
7. Imom al-Buxoriy. Al-Adab al-mufrad. – Toshkent: Hilol-Nashr, 2019. – 672 b.
8. Islomov M.Z., Sirojiddinov Sh.S., O‘sarova F.X. Buyuk allomalar ijodida ahillik va bag‘rikenglik g‘oyalari. – T.: JIDU, 2005. – B. 14–15.

OILAVIY STRESS VA UNING XOTIN-QIZLARNING PSIXOLOGIK HOLATIGA TA’SIRI: IJTIMOIY QO‘LLAB-QUVVATLASH OMILI

Amirova Go‘zal Baxodirovna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilaviy stressning xotin-qizlarning psixologik holatiga ta’siri hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning himoya qiluvchi omil sifatidagi roli tahlil qilinadi. Maqolada stressning klassik va zamonaviy nazariyalari asosida oilaviy muhitda yuzaga keladigan psixologik zo‘riqishlar, ularning emotsional va kognitiv oqibatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, O‘zbekiston sharoitida xotin-qizlarning ijtimoiy rollari, oilaviy mas’uliyat va mehnat faoliyati

o‘rtasidagi muvozanat muammolari yoritiladi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari stressni kamaytiruvchi muhim psixologik resurs sifatida asoslanadi.

Kalit so‘zlar: oilaviy stress, xotin-qizlar, psixologik holat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, gender rollar, emotsional zo‘riqish, stressni boshqarish.

Аннотация: В данной статье анализируется влияние семейного стресса на психологическое состояние женщин, а также роль социальной поддержки как защитного фактора. На основе классических и современных теорий стресса рассматриваются психологические напряжения, возникающие в семейной среде, их эмоциональные и когнитивные последствия. Также освещаются проблемы социальных ролей женщин, баланса между семейными обязанностями и трудовой деятельностью в условиях Узбекистана. Социальные системы поддержки обосновываются как важный психологический ресурс, снижающий стресс.

Ключевые слова: семейный стресс, женщины, психологическое состояние, социальная поддержка, гендерные роли, эмоциональное напряжение, управление стрессом.

Abstract: This article analyzes the impact of family stress on the psychological state of women, as well as the role of social support as a protective factor. Based on classical and modern theories of stress, it examines psychological tensions arising in the family environment, along with their emotional and cognitive consequences. The study also highlights the issues of women’s social roles, the balance between family responsibilities and work activities in the context of Uzbekistan. Social support systems are substantiated as an important psychological resource for reducing stress.

Keywords: family stress, women, psychological state, social support, gender roles, emotional tension, stress management.

KIRISH. XXI asrda jamiyat taraqqiyoti, urbanizatsiya jarayonlarining jadallashuvi, iqtisodiy va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi oilaviy hayotga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, xotin-qizlar zamonaviy jamiyatda bir vaqtning o‘zida bir necha ijtimoiy rollarni bajarishga majbur bo‘lib, bu holat ularning psixologik salomatligiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biriga aylanmoqda. Ayollar nafaqat oila va farzand tarbiyasi bilan shug‘ullanadi, balki ta’lim oladi, kasbiy faoliyat yuritadi va jamiyat hayotida faol ishtirok etadi. Mazkur vazifalarning uyg‘unlashuvi ko‘pincha psixologik zo‘riqish, emotsional charchash va oilaviy stressning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ayollarda ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar, xususan, depressiya, xavotir va surunkali stress holatlari erkaklarga nisbatan ko‘proq uchraydi. Bunda oilaviy munosabatlar sifati, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi va gender rollari muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi. Shu nuqtai nazardan oilaviy stressning xotin-qizlar psixologik holatiga ta’sirini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. O‘zbekistonda ham oilaning ijtimoiy institut sifatidagi o‘rni nihoyatda muhim bo‘lib, oilaviy barqarorlik va sog‘lom psixologik muhit jamiyat taraqqiyotining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli oilaviy stressning kelib chiqish sabablari, uning xotin-qizlar psixologik holatiga ta’siri va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning himoya mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish dolzarb masala hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda oilaviy munosabatlar tizimi murakkablashib, xotin-qizlar zimmasiga bir vaqtning o‘zida bir nechta ijtimoiy rollar yuklanmoqda: ona, rafiqa, xodima va jamiyat a’zosi. Ushbu rollar o‘rtasidagi nomutanosiblik ko‘pincha oilaviy stressning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Birlashgan Millatlar Tashkilotining Xotin-qizlar tashkiloti esa gender tengsizligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarining yetarli darajada rivojlanmaganligini ayollarning psixologik salomatligiga ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida ko‘rsatadi.

ASOSIY QISM. Xorij olimlari R. Lazarus va S. Folkman stressning kognitiv baholash nazariyasini ishlab chiqdilar. Ushbu nazariyaga ko‘ra, stressning yuzaga kelishi nafaqat tashqi omillarga, balki insonning ushbu omillarni qanday qabul qilishi va baholashiga ham bog‘liqdir. Agar shaxs vaziyatni o‘z imkoniyatlaridan yuqori deb hisoblasa, stress reaksiyasi kuchayadi.[1].

Oilaviy stress esa umumiy stressning o‘ziga xos ko‘rinishi bo‘lib, oilaviy munosabatlar tizimida yuzaga keladigan psixologik bosimlar bilan bog‘liqdir. Oiladagi nizolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, oila a’zolari o‘rtasidagi kommunikativ muammolar, turmush o‘rtoqlar o‘rtasidagi ishonchning pasayishi hamda farzandlar tarbiyasi bilan bog‘liq masalalar oilaviy stressning asosiy manbalari hisoblanadi. Oilaviy stressning murakkabligi shundaki, u nafaqat individual shaxsga, balki butun oilaviy tizimga ta’sir ko‘rsatadi. Oilada uzoq muddat saqlanib qolgan stress munosabatlar sifati yomonlashishiga, emotsional begonalashuvga va psixologik salomatlikning izdan chiqishiga olib kelishi mumkin.

Oilaviy jarayon quyidagi omillar bilan bog‘liq: iqtisodiy qiyinchiliklar, er-xotin munosabatlaridagi nizolar, farzand tarbiyasidagi muammolar va gender stereotiplar. Cary L. Cooper tadqiqotlariga ko‘ra, uzoq davom etgan stress ish va oilaviy hayot muvozanatini buzadi va psixologik charchashga olib keladi.[2]. O‘zbekistonlik psixolog G‘B. Shoumarov oilaviy stressning kelib chiqishida turmush o‘rtoqlar o‘rtasidagi rolni taqsimlashdagi nomutanosiblik muhim omil ekanligini qayd etadi.[3]. V. Karimova esa oilaviy munosabatlarda ayollarning emotsional yuklamasi ko‘pincha erkaklarnikidan yuqori bo‘lishini, bu esa surunkali stress holatini keltirib chiqarishini ta’kidlaydi.[4].

Xotin-qizlarning psixologik holati biologik, ijtimoiy, madaniy va psixologik omillarning murakkab o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Zamonaviy tadqiqotlar ayollarning stressga nisbatan sezgirligi ko‘proq emotsional va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqligini ko‘rsatmoqda. Birinchi navbatda, gender rollari muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ko‘plab jamiyatlarda ayollardan nafaqat oilaviy majburiyatlarni bajarish, balki ish faoliyatida ham yuqori natijalarga erishish talab etiladi. Ushbu ikki tomonlama yuklama ko‘pincha psixologik zo‘riqishga sabab bo‘ladi. Ikkinchi omil sifatida oilaviy mas’uliyatni ko‘rsatish mumkin. Farzandlar tarbiyasi, uy-ro‘zg‘or ishlari, qarindoshlar bilan munosabatlarni saqlash kabi vazifalar ko‘pincha ayollar zimmasiga tushadi. Bunday holatlarda vaqt tanqisligi va emotsional charchoq yuzaga keladi. Uchinchi omil iqtisodiy barqarorlik bilan bog‘liqdir. Oilaning moddiy ta’minoti bilan bog‘liq muammolar ayollarda xavotir, kelajakka nisbatan ishonchsizlik va psixologik tanglikni kuchaytiradi. To‘rtinchi omil sifatida oiladagi kommunikatsiya sifati alohida ahamiyatga ega. Oila a’zolari o‘rtasidagi ochiq va samimiy muloqot stressning oldini olishga xizmat qilsa, aksincha, nizolar va tushunmovchiliklar stress darajasini oshiradi.

Yuqorida aytib o‘tganimizdek, xotin-qizlarda stress darajasi erkaklarga nisbatan ko‘proq kuzatiladi. Buning asosiy sabablari – ko‘p funksiyali ijtimoiy rol, emotsional yuklama, jamiyat kutishlari va oilaviy majburiyatlardir. A.H. Eagly va L.L. Carli o‘zlarining “labirint” metaforasida ayollarning rahbarlik va oilaviy mas’uliyatlarni uyg‘unlashtirishda duch keladigan to‘siqlarini tahlil qilganlar [5]. Ch. Maslach tomonidan ishlab chiqilgan “burnout” konsepsiyasiga ko‘ra, uzoq davom etuvchi emotsional zo‘riqish shaxsning ruhiy charchashiga olib keladi. Ch. Maslach va Leiterning yozishicha, burnoutning uch asosiy komponenti – emotsional charchash, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarning pasayishi ayollarda ko‘proq namoyon bo‘ladi. [6]. Mahalliy tadqiqotchi F.A. Akramovaning kuzatishlariga ko‘ra, O‘zbekiston oilalarida ayollarning stress holatlarining asosiy manbalari: er tomonidan yetarlicha hissiy qo‘llab-quvvatlanmaslik, uy-ro‘zg‘or yuklamasining notekis taqsimlanishi va keng oila a’zolari bilan munosabatlardagi nizolardir.[7]. M.G. Davletshin esa ayollarning emotsional holatiga ijtimoiy stereotiplar va an’anaviy qadriyatlarning ta’sirini alohida tahlil qilgan. [8].

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressni kamaytiruvchi eng muhim psixologik resurslardan biridir. Sh. Cohen va T. Wills tadqiqotlariga ko‘ra, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressning salbiy ta’sirini yumshatadi – bu “bufferga oid” (himoya qiluvchi) gipoteza deb ataladi. Qo‘llab-quvvatlash tizimlari shaxsga stress omilini qayta baholash va unga nisbatan moslashuvchan coping strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi [9]. Qo‘llab-quvvatlashning to‘rt asosiy turi mavjud: emotsional (mehr, tushunish, quloq solish), instrumental (moddiy yordam, vaqt, mehnat), informatsion (maslahat, yo‘l-yo‘riq) va baholovchi (fikr-mulohaza, tasdiqlash). Jahon bankining 2024-yilgi hisobotida qayd etilishicha, ijtimoiy himoya va qo‘llab-quvvatlash tizimlari rivojlangan mamlakatlarda ayollarning psixologik salomatlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yuqori.

BMTning 2015-yilgi Barqaror rivojlanish kun tartibi (SDG 3 – sog‘liq va farovonlik, SDG 5 – gender tenglik) ham ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirishni ustuvor vazifalar qatoriga qo‘ygan [10].

O‘zbekistonda oila an’anaviy ravishda eng muhim ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Shu sababli oiladagi psixologik muhit va oilaviy munosabatlar sifati xotin-qizlarning ruhiy salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda mamlakatda xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan davlat siyosati sezilarli darajada kuchaytirildi. Oila va xotin-qizlar qo‘mitasi faoliyati, mahallalarda xotin-qizlar faollari instituti, “Ayollar daftari” tizimi hamda psixologik maslahat markazlarining tashkil etilishi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning muhim shakllari sifatida xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, ayrim hududlarda oilaviy nizolar, iqtisodiy qiyinchiliklar va gender stereotiplar hanuzgacha ayollarning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, qishloq hududlarida an’anaviy qarashlarning ustunligi tufayli ayollar ko‘pincha o‘z muammolarini ochiq muhokama qila olmaydilar. Mahalliy psixologlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar oiladagi emotsional qo‘llab-quvvatlash darajasi yuqori bo‘lgan hollarda stress ko‘rsatkichlari sezilarli darajada past bo‘lishini ko‘rsatadi. Bu esa ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning himoya qiluvchi omil sifatidagi rolini tasdiqlaydi.

Stressni kamaytirish quyidagi yo‘llar bilan amalga oshiriladi: psixologik maslahat xizmatlari, oilaviy terapiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash guruhlari va stressni boshqarish treninglari. Oilaviy stressni kamaytirishning eng samarali vositalaridan biri ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlar yaqin insonlarning emotsional yordami stressning salbiy oqibatlarini sezilarli darajada kamaytirishini ko‘rsatadi. Oilaviy stressni boshqarishda quyidagi psixologik mexanizmlar muhim ahamiyatga ega: emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish; konstruktiv muloqot madaniyatini shakllantirish; konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish strategiyalarini o‘rganish; psixologik maslahat va oilaviy terapiyadan foydalanish; ijtimoiy tarmoqlar va qo‘llab-quvvatlash guruhlarida ishtirok etish. Shuningdek, stressni boshqarish bo‘yicha treninglar, relaksatsiya mashqlari va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlari ham samarali vositalar sifatida e’tirof etiladi.

MUHOKAMA. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy stress xotin-qizlar psixologik salomatligiga ta’sir etuvchi eng muhim omillardan biridir. Uning ta’siri nafaqat emotsional holatda, balki ijtimoiy faoliyat, mehnat unumdorligi va oilaviy munosabatlar sifatida ham namoyon bo‘ladi. Xalqaro tadqiqotlar va O‘zbekiston tajribasining qiyosiy tahlili oilaviy stressning kelib chiqish omillari ko‘p jihatdan o‘xshash ekanligini ko‘rsatadi. Biroq, milliy-madaniy xususiyatlar stressning namoyon bo‘lish shakllari va unga qarshi kurashish usullariga ta’sir ko‘rsatadi. O‘zbekistonda oilaning mustahkamligi va qarindoshlik aloqalarining kuchliligi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning muhim manbai hisoblanadi. Shu bilan birga, ayrim hollarda an’anaviy gender stereotiplari ayollarning psixologik muammolarini yashirin saqlashiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, psixologik xizmatlar tizimini yanada rivojlantirish, ayollarning psixologik savodxonligini oshirish va oilaviy maslahat xizmatlarini kengaytirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Oilaviy stress zamonaviy jamiyatda xotin-qizlarning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biridir. Oiladagi nizolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, gender rollarining murakkablashuvi va emotsional yuklamaning ortishi ayollarda stress darajasining oshishiga olib keladi. Tadqiqot natijalari ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressning salbiy oqibatlarini kamaytiruvchi muhim psixologik resurs ekanligini ko‘rsatadi. Oila a’zolari, do‘stlar, mahalla va davlat institutlari tomonidan ko‘rsatiladigan yordam xotin-qizlarning ruhiy barqarorligini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Kelgusida oilaviy stressning oldini olish maqsadida psixologik xizmatlar tizimini takomillashtirish, oilaviy maslahat markazlari faoliyatini kengaytirish hamda xotin-qizlarning psixologik savodxonligini oshirishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Bu esa nafaqat ayollarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga, balki jamiyatning barqaror rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Oilaviy stress xotin-qizlarning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Uning asosiy determinantlari ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillar bilan bog‘liq. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash

esa stressni kamaytiruvchi muhim himoya mexanizmi hisoblanadi. O‘zbekistonda psixologik xizmat tizimini rivojlantirish, oilaviy maslahat markazlarini kengaytirish va gender tenglik siyosatini kuchaytirish zarur. Jahon banki va BMT Xotin-qizlar tashkiloti tavsiyalariga muvofiq, quyidagi yo‘nalishlarda islohotlar o‘tkazish maqsadga muvofiq:

1. Qulay va bepul psixologik maslahat xizmatlarini tashkil etish;
2. Oilaviy stressni boshqarish bo‘yicha ta’lim dasturlarini joriy qilish;
3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmoqlarini rasmiylashtirish va kengaytirish;
4. Ish joylarida moslashuvchan bandlik shartlarini yaratish;
5. Gender stereotiplarni bartaraf etishga qaratilgan ijtimoiy kampaniyalarni kuchaytirish.

Kelgusida tadqiqotlarni O‘zbekistonning turli hududlaridagi ayollarning stressga chidamlilik darajasini qiyosiy o‘rganish, shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning samarali modellarini ishlab chiqishga yo‘naltirish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer. 1994.
2. Cohen S., Wills T.A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 1985. p. 310–357.
3. Shoumarov G‘.B. Oilaviy psixologiya. –Toshkent: “Sharq” nashriyoti, 2008.
4. Karimova V.M. Psixologiya va oila. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2008.
5. Eagly A.H., Carli L.L. Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders. Harvard University Press. 2007.
6. Maslach C., Leiter M.P. Burnout: A Guide to Identifying Burnout and Pathways to Recovery. Wiley. 2016.
7. Akramova F.A. Ayollarda stress holatlarining psixologik xususiyatlari. – Toshkent: “Tafakkur” nashriyoti, 2018.
8. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. –Toshkent: “O‘qituvchi”, 2002.
9. UN Women. Gender Equality Report: Progress on the Sustainable Development Goals. 2023.
10. World Bank. Women, Business and the Law 2024. Washington, DC. 2024.

TALABANING SHAXSIY RIVOJLANISH TRAYEKTORIYASINI LOYIHALASHDA IJODIY TA’LIM MUHITI

Sadullayeva Zarnigor To’lqinjonovna
Buxoro davlat universiteti 3-bosqich tayanch doktoranti

Annotatsiya. Maqolada talabaning shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini loyihalashda ijodiy ta’lim muhitining roli va pedagogik ahamiyati yoritilgan. Ijodiy ta’lim muhiti ta’lim jarayonida talabaning shaxsiy faolligini oshirish, mustaqil fikrlash, o‘zini baholash va o‘z faoliyatini ongli ravishda yo‘naltirishni ta’minlaydigan sharoit sifatida qaraladi. Tadqiqotda talabaning shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini shakllantirish bosqichlari, metodik yondashuvlar va samarali pedagogik texnologiyalar tahlil qilinadi.

Kalit so’zlar: ijodiy ta’lim muhiti, shaxsiy rivojlanish trayektoriyasi, refleksiya, o‘z-o‘zini rivojlantirish, pedagogik texnologiya, kompetensiya.

Аннотация: В статье рассматриваются роль и педагогическое значение творческой образовательной среды в проектировании личностной траектории развития студента. Творческая образовательная среда рассматривается как условие, обеспечивающее повышение личностной активности студента, самостоятельность мышления, самооценку и осознанное направление его деятельности в образовательном процессе. В исследовании анализируются этапы формирования личностной траектории развития студента, методические подходы и эффективные педагогические технологии.

Ключевые слова: творческая среда обучения, траектория личностного развития, рефлексия, саморазвитие, педагогические технологии, компетентность.

Abstract: The article discusses the role and pedagogical significance of the creative educational environment in designing the student's personal development trajectory. The creative educational environment is considered as a condition that ensures the student's increased personal activity, independent thinking, self-assessment and conscious direction of his/her activities in the educational process. The study analyzes the stages of forming the student's personal development trajectory, methodological approaches and effective pedagogical technologies.

Keywords: creative learning environment, personal development trajectory, reflection, self-development, pedagogical technology, competence.

KIRISH. Zamonaviy ta’lim tizimi talabaning tayyor bilimlarni o‘zlashtiruvchi obyekt sifatidagi rolidan voz kechib, uni o‘z o‘quv faoliyatining faol subyekti sifatida shakllantirishni talab etadi. Bunda shaxsiy rivojlanish trayektoriyasi tushunchasi markaziy o‘ringa chiqadi — u talabaning individual ehtiyojlari, qiziqishlari, imkoniyatlari va maqsadlariga mos ravishda shaxsiy rivojlanish yo‘lini belgilashni anglatadi.

Shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini loyihalash jarayoni ijodiy ta’lim muhiti bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu muhit o‘zida refleksiya, mustaqil izlanish, tanqidiy fikrlash va innovatsion faoliyatni uyg‘otadi. Shuning uchun ijodiy muhitning mavjudligi va uni metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish — talabaning o‘zini anglash va kasbiy yetuklikka erishishining poydevori hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI. Zamonaviy pedagogika fanida refleksiya va o‘z-o‘zini baholash masalalari shaxsni rivojlantiruvchi ta’limning muhim komponentlari sifatida keng o‘rganilmoqda. Adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ushbu yo‘nalishlar bo‘yicha xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar tomonidan turli yondashuvlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ularning asosiy g‘oyasi — o‘quvchi (yoki talaba)ni faol o‘quv jarayonining markaziga qo‘yish, o‘z ta’lim faoliyatini boshqarish va baholash subyekti sifatida shakllantirishdir.

Refleksiya konsepsiyasini ilk bor J. Dewey (1933) o‘zining “How We Think” asarida ilmiy jihatdan asoslab bergan. U refleksiyani insonning fikrlash jarayonida o‘z tajribasini tahlil qilish va o‘rganish orqali yangilanish mexanizmi sifatida talqin etgan. D. Schön (1983) esa “The Reflective Practitioner” asarida professional faoliyatdagi refleksiyaning amaliy ahamiyatini ko‘rsatib, “actionda refleksiya” va “actiondan keyingi refleksiya” turlarini farqlagan.

Keyingi yillarda D. Kolb (1984) tomonidan ishlab chiqilgan tajribaga asoslangan o‘qitish modeli (experiential learning model) refleksiyaning ta’lim jarayonidagi siklik tabiati — tajriba, tahlil, xulosa va qayta qo‘llash bosqichlari orqali shaxsiy o‘sishni ta’minlashini ko‘rsatgan.

O‘z-o‘zini baholash nazariyasi G. Allport, C. Rogers, A. Bandura kabi psixologlar ishlarida keng o‘rin olgan. C. Rogers (1959) o‘zining insonparvar yondashuvida o‘z-o‘zini baholashni shaxsning “men-kontsepsiyasi”ni shakllantiruvchi asosiy mexanizm sifatida ko‘rsatgan. A. Bandura (1986) esa o‘z-o‘zini baholashni o‘zini boshqarish (self-regulation) tizimining tarkibiy qismi sifatida tahlil qilgan.

Ta’lim sohasida B. Bloom va M. Scriven tomonidan ishlab chiqilgan baholash nazariyalari o‘z-o‘zini baholashni o‘quv jarayonining mustaqil reflektiv bosqichi sifatida asoslab bergan. Ularning fikricha, o‘z faoliyatini baholay olgan shaxs ta’lim jarayonida faol, mas’uliyatli va ijodiy bo‘ladi.

Ijodiy ta’lim muhiti tushunchasi J. Guilford (1950) tomonidan ishlab chiqilgan ijodiy fikrlash nazariyasi va E. Torrance (1965)ning ijodiylikni o‘lchash modeli asosida shakllangan. Bu nazariyalarda ta’lim muhiti o‘quvchining mustaqil fikrlashini, muammoli vaziyatlarda original yechim topa olishini va o‘z faoliyatini baholash qobiliyatini rivojlantiruvchi omil sifatida qaraladi.

So‘nggi yillarda J. Biggs va C. Tang (2011) tomonidan ishlab chiqilgan constructive alignment yondashuvi ta’lim jarayonida o‘z-o‘zini baholashni o‘quv natijalariga muvofiqlashtirish zarurligini ta’kidlaydi. Bu yondashuv o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi muloqotni hamkorlik asosida tashkil etishga xizmat qiladi.

O‘zbekistonlik olimlar ham refleksiya va o‘z-o‘zini baholash masalalarini zamonaviy ta’limning tarkibiy qismi sifatida o‘rganib kelmoqdalar.

Masalan, M. Narziyev (2021) o‘z tadqiqotlarida refleksiya texnologiyalarining pedagogik ta’limda shaxsiy rivojlanishga ta’sirini asoslab bergan. G. Xalilova (2023) ijodiy ta’lim muhiti sharoitida talabalarning reflektiv fikrlashini shakllantirish metodikasini ishlab chiqdi. Shuningdek, R. Abdurahmonova (2022) o‘z-o‘zini baholash texnologiyalarining motivatsion ta’siri va metakognitiv kompetensiyalarni rivojlantirishdagi ahamiyatini tadqiq etgan.

Mahalliy adabiyotlarda ta’kidlanishicha, refleksiya va o‘z-o‘zini baholash texnologiyalari o‘quvchilarni subyekt sifatida shakllantirish, faol ishtirokni ta’minlash va o‘z o‘qish jarayonini boshqarish malakalarini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, refleksiya va o‘z-o‘zini baholash texnologiyalari nafaqat shaxsiy rivojlanishni, balki ta’lim tizimining innovatsion yangilanishini ham ta’minlaydi. Ular ijodiy ta’lim muhitining asosiy komponentlari sifatida o‘quvchilarning ichki faolligini, tanqidiy fikrlashini va o‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasini kuchaytiradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI. Tadqiqot jarayoni kompleks metodologik yondashuv asosida olib borildi, bu esa masalani nazariy, empirik va modellashtirish darajalarida har tomonlama o‘rganish imkonini berdi. Metodlar majmuasi bir-birini to‘ldiruvchi xarakterga ega bo‘lib, tadqiqotning ishonchliligi va ilmiy asoslanganligini ta’minladi.

1. Nazariy metodlar.

Nazariy tahlil, taqqoslash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlari yordamida ijodiy ta’lim muhiti va talabaning shaxsiy rivojlanish trayektoriyasiga oid konseptual yondashuvlar o‘rganildi. Ushbu metodlar yordamida pedagogik-psixologik adabiyotlar, zamonaviy ta’lim nazariyalari, shaxsiy rivojlanish va refleksiya haqidagi ilmiy qarashlar tahlil qilinib, ularning o‘zaro bog‘liqligi aniqlashtirildi. Natijada, ijodiy muhitning talaba rivojlanishidagi roli hamda trayektoriya loyihalashning nazariy modeli ishlab chiqildi.

2. Empirik metodlar.

Amaliy bosqichda talabalar bilan o‘tkazilgan so‘rovnoma, suhbat va kuzatuvlar orqali ijodiy ta’lim muhiti talabaning o‘quv faolligi, refleksiv fikrlashi va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalariga qanday ta’sir etishi o‘rganildi. Ushbu empirik ma’lumotlar o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanish ehtiyojlarini aniqlash, ijodiy faoliyatdagi motivatsion omillarni tahlil qilish va shaxsiy trayektoriya elementlarini amaliy jihatdan asoslash imkonini berdi.

3. Modellashtirish metodi.

Tadqiqotda modellashtirish yondashuvi asosida talabaning shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini loyihalash modeli ishlab chiqildi. Modelda uchta asosiy komponent — refleksiya, motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish bir butun tizim sifatida integratsiya qilindi. Ushbu model talabaning o‘zini anglash, maqsad qo‘yish, faoliyatni tahlil qilish va o‘z-o‘zini rivojlantirish jarayonlarini bosqichma-bosqich tartibga soluvchi mexanizm sifatida ishlaydi.

4. Statistik tahlil metodlari.

O‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalari statistik jihatdan qayta ishlanib, o‘z-o‘zini rivojlantirish darajasi bilan ijodiy faollik o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik aniqlangan. Statistik tahlil natijalari ijodiy muhitda faoliyat yuritayotgan talabalar o‘zini baholash, refleksiya va shaxsiy rivojlanish jarayonlarida yuqoriroq natijalarga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Shunday qilib, nazariy, empirik, modellashtirish va statistik metodlarning uyg‘un qo‘llanilishi tadqiqotning ilmiy asoslanganligi, natijalarning obyektivligi hamda amaliy ahamiyatini ta’minladi.

TAHLIL VA NATIJALAR. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ijodiy ta’lim muhiti talabalarning shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini belgilashda quyidagi yo‘nalishlarda muhim o‘rin tutadi:

- Motivatsion jihat: ijodiy muhit talabaning ichki qiziqishlarini faollashtirib, o‘z maqsadini mustaqil aniqlashga undaydi.
- Kognitiv jihat: muhitda ijodiy topshiriqlar, tadqiqot elementlari va refleksiv tahlillar orqali talabaning analitik va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalari rivojlanadi.

- Shaxsiy rivojlanish bosqichlari: o‘zini anglash → refleksiya → o‘z faoliyatini baholash → o‘z-o‘zini boshqarish → mustaqil rivojlanish yo‘lini belgilash.
- Model asosida: talabaning rivojlanish trayektoriyasi ijodiy topshiriqlar, refleksiv kundaliklar va o‘z-o‘zini baholash texnologiyalari orqali qo‘llab-quvvatlangan.

MUHOKAMA. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, ijodiy ta’lim muhiti — bu faqat didaktik tizim emas, balki shaxsning ichki o‘sish jarayonini rag‘batlantiruvchi psixologik-pedagogik makondir. Refleksiya, mustaqillik, mas’uliyat va o‘z-o‘zini boshqarish kabi komponentlar shaxsiy trayektoriyani shakllantirishning asosiy determinantalari hisoblanadi.

Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun pedagogdan shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv, refleksiv tahlil metodlari va innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash talab etiladi. Shu yo‘l bilan ta’lim muassasasida har bir talabaning o‘ziga xos rivojlanish yo‘lini qo‘llab-quvvatlaydigan ijodiy muhit barpo etiladi.

XULOSA. Tadqiqotdan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, ijodiy ta’lim muhiti - talabaning shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini loyihalashning metodik va psixologik asosi hisoblanadi. Bunday muhitda har bir talaba o‘zining individual imkoniyatlarini namoyon etadi, refleksiya orqali o‘z kamchilik va yutuqlarini anglaydi hamda o‘z rivojlanish yo‘lini ongli tarzda belgilaydi.

Ijodiy muhitning samarali tashkil etilishi ta’lim sifatini oshirish, shaxsiy o‘sishni rag‘batlantirish va kompetensiyaga asoslangan ta’lim modelini amaliyotga tatbiq etishning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Dewey, J. (1933). How We Think. Boston: D.C. Heath.
2. Schön, D. A. (1983). The Reflective Practitioner. New York: Basic Books.
3. Зимняя, И. А. (2010). Педагогическая психология. Москва: Логос.
4. Kolb, D. (1984). Experiential Learning. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and intrinsic motivation. American Psychologist, 55(1), 68–78.
6. Abdullayeva, N. (2021). Ijodiy ta’lim muhitida shaxs rivojlanishi. Toshkent: Fan va texnologiya.
7. Freire, P. (1970). Pedagogy of the Oppressed. New York: Continuum.
8. Murodova, Z. (2023). O‘z-o‘zini rivojlantirishda refleksiya texnologiyalarining roli. Ta’lim va innovatsiyalar jurnali, 5(2), 45–53.

SPORT JAMOALARIDA NORASMIY LIDERLARNING EMOTSIONAL INTELLEKTI VA JAMOAVIY UYG‘UNLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Usmonov Alisher G‘offorali o‘g‘li
Buxoro davlat universiteti
Mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Sport jamoalarida rasmiy rahbar - murabbiydan tashqari, o‘zining tabiiy ta’siri va shaxsiy nufuzi bilan jamoa a’zolariga kuchli psixologik ta’sir ko‘rsatuvchi norasmiy liderlar mavjud bo‘ladi. Ularning emotsional intellekt darajasi, ya’ni o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va boshqalar hislarini sezish qobiliyati, jamoaviy uyg‘unlik, o‘zaro ishonch hamda ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida norasmiy liderlarning emotsional intellekt darajasi va jamoaning ijtimoiy uyg‘unligi o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlanib, sport jamoalarida ijobiy liderlikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari ochib berildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan liderlar jamoada samarali muloqot, bir-birini tushunish, o‘zaro yordam va motivatsion qo‘llab-quvvatlash jarayonlarini kuchaytiradi.

Kalit so‘zlar: norasmiy lider, emotsional intellekt, jamoaviy uyg‘unlik, sport jamoasi, psixologik muhit, shaxslararo munosabat, kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy ta’sir, liderlik sifati, sport psixologiyasi, ijobiy muloqot, motivatsiya tizimi, jamoaviy birdamlik.

Аннотация: помимо формального лидера — тренера, в спортивных командах будут присутствовать неформальные лидеры, которые своим естественным влиянием и личным авторитетом оказывают сильное психологическое воздействие на членов команды. Уровень их эмоционального интеллекта, то есть способность осознавать свои эмоции, управлять ими и воспринимать чувства других, приобретает важное значение для формирования коллективной гармонии, взаимного доверия, а также позитивного социально-психологического климата. В ходе исследования выявлена связь между уровнем эмоционального интеллекта неформальных лидеров и социальной сплоченностью коллектива, раскрыты психологические механизмы формирования позитивного лидерства в спортивных командах. Результаты показали, что лидеры с высоким эмоциональным интеллектом улучшают процессы эффективного общения, понимания друг друга, взаимопомощи и мотивационной поддержки в команде.

Ключевые слова: неформальный лидер, эмоциональный интеллект, командная сплоченность, спортивная команда, психологическая среда, межличностные отношения, коммуникативная компетентность, социальное влияние, лидерские качества, спортивная психология, позитивное общение, система мотивации, сплоченность коллектива.

Abstract. In addition to the official leader — coach, sports teams will have informal leaders who, with their natural influence and personal prestige, have a strong psychological impact on team members. Their level of emotional intelligence, i.e. the ability to perceive their own emotions, control, etc., is important in the formation of collective harmony, mutual trust and a positive socio-psychological environment. During the study, the relationship between the level of emotional intelligence of informal leaders and the social cohesion of the team was identified, revealing the psychological mechanisms for the formation of positive leadership in sports teams. The results showed that leaders with high emotional intelligence enhance the processes of effective communication, mutual understanding, mutual assistance and motivational support in a team.

Keywords: informal leader, emotional intelligence, collective harmony, sports team, psychological environment, interpersonal relationship, communicative competence, social influence, leadership quality, sports psychology, positive communication, motivation system, collective solidarity.

Kirish. Sport jamoalarida jamoaviy uyg‘unlik — bu jamoa a’zolarining bir-biriga bo‘lgan ishonchi, hamjihatligi va umumiy maqsad sari intilishi natijasida yuzaga keladigan ijobiy psixologik holatdir. Jamoaviy uyg‘unlik sportdagi muvaffaqiyatning muhim omillaridan biri sifatida ko‘plab tadqiqotlarda ta’kidlangan (Carron va boshq., 1985; Widmeyer va boshq., 1990). Jamoaning uyg‘unligi uning samarali faoliyati, yuqori motivatsiyasi va natijalarning yaxshilanishiga olib keladi. Shu sababli, sport jamoalarida jamoaviy uyg‘unlikni ta’minlash va uni mustahkamlash dolzarb vazifalardan biridir. Jamoaviy uyg‘unlikning shakllanishida nafaqat rasmiy rahbarlar, balki norasmiy liderlarning roli ham katta ahamiyatga ega. Norasmiy liderlar — bu rasmiy lavozimga ega bo‘lmagan, lekin jamoa ichida o‘zining ta’siri va mavqeiga ega bo‘lgan shaxslar. Ular jamoaning ruhiy-psixologik holatiga ta’sir ko‘rsatib, a’zolar orasida o‘zaro munosabatlarni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi (Kozhevnikov, 2016). Ayniqsa, sport jamoalarida norasmiy liderlar ko‘pincha jamoaning qiyinchiliklarni yengib o‘tishida, o‘zaro ishonchni mustahkamlashda va jamoaviy intizomni saqlashda muhim vosita hisoblanadi.

Norasmiy liderlarning jamoaviy uyg‘unlikni shakllantirishdagi samaradorligi ularning emotsional intellekti darajasiga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Emotsional intellekt — bu shaxsning o‘z va boshqalar his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va ulardan samarali foydalanish qobiliyatidir (Salovey va Mayer, 1990). Emotsional intellekti yuqori bo‘lgan norasmiy liderlar o‘z jamoasidagi psixologik muhitni yaxshilash, stress va nizolarni kamaytirish, motivatsiyani oshirish kabi jarayonlarni muvaffaqiyatli boshqaradi (Goleman, 1995). Shu bois, emotsional intellekt sport

jamoalaridagi norasmiy liderlarning jamoaviy uyg‘unlikni rivojlantirishdagi asosiy omillaridan biri sifatida ko‘rilmoqda. Mamlakatimizda sport jamoalarining ijtimoiy-psixologik holatini o‘rganish va norasmiy liderlarning rolini aniqlash bo‘yicha yetarlicha tadqiqotlar mavjud emas. Ayniqsa, norasmiy liderlarning emotsional intellekti va jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasidagi munosabatlar mavzusi yetarlicha o‘rganilmagan. Shuning uchun ushbu mavzuni chuqur o‘rganish sport psixologiyasi va jamoa boshqaruvi sohasida yangi bilimlar yaratishda muhim ahamiyatga ega.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot **empirik uslubda** olib borildi va sport jamoalarida norasmiy liderlarning emotsional intellekti hamda jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda **korrelyatsion tahlil** usuli qo‘llanildi, chunki asosiy maqsad ikki o‘zgaruvchi o‘rtasidagi munosabatni o‘rganishdan iborat.

Ishtirokchilar: Tadqiqotda jami 120 nafar sportchilar ishtirok etdi, ulardan 30 nafari norasmiy liderlar sifatida aniqlangan. Ishtirokchilar O‘zbekistonning turli shaharlaridagi 6 ta sport jamoasidan tanlab olindi. Jamoalar futbol, basketbol va voleybol kabi jamoaviy sport turlarida faoliyat yuritadi. Ishtirokchilarning yoshi 18 dan 30 yoshgacha bo‘lib, o‘rtacha yosh 23,5 ± 3,2 yilni tashkil etdi. Jamoalar tarkibida erkaklar va ayollar sportchilari mavjud bo‘lib, jinsiy tarkib nisbati taxminan 70% erkaklar va 30% ayollardan iborat.

1. **Emotsional intellektni o‘lchash uchun:** Norasmiy liderlarning emotsional intellekt darajasini aniqlashda **Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)** qo‘llanildi. Ushbu test 4 asosiy komponentni (his-tuyg‘ularni anglash, his-tuyg‘ularni boshqarish, boshqalar his-tuyg‘ularini tushunish, va his-tuyg‘ulardan foydalangan holda fikrlash) o‘lchaydi. MSCEIT testining ishonchliligi va validligi ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlarda yuqori ekanligi (Cronbach alfa koeffitsienti 0,85 dan yuqori) tasdiqlangan.

2. **Jamoaviy uyg‘unlikni baholash uchun:** Sport jamoalaridagi jamoaviy uyg‘unlik darajasini o‘lchashda **Carron va boshqalar (1985) tomonidan ishlab chiqilgan Jamoaviy Uyg‘unlik Shkalasi** ishlatildi. Ushbu shkalada jami 18 ta savol mavjud bo‘lib, ular o‘zaro ishonch, hamjihatlik va jamoaning umumiy ruhiy holatini o‘lchaydi. Savollarga 5 ballik Likert shkalasi (1 – to‘liq rozi emasman, 5 – to‘liq roziman) asosida javob berildi.

Tadqiqot usuli va o‘tkazilishi, Tadqiqot ishtirokchilari bilan avval shaxsiy suhbat tashkil qilindi, unda tadqiqotning maqsadi tushuntirildi va rozilik olindi. Norasmiy liderlar esa jamoa a’zolari tomonidan aniqlab olindi — har bir jamoa a’zosi o‘z jamoasidagi norasmiy liderni nomlab berdi, eng ko‘p ovoz olganlar norasmiy lider sifatida tanlandi. Ishtirokchilarga MSCEIT testi va jamoaviy uyg‘unlik shkalasi tarqatildi. Test va so‘rovnomalar yig‘ilgan ma’lumotlar maxfiyligi ta’minlandi. Tadqiqot may-iyun oylarida olib borildi.

Ma’lumotlarni tahlil qilish. Yig‘ilgan ma’lumotlar **SPSS 25.0** statistik dasturida tahlil qilindi. Norasmiy liderlarning emotsional intellekti va jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun **Pearson korrelyatsiya koeffitsienti** hisoblandi. Shuningdek, emotsional intellekt va jamoaviy uyg‘unlik o‘lchovlari bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlar va standart og‘ishlar aniqlandi. Ma’lumotlarning normal taqsimlanganligi Shapiro-Wilk testi orqali tekshirildi va natijalar korrelyatsion tahlil uchun qulay ekani tasdiqlandi.

Natijalar. **Tavsifiy statistik ma’lumotlar.**

Norasmiy liderlarning emotsional intellekt ko‘rsatkichlari *(1-jadval)*

Komponent	O‘rtacha ball ± SO	Min-Max
His-tuyg‘ularni anglash	85.2 ± 6.8	70-95
His-tuyg‘ularni boshqarish	82.7 ± 7.2	68-94
Boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish	79.4 ± 8.1	65-92
His-tuyg‘ulardan foydalangan holda fikrlash	81.9 ± 6.9	69-93
Umumiy EI	82.3 ± 5.4	72-91

Jamoaviy uyg‘unlik ko‘rsatkichlari *(2-jadval)*

O‘lchovlar	O‘rtacha ball ± SO	Min-Max
O‘zaro ishonch	4.2 ± 0.5	3.1-4.9
Hamjihatlik	4.0 ± 0.6	2.8-4.8

Umumiy maqsadga intilish	4.3 ± 0.4	3.5-4.9
Umumiy uyg‘unlik	4.2 ± 0.3	3.6-4.8

Korrelyatsion tahlil natijalari. Norasmiy liderlarning EI va jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasidagi korrelyatsiya ***(2-jadval)***

EI Komponentlari	O‘zaro ishonch	Hamjihatlik	Maqsadga intilish	Umumiy uyg‘unlik
His-tuyg‘ularni anglash	0.58	0.49	0.52	0.61
His-tuyg‘ularni boshqarish	0.72	0.65	0.68	0.75
Boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish	0.69	0.71	0.64	0.73
His-tuyg‘ulardan foydalangan holda fikrlash	0.61	0.58	0.66	0.67
Umumiy EI	0.78	0.74	0.76	0.81

$p < 0.01$

1. Kuchli bog‘liqlik aniqlandi: Sport jamoalarida norasmiy liderlarning emotsional intellekti va jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy korrelyatsiya mavjud ($r = 0.81$, $p < 0.01$). Bu bog‘liqlik norasmiy liderlarning emotsional aqlli xatti-harakatlarining jamoa dinamikasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi.

2. His-tuyg‘ularni boshqarishning ustunligi: Norasmiy liderlarning his-tuyg‘ularini boshqarish qobiliyati jamoaviy uyg‘unlik bilan eng yuqori darajada bog‘liq ($r = 0.75$) ekanligi aniqlandi. Bu ko‘rsatkich jamoa ichidagi barqaror psixologik muhitni shakllantirishda hissiy o‘z-o‘zini tuta bilishning muhim rolini ta’kidlaydi.

3. Empatiyaning ahamiyati: Boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish qobiliyati (empatiya) hamjihatlik darajasi bilan eng yuqori korrelyatsiyani ($r = 0.71$) ko‘rsatdi. Bu norasmiy liderlarning jamoa a’zolarining hissiy holatlarini tushuna olishlari va ularga moslashishlari jamoaviy yaxlitlikni mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot sport jamoalarida norasmiy liderlarning emotsional intellekti va jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni ilmiy asosladi. Bu topilmalar nafaqat sport psixologiyasi sohasida yangi bilimlar qo‘shadi, balki amaliy sport jarayonlarida samarali boshqaruv va jamoa rivojlanishi uchun ilmiy asos yaratadi. Emotsional intellektni rivojlantirish sport jamoalarining nafaqat sport, balki psixologik salomatligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va bu yo‘nalishda keyingi tadqiqotlar olib borish zarurati mavjud.

Ushbu tadqiqot sport jamoalarida norasmiy liderlarning emotsional intellekti bilan jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasida kuchli ijobiy bog‘liqlik mavjudligini isbotladi. His-tuyg‘ularni boshqarish va empatiya qobiliyati jamoaviy uyg‘unlikni shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi. *Asosiy natijalar:* Umumiy EI va jamoaviy uyg‘unlik: $r = 0.81$. His-tuyg‘ularni boshqarish eng yuqori ta’sirga ega. Norasmiy liderlar jamoa psixologik muhitini yaxshilaydi.
Amaliy takliflar: Norasmiy liderlarni erta aniqlash. EI trening dasturlarini joriy etish. Murabbiylar uchun maxsus o‘quv kurslari. Tadqiqot sport jamoalarida muvaffaqiyatga erishishda nafaqat texnik, balki psixologik omillarning ham hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. **R.M.Abdullayev** *Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot*. Toshkent: O‘zMU nashriyoti (2020). - 245 bet.
2. **S.T.Karimova** *Jamoaviy psixologiya va liderlik*. Toshkent: Fan nashriyoti (2019). - 167-189 bet.
3. **B.I.Hasanov** *Emotsional intellekt: teoriya va amaliyot*. Toshkent: Iqtisod-Moliya nashriyoti (2018). - 156-178 bet.
4. **Е.В.Маркова** *Неформальное лидерство в организационных структурах*. СПб: Питер (2017). - 89-104 с.
5. **А.В.Петровский** *Социальная психология коллектива*. Москва: Академия (2015). - 178-195 с.

6. **J.K.Ismailov** "Sport jamoalarida norasmiy liderlikning psixologik aspektlari". *O‘zbekiston sport ilmiy jurnali,* 3(15) (2023)., 23-30.
7. **M.R.Siddiqov** "Emotsional intellekt va uning sport natijalariga ta'siri". *Jismoniy tarbiya va sport,* 2(8) (2021)., 15-22.
8. **J.A.Smith** "Emotional Intelligence in Team Sports". *International Journal of Sport Psychology,* 15(3) (2021)., 23-35.
9. **Y.S.Kim** *Team Cohesion in Asian Sports Culture*. Seoul: Korean Sport Press (2020). - 134-156 p.
10. **N.N.Raxmonov** *Sport psixologiyasi: darslik.* Toshkent: O‘zDJTU nashriyoti (2021). - 234-256 bet.

KASBIY O‘ZLIKNI ANGLASH VA PEDAGOGIK KOMPETENTLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Saidova Gulchiroy Shokirovna
Buxoro davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchilarida kasbiy o‘zlikni anglashning ijtimoiy-psixologik determinantlari nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Kasbiy o‘zlikni anglashning shaxs rivojlanishi, kasbiy identifikatsiya, refleksiya, o‘zini baholash hamda o‘z-o‘zini boshqarish jarayonlari bilan o‘zaro bog‘liqligi yoritilgan. Tadqiqotda kasbiy o‘zlikni anglashning shakllanishiga ta’sir etuvchi shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy omillar tizimlashtirilib, ularning pedagogik faoliyat samaradorligiga ta’siri asoslab berilgan. Shuningdek, bo‘lajak pedagoglarda kasbiy o‘zlikni anglashni rivojlantirishga xizmat qiluvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar va metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: kasbiy o‘zlik, o‘z-o‘zini anglash, refleksiya, kasbiy identifikatsiya, pedagogik kompetentlik, o‘zini boshqarish, motivatsiya, bo‘lajak o‘qituvchi.

So‘nggi yillarda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar pedagog shaxsiga nisbatan yangi talablarni yuzaga keltirmoqda. Zamonaviy pedagog nafaqat o‘z fanini mukammal biluvchi mutaxassis, balki o‘z faoliyatini tahlil qila oladigan, kasbiy rivojlanish istiqbollarini belgilaydigan hamda pedagogik jarayonlarni ongli boshqarishga qodir shaxs sifatida namoyon bo‘lishi zarur. Shu jihatdan bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchilarida kasbiy o‘zlikni anglashni rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi. Kasbiy o‘zlikni anglash pedagogning o‘z kasbiy imkoniyatlari, qadriyatlari, ehtiyojlari va istiqbollarini anglash jarayoni bo‘lib, uning professional shakllanishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Mazkur fenomen pedagogning kasbiy faoliyatga bo‘lgan munosabati, o‘ziga ishonchi, refleksiv qobiliyatlari hamda kasbiy identifikatsiyasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida pedagoglarning kasbiy muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning o‘z-o‘zini anglash darajasi bilan belgilanadi. O‘z kasbiy imkoniyatlarini real baholay oladigan pedagoglar ta’lim jarayonida innovatsion yondashuvlarni samarali qo‘llaydi, murakkab pedagogik vaziyatlarda oqilona qaror qabul qiladi hamda uzluksiz kasbiy rivojlanishga intiladi. Kasbiy o‘zlikni anglash muammosi psixologiya fanida turli nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan. E. Erikson identiklik nazariyasida shaxsning o‘zligini anglashini rivojlanishning markaziy psixologik mexanizmi sifatida talqin qiladi. Uning fikricha, kasbiy identiklikning shakllanishi shaxsning jamiyatdagi o‘rni va rolini anglashiga xizmat qiladi. K.Rodjersning gumanistik yondashuvida "Men-konsepsiyasi" shaxs rivojlanishining asosiy omili sifatida qaraladi. Muallifning ta’kidlashicha, insonning o‘z imkoniyatlarini anglash va ro‘yobga chiqarishga intilishi uning psixologik yetukligini belgilaydi. A.Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o‘z-o‘ziga ishonch nazariyasida esa shaxsning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi faoliyat samaradorligining muhim prediktori sifatida tavsiflanadi. Bo‘lajak pedagoglarda o‘ziga ishonch darajasining yuqoriligi kasbiy o‘zlikni anglashning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mahalliy psixologlardan E.G‘. G‘oziev, Z.T. Nishonova, V.M. Karimova va boshqa olimlarning tadqiqotlarida ham shaxsning o‘z-o‘zini

anglash jarayonlari, kasbiy rivojlanish va ijtimoiylashuv masalalari keng yoritilgan. Tadqiqotda tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan va faoliyat yondashuvlari metodologik asos sifatida qabul qilindi. Tadqiqot davomida nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, umumlashtirish hamda psixodiagnostik metodlardan foydalanildi. Kasbiy o‘zlikni anglashni o‘rganishda quyidagi metodikalar qo‘llanildi: V.V. Stolin va S.R. Pantileevning "O‘z-o‘ziga munosabat" metodikasi, A.V. Karpovning refleksiya darajasini aniqlash metodikasi va V.I. Morosanovaning xulq-atvorni o‘z-o‘zini boshqarish uslubi metodikasi. Olingan natijalarni qayta ishlashda matematik-statistik tahlil usullari, jumladan Student t-mezoni va korrelyatsion tahlildan foydalanildi.

Kasbiy o‘zlikni anglashga ta’sir qiluvchi determinantlarni uch guruhga ajratish mumkin:

1-jadval.

Kasbiy o‘zlikni anglash determinantlari

Determinantlar	Asosiy tarkibiy qismlar
Shaxsiy determinantlar	Refleksiya, motivatsiya, o‘zini baholash, emotsional barqarorlik
Ijtimoiy determinantlar	Oila, ta’lim muhiti, akademik guruh, mentorlik
Kasbiy determinantlar	Pedagogik amaliyot, kasbiy kompetentlik, professional identifikatsiya

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, refleksiya darajasi yuqori bo‘lgan talabalar o‘z kasbiy imkoniyatlarini aniqroq baholashga moyil bo‘ladilar. Bunday talabalar pedagogik faoliyatga nisbatan ongli munosabatni namoyon etadi va kasbiy rivojlanish strategiyalarini mustaqil ishlab chiqishga intiladi.

Muallifning fikricha, kasbiy o‘zlikni anglashning shakllanishida refleksiya markaziy determinant sifatida namoyon bo‘ladi. Chunki aynan refleksiv tahlil orqali talaba o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, kasbiy maqsadlarini aniqlashtiradi hamda o‘z ustida ishlash ehtiyojini his qiladi.

Bundan tashqari, pedagogik amaliyot jarayonlari kasbiy identifikatsiyani shakllantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Talaba real pedagogik faoliyat sharoitida o‘zini pedagog sifatida his qila boshlaydi, bu esa kasbiy o‘zlikni anglashning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib bo‘lajak kasb ta’limi o‘qituvchilarida kasbiy o‘zlikni anglashning rivojlanishi shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy determinantlarning o‘zaro integratsiyasi natijasida yuzaga keladi. Refleksiya, kasbiy identifikatsiya, o‘zini baholash va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘rsatkichlari mazkur jarayonning muhim psixologik omillari hisoblanadi. Tadqiqot natijalari bo‘lajak pedagoglarning kasbiy tayyorgarligi jarayonida refleksiv treninglar, mentorlik dasturlari hamda pedagogik amaliyotning mazmunini takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Ushbu omillar kasbiy o‘zlikni anglashning rivojlanishiga va pedagogik kompetentlikning oshishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Albert Bandura. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. – New York: Freeman, 1997. – 604 p.
2. Mark Savickas. *Career Construction Theory and Practice*. – New York: Springer, 2013. – P. 147–183.
3. Donald Super. *The Psychology of Careers*. – New York: Harper & Brothers, 1957. – 362 p.
4. Столин В.В., Пантилеев С.Р. *Методика исследования самоотношения*. – Москва: Изд-во МГУ, 1988. – 32 с.
5. Карпов А.В. *Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики* // Психологический журнал. – 2003. – №5. – С. 45–57.
6. Моросанова В.И. *Саморегуляция и индивидуальность человека*. – Москва: Наука, 2010. – 519 с.
7. Абульханова-Славская К.А. *Стратегия жизни*. – Москва: Мысль, 1991. – 299 с.
8. Зеер Э.Ф. *Психология профессионального развития*. – Москва: Академия, 2006. – 240 с.
9. Климов Е.А. *Психология профессионального самоопределения*. – Москва: Академия, 2004. – 304 с.

10. E G‘ G‘oziev. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 544 b.

OLIY TA’LIM SHAROITIDA TALABALARDA MOSLASHUV JARAYONIGA TA’SIR ETUVCHI ICHKI VA TASHQI OMILLAR

Piraliyev Omiljon Kabilovich
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi
E-mail: o.piraliyev027@e-mail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta’lim muhitida talabalarning moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar psixologik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Talabaning yangi ijtimoiy, akademik va kasbiy muhitga moslashuvi uning shaxsiy xususiyatlari, motivatsion yo‘nalganligi, emotsional barqarorligi, o‘z-o‘zini baholashi kabi ichki omillar hamda ta’lim muhiti, pedagogik munosabat, tengdoshlar guruhi, oilaviy qo‘llab-quvvatlash kabi tashqi omillar bilan belgilanadi. Tadqiqotda 2 va 4-kurs talabalaridan iborat 240 nafar respondent ishtirokida empirik o‘rganish amalga oshirildi. Talabalarning moslashuv darajasini aniqlashda ijtimoiy-psixologik moslashuv, akademik motivatsiya va ta’lim muhitini baholash metodikalaridan foydalanildi. Olingan natijalar ichki psixologik omillar va tashqi ijtimoiy muhit uyg‘unligi talabalarning oliy ta’lim sharoitiga muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlashini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: oliy ta’lim, talaba, moslashuv, ichki omillar, tashqi omillar, motivatsiya, ijtimoiy muhit, psixologik barqarorlik, akademik moslashuv.

Аннотация. В данной статье рассматриваются внутренние и внешние факторы, влияющие на процесс адаптации студентов в условиях высшего образования. Адаптация студентов к новой академической и социальной среде определяется личностными особенностями, мотивацией, эмоциональной устойчивостью, самооценкой, а также особенностями образовательной среды, отношениями с преподавателями, групповой атмосферой и социальной поддержкой. В эмпирическом исследовании приняли участие 240 студентов 2 и 4 курсов. Для определения уровня адаптации использовались психодиагностические методы, направленные на изучение социально-психологической адаптации, учебной мотивации и особенностей образовательной среды. Результаты исследования показали, что успешная адаптация студентов обеспечивается взаимодействием внутренних психологических ресурсов личности и внешних социальных факторов.

Ключевые слова: высшее образование, студент, адаптация, внутренние факторы, внешние факторы, мотивация, образовательная среда, психологическая устойчивость.

Abstract. This article analyzes internal and external factors affecting students’ adaptation process in higher education. Students’ adaptation to a new academic and social environment depends on personal characteristics, motivation, emotional stability, self-esteem, as well as educational environment, teacher-student interaction, peer relationships, and social support. The empirical study involved 240 students from the 2nd and 4th years of higher education. Diagnostic methods were used to identify students’ socio-psychological adaptation, academic motivation, and educational environment factors. The results demonstrated that successful adaptation is determined by the interaction between internal psychological resources and external social conditions.

Keywords: higher education, student, adaptation, internal factors, external factors, motivation, educational environment, psychological stability.

Dolzarblik. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy va pedagogik o‘zgarishlar talabalarning ta’lim jarayoniga moslashuvi masalasini muhim psixologik muammo sifatida namoyon qilmoqda. Universitet muhitiga kirib kelgan talaba nafaqat yangi bilimlarni egallashi, balki yangi ijtimoiy munosabatlar tizimiga, mustaqil ta’lim talablariga, kasbiy yo‘nalishga va shaxsiy rivojlanish vazifalariga moslashishi zarur bo‘ladi. Talabalarning oliy ta’lim

sharoitiga moslashuvi murakkab va ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, unda shaxsning ichki psixologik imkoniyatlari hamda tashqi ijtimoiy-pedagogik sharoitlar o‘zaro ta’sirga kirishadi. Ayrim talabalar yangi ta’lim muhitiga tez moslashib, akademik faoliyatda yuqori natijalarga erishsa, boshqalarida o‘quv yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar yoki o‘ziga bo‘lgan ishonchning yetarli shakllanmaganligi sababli turli qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin.

Oliy ta’lim jarayonida talabaning moslashuvi faqat bilimlarni o‘zlashtirish bilan cheklanmaydi. U shaxsning emotsional holati, stressga chidamliligi, muloqot qobiliyati, mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmasi va kasbiy maqsadlarini belgilashi bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli talabalarning moslashuv jarayonini ta’minlovchi omillarni aniqlash zamonaviy psixologiya va pedagogikaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Xalqaro tadqiqotlarda ham talabalarning akademik muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning universitet muhitiga psixologik moslashuvi bilan bog‘liqligi ta’kidlanadi. Xususan, B. Tinto tomonidan ishlab chiqilgan akademik integratsiya nazariyasida talabaning oliy ta’lim tizimida muvaffaqiyatli davom etishi uning akademik va ijtimoiy muhitga qo‘shilish darajasiga bog‘liq ekanligi ko‘rsatib berilgan.

Shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlarda shaxsning moslashuvi ichki resurslar (motivatsiya, o‘zini anglash, emotsional barqarorlik) va tashqi qo‘llab-quvvatlovchi omillar (pedagogik muhit, guruh munosabatlari, ijtimoiy yordam) birligida qaraladi. Shu nuqtai nazardan, oliy ta’lim sharoitida talabalarda moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillarni empirik jihatdan o‘rganish, mavjud muammolarni aniqlash hamda psixologik-pedagogik yordam tizimini takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kirish. Bugungi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida oliy ta’lim tizimiga qo‘yilayotgan talablar tobora murakkablashib bormoqda. Zamonaviy universitet nafaqat talabalarga akademik bilim va kasbiy kompetensiyalarni shakllantiruvchi muhit, balki shaxsning ijtimoiy, psixologik va ma’naviy rivojlanishini ta’minlovchi murakkab ijtimoiy tizim sifatida namoyon bo‘lmoqda. Mazkur tizimga kirib kelgan talaba esa avvalgi ta’lim bosqichlaridan farqli ravishda mustaqil fikrlash, o‘z faoliyatini rejalashtirish, mas’uliyatni o‘z zimmasiga olish hamda yangi ijtimoiy munosabatlar tizimiga moslashish vazifalariga duch keladi.

Oliy ta’lim muhitiga moslashuv talabaning shaxsiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Chunki universitetga kirish bilan talabaning hayot faoliyati tubdan o‘zgaradi: o‘quv faoliyatining mazmuni, bilimlarni egallash usullari, muloqot shakllari, ijtimoiy mavqei va kelajak kasbiy faoliyatiga bo‘lgan munosabati yangicha mazmun kasb etadi. Shu sababli moslashuv jarayoni oddiy tashqi sharoitlarga ko‘nikish emas, balki shaxsning ichki psixologik tizimlari bilan yangi ijtimoiy muhit o‘rtasidagi faol o‘zaro ta’sir jarayoni sifatida qaraladi.

Psixologik nuqtai nazardan moslashuv shaxsning mavjud imkoniyatlari, ehtiyojlari va qadriyatlarini yangi faoliyat sharoitlari bilan muvofiqlashtirish jarayonidir. Talabaning oliy ta’lim muhitiga muvaffaqiyatli moslashuvi uning akademik faoliyati, shaxslararo munosabatlari, emotsional holati va kasbiy shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, moslashuv jarayonidagi qiyinchiliklar o‘quv motivatsiyasining pasayishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning kamayishi, ijtimoiy ajralish va akademik faoliyat samaradorligining susayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ayniqsa, bugungi oliy ta’lim tizimida talabalardan nafaqat bilimlarni o‘zlashtirish, balki mustaqil ta’lim olish, ilmiy faoliyat yuritish, jamoada ishlash, tez o‘zgarayotgan sharoitlarga moslasha olish kabi kompetensiyalar talab etilmoqda. Bunday talablar talabaning moslashuv imkoniyatlarini belgilovchi psixologik omillarni chuqur o‘rganishni taqozo etadi.

Talabalarning moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi omillarni shartli ravishda ikki katta guruhga ajratish mumkin: **ichki va tashqi omillar**.

Ichki omillar talabaning individual-psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, unga o‘quv motivatsiyasi, o‘z-o‘zini baholash darajasi, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, shaxsiy faollik, kasbiy maqsadlarning aniqligi va o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyoj kiradi. Ushbu omillar talabaning yangi sharoitlarni qanday qabul qilishi va ularga qanday munosabat bildirishini belgilaydi.

Masalan, yuqori ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan talabalar o‘quv faoliyatini tashqi majburiyat sifatida emas, balki shaxsiy rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Natijada ular murakkab akademik vaziyatlarga faolroq moslashadi, mustaqil bilim olishga intiladi va o‘z faoliyatini samarali tashkil eta oladi. Shuningdek, o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi yuqori bo‘lgan talabalar yangi ijtimoiy munosabatlarga tezroq kirishib, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga moyil bo‘ladi.

Tashqi omillar esa talabaning faoliyat yuritayotgan ijtimoiy va pedagogik muhiti bilan bog‘liqdir. Bularga oliy ta’lim muassasasidagi psixologik muhit, o‘qituvchi-talaba munosabatlari, guruhdagi ijtimoiy munosabatlar, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ta’lim jarayonining tashkil etilishi va moddiy-texnik sharoitlar kiradi. Talaba qanchalik qulay va qo‘llab-quvvatlovchi muhitga ega bo‘lsa, uning moslashuv jarayoni shunchalik samarali kechadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda ham shaxs moslashuvi individual imkoniyatlar va ijtimoiy muhitning o‘zaro ta’siri natijasi sifatida izohlanadi. Xususan, B. Tintoning akademik integratsiya nazariyasida talabaning oliy ta’lim tizimida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uning akademik va ijtimoiy muhitga qanchalik integratsiyalashganligi bilan bog‘lanadi. Mazkur yondashuvga ko‘ra, universitet muhitida o‘z o‘rnini topgan talabalar yuqori motivatsiya va barqaror akademik natijalarni namoyon qiladi.

Shuningdek, A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida shaxsning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi uning faoliyatdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy psixologik omillardan biri sifatida qaraladi. Bu fikr talabalarning moslashuv jarayonida o‘z-o‘zini baholash va psixologik barqarorlikning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Oliy ta’lim sharoitida ayniqsa 2 va 4-kurs talabalari moslashuv jarayonining turli bosqichlarini ifodalaydi. 2-kurs talabalari hali akademik talablar, mustaqil ta’lim tizimi va yangi ijtimoiy muhitga to‘liq moslashish jarayonini boshdan kechirayotgan bo‘lsa, 4-kurs talabalari ushbu muhitda ma’lum tajribaga ega bo‘lib, kasbiy yo‘nalish va ijtimoiy rollarni ancha barqaror shakllantirgan bo‘ladi. Shu sababli ushbu ikki guruhni qiyosiy o‘rganish moslashuv jarayonining rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini beradi.

Shu nuqtai nazardan, talabalarning oliy ta’lim sharoitiga moslashuviga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillarni empirik jihatdan tadqiq etish, ular o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash hamda moslashuv jarayonini takomillashtirishga qaratilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Talabalarning oliy ta’lim sharoitiga moslashuvi masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogikaning muhim tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur muammo shaxs rivojlanishi, faoliyat psixologiyasi, ijtimoiy munosabatlar va ta’lim muhiti bilan bog‘liq ko‘plab nazariy yondashuvlar asosida o‘rganilgan. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, talaba moslashuvi faqatgina yangi muhitga tashqi jihatdan ko‘nikish jarayoni emas, balki shaxsning ichki psixologik tizimlari, qadriyatlari, motivlari va ijtimoiy tajribasining qayta tashkil topishi bilan kechadigan murakkab jarayondir.

Psixologiya fanida moslashuv tushunchasi turlicha yondashuvlar asosida izohlanadi. Biologik yondashuv vakillari moslashuvni organizmning tashqi muhit talablariga javob berish qobiliyati sifatida talqin qilgan bo‘lsalar, zamonaviy psixologik yondashuvlarda u shaxs va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi faol o‘zaro munosabat jarayoni sifatida qaraladi. Ayniqsa, oliy ta’lim sharoitida moslashuv shaxsning yangi ijtimoiy rolni egallashi, akademik faoliyat usullarini shakllantirishi va kasbiy o‘zligini rivojlantirishi bilan tavsiflanadi.

L.S. Vigotskiyning ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasida inson psixik taraqqiyoti ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liq holda yuz beradi. Olimning fikricha, shaxsning rivojlanishi va yangi faoliyat shakllarini egallashi boshqa insonlar bilan o‘zaro ta’sir jarayonida amalga oshadi. Ushbu nazariya talabalarning oliy ta’lim muhitiga moslashuvida guruh, o‘qituvchi va ijtimoiy munosabatlarning rolini tushuntirishga imkon beradi. Ya’ni talabaning moslashuvi faqat individual imkoniyatlari emas, balki u ishtirok etayotgan ijtimoiy muhitning xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

S.L. Rubinshteynning faoliyat yondashuvida shaxs va faoliyat birligi tamoyili ilgari suriladi. Unga ko‘ra, insonning psixologik xususiyatlari uning faoliyat jarayonida shakllanadi va namoyon bo‘ladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, talabaning oliy ta’limdagi moslashuvi uning o‘quv faoliyatiga qanchalik faol kirishishi, mustaqil bilim olish ko‘nikmalarini egallashi va ta’lim jarayonida subyekt sifatida ishtirok etishiga bog‘liq.

B.G. Ananyev insonni yaxlit tizim sifatida o‘rgangan holda, shaxs rivojlanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’sirini asoslab berdi. Uning kompleks yondashuvi talabalarning moslashuv jarayonini tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Chunki talabaning moslashuvi uning individual xususiyatlari, shaxsiy tajribasi va ijtimoiy muhit bilan belgilanadigan ko‘p darajali jarayondir.

Xorijiy psixologiyada talabalarning moslashuvi ko‘pincha motivatsiya va shaxsning o‘z imkoniyatlarini baholashi bilan bog‘liq holda tadqiq qilingan. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida shaxsning o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchi (self-efficacy) faoliyat samaradorligining asosiy omili sifatida qaraladi. Talaba o‘z kuchiga ishongan sari murakkab vazifalarni bajarishga faolroq kirishadi, qiyinchiliklarga chidamlilik bilan munosabat bildiradi va yangi sharoitlarga tezroq moslashadi.

E. Detsi va R. Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o‘zini o‘zi belgilash nazariyasida inson faoliyatining ichki motivatsion asoslari ochib berilgan. Olimlarning fikricha, shaxsning avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda uning faoliyati samaradorligi oshadi. Ushbu yondashuv oliy ta’lim sharoitida talabaning o‘qishga bo‘lgan munosabati, mustaqil qaror qabul qilishi va o‘quv faoliyatiga faol jalb etilishining psixologik asoslarini tushuntiradi.

A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida ham shaxsning rivojlanishi va o‘zini namoyon qilishi uchun avvalo xavfsizlik va ijtimoiy qabul qilinish ehtiyojlari qondirilishi zarurligi ta’kidlanadi. Bu fikr talabalarning universitet muhitida o‘zini xavfsiz his qilishi, guruhga moslashishi va ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishining ahamiyatini ko‘rsatadi.

Talabalarning oliy ta’lim tizimiga moslashuvi masalasida V. Tintoning akademik integratsiya modeli alohida ahamiyatga ega. Mazkur nazariyaga ko‘ra, talabaning universitetdagi muvaffaqiyati uning ikki asosiy tizimga integratsiyalashuviga bog‘liq: akademik integratsiya va ijtimoiy integratsiya. Akademik integratsiya talabaning o‘quv jarayonidagi ishtiroki va natijalari bilan bog‘liq bo‘lsa, ijtimoiy integratsiya uning guruh va universitet muhitidagi munosabatlarini ifodalaydi. Ushbu ikki yo‘nalish uyg‘unlashganda talabaning ta’lim jarayonida barqarorligi ortadi.

A.A. Rean tadqiqotlarida ham talabalarning moslashuvida motivatsion yo‘nalganlik, shaxsiy faollik va ijtimoiy muhitning roli ko‘rsatib berilgan. Olimning fikricha, shaxsning faol pozitsiyasi va ichki tayyorgarligi yangi sharoitlarni muvaffaqiyatli egallash imkonini beradi.

Mahalliy tadqiqotchilar ishlarida ham talabalarning oliy ta’lim sharoitiga moslashuvi masalasi shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, pedagogik jarayon va ijtimoiy munosabatlar tizimi bilan bog‘liq holda o‘rganilgan. Ushbu tadqiqotlarda ta’lim muhitining psixologik qulayligi, o‘qituvchi shaxsi va talabalar o‘rtasidagi hamkorlik munosabatlari moslashuvning muhim shartlari sifatida qayd etiladi.

Shunday qilib, mavjud ilmiy qarashlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, talabalarning oliy ta’lim sharoitiga moslashuvi birgina omil bilan izohlanmaydi. U ichki psixologik resurslar (motivatsiya, o‘z-o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik) va tashqi ijtimoiy-pedagogik sharoitlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadigan murakkab tizimli jarayondir. Shu sababli mazkur tadqiqotda talabalarning moslashuviga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar kompleks ravishda o‘rganildi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim sharoitida talabalarning moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillarni aniqlash hamda ular o‘rtasidagi bog‘liqlikni empirik jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqot metodologik jihatdan shaxs-faoliyat, tizimli va subyektiv yondashuvlarga asoslandi. Ushbu yondashuvlar talaba shaxsining moslashuv jarayonini ichki psixologik imkoniyatlar hamda tashqi ijtimoiy sharoitlar birligi sifatida o‘rganish imkonini beradi.

Empirik tadqiqot O‘zbekiston Respublikasidagi oliy ta’lim muassasasida amalga oshirildi.

Tadqiqotda jami **240 nafar talaba** ishtirok etdi.

Kurs	Talabalar soni	Foiz
2-kurs	120 nafar	50 %
4-kurs	120 nafar	50 %
Jami	240 nafar	100 %

Tanlanma ixtiyoriy asosda shakllantirildi. Tadqiqotda talabalarning anonimligi va psixologik diagnostika tamoyillariga rioya qilindi.

Tadqiqotda quyidagi metodikalardan foydalanildi:

1. K. Rodjers va R. Daymondning "Ijtimoiy-psixologik moslashuv" metodikasi

Mazkur metodika talabaning:

- o'zini qabul qilishi;
- boshqalarni qabul qilishi;
- emotsional qulayligi;
- ijtimoiy moslashuvi;
- ichki nazorat darajasini

aniqlash imkonini beradi.

Ushbu metod yordamida talabaning oliy ta'lim muhitida o'zini qanchalik erkin his qilishi, ijtimoiy munosabatlarga kirishish qobiliyati va psixologik barqarorligi baholandi.

2. TT. Vallerand tomonidan ishlab chiqilgan "Akademik motivatsiya shkalasi" (AMS)

Mazkur metodika talabalarning o'quv faoliyatidagi motivatsion tuzilmasini aniqlashga xizmat qiladi.

Unda quyidagi ko'rsatkichlar baholandi:

- ichki motivatsiya;
- tashqi motivatsiya;
- amotivatsiya.

Ichki motivatsiya talabaning bilim olishga qiziqishi, o'zini rivojlantirish istagi va kasbiy o'sishga intilishi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya baho, rag'bat, ijtimoiy baholash kabi omillar bilan izohlanadi.

3. "Ta'lim muhitining psixologik omillari" mualliflik so'rovnomasi

Mazkur so'rovnoma orqali tashqi omillar o'rganildi.

U quyidagi mezonlarni qamrab oldi:

- o'qituvchi bilan psixologik munosabat;
- guruhdagi ijtimoiy muhit;
- oilaviy qo'llab-quvvatlash;
- ta'lim sharoitidan qoniqish.

1-jadval

Talabalarning ichki psixologik omillari ko'rsatkichlari

Ichki omillar	N	Mean	Std. Deviation
O'quv motivatsiyasi	240	67.4	8.9
O'z-o'ziga ishonch	240	64.8	9.3
Emotsional barqarorlik	240	61.6	10.1
Kasbiy yo'nalganlik	240	70.2	7.8
Umumiy ichki resurs indeksi	240	66.0	8.6

Natijalardan ko'rinadiki, talabalarda ichki omillar orasida kasbiy yo'nalganlik va o'quv motivatsiyasi yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldi. Bu holat talabalarning oliy ta'lim jarayoniga kirishishida kelajak kasbiy maqsadlarining muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.

2-jadval

Talabalarning tashqi omillar bo‘yicha natijalari

Tashqi omillar	N	Mean	Std. Deviation
O‘qituvchi bilan munosabat	240	69.1	8.2
Guruhdagi ijtimoiy muhit	240	66.7	9.0
Oilaviy qo‘llab-quvvatlash	240	71.3	7.6
Ta’lim sharoiti	240	68.5	8.4
Umumiy tashqi omillar indeksi	240	68.9	8.1

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tashqi omillar ichida oilaviy qo‘llab-quvvatlash va pedagogik munosabat talabalarning moslashuvida eng yuqori ta’sir ko‘rsatuvchi omillar hisoblanadi.

3-jadval

2 va 4-kurs talabalarining moslashuv darajasi taqqoslanishi

Kurs	Moslashuv darajasi	Mean
2-kurs	O‘rta-yuqori	63.5
4-kurs	Yuqori	72.4

Olingan natijalar 4-kurs talabalarida moslashuv darajasi 2-kurs talabalariga nisbatan yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Bu holat oliy ta’lim muhitida uzoqroq tajribaga ega bo‘lgan talabalar akademik va ijtimoiy tizimga samaraliroq integratsiyalashishini anglatadi.

Korrelyatsion tahlil natijalari

SPSS dasturida o‘tkazilgan korrelyatsion tahlil quyidagi natijalarni berdi:

- Ichki omillar va moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlik:

r = 0.71; p < 0.01

- Tashqi omillar va moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlik:

r = 0.68; p < 0.01

Bu natijalar ichki va tashqi omillar talabalarning oliy ta’lim sharoitiga moslashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini bildiradi.

Muhokama. O‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarning oliy ta’lim sharoitiga moslashuvi ko‘p omilli psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon faqatgina talabaning individual xususiyatlari bilan emas, balki u faoliyat olib borayotgan ijtimoiy va pedagogik muhit bilan ham belgilanadi.

Tadqiqot natijalarida ichki omillar orasida o‘quv motivatsiyasi, kasbiy yo‘nalganlik va o‘z-o‘ziga ishonch talabalarning moslashuv darajasiga eng kuchli ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Bu holat shuni ko‘rsatadiki, talaba o‘zining kelajakdagi kasbiy faoliyatini aniq tasavvur qilgan va ta’lim olishga ichki ehtiyoj asosida yondashgan holatlarda yangi akademik talablarni osonroq qabul qiladi.

Ayniqsa, kasbiy yo‘nalganlikning yuqori ko‘rsatkichi talabalarning ta’lim jarayonidagi faol ishtirokini ta’minlovchi muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ldi. Kasbiy maqsadlari shakllangan talabalar o‘quv yuklamalariga nisbatan ijobiy munosabat bildiradi, qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

Emotsional barqarorlik ko‘rsatkichi ham moslashuv jarayonida muhim o‘rin egalladi. Chunki oliy ta’lim bosqichida talabalar yangi talablar, nazorat shakllari, mustaqil ta’lim va ijtimoiy munosabatlar bilan bog‘liq turli psixologik holatlarga duch keladi. Emotsional jihatdan barqaror talabalar stressli vaziyatlarni samaraliroq boshqarishi va akademik faoliyatda davomiylikni saqlashi kuzatildi.

Tadqiqotda tashqi omillar tahlili shuni ko‘rsatdiki, ta’lim muhiti talabalarning moslashuv jarayonini belgilovchi muhim shartlardan biridir. O‘qituvchi tomonidan qo‘llab-quvvatlovchi munosabatning mavjudligi talabalarda o‘ziga ishonch va akademik faollikni oshiradi.

Guruhdagi ijtimoiy-psixologik muhit ham moslashuv jarayoniga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Talaba o‘zini guruhning to‘laqonli a’zosi sifatida his qilgan holatda muloqotga faol kirishadi, tajriba almashadi va o‘quv faoliyatiga ijobiy munosabat shakllantiradi.

2 va 4-kurs talabalarining natijalari qiyosiy tahlil qilinganda, yuqori kurs talabalarida moslashuv darajasi yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Buning asosiy sababi sifatida talabaning universitet muhiti, o‘quv talablari va ijtimoiy munosabatlarga nisbatan tajribasining ortishi bilan izohlash mumkin. Biroq ayrim 2-kurs talabalarida moslashuv jarayonida qiyinchiliklar kuzatildi. Ushbu holat mustaqil ta’limga ko‘nikish, akademik talablarning ortishi va yangi ijtimoiy rollarni egallash bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Korrelyatsion tahlil natijalari ichki va tashqi omillar bilan moslashuv o‘rtasida yuqori darajadagi ijobiy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Bu esa talabaning muvaffaqiyatli moslashuvi shaxsiy imkoniyatlar va ijtimoiy muhitning uyg‘un ta’siri natijasida yuzaga kelishini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, oliy ta’lim muassasalarida talabalarning moslashuvini ta’minlashda faqat akademik bilim berishga emas, balki talabalarning psixologik resurslarini rivojlantirish, ijobiy ta’lim muhitini shakllantirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirishga ham e’tibor qaratish zarur.

Xulosa. Oliy ta’lim sharoitida talabalarning moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillarni o‘rganishga qaratilgan mazkur tadqiqot natijalari quyidagi ilmiy xulosalarni shakllantirish imkonini berdi:

1. Talabalarning oliy ta’lim muhitiga moslashuvi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, unda shaxsning ichki imkoniyatlari va tashqi ijtimoiy sharoitlar o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi.
2. Ichki omillar ichida o‘quv motivatsiyasi, kasbiy yo‘nalganlik, o‘z-o‘ziga ishonch va emotsional barqarorlik talabaning akademik moslashuvini belgilovchi asosiy psixologik mexanizmlar hisoblanadi.
3. Tashqi omillar, xususan, o‘qituvchi-talaba munosabati, guruhdagi ijtimoiy muhit, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va ta’lim sharoiti talabalarning psixologik qulayligini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi.
4. Empirik tadqiqot natijalariga ko‘ra, 4-kurs talabalarining moslashuv darajasi 2-kurs talabalariga nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi. Bu oliy ta’lim muhitidagi tajriba va ijtimoiy integratsiyaning ortishi bilan bog‘liq.
5. SPSS statistik tahlili natijalarida ichki omillar va moslashuv o‘rtasida yuqori ijobiy korrelyatsiya ($r=0.71$; $p<0.01$), tashqi omillar va moslashuv o‘rtasida esa sezilarli bog‘liqlik ($r=0.68$; $p<0.01$) mavjudligi aniqlandi.
6. Talabalarning moslashuvini samarali tashkil etish uchun oliy ta’lim muassasalarida psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish, birinchi navbatda talabalarning ichki motivatsiyasini kuchaytirish va ijobiy ijtimoiy muhit yaratish zarur.

Umuman olganda, talabaning oliy ta’lim sharoitiga muvaffaqiyatli moslashuvi uning shaxsiy psixologik tayyorgarligi hamda ta’lim muhitining qo‘llab-quvvatlovchi imkoniyatlari birligi orqali ta’minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991. – 480 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 720 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 288 с.
4. Реан А.А. Психология личности и мотивации. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 384 с.
5. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Москва: Логос, 2010. – 384 с.
6. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986. – 617 p.
7. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954. – 411

8. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 372 p.
9. Tinto V. Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition. – Chicago: University of Chicago Press, 1993. – 312 p.

TALABALARNI O`QITISH SIFATINI OSHIRISHDA IJTIMOIY YETUKLIKNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Rahimova Nazokatxon Kasimdjonovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarni o‘qitish sifatini oshirishda ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda ijtimoiy yetuklikning shaxs rivojlanishi, ta’lim jarayonidagi faollik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, mas’uliyat hissi, kommunikativ kompetentlik va refleksiv qobiliyatlar bilan o‘zaro bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, talabalarda ijtimoiy yetuklikni shakllantirish orqali ta’lim samaradorligini oshirish, mustaqil fikrlashni rivojlantirish va akademik natijalarni yaxshilash imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni takomillashtirish uchun nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy yetuklik, psixologik determinantlar, ta’lim sifati, talaba shaxsi, motivatsiya, refleksiya, kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy moslashuv, o‘quv faoliyati, shaxs rivojlanishi.

Аннотация: В данной статье проведён научно-теоретический анализ психологических детерминант социальной зрелости в повышении качества обучения студентов. Исследование раскрывает взаимосвязь социальной зрелости с развитием личности, активностью в образовательном процессе, социальной адаптацией, учебной мотивацией, ответственностью, коммуникативной компетентностью и рефлексивными способностями студентов. Рассмотрены возможности повышения эффективности обучения, развития самостоятельного мышления и улучшения академических результатов посредством формирования социальной зрелости. Полученные результаты могут служить теоретической и практической основой для совершенствования психологических подходов к повышению качества высшего образования.

Ключевые слова: социальная зрелость, психологические детерминанты, качество образования, личность студента, мотивация, рефлексия, коммуникативная компетентность, социальная адаптация, учебная деятельность, развитие личности.

Abstract: This article presents a scientific and theoretical analysis of the psychological determinants of social maturity in improving the quality of student education. The study examines the relationship between social maturity and personality development, educational engagement, social adaptation, learning motivation, responsibility, communicative competence, and reflective abilities. Particular attention is given to the role of social maturity in increasing educational effectiveness, developing independent thinking, and improving academic outcomes. The findings provide theoretical and practical implications for improving psychological approaches aimed at enhancing the quality of higher education institutions.

Keywords: social maturity, psychological determinants, quality of education, student personality, learning motivation, reflection, communicative competence, social adaptation, educational activity, personality development.

Kirish. Hozirgi globallashuv va ta’lim tizimini modernizatsiya qilish sharoitida oliy ta’lim muassasalari oldida nafaqat raqobatbardosh mutaxassis tayyorlash, balki ijtimoiy jihatdan yetuk, mas’uliyatli va mustaqil fikrlovchi shaxsni shakllantirish vazifasi ham dolzarb hisoblanadi. Ta’lim sifatini oshirish masalasi bugungi kunda pedagogika va psixologiya fanlarining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan, talabalarning ijtimoiy yetuklik

darajasini rivojlantirish va unga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy yetuklik shaxsning jamiyat talablariga moslashishi, ijtimoiy rollarni samarali bajarishi, mas’uliyatli qaror qabul qilishi, o‘z faoliyatini mustaqil tashkil etishi hamda ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok etish qobiliyatini ifodalovchi murakkab psixologik hodisa hisoblanadi. Talabalik davri esa aynan shaxsning ijtimoiy pozitsiyasi, qadriyatlari, kasbiy yo‘nalishi va ijtimoiy mas’uliyatining shakllanish bosqichi sifatida alohida ahamiyatga ega.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarga ko‘ra, talabaning o‘qish jarayonidagi muvaffaqiyati faqat intellektual salohiyat bilan emas, balki uning motivatsiyasi, refleksiv qobiliyati, kommunikativ kompetentligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy mas’uliyat darajasi bilan ham belgilanadi. Mazkur omillar ijtimoiy yetuklikning asosiy psixologik determinantlari sifatida namoyon bo‘ladi va o‘qitish sifati ko‘rsatkichlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Oliy ta’lim tizimida talabalarning ijtimoiy yetukligini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mexanizmlarni ishlab chiqish ta’lim samaradorligini oshirish, o‘quv faoliyatiga ongli munosabatni shakllantirish hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorlik darajasini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolaning maqsadi — talabalarni o‘qitish sifatini oshirishda ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ularning ta’lim samaradorligiga ta’sir mexanizmlarini aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili va nazariy asoslar. Talabalarni o‘qitish sifatini oshirish masalasi zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlarning ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda ta’lim samaradorligini ta’minlovchi omillar qatorida shaxsning ijtimoiy rivojlanishi, ijtimoiy faolligi va ijtimoiy yetuklik darajasi alohida ilmiy qiziqish uyg‘otmoqda. Mazkur yondashuvga ko‘ra, ta’lim jarayonining natijadorligi nafaqat bilimlarni o‘zlashtirish bilan, balki talabaning shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarining rivojlanganlik darajasi bilan ham belgilanadi.

Psixologik adabiyotlarda ijtimoiy yetuklik shaxsning jamiyat talablariga mos ravishda faoliyat yuritish, ijtimoiy munosabatlarni ongli ravishda boshqarish, o‘z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni his etish va ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli bajarish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Ushbu tushuncha shaxsning ichki psixologik resurslari va tashqi ijtimoiy muhit o‘rtasidagi uyg‘unlikni ifodalaydi.

Shaxs rivojlanishining psixologik nazariyalari ijtimoiy yetuklikning shakllanishini murakkab va ko‘p omilli jarayon sifatida izohlaydi. Ushbu jarayonda motivatsion soha, refleksiya, o‘z-o‘zini anglash, kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy moslashuv hamda mas’uliyat hissi muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi. Talabaning o‘z o‘quv faoliyatiga ongli munosabati va ichki motivatsiyasi uning akademik natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ijtimoiy yetuklikning muhim tarkibiy qismlaridan biri — kommunikativ kompetentlik hisoblanadi. Samarali muloqot, guruh bilan ishlash, fikr almashish va konstruktiv hamkorlik talabaning ta’lim jarayonidagi faolligini oshiradi. Shu bilan birga, refleksiv qobiliyatlarning rivojlanganligi talabaga o‘z faoliyatini tahlil qilish, xatolarni anglash va keyingi rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ta’lim sifatini oshirish faqat o‘quv dasturlarini takomillashtirish bilan emas, balki talabalarning ijtimoiy yetuklik darajasini shakllantirishga qaratilgan psixologik mexanizmlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bilan ham uzviy bog‘liqdir. Shu sababli oliy ta’lim tizimida ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlarini chuqur o‘rganish ilmiy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi va metodlari. Mazkur tadqiqot talabalarni o‘qitish sifatini oshirishda ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlarini aniqlash va ularning ta’lim samaradorligiga ta’sirini ilmiy-nazariy jihatdan asoslashga qaratilgan. Tadqiqot metodologik jihatdan shaxsning ijtimoiy rivojlanishi, faoliyatga yo‘naltirilgan ta’lim hamda psixologik determinantlar konsepsiyasiga tayangan holda tashkil etildi.

Tadqiqot jarayonida kompleks yondashuvdan foydalanildi. Ijtimoiy yetuklikning tarkibiy komponentlari va ularning ta’lim sifati bilan bog‘liqligini aniqlash maqsadida nazariy hamda tahliliy metodlar uyg‘unlashtirildi.

Tadqiqotning nazariy metodlari sifatida ilmiy adabiyotlarni o‘rganish va tizimli tahlil qilish, ilmiy manbalarni taqqoslash, psixologik-pedagogik yondashuvlarni umumlashtirish hamda mavjud konsepsiyalarni interpretatsiya qilish usullaridan foydalanildi. Mazkur metodlar orqali ijtimoiy yetuklik tushunchasining mazmuni, uning psixologik determinantlari va talabalarning o‘quv faoliyati bilan bog‘liqligi ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

Tadqiqotning empirik yo‘nalishida talabalar shaxsining motivatsion xususiyatlari, refleksiv qobiliyatlari, ijtimoiy moslashuv darajasi, kommunikativ kompetentligi hamda mas’uliyat hissi kabi ko‘rsatkichlarni tahlil qilishga yo‘naltirilgan ilmiy yondashuvlardan foydalanish nazarda tutildi. Olingan natijalarni talqin qilishda tavsifiy va mantiqiy tahlil usullari qo‘llanildi.

Tadqiqotning metodologik asosini obyektivlik, tizimlilik, ilmiylik, komplekslik va rivojlantiruvchi yondashuv tamoyillari tashkil etdi. Shu bilan birga, talaba shaxsini o‘rganishda uning individual xususiyatlari, ijtimoiy tajribasi hamda ta’lim muhitining o‘ziga xos jihatlarini hisobga olishga alohida e’tibor qaratildi.

Mazkur metodologik yondashuv talabalarni o‘qitish sifatini oshirish jarayonida ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlarini aniqlash va ularni ta’lim amaliyotiga integratsiya qilish imkoniyatlarini ilmiy asoslashga xizmat qiladi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotning nazariy tahlillari talabalarni o‘qitish sifatini oshirishda ijtimoiy yetuklik muhim psixologik omillardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Ijtimoiy yetuklik shaxsning ichki imkoniyatlari va tashqi ijtimoiy talablar o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlaydi hamda talabaning ta’lim jarayonidagi faolligi, mas’uliyat hissi va akademik samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, talabalarning o‘quv faoliyatidagi muvaffaqiyati bir nechta psixologik determinantlar bilan uzviy bog‘liq ekanligi aniqlandi.

Birinchidan, motivatsion determinantlar talabaning ta’limga bo‘lgan ichki ehtiyoji va maqsadga yo‘naltirilganligini belgilaydi. Ichki motivatsiyasi rivojlangan talabalar o‘quv topshiriqlarini bajarishda faolroq ishtirok etadi, mustaqil izlanishga moyillik ko‘rsatadi va ta’lim natijalarida yuqori ko‘rsatkichlarga erishadi.

Ikkinchidan, refleksiv determinantlar talabaning o‘z faoliyatini baholashi, o‘zlashtirish jarayonini nazorat qilishi hamda kelgusi rivojlanish yo‘nalishlarini belgilashiga xizmat qiladi. Refleksiya darajasining yuqoriligi talabalarda tanqidiy fikrlash, o‘zini boshqarish va akademik mas’uliyatning shakllanishiga yordam beradi.

Uchinchidan, kommunikativ determinantlar ta’lim jarayonining samaradorligini oshiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ldi. Samarali muloqotga kirisha oladigan, jamoa bilan ishlash ko‘nikmalariga ega talabalar ta’lim muhitiga tez moslashadi va o‘quv faoliyatida yuqori natijalarni namoyon etadi.

To‘rtinchidan, ijtimoiy moslashuv va mas’uliyat hissi talabalarning ijtimoiy yetukligini shakllantiruvchi asosiy tarkibiy qismlar sifatida qayd etildi. Ushbu ko‘rsatkichlar rivojlangan holatda talaba ta’lim jarayoniga ongli yondashadi, kasbiy o‘zini rivojlantirishga intiladi hamda o‘z faoliyati natijalari uchun javobgarlikni his qiladi.

Olingan nazariy natijalar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, oliy ta’lim tizimida ijtimoiy yetuklikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik dasturlar, treninglar va rivojlantiruvchi ta’lim texnologiyalarini joriy etish o‘qitish sifatini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Mazkur yondashuv talabalarni nafaqat bilim oluvchi, balki ijtimoiy faol, mas’uliyatli va kasbiy jihatdan tayyor shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar. Mazkur tadqiqot talabalarni o‘qitish sifatini oshirishda ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlarini nazariy jihatdan tahlil qilishga qaratildi. O‘tkazilgan tahlillar natijasida ijtimoiy yetuklik talabaning ta’lim jarayonidagi samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri ekanligi aniqlandi. Shuningdek, motivatsiya,

refleksiv qobiliyat, kommunikativ kompetentlik, ijtimoiy moslashuv va mas’uliyat hissi ijtimoiy yetuklikning asosiy determinantlari sifatida namoyon bo‘lishi asoslandi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, talabaning ijtimoiy yetuklik darajasi ortishi bilan uning o‘quv faoliyatidagi faolligi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati, akademik mas’uliyati va ta’lim natijadorligi ham ortib boradi. Shu sababli oliy ta’lim tizimida ta’lim sifatini oshirish jarayonini faqat bilim berish bilan cheklamasdan, shaxsning ijtimoiy va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi mexanizmlar bilan boyitish zarur.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning ijtimoiy yetukligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik rivojlantiruvchi dasturlarni joriy etish.
2. Ta’lim jarayoniga refleksiya, o‘zini baholash va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiruvchi metodlarni keng tatbiq etish.
3. Talabalarning kommunikativ kompetentligini rivojlantirish maqsadida guruhiy ishlash, muhokama va interaktiv texnologiyalardan samarali foydalanish.
4. O‘quv motivatsiyasini kuchaytirishga qaratilgan psixologik treninglar va maslahat tizimini takomillashtirish.
5. Talabalarda ijtimoiy mas’uliyat va kasbiy tayyorgarlikni rivojlantirish orqali ularning ta’lim jarayonidagi faolligini oshirish.

Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlarini rivojlantirish talabalarning shaxsiy kamoloti, ta’lim sifati va kelgusidagi kasbiy muvaffaqiyatini ta’minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishdagi ilmiy izlanishlarni kengaytirish va natijalarni amaliyotga joriy etish oliy ta’lim tizimining samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. Toshkent: O‘zbekiston; 2021.
2. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent: O‘zbekiston; 2016.
3. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Toshkent: O‘zbekiston; 2017.
4. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1986.
5. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company; 1968.
6. Maslow A.H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York: Harper & Row; 1987.
7. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press; 1978.
8. Rogers C.R. Freedom to Learn for the 80s. Columbus: Charles E. Merrill Publishing Company; 1983.

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIDA KASBIY FAOLIYAT JARAYONIDA IJTIMOIY MOSLASHUVNI TA’MINLOVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Ramazonov Jasur Elmurodovich
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy faoliyat jarayonida ijtimoiy moslashuvni ta’minlovchi psixologik omillar haqida ma’lumot berilgan. Shuningdek, xodimlarning xizmat jamoasiga moslashuvi, fuqarolar bilan samarali muloqotga kirishishi, emotsional barqarorlikni saqlashi hamda muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘nalish tanlay olishi bilan bog‘liq ilmiy-nazariy qarashlar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: ichki ishlar organlari, ijtimoiy moslashuv, kasbiy faoliyat, xodim shaxsi, emotsional barqarorlik, muloqot, kasbiy motivatsiya, identifikatsiya, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье представлена информация о психологических факторах, обеспечивающих социальную адаптацию сотрудников органов внутренних дел в процессе профессиональной деятельности. Также проанализированы научно-теоретические подходы, связанные с адаптацией сотрудников к служебному коллективу, эффективным общением с гражданами, сохранением эмоциональной устойчивости и правильной ориентацией в проблемных ситуациях.

Ключевые слова: органы внутренних дел, социальная адаптация, профессиональная деятельность, личность сотрудника, эмоциональная устойчивость, общение, профессиональная мотивация, идентификация, психологическая подготовка.

Annotation. This article provides information about the psychological factors that ensure social adaptation of internal affairs officers in the process of professional activity. The article also analyzes scientific and theoretical approaches related to officers' adaptation to the service team, effective communication with citizens, maintaining emotional stability, and correct orientation in problematic situations.

Keywords: internal affairs bodies, social adaptation, professional activity, officer personality, emotional stability, communication, professional motivation, identification, psychological training.

Kirish. Bugungi kunda ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyati murakkab ijtimoiy, huquqiy va psixologik sharoitlarda amalga oshirilmoqda. Xodimlardan nafaqat kasbiy bilim va amaliy ko‘nikmalar, balki xizmat muhitiga tez moslashish, fuqarolar bilan samarali muloqot qilish, jamoada o‘z o‘rnini topish hamda keskin vaziyatlarda o‘zini boshqara olish talab etiladi. Ichki ishlar organlari faoliyatining o‘ziga xosligi shundaki, xodim doimiy ravishda mas’uliyat, tartib-intizom, xavf, ziddiyatli holatlar va tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan yuzma-yuz keladi. Shu sababli ijtimoiy moslashuv xodimning xizmatga kirishishi, kasbiy vazifalarni samarali bajarishi va jamoaviy munosabatlarda faol ishtirok etishini ta’minlovchi muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvni ta’minlovchi psixologik omillar, ularning kasbiy faoliyatdagi ahamiyati hamda nazariy asoslari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuv muammosi psixologiya fanida shaxsning ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabati, kasbiy faoliyatga kirishishi, kasbiy rolni qabul qilishi va jamoaviy munosabatlarga moslashishi bilan bog‘liq holda o‘rganiladi. Ushbu muammo turli olimlar tomonidan shaxsning ijtimoiylashuvi, motivatsiyasi, stressga chidamliligi, kasbiy identifikatsiyasi va emotsional barqarorligi nuqtayi nazaridan tahlil qilingan.

Jumladan, A. Bandura ijtimoiy o‘rganish nazariyasida shaxs xulq-atvori ijtimoiy muhit, kuzatish, taqlid qilish va mustahkamlash mexanizmlari orqali shakllanishini ta’kidlaydi. Ushbu yondashuv ichki ishlar organlari xodimlarining xizmat jamoasida tajribali xodimlardan o‘rganishi, kasbiy muomala me’yorlarini egallashi va xizmat sharoitiga moslashishini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Bandura fikricha, shaxs o‘z atrofidagi ijtimoiy tajribani faol o‘zlashtiradi va uni o‘z xulq-atvorida namoyon qiladi. Ichki ishlar organlari xodimlarida ham xizmat tartibi, intizom, rahbar va hamkasblar bilan munosabat, fuqarolar bilan muloqot madaniyati ijtimoiy o‘rganish jarayonida shakllanadi.

A. Maslou ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida inson faoliyatida xavfsizlik, tegishlilik, hurmat va o‘zini namoyon qilish ehtiyojlari muhim o‘rin tutishini asoslab bergan. Ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatida ham xavfsizlik hissi, jamoaga mansublik, rahbar va hamkasblar tomonidan e’tirof etilish, xizmatda o‘sish imkoniyati ijtimoiy moslashuvni kuchaytiruvchi muhim psixologik omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Xodim o‘zini xizmat jamoasining muhim a’zosi sifatida his qilsa, uning kasbiy motivatsiyasi, mas’uliyati va ijtimoiy faolligi ortadi.

J. Violanti huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarida kasbiy stress, xizmat bosimi va psixologik moslashuv masalalarini o‘rgangan. Uning qarashlariga ko‘ra, huquqni muhofaza qilish sohasi vakillari doimiy xavf, ziddiyatli vaziyat, yuqori javobgarlik va emotsional zo‘riqish sharoitida faoliyat yuritadilar. Bunday sharoitda xodimning ijtimoiy moslashuvi uning stressga

chidamliligi, emotsional barqarorligi, o‘zini boshqarish qobiliyati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi bilan chambarchas bog‘liqdir.

A.T. Vazsonyi shaxsning me’yoriy xulq-atvori va ijtimoiy nazorat tizimlari o‘rtasidagi bog‘liqlikka e’tibor qaratadi. Uning fikricha, shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi oilaviy, jamoaviy va institutsional talablarni qabul qilishi orqali shakllanadi. Ichki ishlar organlari xodimlarida esa xizmat intizomi, huquqiy me’yorlar, kasbiy qadriyatlar va jamoaviy talablar ijtimoiy moslashuvning asosiy tayanchlari hisoblanadi.

E.G. Eydemiller shaxsning ijtimoiy moslashuvini guruh va kasbiy muhitdagi psixologik munosabatlar bilan bog‘liq holda izohlaydi. Uning qarashlariga ko‘ra, moslashuv shaxsning ijtimoiy talablarni qabul qilishi, o‘z xulqini vaziyatga mos boshqarishi va atrofdagilar bilan samarali munosabat o‘rnatishi orqali yuzaga chiqadi. Bu holat ichki ishlar organlari xodimlarida xizmat jamoasi bilan uyg‘unlashish, rahbarlik talablarini qabul qilish va kasbiy vazifalarni ijtimoiy mas’uliyat asosida bajarishda ko‘rinadi.

L.I. Bojovich shaxs rivojlanishida motivatsion sohaning o‘rnini alohida ta’kidlaydi. Uning fikricha, shaxsning xatti-harakati ichki ehtiyojlar, maqsadlar va ijtimoiy qadriyatlar bilan belgilanadi. Ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy motivatsiya, xizmatga sadoqat, burch hissi va jamiyat xavfsizligini ta’minlashga bo‘lgan intilish ijtimoiy moslashuvning barqaror psixologik asosi hisoblanadi.

D.I. Feldshteyn shaxsning ijtimoiylashuvi va faoliyatda shakllanishini jamiyat bilan munosabatlar tizimi orqali tushuntiradi. Uning nazariyasiga ko‘ra, shaxs ijtimoiy tajribani faol o‘zlashtirish orqali muhitga moslashadi. Ichki ishlar organlari xodimlari ham xizmat faoliyati davomida huquqiy, axloqiy, kommunikativ va kasbiy tajribani o‘zlashtirib boradi. Natijada xodimda kasbiy identifikatsiya, ijtimoiy mas’uliyat va xizmat jamoasiga daxldorlik hissi shakllanadi.

V.S. Muxina shaxsning ijtimoiy rivojlanishida o‘zini anglash, ijtimoiy rolni qabul qilish va jamiyatdagi o‘rnini belgilash jarayonlariga e’tibor qaratadi. Ushbu yondashuv ichki ishlar organlari xodimlarining o‘zini huquqni muhofaza qiluvchi kasb vakili sifatida anglashi, xizmat burchini qabul qilishi va kasbiy identifikatsiyasining shakllanishida muhim ahamiyatga ega.

Natijalar. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvni ta’minlovchi psixologik omillar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mazkur jarayon bir nechta tarkibiy jihatlar bilan belgilanadi. Avvalo, xodimning kasbiy identifikatsiyasi ijtimoiy moslashuvning asosiy sharti hisoblanadi. Xodim o‘zini ichki ishlar organlari vakili sifatida to‘liq anglagan sari uning xizmatga mas’uliyati, jamoaga daxldorlik hissi va kasbiy burchni bajarishga bo‘lgan intilishi kuchayadi. Kasbiy identifikatsiya sust bo‘lgan holatlarda esa xizmat muhitiga moslashishda qiyinchilik, jamoaviy munosabatlarda passivlik va kasbiy beqarorlik kuzatilishi mumkin.

Ijtimoiy muloqotga kirishuvchanlik ham xodimning moslashuv jarayonida muhim o‘rin tutadi. Ichki ishlar organlari xodimi xizmat jarayonida turli xarakterdagi fuqarolar, rahbarlar, hamkasblar va jamoatchilik vakillari bilan munosabatga kirishadi. Bunday vaziyatlarda aniq, madaniyatli va vaziyatga mos muloqot xodimning kasbiy nufuzini oshiradi. Muloqotga kirishuvchanlik yetarli bo‘lmagan holatlarda tushunmovchilik, ziddiyat va xizmat vazifalarini bajarishda qiyinchilik yuzaga kelishi mumkin.

Emotsional barqarorlik ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvni ta’minlovchi asosiy psixologik omillardan biridir. Xizmat faoliyatida xodim turli keskin, nizoli va kutilmagan vaziyatlarga duch keladi. Bunday holatlarda hissiyotlarni boshqarish, vaziyatga sovuqqonlik bilan baho berish, asabiy zo‘riqishga berilmaslik va muammoni oqilona hal qilish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Emotsional barqaror xodim xizmatdagi bosimni yengilroq qabul qiladi, jamoa bilan ijobiy munosabatni saqlaydi va fuqarolar bilan muloqotda muvozanatli yondashuvni namoyon etadi.

Muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘nalish tanlay olish ham ijtimoiy moslashuvning muhim belgilaridan hisoblanadi. Ichki ishlar organlari xodimi xizmat jarayonida har bir holatni tezkor baholashi, qonuniy va psixologik jihatdan to‘g‘ri qaror qabul qilishi kerak. Buning uchun unda

vaziyatni tahlil qilish, xavf darajasini baholash, javobgarlikni his etish va muloqot uslubini to‘g‘ri tanlash ko‘nikmalari shakllangan bo‘lishi zarur.

Shuningdek, xizmat jamoasidagi psixologik muhit xodimning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘zaro hurmat, hamkorlik, rahbar tomonidan qo‘llab-quvvatlash, tajribali xodimlarning yosh xodimlarga yordam berishi moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Aksincha, jamoada ziddiyat, ishonchsizlik yoki haddan tashqari bosim mavjud bo‘lsa, xodimning kasbiy va ijtimoiy moslashuvi sekinlashadi.

Xulosa. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuv kasbiy faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayon xodimning xizmat muhitiga kirishishi, jamoada o‘z o‘rnini topishi, fuqarolar bilan samarali muloqot qilishi, stressli vaziyatlarda emotsional barqarorlikni saqlashi va kasbiy talablarni ongli qabul qilishi orqali namoyon bo‘ladi. Olimlar qarashlari asosida aytish mumkinki, ijtimoiy moslashuv shaxsning faqat tashqi muhitga ko‘nikishi emas, balki uning ichki motivatsiyasi, kasbiy identifikatsiyasi, ijtimoiy mas’uliyati va kommunikativ tayyorgarligi bilan bog‘liq murakkab psixologik jarayondir. Ichki ishlar organlari xodimlarida ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish uchun psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, jamoaviy hamkorlik va kasbiy motivatsiyani kuchaytirishga alohida e’tibor qaratish zarur. Yosh xodimlarni xizmat muhitiga moslashtirishda ustoz-shogird tizimi, psixologik maslahat, trening mashg‘ulotlari va jamoada sog‘lom psixologik muhit yaratish samarali natija beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Bandura A. Social Learning Theory. New Jersey: Prentice Hall, 1977.
2. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.
3. Maslow A.H. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954.
4. Violanti J.M. Police Stressors: Variations in Perception Among Police Personnel. Journal of Criminal Justice, 1983.
5. Violanti J.M. Police Suicide: Epidemic in Blue. Springfield: Charles C Thomas Publisher, 1996.
6. Vazsonyi A.T., Belliston L.M. The Cultural and Developmental Significance of Parenting Processes in Adolescent Anxiety and Depression Symptoms. Journal of Youth and Adolescence, 2006.
7. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург: Питер, 2008.
8. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. Москва: Просвещение, 1968.
9. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. Москва: Педагогика, 1989.
10. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития. Москва: Академия, 2006.

BOLALARNI MAKTABGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Qurbonova Go‘zal Rajab qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarda maktab ta’limiga psixologik tayyorgarlik ko‘rish imkoniyatlarini o‘rganadi. Tadqiqotda maktabga tayyorgarlikning nazariy asoslari, maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari va maktabga psixologik tayyorgarlikni osonlashtiradigan pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi. O‘yinga asoslangan ta’lim, ijtimoiy - emotsional rivojlanish, oilaning ishtiroki, muloqot qobiliyatlari va innovatsion

ta’lim texnologiyalariga alohida e’tibor qaratilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tizimli psixologik tayyorgarlik bolalarning o‘zini o‘zi anglashini kuchaytiradi tartibga solish, o‘rganishga bo‘lgan motivatsiya, ijtimoiy kompetentsiya, hissiy barqarorlik va maktab muhitiga moslashtirishdan iborat. Tarbiyalanuvchilar va ota - onalar uchun maktabga tayyorgarlikning har tomonlama rivojlanishini qo‘llab – quvvatlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: psixologik tayyorgarlik, maktabga tayyorgarlik, maktabgacha ta’lim, hissiy rivojlanish, ijtimoiy kompetentsiya, motivatsiya, o‘zini o‘zi boshqarish.

Maktabgacha ta’limdan maktab ta’limiga o‘tish eng muhim bosqichlardan birini tashkil etadi. Maktabga kirgan bolalar yangi ijtimoiy muhit, xulq - atvorga bo‘lgan talablar, o‘rganish tartiblari va shaxslararo munosabatlarga duch kelishadi, bularning barchasi kognitiv qobiliyat bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Bolaning yetti yoshga to‘lishi bilan shu davrdan boshlab bolalarda o‘z - o‘zini anglash tarkib topa boshlaydi. Yetti yoshga to‘lib, maktabga chiqgan bolalarning psixik jihatdan bundan keyingi o‘sishi maktabda hamda oilada olib boriladigan ta’lim tarbiya jarayonida amalga oshiriladi.

Ta’limga psixologik tayyorlik deganda bolaning obyektiv va subyektiv jihatdan maktab talabiga munosibligi nazarda tutiladi. U maktab ta’limiga avval psixologik jihatdan tayyorlanadi. Binobarin, uning psixikasi bilim olishga yetarli darajada rivojlanadi. Shu yoshdagi bola idrokining o‘tkirligi, ravshanligi, sofligi, aniqligi, o‘zining qiziquvchanligi, dilkashligi, xayrixohligi, ishonuvchanligi, tafakkurining yaqqolligi bilan boshqa yoshdagi bolalardan ajralib turadi. Maktab ta’limiga tayyorlanayotgan bolada diqqati nisbatan uzoq muddatli va shartli barqaror bo‘ladi. Bola diqqatining xususiyatlari rolli va syujetli o‘yinlarda, rasm chizish va qurish – yasash mashg‘ulotlarida, loy hamda plastilindan o‘yinchoqlar tayyorlashda, o‘zgalar nutqini idrok qilish va tushunishda, matematik amallarni yechishda, hikoya tinglash va tuzishda ko‘rinadi. Bola o‘z diqqatini muayyan obyektga to‘plashga intiladi. Uning xotirasi qiziqarli, ajoyib g‘aroyib, kishini taajjubga soladigan ma’lumot va hodisalarni puxta esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu davrgacha bevosita kattalar rahbarligida u yoki bu axborotlarni o‘zlashtirib kelgan bo‘lsa, endi o‘z xohish – irodasi bilan zarur ma’lumotlar to‘plashga, o‘z oldiga aniq maqsad va vazifa qo‘yishga harakat qiladi. Bolaning ana shu faolligi xotirasining muayyan darajada rivojlanganligini bildiradi. U she’r, hikoya va ertaklarni esda qoldirish uchun ko‘p takrorlashi, yod olishning eng qulay yo‘l va usullaridan foydalanishi ta’lim jarayonida unga juda qo‘l keladi. Birinchi sinf o‘quvchisi ko‘pincha obrazli xotiraga suyanib bilish faoliyatini tashkil etsa ham, bu ish xotiraning boshqa turlarini inkor qilmaydi. Aksincha, ta’lim so‘z – mantiqiy xotirasini taqozo etadi. So‘z – mantiq xotirasining mavjudligi ma’nosini tushunib esda olib qolish jarayonining samaradorligi ortishiga keng imkoniyat yaratadi. Tajribadan ma’lumki, bola ma’nosiz so‘zlardan ko‘ra ma’nodor tushunchalarni bir muncha tez va mustahkam eslab qolish xususiyatiga ega. Uning nutqi maktab ta’limiga tayyorgarlik bosqichida kattalar bilan muloqotga kirishish, kishilarning fikrini o‘qib olish va to‘g‘ri idrok qilish darajasida, nutqning tuzilishi esa grammatika qoidalariga mos, mantiqan izchil, ifodali, miqdor va ko‘lam jihatdan fikr almashishga yetarli bo‘ladi. U eshitgan va ko‘rganlari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni tushuna oladi, o‘zidagi axborotlarni muayyan tartibda bayon qila biladi, aqliy faoliyat operatsiyalaridan o‘rinli foydalanadi. Ularni taqqoslaydi, oydinlashtiradi, umumlashtiradi, hukm va xulosa chiqarishga harakat qiladi.

Bolaning psixologik tayyorligi uning jamiyatdagi ijtimoiy mavqeining o‘zgarishi va kichik maktab yosh davridagi bolalar o‘quv faoliyatining o‘ziga xosligi bilan uzviy bog‘liq. Shuni ta’kidlab o‘tish joizki, maktabga psixologik tayyorgarlik doimiy hisoblanmaydi, balki u doimo o‘zgarib boyib boradi. Psixologik tayyorgarlik — bu bolaning maktab ta’limi talablarini qabul qilishga, yangi sharoitga moslashishga va o‘quv faoliyatini bajarishga tayyorlik darajasidir. Bu tayyorgarliklar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:



Mazkur omillar birgalikda bolaning maktabga muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlaydi. Psixologik tayyorlikning tarkibiy jihatlari: intellektual (aqliy), ma’naviy va irodaviy tayyorgarlikdan iboratdir. Aksariyat hollarda bolaning aqliy rvojlanganlik darajasi haqida gapirilganda uning so‘z boyligi zahirasi bilan aniqlanadigan aqliy bilimlari miqdoriga ko‘proq e’tibor beriladi. Ota-ona, hatto ayrim o‘qituvchilar ham bola qanchalik ko‘p bilsa, u shunchalik rivojlangan bo‘ladi, deb o‘ylaydilar. Aslida esa unday emas, fan-texnika, ommaviy axborot vositalarining keng tarqalganligi tufayli bugungi kun bolalari go‘yo ma’lumotlar ummonida suzib yurgandek bo‘lmoqdalar. Bu esa ulardagi so‘z boyliklarining keskin o‘sishiga asos bo‘lmoqda, lekin bu ularning tafakkuri ham shunday jadallikda rivojlanyapti, degan gap emas. Aqliy tayyorgarlik bolaning fikrlash, eslab qolish va diqqatni jamlash qobiliyatlari bilan bog‘liq.

Bunda bola:

- ✓ oddiy topshiriqlarni tushunishi;
- ✓ taqqoslay olishi;
- ✓ kuzatishi;
- ✓ xulosa chiqarishi;
- ✓ savollarga mantiqiy javob bera olishi kerak.

Maktabda amal qilinayotgan o‘quv dasturlarini o‘zlashtirish boladan narsalarni taqqoslay bilish, tahlil qilish, umumlashtirish, mustaqil xulosalar chiqarish kabi bilish jarayonlarining yetarlicha rivojlangan bo‘lishini taqozo etadi. Shuning uchun ham hozirgi kunda maktab amaliyotchi – psixologlari tomonidan bolalarni birinchi sinfga qabul qilish jarayonida keng foydalanilayotgan psixodiagnostik vositalar, testlar, so‘rovnomalar, asosan bolada yuqorida keltirib o‘tilgan xususiyatning rivojlanganlik darajasini aniqlashga mo‘ljallangan metodikalardan iboratdir. Ota-onalar bolalaridagi o‘ziga xosliklarni qanchalik chuqur bilsalar, ularga o‘rgatishni muvaffaqiyatli tashkil qila oladilar. Bolalarning maktabga psixologik tayyorgarligi keng va mukammal bo‘lib rivojlangan bo‘lishi darkor. Bolalarga qanchalik yaxshi bilim bersak, o‘ylaymanki ular kelajakda Vatanga sadoqat ruhida, yetuk inson bo‘lib etishadilar. Demak, tarbiyachi bola shaxsida axloqiy his-tuyg‘ularni tarbiyalash uchun hamma vosita va metodlarni qo‘llasa, yaxshi xulq namunalarini o‘rgatish ancha oson kechadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. G.R. Qurbonova, Bolalarni maktab ta’limiga tayyorlashda tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish. Kasb-hunar ta’limi ilmiy-uslubiy, amaliy, ma’rifiy jurnal. №3, 2026 https://kasbhunartalimi.uz/index.php/kht/article/view/88

2. G.R.Kurbanova, Analysis of National and International Experiences in Preparing Children of Senior Preschool Groups for Literacy Learning in Preschool Educational Organizations, Excellencia_international multi – disciplinary journal of education. Volume 4, Issue 6, 2026 ISSN (E): 2994-9521

https://multijournals.org/index.php/excellencia-imje/article/view/3906
3. G.R.Qurbonova, Bolalarni jismonan maktab ta’limiga tayyorlashda harakatli o‘yinlarning roli. Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal, Buxoro 9-son (2025-yil, sentabr)
https://buxdu.uz/media/jurnallar/pedagogik_mahorat/1._Pedagogika-psixologiya_Pedmahorat__9_2025_PDF_compressed_en90tuL.pdf

IQTIDORLI TALABALARNING ILMIY-TADQIQOT FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Xalikova Umida Mirovna
Buxoro davlat universiteti Amaliy matematika va dasturlash texnologiyalari kafedrasi mustaqil tadqiqotchisi p.f.f.d (PhD)., dotsent

Annotatsiya. Mazkur maqolada iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishning pedagogik mexanizmlari nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Unda oliy ta’lim muassasalarida iqtidorli talabalarni aniqlash, ularning ilmiy salohiyatini rivojlantirish, mustaqil tadqiqot olib borish ko‘nikmalarini shakllantirish, ilmiy rahbarlik tizimini takomillashtirish hamda innovatsion ta’lim muhitini yaratish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda iqtidorli talabalar bilan ishlashda shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, faoliyatli va integrativ yondashuvlarning ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishda motivatsion, metodik, tashkiliy, axborot-resurs, monitoring va natijaviy-baholash mexanizmlarining o‘zaro bog‘liqligi ochib berilgan. Muallif tomonidan iqtidorli talabalarni ilmiy izlanishga jalb etish, ularda tadqiqotchilik madaniyatini shakllantirish va ilmiy natijadorlikni oshirishga qaratilgan pedagogik shart-sharoitlar taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: iqtidorli talaba, ilmiy-tadqiqot faoliyati, pedagogik mexanizm, tadqiqotchilik kompetensiyasi, ilmiy salohiyat, innovatsion ta’lim, ilmiy rahbarlik, motivatsiya, monitoring, oliy ta’lim.

Аннотация. В данной статье теоретически и практически проанализированы педагогические механизмы совершенствования научно-исследовательской деятельности одарённых студентов. Рассматриваются вопросы выявления одарённых студентов в высших образовательных учреждениях, развития их научного потенциала, формирования навыков самостоятельного исследования, совершенствования системы научного руководства и создания инновационной образовательной среды. В исследовании обосновано значение личностно-ориентированного, компетентностного, деятельностного и интегративного подходов в работе с одарёнными студентами. Также раскрыта взаимосвязь мотивационного, методического, организационного, информационно-ресурсного, мониторингового и результативно-оценочного механизмов при организации научно-исследовательской деятельности. Автором предложены педагогические условия, направленные на привлечение одарённых студентов к научному поиску, формирование исследовательской культуры и повышение научной результативности.

Ключевые слова: одарённый студент, научно-исследовательская деятельность, педагогический механизм, исследовательская компетентность, научный потенциал, инновационное образование, научное руководство, мотивация, мониторинг, высшее образование.

Annotation. This article analyzes the pedagogical mechanisms for improving the research activity of gifted students from theoretical and practical perspectives. It examines the issues of identifying gifted students in higher education institutions, developing their scientific potential, forming independent research skills, improving the system of scientific supervision, and creating an innovative educational environment. The study substantiates the importance of personality-

oriented, competence-based, activity-based and integrative approaches in working with gifted students. The article also reveals the interrelation of motivational, methodological, organizational, information-resource, monitoring and result-oriented assessment mechanisms in organizing research activity. The author proposes pedagogical conditions aimed at involving gifted students in scientific inquiry, developing research culture and increasing scientific productivity.

Keywords: gifted student, research activity, pedagogical mechanism, research competence, scientific potential, innovative education, scientific supervision, motivation, monitoring, higher education.

Kirish. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimining asosiy vazifalaridan biri nafaqat bilimli, balki mustaqil fikrlaydigan, ilmiy muammolarni ko‘ra oladigan, tahlil qiladigan, izlanish olib boradigan va o‘z ilmiy natijalarini amaliyotga tatbiq eta oladigan raqobatbardosh kadrlarni tayyorlashdan iboratdir. Ayniqsa, iqtidorli talabalar bilan tizimli ishlash, ularning ilmiy-tadqiqot faoliyatini qo‘llab-quvvatlash va mazkur jarayonni pedagogik jihatdan samarali tashkil etish oliy ta’lim muassasalarining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Iqtidorli talaba — bu o‘quv fanlarini yuqori darajada o‘zlashtiruvchi shaxs bo‘libgina qolmay, balki yangilikka intiluvchi, muammoni mustaqil tahlil qiluvchi, ilmiy savol qo‘ya oluvchi, dalillarga asoslangan xulosa chiqaruvchi va ijodiy yondashuvga ega bo‘lgan yosh tadqiqotchidir. Shuning uchun bunday talabalar bilan ishlash oddiy o‘quv jarayonidan ko‘ra kengroq, chuqurroq va maqsadli pedagogik mexanizmlarni talab etadi.

O‘zbekiston Respublikasida ilm-fan, innovatsiya va oliy ta’lim sohalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Jumladan, respublika oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan va ilmiy-tadqiqot faoliyati bilan shug‘ullanayotgan iqtidorli yoshlarni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan Prezident farmoni iqtidorli talabalarni ilmiy izlanishga jalb etish, ularning intellektual salohiyatini yuzaga chiqarish va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalarini belgilab bergan. Shu jihatdan, iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishning pedagogik mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Jahon oliy ta’lim tajribasida ham talabalarda tadqiqotchilik kompetensiyalarini shakllantirish, muammoli ta’lim, loyiha asosida o‘qitish, ilmiy seminarlar, mentorlik va innovatsion muhit orqali ilmiy faollikni rivojlantirishga katta e’tibor berilmoqda. OECD oliy ta’limda innovatsion ko‘nikmalarni rivojlantirishda muammoga asoslangan ta’limning ahamiyatini alohida ta’kidlaydi. UNESCO esa oliy ta’limning global rivojlanishida tadqiqot, bilim almashinuvi, xalqaro hamkorlik va ta’lim sifatini oshirish masalalarini muhim yo‘nalish sifatida ko‘rsatadi.

Mavzuning dolzarbligi. Iqtidorli talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirish masalasi bir necha omillar bilan dolzarbdir. Birinchidan, oliy ta’lim muassasalarining ilmiy salohiyati ko‘p jihatdan talabalar ilmiy izlanishlarining mazmuni, natijadorligi va amaliy ahamiyati bilan belgilanadi. Ikkinchidan, zamonaviy mehnat bozori mustaqil izlanadigan, axborotni tahlil qiladigan, yangi g‘oyalar ishlab chiqadigan va muammolarga ijodiy yechim topadigan mutaxassislarga ehtiyoj sezmoqda. Uchinchidan, iqtidorli talabalar kelajakdagi magistrantlar, doktorantlar, ilmiy xodimlar va oliy ta’lim pedagoglari zaxirasini tashkil etadi.

Amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, ayrim oliy ta’lim muassasalarida iqtidorli talabalar bilan ishlash jarayoni mavjud bo‘lsa-da, bu faoliyat har doim ham uzluksiz, tizimli va natijaga yo‘naltirilgan shaklda tashkil etilmaydi. Ba’zan talabalar ilmiy maqola yozish, manbalar bilan ishlash, tadqiqot metodlarini tanlash, ilmiy muammoni belgilash, natijalarni tahlil qilish va taqdim etishda yetarli metodik yordamga ega bo‘lmaydi. Ilmiy rahbarlik jarayonida ham individual yondashuv, bosqichma-bosqich nazorat va ilmiy natijani baholash mezonlari har doim aniq belgilanmagan bo‘lishi mumkin.

Shu sababli, iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirish uchun pedagogik mexanizmlarni kompleks tarzda ishlab chiqish zarur. Bunda talabani ilmiy faoliyatga qiziqtirish, uni tadqiqot jarayoniga bosqichma-bosqich olib kirish, ilmiy rahbar bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, zarur axborot-resurs muhitini yaratish, ilmiy natijalarni baholash va rag‘batlantirish tizimini takomillashtirish muhim o‘rin tutadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Mazkur maqolaning maqsadi iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishning pedagogik mexanizmlarini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash va ularni amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

iqtidorli talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyatining mazmuni va pedagogik xususiyatlarini tahlil qilish;

iqtidorli talabalar bilan ishlashda samarali pedagogik yondashuvlarni aniqlash;

ilmiy-tadqiqot faoliyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi asosiy pedagogik mexanizmlarni ochib berish;

iqtidorli talabalar ilmiy faolligini oshirishga qaratilgan pedagogik shart-sharoitlarni asoslash;

ilmiy rahbarlik, metodik qo‘llab-quvvatlash, monitoring va rag‘batlantirish tizimining o‘zaro bog‘liqligini ko‘rsatish.

Tadqiqot metodlari. Maqolani tayyorlashda nazariy tahlil, taqqoslash, umumlashtirish, tizimli yondashuv, pedagogik kuzatish, ilg‘or tajribalarni o‘rganish va ilmiy-metodik manbalarni tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, oliy ta’lim muassasalarida iqtidorli talabalar bilan ishlash jarayonida qo‘llaniladigan pedagogik shakl, metod va vositalar umumlashtirildi.

Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyati tushunchasi

Ilmiy-tadqiqot faoliyati talabaning muayyan ilmiy muammoni aniqlashi, unga doir nazariy va amaliy manbalarni o‘rganishi, tadqiqot maqsadi va vazifalarini belgilashi, metodlarni tanlashi, ma’lumotlarni yig‘ishi, tahlil qilishi, xulosa chiqarishi va natijani ilmiy shaklda taqdim etishidan iborat murakkab pedagogik jarayondir. Iqtidorli talabalar uchun bu jarayon nafaqat bilimni mustahkamlash vositasi, balki shaxsiy intellektual rivojlanish, ijodiy o‘zini namoyon qilish va kelajak kasbiy faoliyatiga tayyorgarlik shakli hamdir.

Iqtidorli talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari quyidagilarda namoyon bo‘ladi: mustaqil fikrlashga moyillik, ilmiy muammoga qiziqish, yangilik izlash, yuqori darajadagi bilishga ehtiyoj, tahliliy tafakkur, ijodiy yondashuv, o‘z ustida ishlashga intilish, ilmiy natijani himoya qila olish va akademik muloqotga kirisha olish. Biroq ushbu sifatlar o‘z-o‘zidan to‘liq shakllanmaydi. Ularni rivojlantirish uchun pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan ilmiy muhit, rahbarlik, metodik yordam va muntazam rag‘bat zarur.

Iqtidorli talabalar bilan ishlashda eng muhim masalalardan biri ularning faqat yuqori baholariga qarab emas, balki tadqiqotchilik qobiliyati, savol qo‘ya olish layoqati, mustaqil izlanishga moyilligi, ilmiy muloqotga tayyorligi va ijodiy fikrlash darajasiga qarab aniqlanishidir. Chunki akademik o‘zlashtirish yuqori bo‘lgan har bir talaba ham ilmiy izlanishga qiziqmasligi mumkin. Aksincha, ayrim talabalar o‘rtacha baholarga ega bo‘lsa-da, mustaqil kuzatish, tahlil, tajriba va g‘oya ishlab chiqishda yuqori salohiyat ko‘rsatishi mumkin.

Pedagogik mexanizm tushunchasining mazmuni

Pedagogik mexanizm - bu muayyan ta’limiy maqsadga erishish uchun pedagogik shart-sharoitlar, metodlar, vositalar, shakllar, tamoyillar va boshqaruv usullarining o‘zaro bog‘langan tizimidir. Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishda pedagogik mexanizm talabaning ilmiy salohiyatini aniqlashdan boshlab, uni ilmiy natijaga olib chiqishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni qamrab oladi.

Mazkur mexanizm quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo‘lishi mumkin:

birinchidan, diagnostik mexanizm — iqtidorli talabalarni aniqlash, ularning qiziqishi, qobiliyati, ilmiy yo‘nalishi va ehtiyojlarini belgilash;

ikkinchidan, motivatsion mexanizm — talabalarda ilmiy izlanishga ichki qiziqish, mas’uliyat, natijaga intilish va o‘zini rivojlantirish ehtiyojini shakllantirish;

uchinchidan, metodik mexanizm — ilmiy maqola yozish, tadqiqot metodlarini qo‘llash, manbalar bilan ishlash, tahlil qilish va natijani rasmiylashtirish bo‘yicha metodik yordam ko‘rsatish;

to‘rtinchidan, tashkiliy mexanizm — ilmiy to‘garak, seminar, konferensiya, loyiha, grant, tanlov va ilmiy maktablar faoliyatini yo‘lga qo‘yish;

beshinchidan, axborot-resurs mexanizmi — elektron kutubxona, ilmiy bazalar, laboratoriya, raqamli platformalar va ilmiy ma’lumotlar bilan ishlash imkoniyatini yaratish;

oltinchidan, mentorlik va ilmiy rahbarlik mexanizmi — talaba va ilmiy rahbar o‘rtasida uzluksiz, individual va natijaga yo‘naltirilgan hamkorlikni tashkil etish;

yettinchidan, monitoring va baholash mexanizmi — ilmiy faoliyat jarayonini kuzatish, oraliq natijalarni baholash, kamchiliklarni aniqlash va tuzatish choralarini ko‘rish;

sakkizinchidan, rag‘batlantirish mexanizmi — talabalarni moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash, stipendiya, sertifikat, nashr, konferensiya va grantlar orqali rag‘batlantirish.

Iqtidorli talabalar bilan ishlashda pedagogik yondashuvlar

Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishda bir nechta pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv

Mazkur yondashuv talabani tayyor bilimni qabul qiluvchi obyekt sifatida emas, balki mustaqil fikrlovchi, izlanishga qodir, o‘z ilmiy qiziqishi va individual rivojlanish yo‘liga ega shaxs sifatida ko‘rishni nazarda tutadi. Iqtidorli talabalar bilan ishlashda ularning qiziqishi, ilmiy mavzuga moyilligi, psixologik xususiyatlari, mustaqil ishlash tezligi va ijodiy salohiyati inobatga olinishi lozim.

Kompetensiyaviy yondashuv

Bu yondashuvda asosiy e’tibor talabaning faqat nazariy bilimiga emas, balki amaliy tadqiqot ko‘nikmalariga qaratiladi. Tadqiqotchilik kompetensiyasi ilmiy muammo qo‘yish, maqsad va vazifalarni belgilash, metod tanlash, ma’lumot to‘plash, natijani tahlil qilish, xulosa chiqarish, maqola yozish va ilmiy natijani taqdim eta olish ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi.

Faoliyatli yondashuv

Iqtidorli talaba ilmiy-tadqiqot faoliyatini faqat nazariy tushuntirish orqali emas, balki bevosita amaliy izlanish jarayonida o‘zlashtiradi. Shu sababli ilmiy maqola tayyorlash, kichik loyiha bajarish, tajriba o‘tkazish, so‘rovnoma tuzish, ma’lumotlarni tahlil qilish, konferensiyada ishtirok etish kabi faol shakllar muhimdir.

Integrativ yondashuv

Ilmiy-tadqiqot faoliyati bir fan doirasi bilan cheklanib qolmasligi kerak. Bugungi kunda ko‘plab ilmiy muammolar fanlararo yondashuvni talab qiladi. Shu bois iqtidorli talabalarni turli fanlar, metodlar va amaliy sohalar kesishmasida izlanishga yo‘naltirish ularning ilmiy tafakkurini kengaytiradi.

Innovatsion yondashuv

Zamonaviy oliy ta’limda ilmiy-tadqiqot faoliyatini raqamli texnologiyalar, elektron resurslar, ochiq ilmiy bazalar, ilmiy tahlil dasturlari va virtual hamkorlik platformalarisiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Oliy ta’limda ochiq ilm-fan va ma’lumotlar bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish masalasi xalqaro tadqiqotlarda ham muhim yo‘nalish sifatida ko‘rsatilmoqda.

Iqtidorli talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirish mexanizmlari

1. Diagnostik mexanizm

Iqtidorli talabalarni aniqlash ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishning boshlang‘ich bosqichidir. Bu jarayonda talabaning baholari, fan olimpiadalaridagi ishtiroki, ijodiy ishlari, mustaqil fikrlashi, savol berish faolligi, ilmiy maqolaga qiziqishi, tahliliy topshiriqlarni bajarish qobiliyati va o‘z ustida ishlash madaniyati hisobga olinadi.

Diagnostik mexanizm faqat saralash vazifasini bajarmaydi. U talabaning ilmiy yo‘nalishini to‘g‘ri belgilash, unga mos ilmiy rahbar tanlash, individual rivojlanish xaritasini ishlab chiqish va zarur metodik yordamni aniqlash imkonini beradi. Diagnostika suhbat, anketa, test, portfel, ijodiy topshiriq, ilmiy esse, kichik loyiha va o‘quv faoliyati natijalarini tahlil qilish orqali amalga oshirilishi mumkin.

2. Motivatsion mexanizm

Talabaning ilmiy-tadqiqot faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi ko‘p jihatdan uning ichki motivatsiyasiga bog‘liq. Agar talaba ilmiy izlanishni faqat baho, sertifikat yoki majburiy topshiriq sifatida qabul qilsa, uning faoliyati yuzaki bo‘lib qoladi. Aksincha, ilmiy muammoni tushunish, yangilik yaratishga intilish, o‘z fikrini isbotlash ehtiyoji va kasbiy o‘sishga bo‘lgan qiziqish kuchli bo‘lsa, tadqiqot faoliyati samarali kechadi.

Motivatsion mexanizm quyidagi vositalar orqali amalga oshiriladi: ilmiy muvaffaqiyat namunalarini ko‘rsatish, talabalarni konferensiya va tanlovlarga jalb etish, ularning kichik yutuqlarini e’tirof etish, ilmiy maqolalarini nashrga tayyorlashda yordam berish, ustoz-shogird an’analarini kuchaytirish, talabalarni grant va stipendiyalarga yo‘naltirish.

3. Metodik mexanizm

Iqtidorli talaba ilmiy izlanishga qiziqishi mumkin, ammo u ilmiy matn yozish, manbani tahlil qilish, metod tanlash yoki natijani rasmiylashtirishda qiyinchilikka duch keladi. Shuning uchun metodik mexanizm ilmiy-tadqiqot faoliyatining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Metodik mexanizm doirasida talabaga quyidagilar o‘rgatiladi: mavzu tanlash, muammoni aniqlash, maqsad va vazifalarni belgilash, ilmiy faraz ishlab chiqish, adabiyotlar bilan ishlash, iqtibos keltirish madaniyati, tadqiqot metodlarini tanlash, empirik ma’lumotlarni yig‘ish, jadval va diagrammalar tuzish, natijalarni tahlil qilish, maqola, tezis, loyiha va hisobot tayyorlash.

Metodik yordam bir martalik maslahat bilan cheklanmasligi kerak. U bosqichma-bosqich tashkil etilishi lozim: avval ilmiy mavzu tanlanadi, keyin reja tuziladi, so‘ng adabiyotlar o‘rganiladi, metodlar belgilanadi, natijalar yig‘iladi, tahlil qilinadi va yakunda ilmiy matn shakllantiriladi.

4. Tashkiliy mexanizm

Ilmiy-tadqiqot faoliyati samarali bo‘lishi uchun oliy ta’lim muassasasida tegishli tashkiliy muhit yaratilishi zarur. Bu muhit ilmiy to‘garaklar, talabalar ilmiy jamiyatlari, fan klublari, ilmiy seminarlar, yosh tadqiqotchilar maktablari, ilmiy-amaliy konferensiyalar, loyiha guruhlari va laboratoriyalar orqali shakllantiriladi.

Tashkiliy mexanizmning samaradorligi talabaning ilmiy faoliyatga muntazam jalb etilishi bilan belgilanadi. Agar ilmiy ish faqat yil oxiridagi konferensiya yoki bir martalik tanlov bilan cheklanib qolsa, u kutilgan natijani bermaydi. Shu sababli iqtidorli talabalar bilan ishlash o‘quv yili davomida uzluksiz, rejalashtirilgan va nazorat qilinadigan jarayon bo‘lishi kerak.

5. Axborot-resurs mexanizmi

Zamonaviy ilmiy-tadqiqot faoliyati sifatli axborot manbalarisiz amalga oshmaydi. Iqtidorli talabalar elektron kutubxonalar, ilmiy jurnallar, dissertatsiyalar, xalqaro bazalar, statistik ma’lumotlar, laboratoriya jihozlari va raqamli tahlil vositalaridan foydalanishni bilishi kerak.

Axborot-resurs mexanizmi talabaga ilmiy axborotni topish, saralash, ishonchliligini tekshirish, qayta ishlash va ilmiy maqsadda foydalanish imkonini beradi. Shu bilan birga, talabalarda akademik halollik, plagiatdan saqlanish, manbaga to‘g‘ri murojaat qilish va ilmiy etika qoidalariga rioya qilish madaniyati ham shakllantiriladi.

6. Mentorlik va ilmiy rahbarlik mexanizmi

Iqtidorli talabalarning ilmiy faoliyatida ilmiy rahbarning o‘rni nihoyatda muhimdir. Ilmiy rahbar talabaning mavzu tanlashidan boshlab, natijani nashrga tayyorlashgacha bo‘lgan jarayonda yo‘l ko‘rsatuvchi, maslahat beruvchi, tahlil qiluvchi va rag‘batlantiruvchi shaxs hisoblanadi.

Samarali ilmiy rahbarlik quyidagi tamoyillarga asoslanishi lozim: individual yondashuv, muntazam aloqa, aniq reja, bosqichma-bosqich nazorat, ilmiy mustaqillikni qo‘llab-quvvatlash, tanqidiy fikrlashga o‘rgatish, ilmiy etika talablarini tushuntirish va natijaga yo‘naltirish.

Mentorlik tizimida faqat professor-o‘qituvchi emas, balki magistrant, doktorant, yosh olim va amaliyotchi mutaxassislar ham ishtirok etishi mumkin. Bunday ko‘p bosqichli ilmiy hamkorlik talabaga ilmiy muhitga tezroq moslashish, tajriba almashish va o‘z ustida ishlash imkonini beradi.

7. Monitoring va baholash mexanizmi

Ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishda monitoring muhim ahamiyatga ega. Monitoring talabaning ilmiy faoliyatini muntazam kuzatish, oraliq natijalarni aniqlash, qiyinchiliklarni belgilash va zarur tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Baholash mezonlari aniq bo‘lishi kerak. Masalan, tanlangan mavzuning dolzarbligi, adabiyotlar bilan ishlash darajasi, tadqiqot metodlarining mosligi, natijalarni tahlil qilish sifati, ilmiy yangilik elementi, xulosalarning asoslanganligi, maqola yoki tezisning rasmiylashtirilishi, konferensiyada ishtirok etish va nashr natijalari hisobga olinishi mumkin.

Monitoring jarayonida talabani jazolash yoki faqat kamchilik ko‘rsatish emas, balki uni rivojlantirish, yo‘naltirish va qo‘llab-quvvatlash asosiy maqsad bo‘lishi zarur.

8. Rag‘batlantirish mexanizmi

Rag‘batlantirish iqtidorli talabalarning ilmiy faolligini oshiruvchi muhim pedagogik vositadir. Rag‘bat moddiy va ma’naviy shaklda bo‘lishi mumkin. Moddiy rag‘batga stipendiya, grant, mukofot, safar xarajatlarini qoplash, laboratoriya yoki nashr xarajatlarini qo‘llab-quvvatlash kiradi. Ma’naviy rag‘batga sertifikat, diplom, faxriy yorliq, ommaviy e’tirof, ilmiy rahbar tavsiyasi, universitet saytida yoritish va ilmiy tadbirda taqdirlash kiradi.

Biroq rag‘batlantirish faqat natija uchun emas, balki jarayondagi o‘sish, mustaqillik, izlanish, mas’uliyat va ilmiy madaniyat uchun ham berilishi maqsadga muvofiq. Chunki ilmiy faoliyatda har doim ham tez natija bo‘lmasligi mumkin, ammo talabaning izlanishga bo‘lgan intilishi va o‘sish dinamikasi muhim ko‘rsatkich hisoblanadi.

Iqtidorli talabalar ilmiy faoliyatini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari

Iqtidorli talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyatini samarali tashkil etish uchun quyidagi pedagogik shart-sharoitlar zarur:

birinchidan, oliy ta’lim muassasasida ilmiy muhit va tadqiqotchilik madaniyati shakllangan bo‘lishi kerak. Talaba ilmiy izlanish universitet hayotining tabiiy qismi ekanligini his qilishi lozim;

ikkinchidan, iqtidorli talabalarni aniqlash va ular bilan individual ishlash tizimi mavjud bo‘lishi zarur. Har bir iqtidorli talaba uchun ilmiy rivojlanish yo‘nalishi belgilanadi;

uchinchidan, ilmiy rahbarlik sifati oshirilishi kerak. Ilmiy rahbar talabaning mustaqil fikrlashini cheklamasdan, uni to‘g‘ri yo‘naltirishi lozim;

to‘rtinchidan, talabalar ilmiy faoliyatiga doir metodik qo‘llanmalar, seminarlar va amaliy mashg‘ulotlar yo‘lga qo‘yilishi zarur;

beshinchidan, ilmiy faoliyat natijalari muntazam baholanib, rag‘batlantirib borilishi kerak;

oltinchidan, talabalar xalqaro va respublika miqyosidagi ilmiy tanlov, konferensiya, grant va loyihalarga faol jalb etilishi lozim;

yettinchidan, ilmiy faoliyatda akademik halollik, manbalar bilan ishlash madaniyati va ilmiy etika talablariga qat’iy rioya qilinishi kerak.

Iqtidorli talabalar ilmiy-tadqiqot faoliyatini rivojlantirish modeli

Muhokama

Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirish oddiy tashkiliy tadbirlar yig‘indisi emas, balki murakkab pedagogik boshqaruv jarayonidir. Bu jarayonda talabaning shaxsiy qiziqishi, ilmiy rahbarning metodik yordami, universitetning ilmiy muhiti, axborot-resurs ta’minoti, baholash mezonlari va rag‘batlantirish tizimi bir butun holda ishlashi kerak.

Agar mazkur mexanizmlardan biri yetarli darajada ishlamasa, umumiy natijadorlik pasayadi. Masalan, talaba qiziqishi kuchli bo‘lsa-yu, metodik yordam bo‘lmasa, u ilmiy ishni to‘g‘ri tashkil eta olmaydi. Ilmiy rahbar mavjud bo‘lsa-yu, monitoring yo‘lga qo‘yilmasa, ish jarayoni sustlashadi. Axborot-resurs imkoniyati bo‘lmasa, talaba sifatli manbalar bilan ishlay olmaydi. Rag‘batlantirish bo‘lmasa, ilmiy faoliyatga bo‘lgan barqaror motivatsiya pasayishi mumkin.

Shu bois iqtidorli talabalar bilan ishlashda kompleks yondashuv zarur. Bu yondashuvda iqtidorli talaba alohida e’tibor talab qiluvchi shaxs sifatida ko‘riladi, uning ilmiy rivojlanishi bosqichma-bosqich rejalashtiriladi va natijalari muntazam tahlil qilib boriladi.

Xulosa. Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirish oliy ta’lim sifatini oshirish, ilmiy salohiyatni rivojlantirish va innovatsion fikrlaydigan mutaxassislarni tayyorlashning muhim shartidir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bu jarayon samarali

bo‘lishi uchun diagnostik, motivatsion, metodik, tashkiliy, axborot-resurs, mentorlik, monitoring va rag‘batlantirish mexanizmlari o‘zaro uzviy bog‘liq holda tashkil etilishi zarur.

Iqtidorli talabalar bilan ishlashda shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, faoliyatli, integrativ va innovatsion yondashuvlar muhim pedagogik asos bo‘lib xizmat qiladi. Talabani ilmiy faoliyatga jalb etish, unga mustaqil izlanish olib borish ko‘nikmasini berish, ilmiy rahbarlikni takomillashtirish va natijalarni adolatli baholash orqali tadqiqotchilik kompetensiyasini rivojlantirish mumkin.

Demak, iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirish uchun oliy ta’lim muassasalarida ilmiy muhitni kuchaytirish, individual rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish, yosh tadqiqotchilar maktablarini tashkil etish, ilmiy rahbarlik sifatini oshirish, ilmiy natijalarni nashrga yo‘naltirish va rag‘batlantirish tizimini takomillashtirish maqsadga muvofiq.

Taklif va tavsiyalar

Oliy ta’lim muassasalarida iqtidorli talabalarni aniqlashning yagona mezonlari ishlab chiqilishi lozim.

Har bir iqtidorli talaba uchun individual ilmiy rivojlanish xaritasi tuzilishi maqsadga muvofiq.

Talabalar ilmiy jamiyatlari va fan to‘garaklari faoliyati amaliy natijaga yo‘naltirilishi zarur.

Ilmiy rahbarlik jarayonida muntazam maslahat, oraliq monitoring va natijaviy baholash tizimi kuchaytirilishi kerak.

Iqtidorli talabalar uchun ilmiy maqola yozish, statistik tahlil, manbalar bilan ishlash va taqdimot qilish bo‘yicha maxsus seminarlar tashkil etilishi lozim.

Talabalar ilmiy ishlari nashr, konferensiya, grant va startap loyihalariga yo‘naltirilishi maqsadga muvofiq.

Ilmiy-tadqiqot faoliyatida akademik halollik va ilmiy etika talablariga rioya qilish bo‘yicha doimiy tushuntirish ishlari olib borilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 9-sentabrdagi PF–6309-son Farmoni. Respublika oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan, ilmiy-tadqiqot faoliyati bilan shug‘ullanayotgan iqtidorli yoshlarni yanada qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi PF–5847-son Farmoni. O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida.

3. O‘zbekiston Respublikasining “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni. 2019-yil 29-oktabr.

4. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020-yil 23-sentabr.

5. UNESCO. Higher Education. Global trends and development priorities in higher education.

6. OECD. Promoting Skills for Innovation in Higher Education. OECD Publishing.

7. Renzulli J.S. The Three-Ring Conception of Giftedness: A Developmental Model for Creative Productivity. Cambridge University Press.

8. Gagné F. Transforming Gifts into Talents: The DMGT as a Developmental Theory. High Ability Studies.

9. Bloom B.S. Developing Talent in Young People. New York: Ballantine Books.

10. Sternberg R.J. Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized. Cambridge University Press.

11. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. New York: Basic Books.

12. Tannenbaum A.J. Gifted Children: Psychological and Educational Perspectives. New York: Macmillan.

HARBIY JAMOALARDA AXLOQIY QADRIYATLAR VA KASBIY MAS'ULIYATNING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Mansurov Sodiqjon Qaxramonovich
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada harbiy jamoalarda axloqiy qadriyatlar bilan kasbiy mas'uliyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Muallif axloqiy qadriyatlarni kasbiy mas'uliyatning ichki, ma'naviy asosi, kasbiy mas'uliyatni esa ushbu qadriyatlarning kasbiy faoliyatdagi amaliy namoyon bo'lishi sifatida talqin etadi. Ishda axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas'uliyatning mohiyati hamda tarkibiy tuzilishi ochib berilib, ularning dialektik birligi asoslanadi; harbiy jamoada sog'lom axloqiy-psixologik muhitni shakllantirishning omillari va yo'llari ko'rsatiladi. Tadqiqot natijalari harbiy xizmatchilarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasini kasbiy tayyorgarlik bilan uzviy bog'lash zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: harbiy jamoa, axloqiy qadriyatlar, kasbiy mas'uliyat, harbiy etika, or-nomus, harbiy burch, harbiy intizom, axloqiy-psixologik muhit, professionalizm, harbiy qasamyod.

Аннотация. В статье теоретически анализируется взаимосвязь между нравственными ценностями и профессиональной ответственностью в воинских коллективах. Автор рассматривает нравственные ценности как внутреннюю, духовную основу профессиональной ответственности, а профессиональную ответственность — как практическое воплощение этих ценностей в служебной деятельности. Раскрываются сущность и структура нравственных ценностей и профессиональной ответственности, обосновывается их диалектическое единство; показаны факторы и пути формирования здорового морально-психологического климата в воинском коллективе.

Ключевые слова: воинский коллектив, нравственные ценности, профессиональная ответственность, военная этика, честь, воинский долг, воинская дисциплина, морально-психологический климат, профессионализм, воинская присяга.

Abstract. The article offers a theoretical analysis of the interrelationship between moral values and professional responsibility in military collectives. The author treats moral values as the inner, spiritual foundation of professional responsibility, while professional responsibility is regarded as the practical actualization of these values in service activity. The essence and structure of moral values and professional responsibility are revealed and their dialectical unity is substantiated; the factors and ways of forming a healthy moral-psychological climate in a military collective are outlined. The findings substantiate the need to integrate the moral education of service members with their professional training.

Keywords: military collective, moral values, professional responsibility, military ethics, honour, military duty, military discipline, moral-psychological climate, professionalism, military oath.

Kirish. Zamonaviy xavfsizlik muhitining tobora murakkablashuvi — geosiyosiy raqobatning kuchayishi, gibrid tahdidlar va texnologik o'zgarishlar — harbiy sohaga yuqori talablar qo'ymoqda. Bunday sharoitda qurol-yarog' va harbiy texnikaning ahamiyati qanchalik katta bo'lmasin, jangovar qobiliyat va harbiy jamoaning ishonchliligini belgilovchi hal qiluvchi omil bo'lib inson, uning ma'naviy-axloqiy qiyofasi va kasbiy fazilatlari qolaveradi. Harbiy xizmatchining vatanparvarligi, harbiy qasamyodga sadoqati, or-nomusi va mas'uliyat hissi bevosita harbiy vazifalarning muvaffaqiyatli bajarilishiga ta'sir ko'rsatadi.

O'zbekistonda amalga oshirilayotgan islohotlar Qurolli Kuchlarni moddiy-texnik jihatdan zamonaviylashtirish bilan bir qatorda harbiy xizmatchilarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasiga alohida e'tibor qaratmoqda. Milliy qadriyatlar, boy harbiy an'analar va qasamyodga sodiqlik zaminida yuksak axloqli hamda o'z kasbiy vazifasiga mas'uliyat bilan yondashadigan zobit va askarni voyaga yetkazish davr talabidir. Shu bois axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas'uliyat masalasi nazariy va amaliy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlarda axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyat ko‘pincha alohida-alohida o‘rganiladi; ularning o‘zaro bog‘liqligi, bir-birini taqozo etishi va o‘zaro mustahkamlashi yetarlicha yaxlit tahlil qilinmagan. Mazkur maqolaning maqsadi — harbiy jamoalarda axloqiy qadriyatlar bilan kasbiy mas’uliyat o‘rtasidagi dialektik bog‘liqlikni ochib berish hamda ushbu bog‘liqlikni mustahkamlash yo‘llarini asoslashdan iborat. Tadqiqotda nazariy tahlil, qiyosiy va tizimli yondashuv, shuningdek umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

1. Axloqiy qadriyatlarning mohiyati va harbiy jamoadagi o‘rni

Axloqiy qadriyatlar — inson va jamiyat tomonidan e’zozlanadigan, shaxsning xatti-harakatiga yo‘nalish beruvchi barqaror ma’naviy mezonlardir. Ezgulik, adolat, halollik, burch, or-nomus, insonparvarlik kabi qadriyatlar shaxsning ichki e’tiqodiga aylanib, uning tanlovi, munosabatlari va faoliyatini boshqaradi. Qadriyatlar shunchaki nazariy tushunchalar emas, balki xulq-atvorning ichki tartibga soluvchisi vazifasini bajaradi: ular yaxshi va yomon, joiz va nojoiz o‘rtasidagi chegarani belgilaydi.

Harbiy jamoada bu qadriyatlar o‘ziga xos mazmun kasb etadi. Vatanga muhabbat va sadoqat, harbiy qasamyodga sodiqlik, harbiy sha’n va or-nomus, jasorat va matonat, harbiy birodarlik hamda hamjihatlik, buyruqqa ongli itoat, intizom va adolat — harbiy jamoaning ma’naviy o‘zagini tashkil etadi. Ushbu qadriyatlar tizimi harbiy xizmatchini nafaqat alohida shaxs, balki yagona jamoa a’zosi sifatida shakllantiradi va unga jangovar vaziyatda ham o‘z burchiga sodiq qolish imkonini beradi.

Fazilat etikasi an’anasida (Aristotel) axloqiy fazilatlar tug‘ma emas, balki takroriy amaliyot va odat orqali shakllanadi degan qarash ilgari suriladi. Shu ma’noda harbiy xizmat o‘ziga xos xarakter maktabi bo‘lib xizmat qiladi: kundalik intizom, mashqlar, harbiy marosim va an’analar orqali axloqiy qadriyatlar mustahkamlanadi va shaxsning barqaror sifatlariga aylanadi. Harbiy an’analar, ramzlar va qasamyod jamoaviy ruh (esprit de corps) hamda umumiy qadriyatlarni avloddan-avlodga yetkazuvchi mexanizm vazifasini o‘taydi.

2. Kasbiy mas’uliyatning tushunchasi va tarkibiy tuzilishi

Kasbiy mas’uliyat — shaxsning o‘z kasbiy vazifalarini vijdonan va sifatli bajarishi hamda qabul qilgan qarorlari, xatti-harakatlari va ularning oqibatlari uchun javob berishga tayyorligi va majburiyatidir. Harbiy sohada kasbiy mas’uliyatning bahosi nihoyatda yuqori: xizmatchining harakati yoki harakatsizligi ko‘pincha odamlarning hayoti, harbiy vazifaning bajarilishi va davlat xavfsizligi bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi. Shu bois harbiy mas’uliyat oddiy kasbiy mas’uliyatga nisbatan yanada keskin va murakkab mazmun kasb etadi.

Mas’uliyatni bir necha o‘lchamda ko‘rib chiqish mumkin. Yuridik (huquqiy) mas’uliyat qonun va harbiy nizomlar talablari bilan belgilanadi; intizomiy va ma’muriy mas’uliyat xizmat tartibiga rioya etilishini ta’minlaydi; axloqiy mas’uliyat esa shaxsning vijdoni va ichki e’tiqodiga tayanadi. Shuningdek, tashqi mas’uliyat (yuqoridan yuklanadigan, nazorat va jazo bilan qo‘llab-quvvatlanadigan) hamda ichki mas’uliyat (shaxsning o‘z-o‘ziga yuklaydigan, vijdoniy) farqlanadi. Aynan ichki mas’uliyat mas’uliyatning eng yuksak va barqaror shakli hisoblanadi.

Kasbiy mas’uliyatning tarkibida quyidagi asosiy unsurlarni ajratish mumkin: kasbiy kompetentsiya (vazifani bajarish uchun zarur bilim va ko‘nikmalar), o‘z burchi va vazifasini teran anglash, qaror qabul qilish va uning oqibatlariga tayyorlik, o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda vijdoniylik. Deontologik yondashuvda (Kant) axloqiylik burchdan kelib chiqqan harakatda namoyon bo‘ladi: inson biror ish natijasi yoki manfaati uchun emas, balki uni bajarish burch bo‘lgani uchun bajaradi. Shu nuqtai nazardan kasbiy mas’uliyat — harbiy burchni anglash va uni so‘zsiz bajarish irodasidir.

3. Axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyatning o‘zaro bog‘liqligi

Axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyat o‘rtasida uzviy, dialektik bog‘liqlik mavjud. Axloqiy qadriyatlar kasbiy mas’uliyatning ichki manbai va motivatsion asosini tashkil etsa, kasbiy mas’uliyat — bu qadriyatlarning amaliy faoliyatdagi ro‘yobga chiqishi, ya’ni «harakatdagi axloq»dir. Boshqacha aytganda, qadriyatlar «nima uchun mas’uliyatli bo‘lish kerak?» degan savolga javob bersa, mas’uliyat «bu qadriyatlar amalda qanday namoyon bo‘ladi?» degan savolga javob beradi. Biri ikkinchisisiz to‘liq va yetuk bo‘la olmaydi.

Axloqiy qadriyatlarga tayanmagan mas’uliyat faqat tashqi majburlashga, nazorat va jazo qo‘rquviga asoslangan, formal xususiyatga ega bo‘lib qoladi. Nazorat susayishi bilan bunday mas’uliyat ham zaiflashadi. Aksincha, mas’uliyat bilan mustahkamlanmagan qadriyatlar amaliyotga aylanmagan deklarativ shior bo‘lib qolaveradi. Faqat shaxsning ichki e’tiqodiga aylangan axloqiy qadriyatlargina tashqi nazoratdan mustaqil, barqaror va ishonchli mas’uliyatni ta’minlaydi.

Bu bog‘liqlikning ichki mexanizmi qadriyatlarning internallashuvi (ichki qabul qilinishi) orqali amalga oshadi: qadriyat vijdonga, vijdon burch hissiga, burch hissi esa mas’uliyatli xatti-harakatga aylanadi. Ushbu mexanizmning ahamiyati ekstremal va jangovar sharoitda alohida namoyon bo‘ladi: tashqi nazorat imkoniyati cheklangan, buyruq berish shart-sharoiti mavjud bo‘lmagan lahzalarda aynan shaxsning ichki axloqiy qadriyatlari uning mas’uliyatli xulqini belgilovchi hal qiluvchi omil bo‘lib qoladi. Or-nomus tuyg‘usi va harbiy qasamyod bu o‘rinda qadriyat bilan mas’uliyatni bog‘lovchi o‘ziga xos ko‘prik vazifasini bajaradi.

Bu bog‘liqlik bir tomonlama emas, balki o‘zaro mustahkamlovchi xususiyatga ega. Harbiy vazifani mas’uliyat bilan, halol va sidqidildan bajarish shaxsda axloqiy qadriyatlarni mustahkamlaydi — fazilat amaliyotda takrorlanib, barqaror sifatga aylanadi. O‘z navbatida, yuksak axloqiy qadriyatlar mas’uliyat mezonini ko‘taradi, shaxsni o‘ziga nisbatan yanada talabchan qiladi. Shu tariqa qadriyat va mas’uliyat o‘rtasida ijobiy aylanma (spiral) hosil bo‘ladi, u harbiy xizmatchining ma’naviy-axloqiy kamolotini va kasbiy o‘sishini birga ta’minlaydi.

4. Harbiy jamoada axloqiy-psixologik muhit va uning roli

Axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyatning o‘zaro bog‘liqligi alohida shaxs darajasidagina emas, balki butun jamoa darajasida ham namoyon bo‘ladi. Harbiy jamoadagi axloqiy-psixologik muhit — jamoaning umumiy ruhiy holati, o‘zaro munosabatlar sifati va hukmron qadriyatlar tizimi — har bir xizmatchining mas’uliyat darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom muhitda yuksak qadriyatlar va mas’uliyat me’yorga aylanadi, salbiy muhitda esa hatto axloqli shaxs ham loqaydlik va formalizm ta’siriga tushib qolishi mumkin.

Bunday muhitni shakllantirishda qo‘mondonning shaxsiy namunasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Rahbar o‘z xatti-harakati bilan qadriyatlar va mas’uliyatning tirik namunasini ko‘rsatadi; uning adolatliligi, halolligi va izchilligi jamoada ishonch muhitini yaratadi. Shu bilan birga harbiy an’analar, marosimlar, murabbiylik (mentorlik), jamoaviy jipslik va o‘zaro mas’uliyat tuyg‘usi qadriyatlarni jamoa a’zolari ongiga singdiruvchi muhim vositalardir. Ma’naviy-axloqiy tarbiya va tayyorgarlik ushbu jarayonni tizimli ravishda mustahkamlaydi.

Aksincha, axloqiy deformatsiya, tarbiyaviy ishlardagi formalizm, korrupsiya hamda jamoadagi nomuvofiq o‘zaro munosabatlar (masalan, zo‘ravonlik va tahqirlash ko‘rinishlari) axloqiy qadriyatlarni ham, kasbiy mas’uliyatni ham yemiradi. Bunday salbiy hodisalar jamoadagi ishonchni buzadi, mas’uliyatni formal majburiyatga aylantiradi va oxir-oqibat jangovar tayyorgarlikka putur yetkazadi. Shu sababli ularning oldini olish va bartaraf etish axloqiy-psixologik muhitni sog‘lomlashtirishning ajralmas qismidir.

5. Axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyat bog‘liqligini mustahkamlash yo‘llari

O‘tkazilgan tahlil harbiy jamoalarda axloqiy qadriyatlar bilan kasbiy mas’uliyat o‘rtasidagi bog‘liqlikni mustahkamlash bo‘yicha bir qator yo‘nalishlarni belgilash imkonini beradi. Avvalo, ma’naviy-axloqiy tarbiyani kasbiy tayyorgarlik bilan uzviy va tizimli bog‘lash zarur: axloq faqat nazariy suhbatlarda emas, balki kundalik xizmat, mashq va vazifalarni bajarish jarayonida shakllantirilishi lozim. Ikkinchidan, qo‘mondonlarning shaxsiy namunasi, adolatli va shaffof boshqaruv jamoada qadriyatlar hamda mas’uliyatning tirik o‘lchoviga aylanishi kerak.

Uchinchidan, harbiy an’analar, or-nomus va qasamyodga sadoqatni jonlantirish, namunali xizmatni izchil rag‘batlantirish qadriyatlarning ijtimoiy nufuzini oshiradi. To‘rtinchidan, mas’uliyatni qo‘rquv va jazo emas, balki vijdon va ichki e’tiqod asosiga qurish — o‘z-o‘zini nazorat qilish, mustaqil qaror qabul qilish va o‘z xatti-harakati uchun javobgarlikni his etish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Nihoyat, jamoadagi axloqiy-psixologik muhitni muntazam o‘rganish va murabbiylik tizimini yo‘lga qo‘yish salbiy hodisalarning oldini olishga xizmat qiladi.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan tahlil shuni ko‘rsatadiki, harbiy jamoalarda axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyat bir-biri bilan uzviy, dialektik bog‘liqdir. Axloqiy qadriyatlar mas’uliyatning ichki, ma’naviy asosini tashkil etsa, kasbiy mas’uliyat ushbu qadriyatlarni amaliy faoliyatda ro‘yobga chiqaradi. Ularning birligi harbiy xizmatchi va butun jamoaning ishonchliligini, intizomini, jangovar tayyorgarligini hamda sog‘lom ma’naviy muhitini ta’minlaydi.

Ushbu bog‘liqlikni mustahkamlash yaxlit va tizimli yondashuvni — ma’naviy-axloqiy tarbiyani kasbiy tayyorgarlik bilan birlashtirishni, qo‘mondonning namunali rahbariyatini va jonli harbiy an’analarni talab etadi. Kelgusi tadqiqotlarda mazkur nazariy qoidalarni aniq harbiy jamoalar misolida empirik o‘rganish, axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyat darajasini baholash mezonlarini ishlab chiqish istiqbolli yo‘nalish bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2023.
2. «Mudofaa to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. – Toshkent. // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.
3. O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarining umumharbiy nizomlari. – Toshkent.
4. O‘zbekiston Respublikasi harbiy qasamyodi matni.
5. Аристотель. Никомахова этика // Сочинения: в 4 т. Т. 4. – М.: Мысль, 1983.
6. Кант И. Основы метафизики нравственности // Сочинения: в 6 т. Т. 4, ч. 1. – М.: Мысль, 1965.
7. Huntington S. P. The Soldier and the State: The Theory and Politics of Civil-Military Relations. – Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press, 1957. – 534 p.
8. Janowitz M. The Professional Soldier: A Social and Political Portrait. – New York: The Free Press, 1960.
9. Hackett J. W. The Profession of Arms. – London: Sidgwick & Jackson, 1983.
10. Wakin M. M. (ed.). War, Morality, and the Military Profession. – Boulder, CO: Westview Press, 1986.
11. Sarkesian S. C., Connor R. E. The US Military Profession into the Twenty-First Century: War, Peace and Politics. – London: Frank Cass, 1999.
12. Профессиональная этика военного и организационная культура [Elektron resurs] // КиберЛенинка. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-etika-voennogo-i-organizatsionnaya-kultura-1 (murojaat sanasi: 07.07.2026).

OLIY TA’LIM MUASSASASI TALABALARIDA XASISLIK VA PROSOTSIAL XULQ-ATVORNING PSIXOLOGIK TAHLILI

Davletova Nodira Nuraddinovna
Ma’mun universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasasi talabalari shaxsida xasislik va prosotsial xulq-atvorning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Unda xasislikning shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy mas’uliyat, empatiya, hamkorlikka tayyorlik va axloqiy tanlov jarayonlariga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, prosotsial xulq-atvorning talabalarda ijtimoiy faollik, o‘zaro yordam, mehr-oqibat, jamoaviy mas’uliyat va ijobiy kommunikativ munosabatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati ochib beriladi. Maqolada xasislik va prosotsial xulq-atvor o‘rtasidagi psixologik qarama-qarshiliklar, ularning namoyon bo‘lish omillari hamda oliy ta’lim muhitida sog‘lom ijtimoiy-psixologik munosabatlarni shakllantirish yo‘llari ilmiy-nazariy asosda bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: xasislik, prosotsial xulq-atvor, talaba shaxsi, empatiya, ijtimoiy mas’uliyat, axloqiy qadriyat, hamkorlik, altruizm, shaxslararo munosabat, ijtimoiy faollik.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические особенности скупости и просоциального поведения у студентов высших образовательных учреждений.

Рассматривается влияние скупости на межличностные отношения, социальную ответственность, эмпатию, готовность к сотрудничеству и нравственный выбор личности. Также раскрывается значение просоциального поведения в развитии социальной активности, взаимопомощи, доброжелательности, коллективной ответственности и позитивной коммуникации среди студентов. В статье на научно-теоретической основе освещаются психологические противоречия между скупостью и просоциальным поведением, факторы их проявления, а также пути формирования здоровой социально-психологической среды в системе высшего образования.

Ключевые слова: скупость, просоциальное поведение, личность студента, эмпатия, социальная ответственность, нравственные ценности, сотрудничество, альтруизм, межличностные отношения, социальная активность.

Annotation. This article analyzes the psychological characteristics of stinginess and prosocial behavior among students of higher educational institutions. It examines the influence of stinginess on interpersonal relations, social responsibility, empathy, readiness for cooperation and moral choice. The article also reveals the importance of prosocial behavior in developing social activity, mutual assistance, kindness, collective responsibility and positive communication among students. The psychological contradictions between stinginess and prosocial behavior, the factors of their manifestation, and the ways of forming a healthy socio-psychological environment in higher education are discussed on a scientific and theoretical basis.

Keywords: stinginess, prosocial behavior, student personality, empathy, social responsibility, moral values, cooperation, altruism, interpersonal relations, social activity.

Kirish. Bugungi globallashuv va ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida oliy ta’lim muassasalarida nafaqat bilimli, balki ma’naviy yetuk, ijtimoiy mas’uliyatli, boshqalarga befarq bo‘lmagan, jamoaviy hayotga moslasha oladigan yoshlarni tarbiyalash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Talabalik davri shaxsning mustaqil hayotga tayyorlanishi, kasbiy yo‘nalishini aniqlashi, ijtimoiy munosabatlarda o‘z o‘rnini topishi va axloqiy qadriyatlarini mustahkamlashi bilan ajralib turadi. Aynan shu davrda insonning boshqalarga munosabati, yordam berishga tayyorligi, saxovatlilik, mas’uliyat, mehr-oqibat, hamkorlik va o‘z manfaatini boshqalar manfaatlari bilan uyg‘unlashtira olish qobiliyati faol shakllanadi.

Talabalar muhitida xasislik va prosotsial xulq-atvorning psixologik tahlili muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Chunki xasislik faqat moddiy narsalarni boshqalar bilan bo‘lishishni istamaslik sifatida emas, balki e’tibor, vaqt, bilim, tajriba, mehr, qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy yordamni cheklashga moyillik sifatida ham namoyon bo‘lishi mumkin. Prosotsial xulq-atvor esa aksincha, insonning boshqalarga yordam berishi, ularning holatini tushunishi, jamoa manfaatini hisobga olishi, ijtimoiy foydali harakatlarni amalga oshirishi va ijobiy munosabatlarni rivojlantirishga intilishi bilan tavsiflanadi.

Oliy ta’lim tizimida talabalarning prosotsial xulq-atvorini rivojlantirish ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham muhim o‘rin tutadi. Chunki har qanday mutaxassis o‘z kasbiy bilimlari bilan birga insoniy munosabat madaniyati, hamkorlik, ijtimoiy javobgarlik va axloqiy qaror qabul qilish ko‘nikmalariga ham ega bo‘lishi zarur. Shu jihatdan xasislik va prosotsial xulq-atvor o‘rtasidagi munosabatni psixologik jihatdan o‘rganish talaba shaxsining ma’naviy-axloqiy rivojlanishini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Hozirgi davrda oliy ta’lim muassasalarida raqobat, shaxsiy muvaffaqiyatga intilish, individual manfaatni ustun qo‘yish holatlari kuchayib borayotgan bir paytda talabalarda insonparvarlik, o‘zaro yordam, hamkorlik, bag‘rikenglik va ijtimoiy mas’uliyat kabi fazilatlarni rivojlantirish zarurati yanada ortmoqda. Ayrim hollarda talabalarning o‘z bilimini boshqalar bilan bo‘lishmasligi, guruhdoshiga yordam berishni istamasligi, umumiy ishda faollik ko‘rsatmasligi, shaxsiy manfaatni jamoaviy manfaatdan ustun qo‘yishi xasislikning psixologik ko‘rinishlari sifatida baholanishi mumkin. Bunday xususiyatlar talabaning jamoaga moslashuvini qiyinlashtiradi, shaxslararo munosabatlarda ishonchsizlikni kuchaytiradi va ijtimoiy muhitda sovuqlikni yuzaga keltiradi.

Prosotsial xulq-atvor esa talabaning ijtimoiy yetukligini belgilovchi muhim ko‘rsatkichlardan biridir. Bunday xulq-atvorga ega talaba o‘z guruhdoshlari, o‘qituvchilari va atrofidagi insonlar bilan ijobiy munosabat o‘rnatadi, yordamga muhtojlarga ko‘maklashadi, jamoaviy faoliyatda mas’uliyat bilan ishtirok etadi. Prosotsial xulq-atvor shaxsning empatiyasi, axloqiy ong darajasi, ijtimoiy faolligi, o‘zini boshqalar o‘rniga qo‘ya olish qobiliyati va ma’naviy qadriyatlari bilan uzviy bog‘liqdir.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, oliy ta’lim muassasasi talabalari orasida xasislik va prosotsial xulq-atvorning psixologik ildizlarini o‘rganish orqali ta’lim-tarbiya jarayonida insonparvarlikka asoslangan ijtimoiy muhitni shakllantirish imkoniyati kengayadi. Bu esa nafaqat talabalarning shaxsiy rivojlanishiga, balki ularning kelajakdagi kasbiy va fuqarolik pozitsiyasining shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta’lim muassasasi talabalarida xasislik va prosotsial xulq-atvorning psixologik xususiyatlarini nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning shaxslararo munosabatlar, empatiya, ijtimoiy mas’uliyat va axloqiy qadriyatlar bilan bog‘liqligini ochib berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

Xasislik tushunchasining psixologik mazmunini yoritish.

Prosotsial xulq-atvorning talaba shaxsida namoyon bo‘lish xususiyatlarini tahlil qilish.

Xasislik va prosotsial xulq-atvor o‘rtasidagi psixologik qarama-qarshiliklarni aniqlash.

Talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillarni bayon qilish.

Oliy ta’lim muhitida ijtimoiy mas’uliyat, hamkorlik va o‘zaro yordam madaniyatini shakllantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Maqolada nazariy tahlil, psixologik-pedagogik adabiyotlarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, kuzatish, suhbat, anketa va psixologik talqin metodlaridan foydalanish mumkin. Shuningdek, talabalarda xasislik va prosotsial xulq-atvorni o‘rganishda empatiya darajasi, ijtimoiy mas’uliyat, altruistik yo‘nalganlik, shaxslararo munosabatlarga kirishuvchanlik hamda axloqiy qadriyatlarni aniqlashga qaratilgan so‘rovnomalar qo‘llanishi maqsadga muvofiqdir.

Asosiy qism

Xasislik shaxsning moddiy yoki nomoddiy resurslarni boshqalar bilan bo‘lishishga ichki tayyor emasligi, o‘z manfaatini haddan tashqari ustun qo‘yishi va ijtimoiy munosabatlarda cheklovchi pozitsiyani egallashi bilan tavsiflanadi. Odatda xasislik moddiy boylikni saqlab qolishga intilish bilan bog‘lab tushuntiriladi. Biroq psixologik nuqtai nazardan qaraganda, xasislik ancha kengroq mazmunga ega. U insonning faqat pul yoki buyum bilan emas, balki bilim, tajriba, vaqt, hissiy qo‘llab-quvvatlash, e’tibor va mehrni boshqalar bilan bo‘lishmasligida ham namoyon bo‘ladi.

Talabalarda xasislikning ayrim ko‘rinishlari o‘quv faoliyatida yaqqol seziladi. Masalan, ayrim talabalar o‘zida mavjud ma’lumotlarni guruhdoshlari bilan bo‘lishishni istamaydi, birgalikdagi topshiriqlarda faollik ko‘rsatmaydi, faqat o‘z bahosi yoki shaxsiy natijasi haqida o‘ylaydi. Ba’zan esa talabalar boshqalarning muvaffaqiyatidan quvonish o‘rniga ichki noqulaylik his qiladi. Bu holat xasislikning faqat moddiy emas, balki ijtimoiy-psixologik ko‘rinishga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Xasislikning shakllanishida bir nechta psixologik omillar muhim rol o‘ynaydi. Birinchidan, shaxsdagi xavotir va yetishmovchilik hissi xasislikni kuchaytirishi mumkin. Inson o‘zida mavjud imkoniyatlar kamayib qolishidan qo‘rqsa, u boshqalar bilan bo‘lishishga ehtiyotkorlik bilan yondashadi. Ikkinchidan, raqobat muhitining haddan tashqari kuchayishi ham xasislikka olib keladi. Uchinchidan, empatiyaning pastligi insonning boshqalar holatini tushunishiga to‘sqinlik qiladi. To‘rtinchidan, axloqiy qadriyatlarning yetarlicha shakllanmaganligi shaxsni faqat o‘z manfaatiga yo‘naltirib qo‘yadi.

Xasislik talabalarning shaxslararo munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday xususiyatga ega talaba ko‘pincha jamoa tomonidan sovuq, befarq yoki faqat o‘zini o‘ylaydigan shaxs sifatida qabul qilinadi. Bu esa uning guruhdagi ijtimoiy mavqeiga, kommunikativ

imkoniyatlariga va psixologik moslashuviga salbiy ta’sir etadi. Xasislik kuchaygan sari talabaning boshqalar bilan ochiq muloqotga kirishishi, hamkorlik qilishi va ishonchli munosabat o‘rnatishi qiyinlashadi.

Prosotsial xulq-atvorning psixologik mohiyati

Prosotsial xulq-atvor insonning boshqalarga yordam berish, qo‘llab-quvvatlash, himoya qilish, hamkorlik qilish va ijtimoiy foydali harakatlarni bajarishga qaratilgan ijobiy xulq shaklidir. Bu xulq-atvor shaxsdagi empatiya, mehr-oqibat, ijtimoiy mas’uliyat, axloqiy ong, hamdardlik va insonparvarlik kabi fazilatlar bilan bevosita bog‘liq. Prosotsial xulq-atvor talabaning nafaqat shaxsiy madaniyatini, balki uning jamoaviy hayotga moslashganlik darajasini ham ifodalaydi.

Oliy ta’lim muhitida prosotsial xulq-atvor turli shakllarda namoyon bo‘ladi. Talabaning guruhdoshiga dars tayyorlashda yordam berishi, jamoaviy loyihada mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishi, muammoga duch kelgan tengdoshini qo‘llab-quvvatlashi, ijtimoiy tadbirlarda faol ishtirok etishi, ko‘ngillilik ishlariga qo‘shilishi prosotsial xulq-atvorning amaliy ko‘rinishlaridir. Bunday xatti-harakatlar talabaning shaxs sifatida yetuklashayotganini, ijtimoiy munosabatlarda mas’uliyatni his qilayotganini va boshqalarga nisbatan befarq emasligini ko‘rsatadi.

Prosotsial xulq-atvorning rivojlanishida empatiya alohida ahamiyatga ega. Empatiya boshqalarning kechinmalarini tushunish, ularning holatiga hamdardlik bildirish va zarur vaziyatda yordam ko‘rsatishga undovchi ichki psixologik mexanizmdir. Empatiyasi rivojlangan talaba o‘z manfaatini mutlaq ustun qo‘ymaydi, balki boshqalar ehtiyojini ham hisobga oladi. Bu esa jamoada ishonch, do‘stona munosabat, hamkorlik va o‘zaro hurmat muhitini kuchaytiradi.

Prosotsial xulq-atvor shaxsning axloqiy ong darajasi bilan ham chambarchas bog‘liq. Talaba yordam berish, saxovatli bo‘lish, boshqalar manfaatini inobatga olish va jamoaviy mas’uliyatni his qilishni axloqiy qadriyat sifatida qabul qilsa, uning prosotsial harakatlari barqarorroq bo‘ladi. Aksincha, bunday qadriyatlar yetarlicha shakllanmagan bo‘lsa, prosotsial xatti-harakatlar faqat tashqi talab yoki vaziyat ta’sirida yuzaga kelishi mumkin.

Xasislik va prosotsial xulq-atvor o‘rtasidagi psixologik tafovutlar

Xasislik va prosotsial xulq-atvor bir-biriga qarama-qarshi psixologik yo‘nalishlarni ifodalaydi. Xasislik shaxsni o‘z imkoniyatlarini boshqalar bilan bo‘lishmaslikka, o‘z manfaatini ustun qo‘yishga va ijtimoiy munosabatlarda cheklanganlikka olib kelsa, prosotsial xulq-atvor insonni yordamga, hamkorlikka, saxovatga va ijtimoiy foydali faoliyatga yo‘naltiradi. Shu sababli bu ikki hodisa talaba shaxsining axloqiy-psixologik qiyofasini baholashda muhim mezon sifatida qaraladi.

Xasislikning markazida ko‘pincha ichki xavotir, ishonchsizlik, raqobatdan qo‘rqish, resursni yo‘qotish xavfi va egotsentrik yo‘nalganlik turadi. Prosotsial xulq-atvorning asosida esa ishonch, empatiya, ijtimoiy mas’uliyat, hamdardlik va ijobiy qadriyatlar yotadi. Xasislik talabaning shaxslararo munosabatlarda yopiqroq bo‘lishiga sabab bo‘lsa, prosotsial xulq-atvor uning muloqotga ochiqligini, jamoaga moslashuvchanligini va ijtimoiy faolligini oshiradi.

Talabalar o‘rtasida xasislik kuchli bo‘lgan muhitda o‘zaro ishonch pasayadi, hamkorlik sustlashadi, jamoaviy ishlar samarasiz kechadi. Bunday muhitda talabalar bir-birini raqib sifatida ko‘rishi, bilim va imkoniyatlarini yashirishi, guruhdagi ijtimoiy birdamlikning zaiflashishi mumkin. Aksincha, prosotsial xulq-atvor ustuvor bo‘lgan muhitda talabalar bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi, umumiy maqsad sari harakat qiladi, o‘zaro fikr almashadi va ijtimoiy tajribani boyitadi.

Xasislik va prosotsial xulq-atvorning farqi shaxsning o‘zini baholashida ham ko‘rinadi. Xasislikka moyil talaba ko‘pincha o‘zining shaxsiy yutug‘ini boshqalardan ustun bo‘lish orqali baholaydi. Prosotsial xulq-atvorga ega talaba esa o‘z muvaffaqiyatini jamoaviy natija, boshqalarga foyda keltirish va ijtimoiy e’tirof bilan bog‘laydi. Shu jihatdan prosotsial xulq-atvor talabaning ijtimoiy yetukligi va axloqiy barqarorligini ifodalovchi muhim ko‘rsatkichdir.

Talabalarda xasislikning namoyon bo‘lish omillari

Talabalarda xasislik bir necha omillar ta’sirida shakllanishi mumkin. Birinchi omil — oilaviy tarbiya muhitidir. Agar bola oilada doimiy ravishda “faqat o‘zingni o‘yla”, “boshqalarga ishonma”, “bor narsangni hech kim bilan bo‘lishma” kabi qarashlar asosida tarbiyalansa,

keyinchalik bu xulq oliy ta’lim muhitida ham saqlanib qolishi mumkin. Ikkinchi omil — ijtimoiy taqqoslashdir. Talaba o‘zini doim boshqalar bilan solishtirsa va o‘z mavqeini yo‘qotishdan qo‘rqsa, unda boshqalarga yordam berish istagi pasayadi.

Uchinchi omil — raqobatga asoslangan ta’limiy muhitdir. Sog‘lom raqobat talabaning rivojlanishiga xizmat qilishi mumkin, ammo haddan tashqari kuchli raqobat shaxslararo munosabatlarda sovuqlik, befarqlik va xasislikni kuchaytiradi. To‘rtinchi omil — empatiyaning yetarli rivojlanmaganligidir. Boshqalarning ehtiyojini his qilmaydigan talaba yordam ko‘rsatishni zarur deb bilmaydi. Beshinchi omil — ijtimoiy mas’uliyatning pastligidir. Bunday talaba jamoaviy hayotda o‘z zimmasidagi vazifani chuqur anglamaydi.

Talabalarda xasislik ba’zan o‘zini himoya qilish mexanizmi sifatida ham yuzaga chiqadi. Masalan, o‘ziga ishonchi past talaba boshqalarga yordam bersa, ular undan o‘zib ketadi deb o‘ylashi mumkin. Bunday ichki qo‘rquv talabaning bilim, tajriba yoki imkoniyatlarini boshqalar bilan bo‘lishishiga to‘sqinlik qiladi. Natijada xasislik shaxsning ichki ishonchsizligi, xavotiri va ijtimoiy noaniqligi bilan bog‘langan holatda namoyon bo‘ladi.

Prosotsial xulq-atvorni rivojlantiruvchi psixologik shart-sharoitlar

Talabalarda prosotsial xulq-atvorni rivojlantirish uchun oliy ta’lim muassasasida ijobiy ijtimoiy-psixologik muhit yaratilishi zarur. Bunday muhitda talabalar o‘zaro hurmat, adolat, hamkorlik, ishonch va qo‘llab-quvvatlash tamoyillari asosida munosabatga kirishadi. O‘qituvchi va talabalar o‘rtasidagi ochiq muloqot, guruhdagi sog‘lom psixologik muhit, jamoaviy loyihalar va ijtimoiy foydali tashabbuslar prosotsial xulq-atvorni mustahkamlaydi.

Prosotsial xulq-atvorni rivojlantirishda tarbiyaviy ishlarning mazmuni ham muhimdir. Talabalarda mehr-oqibat, saxovat, ijtimoiy mas’uliyat, fuqarolik pozitsiyasi va insonparvarlikni shakllantirishga qaratilgan tadbirlar ularning axloqiy qarashlarini boyitadi. Ayniqsa, ko‘ngillilik faoliyati, xayriya tadbirlari, jamoaviy yordam loyihalari, mentorlik ishlari va ijtimoiy tashabbuslarda ishtirok etish talabalarda boshqalarga foyda keltirish ehtiyojini kuchaytiradi.

Bundan tashqari, ta’lim jarayonida hamkorlikka asoslangan usullardan foydalanish ham prosotsial xulq-atvorni rivojlantiradi. Guruhli topshiriqlar, muammoli vaziyatlarni birgalikda hal qilish, jamoaviy muhokama, tengdoshlararo yordam va o‘zaro baholash talabalarni bir-birini tinglashga, fikr almashishga va umumiy natija uchun mas’uliyat his qilishga o‘rgatadi. Bu jarayonda talaba faqat o‘z yutug‘i emas, balki jamoaning umumiy muvaffaqiyati ham muhimligini anglaydi.

Prosotsial xulq-atvorni shakllantirishda shaxsiy namuna ham katta ahamiyatga ega. O‘qituvchi, tyutor, guruh sardori yoki faol talabalar o‘z xatti-harakatlari orqali boshqalarga yordam berish, adolatli bo‘lish, mas’uliyatli yondashish va insoniy munosabat ko‘rsatish madaniyatini namoyon etsa, bu holat boshqa talabalarga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli oliy ta’lim muhitida prosotsial qadriyatlar faqat nazariy tushuncha sifatida emas, balki amaliy xatti-harakatlar orqali mustahkamlanishi lozim.

Xasislik va prosotsial xulq-atvorning talaba shaxsiga ta’siri

Xasislik talabaning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday xususiyat talabaning ijtimoiy aloqalarini cheklaydi, unga nisbatan ishonchni kamaytiradi, guruhdagi ijobiy mavqeini zaiflashtiradi. Xasislik kuchli bo‘lgan talaba ko‘pincha o‘z manfaatini himoya qilishga haddan tashqari berilib ketadi va natijada jamoaviy munosabatlarda o‘zini yakkalangan holatda his qilishi mumkin. Bu esa uning emotsional holati, o‘zini baholashi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir qiladi.

Prosotsial xulq-atvor esa talabaning ijtimoiy tajribasini boyitadi. Boshqalarga yordam bergan, jamoa ishida faol bo‘lgan, tengdoshlari bilan samimiy munosabat o‘rnatgan talaba o‘zini jamiyat uchun foydali shaxs sifatida his qiladi. Bu holat uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, emotsional barqarorligini oshiradi va ijtimoiy faolligini kuchaytiradi. Prosotsial xulq-atvor orqali talaba nafaqat boshqalarga foyda keltiradi, balki o‘z shaxsiy kamolotiga ham erishadi.

Talabalarda prosotsial xulq-atvorning yuqori bo‘lishi oliy ta’lim muassasasidagi ijtimoiy muhitga ham ijobiy ta’sir etadi. Bunday muhitda o‘zaro yordam, ishonch, hurmat, birdamlik va

ijobiy raqobat shakllanadi. Natijada talabalar o‘rtasida ziddiyatlar kamayadi, jamoaviy ishlar samaradorligi oshadi, ta’lim jarayoni yanada mazmunli va insonparvar tus oladi. Shu sababli prosotsial xulq-atvorni rivojlantirish oliy ta’limning tarbiyaviy vazifalari bilan bevosita bog‘liqdir.

Muhokama

Xasislik va prosotsial xulq-atvorning psixologik tahlili shuni ko‘rsatadiki, bu ikki hodisa talaba shaxsining ijtimoiy-axloqiy yo‘nalishini belgilashda muhim o‘rin tutadi. Xasislik ko‘proq individual manfaatga yopishib olish, resurslarni yo‘qotishdan qo‘rqish, boshqalarga nisbatan ishonchsizlik va empatiyaning sustligi bilan bog‘liq bo‘lsa, prosotsial xulq-atvor insoniy munosabat, hamdardlik, axloqiy mas’uliyat va jamoaviy manfaatni qadrlash bilan izohlanadi.

Talabalik davrida shaxs o‘zining ijtimoiy pozitsiyasini aniqlab boradi. Agar bu davrda talaba faqat shaxsiy manfaat, baho, stipendiya yoki mavqega yo‘naltirilgan bo‘lsa, unda ijtimoiy mas’uliyat va o‘zaro yordam ehtiyoji sustlashishi mumkin. Aksincha, ta’lim muhitida jamoaviy faoliyat, ko‘ngillilik, guruhli ishlash, axloqiy tarbiya va ijtimoiy tashabbuslar keng yo‘lga qo‘yilsa, talabaning prosotsial xulq-atvori kuchayadi.

Xasislikni kamaytirish uchun talabalarda empatiya, saxovat, ijtimoiy mas’uliyat va hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Bunda tarbiyaviy suhbatlar, psixologik treninglar, ijtimoiy loyihalar, jamoaviy muammolarni hal qilishga qaratilgan mashg‘ulotlar samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ayniqsa, talabalarga boshqalarga yordam berish nafaqat axloqiy fazilat, balki shaxsiy rivojlanish omili ekanligini tushuntirish muhimdir.

Xulosa

Oliy ta’lim muassasasi talabalarida xasislik va prosotsial xulq-atvorning psixologik tahlili ushbu ikki hodisaning shaxslararo munosabatlar, axloqiy qadriyatlar, empatiya va ijtimoiy mas’uliyat bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatadi. Xasislik talabaning o‘z manfaatini haddan tashqari ustun qo‘yishi, boshqalar bilan bo‘lishishga tayyor emasligi va jamoaviy munosabatlarda cheklanganlik sifatida namoyon bo‘ladi. Prosotsial xulq-atvor esa yordam berish, qo‘llab-quvvatlash, hamkorlik qilish, jamoa manfaatini qadrlash va ijtimoiy foydali faoliyatga intilish orqali ifodalanadi.

Talabalarda xasislikning kuchayishi ularning muloqotga kirishuvchanligi, guruhdagi ijtimoiy mavqei, hamkorlikka tayyorligi va axloqiy yetukligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Prosotsial xulq-atvorning rivojlanishi esa talabaning empatiyasi, ijtimoiy faolligi, o‘zaro yordamga tayyorligi va shaxsiy mas’uliyatini oshiradi. Shu bois oliy ta’lim muassasalarida talabalarning prosotsial xulq-atvorini rivojlantirish, xasislikka olib keluvchi psixologik omillarni kamaytirish va sog‘lom ijtimoiy muhitni shakllantirish muhim tarbiyaviy vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, prosotsial xulq-atvor talaba shaxsining ijtimoiy yetukligi, axloqiy barqarorligi va insonparvarlik darajasini ifodalovchi muhim psixologik mezondir. Xasislik esa shaxsiy rivojlanish va jamoaviy munosabatlar uchun cheklovchi omil sifatida namoyon bo‘ladi. Shuning uchun oliy ta’lim tizimida talabalarni nafaqat bilimli mutaxassis, balki ijtimoiy mas’uliyatli, mehr-oqibatli, hamkorlikka tayyor va insoniy qadriyatlarga sodiq shaxs sifatida tarbiyalash maqsadga muvofiqdir.

Tavsiyalar

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning prosotsial xulq-atvorini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, tarbiyaviy suhbatlar va guruhli mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Talabalarda empatiya, o‘zaro yordam, saxovat, ijtimoiy mas’uliyat va hamkorlik ko‘nikmalarini shakllantirish uchun ko‘ngillilik faoliyati va ijtimoiy loyihalarga keng jalb qilish zarur.

Ta’lim jarayonida faqat individual yutuqni emas, balki jamoaviy natijani ham rag‘batlantirish orqali xasislik, befarqlik va haddan tashqari raqobatga moyillikni kamaytirish lozim.

Guruh rahbarlari, tyutorlar va psixologlar tomonidan talabalarning shaxslararo munosabatlari, o‘zaro yordamga tayyorligi va ijtimoiy moslashuvi muntazam kuzatib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Talabalarda axloqiy qadriyatlar, insonparvarlik, mehr-oqibat va fuqarolik mas’uliyatini rivojlantirishga qaratilgan ma’naviy-ma’rifiy ishlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish zarur.

Xasislikka moyillik namoyon bo‘lgan talabalarda o‘ziga ishonch, xavotirni kamaytirish, ijtimoiy ochiqlik va boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Андреева Г.М. Социальная психология. — Москва: Аспект Пресс, 2019.
2. Бодалев А.А. Психология общения. — Москва: Институт практической психологии, 2017.
3. Ильин Е.П. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. — Санкт-Петербург: Питер, 2018.
4. Реан А.А. Психология личности. — Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2020.
5. Майерс Д. Социальная психология. — Санкт-Петербург: Питер, 2016.
6. Немов Р.С. Психология. В 3-х книгах. — Москва: Владос, 2018.
7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. — Москва: Академия, 2016.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — Санкт-Петербург: Питер, 2015.

O‘QUVCHILARDA VATANPARVARLIK TUYG‘USINI SHAKLLANTIRISHDA MA’NAVIY QADRIYATLAR VA FUQAROLIK ONGINING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Boltaboev Abdug‘ani Mamirovich
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishda ma’naviy qadriyatlar va fuqarolik ongining psixologik asoslari tahlil qilinadi. Unda vatanparvarlik hissining shaxsiy mas’uliyat, milliy g‘urur, ijtimoiy faollik, burchni anglash, tarixiy xotira va ma’naviy tarbiya bilan bog‘liqligi yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchi shaxsida Vatanga sadoqat, fuqarolik pozitsiyasi, ijtimoiy mas’uliyat va ma’naviy yetuklikni rivojlantirishda oila, maktab va ijtimoiy muhitning psixologik ta’siri ochib beriladi. Maqolada vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar, fuqarolik ongining tarbiyaviy ahamiyati hamda ma’naviy qadriyatlarning shaxs kamolotidagi o‘rni ilmiy-nazariy jihatdan bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: vatanparvarlik, ma’naviy qadriyat, fuqarolik ongi, o‘quvchi shaxsi, milliy g‘urur, ijtimoiy mas’uliyat, axloqiy tarbiya, tarixiy xotira, burch, ma’naviy yetuklik.

Аннотация. В данной статье анализируются психологические основы духовных ценностей и гражданского сознания в формировании чувства патриотизма у учащихся. Раскрывается связь патриотического чувства с личной ответственностью, национальной гордостью, социальной активностью, осознанием долга, исторической памятью и духовным воспитанием. Также рассматривается психологическое влияние семьи, школы и социальной среды на развитие преданности Родине, гражданской позиции, социальной ответственности и духовной зрелости личности учащегося. В статье научно-теоретически освещаются внутренние и внешние факторы формирования патриотизма, воспитательное значение гражданского сознания и роль духовных ценностей в развитии личности.

Ключевые слова: патриотизм, духовные ценности, гражданское сознание, личность учащегося, национальная гордость, социальная ответственность, нравственное воспитание, историческая память, долг, духовная зрелость.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol, ma’naviy yetuk, ijtimoiy mas’uliyatli va Vatanga sadoqatli shaxs sifatida tarbiyalash ta’lim-tarbiya tizimining eng muhim

vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirish faqatgina Vatan haqida ma’lumot berish yoki tarixiy sanalarni yodlatish bilan cheklanmaydi, balki ularning qalbida yurtga muhabbat, milliy qadriyatlarga hurmat, fuqarolik burchini anglash, jamiyat oldidagi mas’uliyatni his qilish va kelajakka daxldorlik tuyg‘usini rivojlantirishni talab etadi.

Vatanparvarlik shaxsning ma’naviy dunyosi, axloqiy qarashlari, ijtimoiy tajribasi va psixologik yetukligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab tuyg‘udir. U o‘quvchining o‘z oilasi, mahallasi, maktabi, xalqi, tili, tarixi, madaniyati va davlatiga bo‘lgan munosabati orqali namoyon bo‘ladi. Shu sababli vatanparvarlikni shakllantirish jarayonida ma’naviy qadriyatlar va fuqarolik ongining o‘rni beqiyosdir. Ma’naviy qadriyatlar o‘quvchining ichki dunyosini boyitsa, fuqarolik ongi uning jamiyatdagi o‘rnini anglashiga, huquq va burchlarini tushunishiga, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga yordam beradi.

O‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usi avvalo ijobiy hissiy munosabat sifatida boshlanadi. Bola tug‘ilib o‘sgan joyini, oilasini, maktabini, yaqin insonlarini sevish orqali asta-sekin kengroq ijtimoiy tuyg‘ularga ega bo‘ladi. Keyinchalik bu hissiyot milliy g‘urur, tarixiy xotira, xalq taqdiriga daxldorlik, davlat ramzlariga hurmat va Vatan ravnaqi uchun mas’uliyat hissi bilan boyiydi. Demak, vatanparvarlik tuyg‘usi o‘quvchi shaxsining emotsional, kognitiv, axloqiy va ijtimoiy rivojlanishi bilan bog‘liq holda shakllanadi.

Mavzuning dolzarbligi

Mavzuning dolzarbligi shundaki, hozirgi globallashuv jarayonida yoshlar ongiga turli axborot oqimlari, begona g‘oyalar, individual manfaatni ustun qo‘yuvchi qarashlar va ma’naviy befarqlik holatlari ta’sir ko‘rsatmoqda. Bunday sharoitda o‘quvchilarda milliy o‘zlikni anglash, Vatanga sadoqat, ijtimoiy mas’uliyat, tarixiy merosga hurmat va fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki vatanparvarlik tuyg‘usi mustahkam bo‘lmagan shaxsda jamiyat hayotiga befarqlik, ijtimoiy mas’uliyatsizlik, milliy qadriyatlardan uzoqlashish va fuqarolik burchini yetarlicha anglamaslik holatlari yuzaga kelishi mumkin.

O‘quvchilik davri shaxsning dunyoqarashi, axloqiy qarashlari, ijtimoiy munosabatlari va hayotiy pozitsiyasi shakllanadigan muhim bosqichdir. Aynan shu davrda o‘quvchining Vatan haqidagi tasavvurlari, milliy qadriyatlarga munosabati, davlat ramzlariga hurmati, jamiyatdagi burch va mas’uliyatni anglash darajasi shakllanadi. Agar bu jarayon ilmiy asoslangan tarbiyaviy yondashuvlar orqali tashkil etilsa, o‘quvchilarda barqaror vatanparvarlik tuyg‘usi, faol fuqarolik pozitsiyasi va ijtimoiy mas’uliyatli xulq-atvor rivojlanadi.

Vatanparvarlikni shakllantirishda ma’naviy qadriyatlar asosiy psixologik tayanch vazifasini bajaradi. Chunki qadriyatlar shaxsning nimani muhim, qadrli va zarur deb bilishini belgilaydi. O‘quvchi uchun ona tili, milliy tarix, urf-odatlar, ajdodlar merosi, oilaviy tarbiya, halollik, mehnatsevarlik, mehr-oqibat, adolat va burch kabi qadriyatlar ichki ehtiyojga aylanganda, uning Vatanga bo‘lgan munosabati ham chuqurlashadi. Fuqarolik ongi esa ushbu qadriyatlarni jamiyat hayotidagi amaliy mas’uliyat bilan bog‘laydi.

Tadqiqotning maqsadi

O‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishda ma’naviy qadriyatlar va fuqarolik ongining psixologik asoslarini nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning shaxs kamoloti, ijtimoiy mas’uliyat, milliy g‘urur va faol fuqarolik pozitsiyasi bilan bog‘liqligini ochib berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari

Vatanparvarlik tuyg‘usining psixologik mazmunini yoritish.

O‘quvchi shaxsida ma’naviy qadriyatlarning tarbiyaviy va psixologik ahamiyatini tahlil qilish.

Fuqarolik ongining o‘quvchilarda ijtimoiy mas’uliyat va burchni anglashdagi o‘rnini aniqlash.

Vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillarni bayon qilish.

Maktab ta’limi jarayonida o‘quvchilarning vatanparvarlik tuyg‘usi, ma’naviy yetukligi va fuqarolik pozitsiyasini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Maqolada nazariy tahlil, psixologik-pedagogik adabiyotlarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, kuzatish, suhbat, anketa va psixologik talqin metodlaridan foydalanish mumkin. Shuningdek, o‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usi, fuqarolik pozitsiyasi, milliy qadriyatlarga munosabat, ijtimoiy mas’uliyat va ma’naviy yo‘nalganlikni aniqlashga qaratilgan so‘rovnomalar qo‘llanishi maqsadga muvofiqdir.

Vatanparvarlik tuyg‘usi shaxsning Vatanga, xalqqa, milliy qadriyatlarga, tarixiy merosga, ona tiliga va davlatga bo‘lgan ijobiy hissiy-axloqiy munosabatini ifodalovchi murakkab psixologik hodisadir. Bu tuyg‘u insonning faqat hissiy kechinmalarida emas, balki uning fikrlashi, xulq-atvori, ijtimoiy munosabati, fuqarolik burchi va hayotiy pozitsiyasida ham namoyon bo‘ladi. O‘quvchi Vatanini sevishi, avvalo, o‘z oilasini, maktabini, mahallasini, tug‘ilib o‘sgan joyini, xalqining an’analari va madaniyatini qadrlashidan boshlanadi.

Psixologik jihatdan vatanparvarlik hissi bir necha tarkibiy qismlardan iborat. Birinchi tarkibiy qism — emotsional munosabatdir. Bunda o‘quvchi o‘z Vatani, xalqi, tili va qadriyatlariga nisbatan mehr, faxr, hurmat va g‘urur hissini boshdan kechiradi. Ikkinchi tarkibiy qism — kognitiv anglashdir. Bu o‘quvchining Vatan tarixi, davlat ramzlari, milliy meros, fuqarolik huquq va burchlari haqidagi bilimlari bilan bog‘liq. Uchinchi tarkibiy qism — xulqiy ifodalanishdir. Bunda vatanparvarlik o‘quvchining intizomi, ijtimoiy faolligi, jamoa ishlaridagi ishtiroki, mas’uliyatli munosabati va foydali harakatlari orqali ko‘rinadi.

O‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usi barqaror shakllanishi uchun u faqat tashqi talab sifatida emas, balki ichki ehtiyoj sifatida rivojlanishi lozim. Agar o‘quvchi Vatan tushunchasini o‘z hayoti, oilasi, kelajagi, orzu-maqsadlari va shaxsiy mas’uliyati bilan bog‘lay olsa, unda vatanparvarlik yanada chuqurroq shakllanadi. Aks holda, bu tuyg‘u faqat bayram tadbirlari yoki rasmiy nutqlar darajasida qolib ketishi mumkin.

Vatanparvarlik o‘quvchi shaxsida milliy g‘urur va insoniy mas’uliyatni uyg‘unlashtiradi. Milliy g‘urur o‘quvchiga o‘z xalqining tarixi, madaniyati, tili va yutuqlaridan faxrlanish imkonini bersa, mas’uliyat hissi uni shu qadriyatlarni asrash, rivojlantirish va jamiyatga foyda keltirishga undaydi. Shu jihatdan vatanparvarlik shaxsni faqat o‘tmishni qadrlashga emas, balki kelajak uchun mas’uliyatli bo‘lishga ham yo‘naltiradi.

Ma’naviy qadriyatlarning vatanparvarlikni shakllantirishdagi o‘rni

Ma’naviy qadriyatlar o‘quvchi shaxsining ichki dunyosini tartibga soluvchi, uning xatti-harakatlariga yo‘nalish beruvchi va hayotiy tanlovlarini belgilovchi muhim psixologik omildir. Vatanparvarlik tuyg‘usining shakllanishida ma’naviy qadriyatlar asosiy tarbiyaviy manba sifatida xizmat qiladi. Chunki Vatanga muhabbat, xalq taqdiriga daxldorlik, milliy merosga hurmat, ona tilini qadrlash, ota-onaga ehtirom, kattalarga hurmat, kichiklarga mehr, halollik va mehnatsevarlik kabi fazilatlar bevosita ma’naviy qadriyatlar orqali shakllanadi.

O‘quvchi shaxsida ma’naviy qadriyatlar qanchalik mustahkam bo‘lsa, uning Vatanga munosabati ham shunchalik ongli va barqaror bo‘ladi. Masalan, tarixiy xotirani qadrlaydigan o‘quvchi ajdodlar merosi va xalqining o‘tmishdagi mashaqqatlarini chuqurroq his qiladi. Ona tilini qadrlaydigan o‘quvchi milliy o‘zligini anglaydi. Oilaviy tarbiya va mahalla qadriyatlariga hurmat bilan qaraydigan o‘quvchi jamiyatdagi o‘z o‘rnini mas’uliyat bilan tushunadi. Demak, ma’naviy qadriyatlar vatanparvarlik tuyg‘usining mazmunini boyitadi va uni amaliy xatti-harakatga aylantiradi.

Ma’naviy qadriyatlarning psixologik ta’siri shundaki, ular o‘quvchida ichki nazorat, uyat, vijdon, burch, mas’uliyat va adolat tuyg‘ularini rivojlantiradi. Bunday tuyg‘ular shaxsni faqat tashqi nazorat tufayli emas, balki o‘z ichki e’tiqodi asosida to‘g‘ri yo‘l tutishga undaydi. Vatanparvarlik ham aynan shunday ichki e’tiqodga aylanganda barqaror bo‘ladi. O‘quvchi Vatan oldidagi burchini faqat majburiyat sifatida emas, balki ma’naviy ehtiyoj sifatida his qilishi zarur.

Maktab ta’limi jarayonida ma’naviy qadriyatlarni singdirish faqat alohida tarbiyaviy tadbirlar bilan cheklanmasligi kerak. Har bir fan, har bir dars, har bir sinf jamoasi va har bir pedagogik munosabat o‘quvchida qadriyatlar tizimini shakllantirishga xizmat qilishi lozim. Adabiyot darslarida insoniylik va yurtga sadoqat, tarix darslarida milliy xotira, ona tili darslarida

tilga hurmat, tarbiya soatlarida fuqarolik burchi, sinfdan tashqari tadbirlarda jamoaviy mas’uliyat mazmunli yoritilsa, vatanparvarlik tuyg‘usi tabiiy ravishda rivojlanadi.

Fuqarolik ongining psixologik mohiyati

Fuqarolik ongi shaxsning jamiyat, davlat, huquq, burch, mas’uliyat va ijtimoiy hayotdagi o‘z o‘rnini anglash darajasini ifodalaydi. O‘quvchilarda fuqarolik ongining shakllanishi ularning Vatanga bo‘lgan munosabatini faqat hissiy darajada emas, balki ongli ijtimoiy pozitsiya sifatida rivojlantiradi. Fuqarolik ongi rivojlangan o‘quvchi jamiyat hayotiga befarq bo‘lmaydi, o‘z huquqlarini biladi, burchlarini tushunadi, umumiy tartib-qoidalarga hurmat bilan qaraydi va ijtimoiy foydali faoliyatda ishtirok etishga intiladi.

Fuqarolik ongining psixologik asosida anglash, baholash, munosabat bildirish va mas’uliyatli xulq-atvor turadi. O‘quvchi avvalo o‘zining jamiyat a’zosi ekanligini anglaydi. Keyin jamiyatdagi voqea-hodisalarni baholashni o‘rganadi. So‘ngra ularga nisbatan shaxsiy munosabat bildiradi. Nihoyat, o‘z xatti-harakatini ijtimoiy mas’uliyat asosida tartibga soladi. Bu bosqichlar o‘quvchida fuqarolik ongining asta-sekin shakllanishini ko‘rsatadi.

Fuqarolik ongi vatanparvarlik tuyg‘usini amaliy hayot bilan bog‘laydi. Vatanini sevgan o‘quvchi faqat hissiy faxrlanish bilan cheklanmasligi, balki o‘qishda intizomli bo‘lishi, jamoat ishlarida faol qatnashishi, atrof-muhitga e’tiborli bo‘lishi, maktab mulkini asrashi, tengdoshlariga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi, qonun-qoidalarga rioya qilishi kerak. Bularning barchasi fuqarolik ongining xulq-atvordagi ifodasidir.

Maktab o‘quvchining dunyoqarashi, ijtimoiy xulqi, axloqiy qarashlari va fuqarolik pozitsiyasi shakllanadigan asosiy ijtimoiy makonlardan biridir. Sinf jamoasidagi do‘stona munosabat, o‘qituvchining shaxsiy namunasi, dars mazmuni, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar, tarixiy sanalar, davlat ramzlariga hurmat, jamoaviy faoliyatlar o‘quvchida vatanparvarlikni rivojlantiradi.

Uchinchi omil — milliy o‘zlikni anglashdir. O‘quvchi o‘z xalqining tarixi, tili, madaniyati, urf-odatlari va buyuk ajdodlari haqida yetarli bilimga ega bo‘lsa, unda milliy g‘urur va Vatanga daxldorlik hissi kuchayadi. Milliy o‘zlikni anglash o‘quvchiga o‘zini ma’lum xalq, madaniyat va tarixning davomchisi sifatida his qilish imkonini beradi. Bu esa vatanparvarlik tuyg‘usining chuqurlashishiga xizmat qiladi.

To‘rtinchi omil — ijtimoiy faollikdir. O‘quvchi maktab va jamiyat hayotidagi foydali ishlarda qatnashsa, unda Vatan ravnaqi faqat katta insonlarning vazifasi emas, balki har bir fuqaroning burchi ekanligi haqidagi tushuncha shakllanadi. Ko‘chat ekish, obodonlashtirish, xayriya tadbirlarida ishtirok etish, ekologik aksiyalar, madaniy-ma’rifiy loyihalar va jamoat ishlarida qatnashish o‘quvchining vatanparvarlik hissini amaliy faoliyat bilan bog‘laydi.

Beshinchi omil — shaxsiy namuna va ijobiy idealning mavjudligidir. O‘quvchi o‘ziga ibrat bo‘ladigan insonlar orqali Vatanga xizmat qilish, halol mehnat qilish, bilim olish, el-yurtga foyda keltirish va mas’uliyatli bo‘lish mazmunini yaxshiroq anglaydi. Bunday ideal ota-ona, o‘qituvchi, sportchi, olim, harbiy xizmatchi, jamoat faoli yoki tarixiy shaxs timsolida namoyon bo‘lishi mumkin.

O‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirish murakkab va bosqichma-bosqich kechadigan psixologik jarayondir. Bu jarayonda o‘quvchining yosh xususiyatlari, oilaviy tarbiyasi, maktab muhiti, tengdoshlar ta’siri, ijtimoiy tajribasi, milliy qadriyatlarga munosabati va fuqarolik bilimlari muhim ahamiyatga ega. Vatanparvarlikni faqat og‘zaki targ‘ibot bilan shakllantirib bo‘lmaydi. U o‘quvchining kundalik hayoti, muloqoti, faoliyati, hissiy tajribasi va shaxsiy mas’uliyati orqali mustahkamlanadi.

Ma’naviy qadriyatlar o‘quvchida Vatanga mehr, xalqiga hurmat, tarixiy xotiraga sadoqat va insoniy burchni anglashni shakllantiradi. Fuqarolik ongi esa ushbu tuyg‘ularni ijtimoiy faollik, huquqiy madaniyat, jamiyat oldidagi mas’uliyat va foydali xulq-atvor bilan bog‘laydi. Shu bois vatanparvarlik tarbiyasi ma’naviy, axloqiy, ijtimoiy, huquqiy va psixologik yo‘nalishlarning uzviy birligi asosida tashkil etilishi kerak.

Maktabda vatanparvarlikni shakllantirish uchun o‘quvchiga faqat tayyor xulosalarni berish emas, balki uni mustaqil fikrlashga, tarixiy voqealardan saboq chiqarishga, ijtimoiy masalalarga munosabat bildirishga, jamoaviy faoliyatda ishtirok etishga va o‘z xatti-harakatining jamiyat

uchun ahamiyatini anglashga o‘rgatish zarur. Bunday yondashuv o‘quvchida vatanparvarlikni tashqi ko‘rsatma emas, balki shaxsiy e’tiqod sifatida shakllantiradi.

Xulosa. O‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishda ma’naviy qadriyatlar va fuqarolik ongi muhim psixologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Vatanparvarlik o‘quvchi shaxsining Vatanga, xalqiga, ona tiliga, tarixiga, madaniyatiga va davlatiga bo‘lgan ijobiy hissiy-axloqiy munosabatida namoyon bo‘ladi. Bu tuyg‘u o‘quvchining bilimlari, hissiy kechinmalari, axloqiy qarashlari, ijtimoiy faolligi va mas’uliyatli xulq-atvori bilan bog‘liq holda rivojlanadi.

Ma’naviy qadriyatlar o‘quvchining ichki dunyosini boyitadi, unga yaxshilik, halollik, mehr-oqibat, burch, adolat, ota-onaga hurmat, ona tiliga ehtirom va milliy g‘urur kabi fazilatlarni singdiradi. Fuqarolik ongi esa o‘quvchining jamiyatdagi o‘rnini anglashiga, huquq va burchlarini tushunishiga, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishiga va Vatan ravnaqi uchun mas’uliyat his qilishiga yordam beradi.

Vatanparvarlik tuyg‘usi barqaror shakllanishi uchun maktab, oila va mahalla hamkorligi muhimdir. O‘quvchi o‘z atrofida Vatanga hurmat, milliy qadriyatlarga ehtirom, mehnatsevarlik, halollik va mas’uliyat namunasini ko‘rsa, uning vatanparvarlik hissi tabiiy ravishda rivojlanadi. Shu bilan birga, dars jarayoni, tarbiyaviy tadbirlar, tarixiy xotira, davlat ramzlari, ijtimoiy loyihalar va jamoaviy faoliyatlar o‘quvchining fuqarolik pozitsiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Umuman olganda, o‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirish ularning ma’naviy yetukligi, fuqarolik mas’uliyati, milliy o‘zlikni anglashi va ijtimoiy faolligini rivojlantirish bilan bevosita bog‘liqdir. Shu sababli ta’lim-tarbiya jarayonida vatanparvarlikni faqat nazariy tushuncha sifatida emas, balki o‘quvchining kundalik xatti-harakati, ijtimoiy munosabati va hayotiy pozitsiyasida namoyon bo‘ladigan barqaror shaxsiy fazilat sifatida shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

6. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
7. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
8. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
9. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Sharq, 2013.
10. To‘raqulov X.A. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
11. Mavlonova R.A., To‘rayeva O.T., Xoliqberdiyev K.M. Pedagogika. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
12. Hasanboyev J., To‘raqulov X., Haydarov M. Pedagogika fanidan izohli lug‘at. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2009.
13. Musurmonova O. Ma’naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
14. Quronov M. Milliy tarbiya. — Toshkent: Ma’naviyat, 2007.
15. Ochilov M. Yangi pedagogik texnologiyalar. — Qarshi: Nasaf, 2015.

CHAQIRIQQACHA HARBIY TA’LIM TALABALARIDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA IRODAVIY SIFATLARNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Abdusalomov Ulug‘bek Sattarovich
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarda stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarning o‘zaro bog‘liqligi psixologik jihatdan tahlil qilingan. Harbiy ta’lim jarayonida talabalarning mas’uliyat, intizom, qat’iyat, o‘zini nazorat qilish, vaziyatga moslashish va murakkab sharoitlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Maqolada stressga bardoshlilikning shaxsning emotsional barqarorligi, irodaviy boshqaruvi, ichki motivatsiyasi va kasbiy tayyorgarligi bilan bog‘liq jihatlari

yoritilgan. Shuningdek, irodaviy sifatlarning harbiy ta’lim talabalarida stressli vaziyatlarni yengib o‘tish, maqsad sari izchil harakat qilish va psixologik chidamlilikni mustahkamlashdagi o‘rni ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: chaqiriqqacha harbiy ta’lim, stressga bardoshlilik, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, qat’iyat, o‘zini nazorat qilish, psixologik tayyorgarlik, harbiy intizom, mas’uliyat, kasbiy shakllanish.

Аннотация. В данной статье психологически проанализирована взаимосвязь стрессоустойчивости и волевых качеств у студентов направления допризывного военного образования. В процессе военного обучения особое значение приобретают ответственность, дисциплина, решительность, самоконтроль, адаптация к ситуации и способность принимать правильные решения в сложных условиях. В статье раскрываются особенности стрессоустойчивости, связанные с эмоциональной стабильностью, волевой регуляцией, внутренней мотивацией и профессиональной подготовкой личности. Также освещается роль волевых качеств в преодолении стрессовых ситуаций, последовательном движении к цели и укреплении психологической выносливости студентов военного образования.

Ключевые слова: допризывное военное образование, стрессоустойчивость, волевые качества, эмоциональная стабильность, решительность, самоконтроль, психологическая подготовка, военная дисциплина, ответственность, профессиональное становление.

Annotation. This article psychologically analyzes the relationship between stress resistance and volitional qualities among students of pre-conscription military education. In the process of military training, responsibility, discipline, determination, self-control, situational adaptation and the ability to make correct decisions in difficult conditions are of particular importance. The article reveals the aspects of stress resistance related to emotional stability, volitional regulation, internal motivation and professional preparation. It also highlights the role of volitional qualities in overcoming stressful situations, moving consistently toward goals and strengthening psychological endurance in military education students.

Keywords: pre-conscription military education, stress resistance, volitional qualities, emotional stability, determination, self-control, psychological preparation, military discipline, responsibility, professional development.

Kirish. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim tizimi yoshlarni harbiy xizmatga, fuqarolik burchini anglashga, Vatan himoyasiga tayyorlashga hamda ularda jismoniy, ma’naviy va psixologik barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan muhim ta’limiy-tarbiyaviy yo‘nalishlardan biridir. Mazkur yo‘nalishda tahsil olayotgan talabalar kelajakda harbiy-vatanparvarlik tarbiyasi, mudofaa tayyorgarligi, yoshlarni harbiy xizmatga yo‘naltirish va ularning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish jarayonlarida faol ishtirok etadilar. Shu sababli ularning o‘zida ham stressga bardoshlilik, irodaviy qat’iyat, mas’uliyat, o‘zini boshqarish va murakkab sharoitlarda barqaror harakat qilish qobiliyatlari yetarli darajada shakllangan bo‘lishi zarur.

Harbiy ta’lim jarayoni odatdagi o‘quv faoliyatiga nisbatan ko‘proq intizom, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy chidamlilik, tezkor fikrlash, buyruq va vazifalarni aniq bajarish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash hamda favqulodda holatlarda o‘zini yo‘qotmaslikni talab etadi. Bunday sharoitda talabaning stressga qanday munosabat bildirishi, bosim ostida o‘zini qanday boshqarishi, vazifani oxirigacha bajarishga qay darajada intilishi uning irodaviy sifatlari bilan bevosita bog‘liq bo‘ladi.

Stressga bardoshlilik shaxsning turli bosim, xavotir, charchoq, mas’uliyat, muvaffaqiyatsizlik yoki noaniqlik holatlarida psixologik muvozanatini saqlay olishi bilan belgilanadi. Irodaviy sifatlar esa insonning maqsadga yo‘nalganligi, qat’iyligi, sabr-toqati, o‘zini nazorat qila olishi va qiyinchiliklarni yengib o‘tishga tayyorligini ifodalaydi. Demak, chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalarida stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarning o‘zaro aloqadorligini o‘rganish ularning kasbiy-psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri harakat qilishga o‘rgatish va psixologik barqarorligini mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Harbiy yo‘nalishdagi ta’lim jarayonida talabaning nafaqat nazariy bilimi va jismoniy tayyorgarligi, balki ruhiy bardoshliligi, emotsional nazorati, irodaviy faolligi va ichki intizomi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabasi ko‘pincha yuqori talabchanlik, qat’iy tartib, jismoniy yuklama, mas’uliyatli topshiriqlar, vaqt tanqisligi va baholanish holatlari bilan duch keladi. Bunday vaziyatlarda stress tabiiy psixologik holat sifatida yuzaga chiqadi. Ammo stressning talaba faoliyatiga qanday ta’sir qilishi uning shaxsiy-irodaviy sifatlariga bog‘liqdir. Qat’iyatli, maqsadga intiluvchan, o‘zini nazorat qila oladigan va mas’uliyatni his qiladigan talaba stressli vaziyatda ham o‘z imkoniyatlarini safarbar qila oladi.

Mavzuning dolzarbligi yana shundaki, stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlar kelajakdagi harbiy-pedagogik faoliyat uchun zarur kasbiy kompetensiyalar tarkibiga kiradi. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim bitiruvchisi o‘quvchilar bilan ishlashda ularga nafaqat harbiy bilim beradi, balki ularda intizom, jasorat, irodaviy chidamlilik va Vatanga sadoqat tuyg‘usini ham shakllantiradi. Shunday ekan, bo‘lajak mutaxassisning o‘zida stressni boshqarish va irodaviy barqarorlik yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi zarur.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalarida stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni psixologik tahlil qilish ta’lim jarayonini takomillashtirish, talabalarning kasbiy tayyorgarligini kuchaytirish va ularni murakkab vaziyatlarga psixologik jihatdan tayyorlash imkonini beradi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi

Stress muammosi psixologiya fanida keng o‘rganilgan bo‘lib, u shaxsning tashqi va ichki bosimlarga javob reaksiyasi, moslashuv imkoniyatlari, emotsional zo‘riqish darajasi va psixofiziologik holati bilan bog‘liq holda talqin qilinadi. Stressga bardoshlilik esa insonning noqulay, xavotirli yoki murakkab vaziyatlarda ruhiy muvozanatni saqlashi, vaziyatni baholashi va samarali xulq-atvorni tanlay olishi bilan izohlanadi.

Ilmiy adabiyotlarda stress ko‘pincha shaxsning moslashuv jarayonlari, himoya mexanizmlari, xavotir darajasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy tajribasi bilan bog‘liq holda tahlil qilingan. Harbiy psixologiyada esa stressga bardoshlilik jangovar tayyorgarlik, favqulodda vaziyatlarga moslashish, xavf sharoitida harakat qilish, buyruqlarni aniq bajarish va jamoaviy mas’uliyatni his qilish bilan bog‘liq muhim sifat sifatida qaraladi.

Irodaviy sifatlar masalasi ham umumiy, yosh, pedagogik va harbiy psixologiyada alohida o‘rin egallaydi. Iroda insonning ongli maqsad qo‘yishi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishi, ichki va tashqi to‘siqlarga qaramay harakatni davom ettirishi bilan tavsiflanadi. Qat’iyat, sabot, matonat, jasorat, intizom, o‘zini tuta bilish, tashabbuskorlik va mas’uliyat irodaviy sifatlarning asosiy ko‘rinishlari hisoblanadi.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalari misolida ushbu ikki hodisaning o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish nisbatan amaliy yo‘nalishga ega. Chunki harbiy ta’lim sharoitida stressga bardoshlilik faqat ruhiy holat emas, balki vazifani bajarish sifati, jamoa bilan ishlash, rahbarlik topshiriqlariga munosabat, o‘zini boshqarish va kasbiy mas’uliyat bilan chambarchas bog‘liqdir. Irodaviy sifatlar esa stressli vaziyatlarda shaxsning o‘zini safarbar etuvchi ichki psixologik tayanchi sifatida namoyon bo‘ladi.

Tahlil va muhokama

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalarida stressga bardoshlilikning shakllanishi bir nechta psixologik omillar bilan bog‘liq. Avvalo, talabaning emotsional barqarorligi muhim ahamiyatga ega. Emotsional barqaror talaba murakkab vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaydi, xavotir va qo‘rquvni boshqarishga harakat qiladi, vazifaga diqqatini jamlay oladi. Aksincha, emotsional beqarorlik stressni kuchaytirib, talabaning qaror qabul qilish, muloqotga kirishish va jismoniy-harakat faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ikkinchi muhim omil — o‘zini nazorat qilish qobiliyatidir. Harbiy ta’limda talaba tezkor buyruqlar, belgilangan tartib, qat’iy vaqt me’yorlari va jamoaviy majburiyatlarga moslashishi

kerak. Bunday sharoitda o‘z hissiyotlari, impulsiv harakatlari, charchoq va norozilik holatlarini boshqara olgan talaba stressli vaziyatlarda nisbatan barqaror bo‘ladi. O‘zini nazorat qilish irodaviy sifatlarning asosiy ko‘rinishlaridan biri bo‘lib, u stressga bardoshlilikni kuchaytiruvchi muhim mexanizm sifatida xizmat qiladi.

Uchinchi omil — maqsadga yo‘nalganlikdir. Harbiy ta’lim talabasi o‘zining kelajakdagi kasbiy vazifalarini aniq tasavvur qilsa, ta’lim jarayonidagi qiyinchiliklarni vaqtinchalik sinov sifatida qabul qiladi. Maqsadga yo‘nalganlik talabaning ichki motivatsiyasini kuchaytiradi, uni noqulayliklarga sabr bilan yondashishga, jismoniy va psixologik zo‘riqishlarga bardosh berishga undaydi. Maqsadi noaniq bo‘lgan talabalarda esa stressli vaziyatlar tezroq charchash, norozilik, qiziqishning pasayishi va faoliyatdan chekinish holatlarini yuzaga keltirishi mumkin.

Irodaviy sifatlarning stressga bardoshlilik bilan bog‘liqligi ayniqsa qat’iyat, sabr-toqat, mas’uliyat va intizomda yaqqol namoyon bo‘ladi. Qat’iyat talabaning qiyinchiliklarga qaramay vazifani davom ettirishiga yordam beradi. Sabr-toqat uzoq davom etuvchi jismoniy yoki ruhiy zo‘riqishlarda muhim rol o‘ynaydi. Mas’uliyat hissi talabaning topshiriqni bajarishga ongli munosabatini kuchaytiradi. Intizom esa stressli vaziyatda xatti-harakatlarni tartibga soluvchi muhim tashqi va ichki boshqaruv vositasi sifatida xizmat qiladi.

Stressga bardoshlilikning pastligi talabalarda bir qator salbiy psixologik holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday talabalar murakkab vaziyatlarda tez xavotirga tushadi, topshiriqni bajarishda ikkilanishga moyil bo‘ladi, tanqidni og‘ir qabul qiladi, jamoaviy faoliyatda passivlashadi. Ba’zi hollarda ular o‘z imkoniyatlariga ishonmaydi, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqadi yoki mas’uliyatdan qochishga intiladi. Bu holatlar harbiy ta’lim talabasi uchun zarur bo‘lgan irodaviy barqarorlikning yetarli shakllanmaganligini ko‘rsatadi.

Irodaviy sifatlari rivojlangan talabalarda esa stress vaziyatlari ko‘pincha o‘zini sinash, imkoniyatlarini namoyon qilish va tajriba orttirish vositasi sifatida qabul qilinadi. Bunday talabalar qiyinchilikni yengish jarayonida o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, jamoada faollik ko‘rsatadi, mas’uliyatli topshiriqlarda tashabbus bildiradi. Demak, irodaviy sifatlar stressning salbiy ta’sirini kamaytirib, uni shaxsiy o‘sish va kasbiy shakllanish omiliga aylantirishi mumkin.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim jarayonida stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar mazmuni nafaqat nazariy bilim berishga, balki amaliy vaziyatlarda talabaning psixologik tayyorgarligini sinashga ham qaratilishi kerak. Jamoaviy topshiriqlar, muammoli vaziyatlar, sport-harbiy mashqlar, vaqt chegaralangan topshiriqlar, liderlik vazifalari va psixologik treninglar talabaning stressga munosabatini va irodaviy boshqaruvini mustahkamlaydi.

Shuningdek, o‘qituvchi va murabbiylarning yondashuvi ham katta ahamiyatga ega. Talabchanlik, adolat, rag‘bat, shaxsiy namuna, individual yondashuv va psixologik qo‘llab-quvvatlash uyg‘un bo‘lsa, talabalarda harbiy intizom bilan birga ichki ishonch ham rivojlanadi. Haddan tashqari bosim, kamsitish yoki faqat jazoga asoslangan yondashuv esa stressni kuchaytirib, irodaviy sifatlarning sog‘lom rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarning o‘zaro bog‘liqligi shundan iboratki, irodaviy sifatlar stressli vaziyatda shaxsni faol harakatga undaydi, stressga bardoshlilik esa ushbu harakatni psixologik jihatdan barqaror saqlashga yordam beradi. Biri ikkinchisini to‘ldiradi. Irodasi kuchli, ammo emotsional jihatdan beqaror talaba ayrim vaziyatlarda shoshqaloq qaror qabul qilishi mumkin. Stressga nisbatan bardoshli, lekin irodaviy qat’iyati sust talaba esa vaziyatni to‘g‘ri baholasa-da, uni oxirigacha bajarishda qiyinchilikka duch keladi. Shuning uchun harbiy ta’lim jarayonida bu ikki sifatni birgalikda rivojlantirish zarur.

Ilmiy-amaliy ahamiyati. Mazkur mavzuning ilmiy ahamiyati chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalarida stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlar o‘rtasidagi psixologik aloqadorlikni chuqurroq tushuntirish bilan belgilanadi. Amaliy ahamiyati esa talabalarning harbiy-kasbiy tayyorgarligini oshirish, ularni murakkab vaziyatlarga moslashtirish, psixologik barqarorligini rivojlantirish va o‘quv-tarbiyaviy jarayonni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Ushbu masala bo‘yicha olib boriladigan amaliy ishlar talabalarda mas’uliyat, qat’iyat, o‘zini nazorat qilish, xavotirni boshqarish, jamoaviy faoliyatda barqaror bo‘lish va vaziyatni ongli

baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Natijada bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining kasbiy moslashuvi va psixologik tayyorgarligi kuchayadi.

Xulosa. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalarida stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlar o‘zaro uzviy bog‘liq psixologik hodisalardir. Stressga bardoshlilik talabaning murakkab, mas’uliyatli va bosimli vaziyatlarda psixologik muvozanatini saqlashi, vazifani bajarishga yo‘naltirilgan holda harakat qilishi va o‘z emotsional holatini boshqarishi bilan ifodalanadi. Irodaviy sifatlar esa talabaning qat’iyat, sabot, intizom, o‘zini nazorat qilish, jasorat va maqsadga intilish kabi xususiyatlari orqali namoyon bo‘ladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, irodaviy sifatlari rivojlangan talabalar stressli vaziyatlarda nisbatan barqaror, faol va mas’uliyatli harakat qiladi. Ular qiyinchiliklarni shaxsiy o‘sish omili sifatida qabul qiladi, topshiriqlarni oxirigacha bajarishga intiladi va o‘z imkoniyatlariga ko‘proq ishonadi. Aksincha, irodaviy sifatlari yetarli shakllanmagan talabalarda stress xavotir, ikkilanish, charchash, passivlik va mas’uliyatdan qochish holatlarini kuchaytirishi mumkin.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim jarayonida stressga bardoshlilikni rivojlantirish uchun irodaviy sifatlarni maqsadli shakllantirish muhimdir. Bunda jismoniy tayyorgarlik, psixologik treninglar, jamoaviy topshiriqlar, harbiy-amaliy mashg‘ulotlar, muammoli vaziyatlar va tarbiyaviy suhbatlardan tizimli foydalanish maqsadga muvofiqdir. Talabalarda stressni boshqarish, emotsional barqarorlik, o‘zini nazorat qilish va maqsadga yo‘naltirilganlikni rivojlantirish ularning kelajakdagi kasbiy faoliyatiga puxta tayyorgarlik yaratadi.

Umuman olganda, stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarning uyg‘un rivojlanishi chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalarining kasbiy yetukligi, psixologik tayyorgarligi va harbiy-vatanparvarlik faoliyatidagi samaradorligini ta’minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. To‘raqulov X.A. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
5. Jalolova S.X. Shaxs va muloqot psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2019.
6. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Sharq, 2013.
7. Ильин Е.П. Психология воли. — Санкт-Петербург: Питер, 2011.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — Санкт-Петербург: Питер, 2013.
9. Немов Р.С. Психология. — Москва: Владос, 2018.

KADASTR XODIMLARIDA EMPATIYA, EMOTSIONAL INTELLEKT VA MIJOZLARGA YO‘NALTIRILGAN XIZMAT KO‘RSATISH O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIKNING PSIXOLOGIK TAHLILI

Habibov Yashin Xayrullayevich
BuxDU mustaqil tadqiqotchisi

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.*

Kirish. 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.

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.

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.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе подходов к проблемам образования. Высшее образование сегодня. 2006. № 8. С. 20–26

2. Bekchonova Sh.B. «Pedagogikal design of distance learning processes in the elektronic 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.]

3. 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

YOSHLARNING HARBIY XIZMATGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Rashidov Abdurashid Murodullayevich
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirishning zamonaviy psixologik mexanizmlari tahlil qilingan. Unda harbiy xizmatga tayyorgarlik jarayonida yoshlarning stressga bardoshliligi, irodaviy barqarorligi, emotsional nazorati, vatanparvarlik motivatsiyasi, jamoaviy moslashuvi va mas’uliyat hissini shakllantirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlikning motivatsion, kognitiv, emotsional-irodaviy, kommunikativ va xulqiy tarkibiy qismlari ochib berilgan. Maqolada zamonaviy ta’lim-tarbiya sharoitida yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlashda psixologik trening, stressni boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kasbiy yo‘naltirish, vatanparvarlik tarbiyasi va refleksiv yondashuvlarning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: harbiy xizmat, psixologik tayyorgarlik, yoshlar, stressga bardoshlilik, irodaviy sifatlar, vatanparvarlik motivatsiyasi, emotsional barqarorlik, jamoaviy moslashuv, fuqarolik burchi, psixologik mexanizm.

Аннотация. В данной статье проанализированы современные психологические механизмы развития психологической готовности молодежи к военной службе. Освещены вопросы формирования стрессоустойчивости, волевой устойчивости, эмоционального контроля, патриотической мотивации, коллективной адаптации и чувства ответственности у молодежи в процессе подготовки к военной службе. Также раскрыты мотивационный,

когнитивный, эмоционально-волевой, коммуникативный и поведенческий компоненты психологической готовности к военной службе. В статье обосновано значение психологического тренинга, управления стрессом, социальной поддержки, профессиональной ориентации, патриотического воспитания и рефлексивного подхода в подготовке молодежи к военной службе в современных образовательных условиях.

Ключевые слова: военная служба, психологическая готовность, молодежь, стрессоустойчивость, волевые качества, патриотическая мотивация, эмоциональная устойчивость, коллективная адаптация, гражданский долг, психологический механизм.

Annotation. This article analyzes modern psychological mechanisms for developing young people's psychological readiness for military service. It highlights the formation of stress resistance, volitional stability, emotional control, patriotic motivation, collective adaptation and responsibility among young people in the process of preparation for military service. The motivational, cognitive, emotional-volitional, communicative and behavioral components of psychological readiness for military service are also revealed. The article substantiates the importance of psychological training, stress management, social support, career guidance, patriotic education and reflective approaches in preparing young people for military service in modern educational conditions.

Keywords: military service, psychological readiness, youth, stress resistance, volitional qualities, patriotic motivation, emotional stability, collective adaptation, civic duty, psychological mechanism.

Kirish. Yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlash masalasi har bir jamiyatning mudofaa salohiyati, fuqarolik mas'uliyati va vatanparvarlik tarbiyasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan muhim ijtimoiy-psixologik jarayondir. Harbiy xizmat insondan nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki kuchli iroda, emotsional barqarorlik, tartib-intizom, jamoada harakat qilish, buyruq va topshiriqlarga mas'uliyat bilan yondashish, favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi murakkab psixologik sifatlarni ham talab etadi. Shu sababli yoshlarning harbiy xizmatga tayyorgarligini faqat tashqi ko‘nikmalar yoki nazariy bilimlar bilan cheklab bo‘lmaydi; bu jarayon shaxsning ichki psixologik imkoniyatlarini maqsadli rivojlantirishni ham taqozo etadi.

Harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlik yoshning o‘z fuqarolik burchini anglash, Vatan himoyasiga mas'uliyat bilan qarash, qiyinchiliklarga bardosh berish, o‘z hissiyotlarini nazorat qilish, jamoa manfaatini shaxsiy manfaat bilan uyg‘unlashtirish va murakkab vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaslik qobiliyatlarida namoyon bo‘ladi. Bunday tayyorgarlik shaxsning motivatsion, emotsional, irodaviy, kognitiv va ijtimoiy-psixologik jihatlari bilan uzviy bog‘liqdir. Ayniqsa, zamonaviy sharoitda yoshlarning axborot muhiti, ijtimoiy tajribasi, qadriyatlar tizimi va hayotiy maqsadlari o‘zgarib borayotgani harbiy xizmatga tayyorlashning yangi psixologik yondashuvlarini ishlab chiqishni talab etmoqda.

Yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlashda zamonaviy psixologik mexanizmlar muhim o‘rin tutadi. Bu mexanizmlar orqali yoshlarning ichki motivatsiyasi kuchaytiriladi, stressga bardoshliligi rivojlantiriladi, irodaviy sifatlari mustahkamlanadi, jamoaviy moslashuvi yaxshilanadi, Vatanga sadoqat va fuqarolik mas'uliyati shakllantiriladi. Demak, harbiy xizmatga tayyorgarlik masalasi pedagogik, psixologik va ijtimoiy-tarbiyaviy ishlarning uzviy birligi asosida tashkil etilishi lozim.

Mavzuning dolzarbligi

Bugungi kunda yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirish masalasi alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bunga birinchidan, harbiy xizmat sharoitlarining o‘ziga xos murakkabligi, ikkinchidan, yoshlarning stressli vaziyatlarga munosabatidagi individual farqlar, uchinchidan, axborot oqimlari va ijtimoiy muhitning yoshlar ongiga turlicha ta'siri, to‘rtinchidan, Vatanga daxldorlik va fuqarolik burchini ongli anglash zarurati sabab bo‘lmoqda. Harbiy xizmatga psixologik jihatdan yetarli tayyor bo‘lmagan yoshda qo‘rquv, ikkilanish,

moslashuvdagi qiyinchilik, hissiy zo‘riqish, jamoaga qo‘shilishda sustlik va mas’uliyatdan qochish holatlari yuzaga kelishi mumkin.

Harbiy xizmat jarayonida yoshlar odatdagi hayot tarzidan farq qiluvchi intizom, tartib, bo‘ysunish, jamoaviy yashash, jismoniy yuklama, vaqt tanqisligi va qat’iy talablar bilan yuzma-yuz keladi. Bunday sharoitga muvaffaqiyatli moslashish uchun ularda psixologik barqarorlik, o‘zini boshqarish, ijtimoiy moslashuvchanlik va irodaviy chidamlilik yetarli darajada shakllangan bo‘lishi zarur. Shu bois yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlashda ularning ruhiy holatini, shaxsiy xususiyatlarini, motivatsiyasini va ijtimoiy-psixologik tayyorgarligini oldindan o‘rganish muhimdir.

Mavzuning yana bir dolzarb jihati shundaki, harbiy xizmatga tayyorgarlik yoshlarning vatanparvarlik tarbiyasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Vatanparvarlik hissi faqat tantanali tadbirlar yoki shiorlar orqali emas, balki yoshning ichki e’tiqodi, fuqarolik mas’uliyati, burchni anglash va jamiyatga foydali bo‘lishga intilishi orqali shakllanadi. Shuning uchun zamonaviy psixologik mexanizmlar yoshlarning harbiy xizmatga tayyorgarligini faqat moslashuv darajasida emas, balki ularning shaxsiy kamoloti, ijtimoiy yetukligi va ma’naviy barqarorligini ta’minlovchi jarayon sifatida qarash imkonini beradi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi

Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligi masalasi umumiy psixologiya, harbiy psixologiya, yosh davrlari psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va pedagogik psixologiya doirasida o‘rganib kelinadi. Ilmiy qarashlarda psixologik tayyorgarlik shaxsning ma’lum faoliyatga ruhiy, motivatsion, irodaviy, kognitiv va xulqiy jihatdan tayyorlik holati sifatida izohlanadi. Harbiy xizmatga tayyorgarlik esa bu umumiy tayyorgarlikning maxsus ko‘rinishi bo‘lib, unda shaxsning mas’uliyat, intizom, xavfga munosabat, stressni boshqarish, jamoada harakat qilish va buyruqni bajarishga tayyorligi alohida ahamiyatga ega.

Psixologiya fanida stress, moslashuv, motivatsiya, iroda, emotsional barqarorlik va shaxsiy mas’uliyat masalalari keng o‘rganilgan. Mazkur ilmiy yo‘nalishlarda insonning murakkab vaziyatlarga javob reaksiyasi, qiyinchiliklarni yengib o‘tish imkoniyati, ichki boshqaruv mexanizmlari, ijtimoiy muhitga moslashuvi va faoliyat samaradorligi bilan bog‘liq xususiyatlar tahlil qilingan. Harbiy psixologiyada esa bu masalalar yanada aniqroq, ya’ni xavfli yoki bosimli vaziyatda xatti-harakatni saqlab qolish, jangovar yoki xizmat sharoitlariga moslashish, buyruqni to‘g‘ri bajarish va jamoaviy mas’uliyatni his qilish nuqtai nazaridan o‘rganiladi.

Yoshlar misolida harbiy xizmatga tayyorgarlik masalasining o‘ziga xos tomoni shundaki, bu davr shaxsiy o‘zlikni anglash, hayotiy maqsadlarni belgilash, ijtimoiy mavqeni aniqlash, mustaqil qaror qabul qilish va fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish bosqichi bilan mos keladi. Shu sababli harbiy xizmatga tayyorgarlik faqat harbiy ko‘nikmalarni o‘zlashtirish emas, balki yoshning shaxs sifatida yetilishi, o‘z mas’uliyatini anglash, irodaviy sifatlarini rivojlantirish va ijtimoiy foydali faoliyatga tayyorlanishi bilan ham bog‘liqdir.

Mavjud ilmiy yondashuvlarda psixologik tayyorgarlikning motivatsion, emotsional, irodaviy, bilish, kommunikativ va amaliy tarkibiy qismlari ajratib ko‘rsatiladi. Harbiy xizmatga tayyorgarlikda ushbu tarkibiy qismlarning barchasi muhim bo‘lsa-da, ayniqsa vatanparvarlik motivatsiyasi, stressga bardoshlilik, irodaviy qat’iyat, jamoaviy moslashuv va o‘zini boshqarish mexanizmlari markaziy o‘rin egallaydi.

Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligi mazmuni

Harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlik yoshning harbiy muhit, xizmat intizomi, jismoniy va ruhiy yuklama, jamoaviy yashash, buyruq va topshiriqlarni bajarish, shaxsiy qulayliklardan vaqtincha voz kechish hamda Vatan oldidagi burchni bajarishga ichki tayyorlik holatini bildiradi. Bunday tayyorgarlik yoshning ichki dunyosi, qadriyatlari, o‘ziga ishonchi, irodaviy barqarorligi, emotsional boshqaruvi va ijtimoiy moslashuvchanligi bilan belgilanadi.

Psixologik tayyorgarlik bir nechta tarkibiy qismdan iborat. Birinchi tarkibiy qism — motivatsion tayyorgarlikdir. Bunda yosh harbiy xizmatning mazmunini, ijtimoiy ahamiyatini va Vatan oldidagi burch sifatidagi mohiyatini anglaydi. Ikkinchi tarkibiy qism — kognitiv tayyorgarlik bo‘lib, u harbiy xizmatga oid bilimlar, tartib-qoidalar, xizmat sharoitlari va harbiy

intizom haqidagi tasavvurlarni o‘z ichiga oladi. Uchinchi tarkibiy qism — emotsional-irodaviy tayyorgarlikdir. Bu yoshning qo‘rquv, xavotir, charchoq, bosim va noaniqlik holatlarida o‘zini boshqara olish qobiliyati bilan bog‘liq.

To‘rtinchi tarkibiy qism — kommunikativ tayyorgarlikdir. Harbiy xizmat jamoaviy faoliyatga asoslanganligi sababli yoshning tengdoshlari, rahbarlari va xizmatdoshlar bilan to‘g‘ri munosabat o‘rnata olishi muhimdir. Beshinchi tarkibiy qism — xulqiy-amaliy tayyorgarlik bo‘lib, u intizomga rioya qilish, topshiriqni bajarish, javobgarlikni his qilish, o‘z vaqtini to‘g‘ri tashkil etish va xizmat sharoitiga moslashish ko‘nikmalarida namoyon bo‘ladi.

Psixologik tayyorgarligi yuqori bo‘lgan yosh harbiy xizmatni majburiy cheklov emas, balki fuqarolik burchi, shaxsiy sinov, irodaviy kamolot va Vatanga xizmat qilish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Aksincha, tayyorgarligi past bo‘lgan yoshda harbiy xizmatga nisbatan qo‘rquv, salbiy tasavvur, moslashuvdagi qiyinchilik va ichki qarshilik paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli harbiy xizmatga tayyorlash jarayonida yoshlarning psixologik holatini oldindan o‘rganish va ularni bosqichma-bosqich tayyorlash zarur.

Zamonaviy psixologik mexanizmlar

Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda bir nechta zamonaviy psixologik mexanizmlar muhim ahamiyatga ega. Ulardan birinchisi motivatsion mexanizmdir. Bu mexanizm yoshda harbiy xizmatning mazmuni, Vatan himoyasi, fuqarolik burchi, shaxsiy mas’uliyat va jamiyatga foyda keltirish haqidagi ichki ishonchni shakllantirishga qaratiladi. Motivatsiya kuchli bo‘lsa, yosh harbiy xizmatdagi qiyinchiliklarni vaqtinchalik sinov sifatida qabul qiladi va o‘zini shu faoliyatga ongli tayyorlaydi.

Ikkinchi muhim mexanizm — stressni boshqarish mexanizmidir. Harbiy xizmatga tayyorgarlik jarayonida yoshlar turli bosim, noaniqlik, jismoniy yuklama va emotsional zo‘riqishlarga duch kelishi mumkin. Stressni boshqarish mexanizmi ularda o‘z hissiyotlarini nazorat qilish, xavotirni kamaytirish, vaziyatni to‘g‘ri baholash, nafas olish va diqqatni jamlash usullaridan foydalanish, murakkab vaziyatda o‘zini yo‘qotmaslik ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Uchinchi mexanizm — irodaviy boshqaruv mexanizmidir. Bu mexanizm yoshda qat’iyat, sabr-toqat, intizom, maqsadga intilish, o‘zini tuta bilish va mas’uliyatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Harbiy xizmat sharoitida iroda shaxsning asosiy ichki tayanchi hisoblanadi. Irodaviy boshqaruv yaxshi shakllangan yosh buyruq va topshiriqlarni bajarishda izchillik ko‘rsatadi, qiyinchiliklar oldida chekinmaydi va o‘z xatti-harakatini ongli ravishda nazorat qiladi.

To‘rtinchi mexanizm — jamoaviy moslashuv mexanizmidir. Harbiy xizmatda shaxs doimiy ravishda jamoa bilan birga yashaydi, ishlaydi va vazifalarni bajaradi. Shu bois yoshlarning muloqotga kirishuvchanligi, boshqalarni tushunishi, kelishmovchiliklarni tinch hal qilishi, guruh talablariga moslashishi va jamoa manfaatini inobatga olishi muhimdir. Jamoaviy moslashuv mexanizmi yoshda hamkorlik, o‘zaro hurmat, mas’uliyat va xizmatdoshlarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Beshinchi mexanizm — refleksiv mexanizmdir. Refleksiya yoshning o‘z xatti-harakatlari, his-tuyg‘ulari, kuchli va zaif tomonlarini anglashiga yordam beradi. Harbiy xizmatga tayyorgarlikda refleksiv yondashuv yoshga o‘z qo‘rquvlari, xavotirlari, intilishlari va imkoniyatlarini tahlil qilish imkonini beradi. O‘zini anglagan yosh o‘z ustida ishlashga, kamchiliklarini bartaraf etishga va psixologik jihatdan kuchliroq bo‘lishga intiladi.

Oltinchi mexanizm — qadriyatli yo‘naltirish mexanizmidir. Bu mexanizm yoshlarning Vatan, xalq, oila, burch, sha’n, sadoqat, jasorat, fidoyilik va mas’uliyat kabi tushunchalarga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantiradi. Harbiy xizmatga tayyorgarlikda qadriyatli yo‘naltirish faqat nazariy tushuntirish bilan emas, balki shaxsiy namuna, hayotiy voqealar, tarixiy xotira, harbiy-vatanparvarlik tadbirlari va ijtimoiy foydali faoliyat orqali amalga oshirilishi kerak.

Yettinchi mexanizm — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmidir. Yosh harbiy xizmatga tayyorgarlik jarayonida oila, maktab, mahalla, ustoz, murabbiy va tengdoshlardan ijobiy ruhiy madad olsa, unda o‘ziga ishonch kuchayadi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash xavotirni kamaytiradi, moslashuvni yengillashtiradi va yoshda xizmatga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Tahlil va muhokama

Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirish ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, u shaxsning ichki motivatsiyasi, emotsional holati, irodaviy sifatlari, ijtimoiy tajribasi va qadriyatlar tizimini birgalikda shakllantirishni talab etadi. Harbiy xizmatga tayyorlik faqat “xizmatga borishga rozilik” darajasida emas, balki xizmat sharoitlariga moslashish, mas’uliyatli vazifalarni bajarish, jamoada o‘z o‘rnini topish va stressli vaziyatlarda barqaror qolish qobiliyati bilan baholanishi kerak.

Psixologik tayyorgarlikning markazida motivatsiya turadi. Agar yosh harbiy xizmatni majburiyat sifatida emas, balki Vatan oldidagi burch, shaxsiy kamolot va ijtimoiy mas’uliyat sifatida anglay olsa, uning ichki tayyorgarligi kuchliroq bo‘ladi. Motivatsiyasi sust bo‘lgan yoshda esa harbiy xizmatga nisbatan salbiy tasavvurlar, xavotir, qarshilik va moslashuvdagi qiyinchiliklar kuchayishi mumkin. Shu sababli harbiy xizmatga tayyorlashda yoshlar bilan suhbatlar, hayotiy misollar, harbiy xizmatchilar bilan uchrashuvlar, kasbiy yo‘naltirish va vatanparvarlik mazmunidagi amaliy tadbirlar muhim ahamiyatga ega.

Stressga bardoshlilik harbiy xizmatga tayyorgarlikning muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. Harbiy xizmatga kirgan yosh o‘z odatiy turmush tarzidan farq qiluvchi sharoitga tushadi. U yerda qat’iy tartib, vaqt me’yorlari, jamoaviy hayot, jismoniy yuklama va xizmat mas’uliyati mavjud bo‘ladi. Bu omillar stressni yuzaga keltirishi tabiiy. Biroq stressning salbiy yoki ijobiy ta’sir ko‘rsatishi yoshning uni qanday qabul qilishi va qanday boshqarishiga bog‘liq. Stressni boshqarishga o‘rgatilgan yosh murakkab vaziyatda o‘zini tutib tura oladi, qo‘rquvga berilmaydi, vazifani bajarishga diqqatini jamlaydi.

Irodaviy sifatlar psixologik tayyorgarlikning asosiy tayanchlaridan biridir. Harbiy xizmatda yoshdan qat’iyat, sabr, intizom, jasorat, o‘zini nazorat qilish va topshiriqni oxirigacha bajarish talab qilinadi. Bu sifatlar o‘z-o‘zidan shakllanmaydi; ular tarbiya, mashq, tajriba, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat va shaxsiy mas’uliyat orqali rivojlanadi. Shuning uchun chaqiriqqacha tayyorgarlik bosqichida yoshlarni qiyinchilikdan qochmaslikka, boshlangan ishni yakunlashga, o‘z vaqtini tartibga solishga va jamoa oldida javobgarlikni his qilishga o‘rgatish zarur.

Jamoaviy moslashuv ham harbiy xizmatga tayyorgarlikda alohida o‘rin tutadi. Harbiy xizmat individual emas, balki jamoaviy hayot tarziga asoslanadi. Yoshning boshqalar bilan kelisha olishi, jamoa qoidalariga rioya qilishi, xizmatdoshlari bilan to‘g‘ri munosabat o‘rnatishi, nizoli vaziyatlarda murosali bo‘lishi uning xizmatga moslashuvini yengillashtiradi. Jamoaga moslasha olmagan yoshda yolg‘izlik, norozilik, ichki zo‘riqish va xizmatga salbiy munosabat kuchayishi mumkin.

Zamonaviy psixologik mexanizmlarning samaradorligi ularning tizimli qo‘llanishiga bog‘liq. Masalan, faqat vatanparvarlik haqida ma’ruza qilish yetarli emas. Unga stressni boshqarish mashqlari, jamoaviy topshiriqlar, refleksiv suhbatlar, harbiy-amaliy mashg‘ulotlar, ijtimoiy loyihalar va psixologik treninglar qo‘shilgandagina yoshlarning tayyorgarligi chuqurroq shakllanadi. Bu jarayonda oila, maktab, mahalla, harbiy qism va jamoatchilik hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini baholashda bir necha mezonlarga e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Bular: harbiy xizmatga ijobiy munosabat, Vatan oldidagi burchni anglash, stressli vaziyatda o‘zini boshqarish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarga bardoshlilik, jamoaga moslashish, intizomga rioya qilish, mas’uliyatni his qilish va o‘z imkoniyatlariga ishonchdir. Ushbu mezonlar asosida yoshlarning tayyorgarlik darajasini aniqlash va ularga individual yondashuvni tashkil etish mumkin.

Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirish uchun birinchi navbatda psixologik diagnostika ishlarini yo‘lga qo‘yish zarur. Diagnostika orqali yoshlarning xavotir darajasi, stressga bardoshliligi, irodaviy sifatlari, motivatsiyasi, o‘ziga ishonchi va jamoaviy moslashuv imkoniyatlari aniqlanadi. Bu ma’lumotlar asosida ularga individual yoki guruhiy psixologik yordam ko‘rsatish mumkin.

Ikkinchi yo‘nalish — psixologik treninglarni tashkil etishdir. Treninglar yoshlarni stressni boshqarish, o‘zini nazorat qilish, samarali muloqot, nizolarni hal qilish, jamoada ishlash va irodaviy qat’iyatni rivojlantirishga o‘rgatadi. Bunday mashg‘ulotlar nazariy suhbatlardan ko‘ra

ko‘proq amaliy topshiriqlar, rolli vaziyatlar, guruhiy muhokamalar va o‘zini tahlil qilish mashqlari orqali olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Uchinchi yo‘nalish — harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini psixologik yondashuv bilan boyitishdir. Yoshlar Vatan, burch, jasorat va sadoqat tushunchalarini faqat umumiy so‘zlar sifatida emas, balki o‘z hayoti, oilasi, jamiyati va kelajakdagi mas’uliyati bilan bog‘lab anglashlari kerak. Shunda vatanparvarlik tashqi targ‘ibot emas, balki ichki e’tiqod sifatida shakllanadi.

To‘rtinchi yo‘nalish — jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg‘unlashtirishdir. Harbiy xizmatga tayyorgarlikda jismoniy mashqlar yoshning faqat tanasini emas, balki irodasini, sabrini, qat’iyatini va o‘ziga ishonchini ham mustahkamlaydi. Jismoniy topshiriqlar psixologik tahlil, o‘zini baholash va guruhiy qo‘llab-quvvatlash bilan uyg‘unlashtirilsa, ularning tarbiyaviy samarasi ortadi.

Beshinchi yo‘nalish — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirishdir. Harbiy xizmatga tayyorlanayotgan yosh o‘zini yolg‘iz his qilmasligi kerak. Ota-ona, ustoz, mahalla faollari, harbiy xizmatchilar va tengdoshlarning ijobiy munosabati uning psixologik ishonchini mustahkamlaydi. Ayniqsa, harbiy xizmatni o‘tagan yoshlar bilan uchrashuvlar, real tajribalar almashinuvi va savol-javoblar xizmat haqidagi noto‘g‘ri tasavvurlarni kamaytiradi.

Xulosa. Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy ta’lim-tarbiya tizimining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Harbiy xizmatga tayyorgarlik shaxsning faqat jismoniy yoki nazariy tayyorgarligi bilan belgilanmaydi, balki uning motivatsiyasi, stressga bardoshliligi, irodaviy sifatlari, emotsional nazorati, jamoaviy moslashuvi va fuqarolik mas’uliyati bilan chambarchas bog‘liqdir.

Zamonaviy psixologik mexanizmlar yoshlarning harbiy xizmatga ongli, mas’uliyatli va barqaror tayyorlanishiga xizmat qiladi. Motivatsion mexanizm yoshda Vatan oldidagi burchni anglashni kuchaytiradi. Stressni boshqarish mexanizmi murakkab vaziyatlarda ruhiy muvozanatni saqlashga yordam beradi. Irodaviy boshqaruv mexanizmi qat’iyat, intizom va sabr-toqatni rivojlantiradi. Jamoaviy moslashuv mexanizmi xizmat sharoitida boshqalar bilan hamkorlikda harakat qilishni ta’minlaydi. Refleksiv mexanizm esa yoshning o‘z imkoniyatlarini anglashiga va o‘z ustida ishlashiga imkon yaratadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlik bosqichma-bosqich, tizimli va shaxsga yo‘naltirilgan tarzda tashkil etilganda samarali bo‘ladi. Bu jarayonda psixologik diagnostika, treninglar, vatanparvarlik tarbiyasi, jismoniy mashg‘ulotlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va amaliy faoliyatlar o‘zaro uyg‘unlashishi kerak. Natijada yoshlarning harbiy xizmatga moslashuvi yengillashadi, ularda mas’uliyat, jasorat, o‘ziga ishonch, irodaviy barqarorlik va Vatanga sadoqat kabi muhim fazilatlar shakllanadi.

Umuman olganda, yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirish ularning shaxsiy kamoloti, fuqarolik pozitsiyasi, vatanparvarlik hissi va ijtimoiy mas’uliyatini mustahkamlovchi muhim jarayondir. Shu sababli harbiy xizmatga tayyorlashda zamonaviy psixologik mexanizmlardan maqsadli, tizimli va amaliy foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tavsiyalar

Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini aniqlash uchun stressga bardoshlilik, irodaviy sifatlar, motivatsiya va jamoaviy moslashuvni baholovchi psixologik diagnostika ishlarini muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Harbiy xizmatga tayyorlanayotgan yoshlar bilan stressni boshqarish, o‘zini nazorat qilish, emotsional barqarorlik va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar o‘tkazish zarur.

Yoshlarning vatanparvarlik motivatsiyasini kuchaytirish uchun harbiy xizmatchilar bilan uchrashuvlar, tarixiy xotira tadbirlari, Vatan himoyasiga oid suhbatlar va amaliy harbiy-vatanparvarlik loyihalarini tizimli yo‘lga qo‘yish lozim.

Harbiy xizmatga tayyorgarlik jarayonida jismoniy mashqlarni psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish, har bir mashg‘ulotdan so‘ng yoshlarning o‘z holatini tahlil qilishiga imkon yaratish maqsadga muvofiqdir.

Yoshlarning harbiy xizmat haqidagi noto‘g‘ri tasavvurlari, qo‘rquvlari va xavotirlarini kamaytirish uchun individual suhbatlar, guruhiy muhokamalar va psixologik maslahatlarni tashkil etish zarur.

Oila, ta’lim muassasasi, mahalla va harbiy tashkilotlar hamkorligini kuchaytirish orqali yoshlarning harbiy xizmatga ijobiy munosabati, fuqarolik burchi va ijtimoiy mas’uliyatini rivojlantirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Jalolova S.X. Shaxs va muloqot psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2019.
5. To‘raqulov X.A. Pedagogik psixologiya asoslari. — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
6. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. — Toshkent: Sharq, 2013.
7. Musurmonova O. Ma’naviy qadriyatlar va yoshlar tarbiyasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
8. Quronov M. Milliy tarbiya. — Toshkent: Ma’naviyat, 2007.

PEDAGOGIKA OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARIDA KONFLIKTGA MUNOSABAT USLUBLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Axrorov Voris Yunusovich
Kattaqo‘rg‘on davlat pedagogika instituti Ta’lim sifati nazorati bo‘limi boshlig‘i,
Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Annotatsiya. Psixologik barqarorlik shaxsning stressli va ziddiyatli holatlarda emotsional muvozanatini saqlab qolish, ratsional fikrlash va konstruktiv xatti-harakatni namoyon etish qobiliyati sifatida talqin qilingan. Tadqiqot doirasida bo‘lajak pedagoglar faoliyatida uchraydigan nizoli vaziyatlarning psixologik mazmuni, ularning shaxs rivojiga ta’siri hamda bunday vaziyatlarda barqaror xulqni ta’minlovchi individual-psixologik omillar o‘rganilgan.

Kalit so’zlar. psixologik barqarorlik, nizoli vaziyatlar, bo‘lajak pedagog, emotsional intellekt, stressga bardoshlilik, o‘zini-o‘zi boshqarish, konstruktiv xulq, shaxs resurslari, kasbiy moslashuv, pedagogik muloqot.

Аннотация. Психологическая устойчивость рассматривается как способность личности сохранять эмоциональное равновесие в стрессовых и конфликтных ситуациях, проявлять рациональное мышление и конструктивное поведение. В исследовании рассматривается психологическое содержание конфликтных ситуаций, возникающих в деятельности будущих педагогов, их влияние на личностное развитие, а также индивидуально-психологические факторы, обеспечивающие устойчивое поведение в таких ситуациях.

Ключевые слова. психологическая устойчивость, конфликтные ситуации, будущий учитель, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, самоменеджмент, конструктивное поведение, личностные ресурсы, профессиональная адаптация, педагогическое общение.

Abstract. Psychological stability is interpreted as a person's ability to maintain emotional balance in stressful and conflict situations, to demonstrate rational thinking and constructive behavior. The study examines the psychological content of conflict situations encountered in the activities of future teachers, their impact on personal development, and individual psychological factors that ensure stable behavior in such situations

Keywords. psychological stability, conflict situations, future teacher, emotional intelligence, stress tolerance, self-management, constructive behavior, personal resources, professional adaptation, pedagogical communication.

Kirish. Nizoli vaziyatlar insonlar o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning tabiiy mahsuli bo‘lib, ta’lim muhitida ular ko‘pincha manfaatlar, qadriyatlar, ehtiyojlar hamda kommunikativ jarayonlardagi nomuvofiqliklar natijasida vujudga keladi. Bunday holatlarda pedagogning vaziyatni qanday qabul qilishi, emotsional reaksiyasi, xulq-atvori va qaror qabul qilish uslubi ta’lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Nizoli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni saqlay olgan pedagog konstruktiv muloqotni yo‘lga qo‘yadi, ziddiyatni yumshatadi va pedagogik maqsadlarga erishishga xizmat qiladigan optimal yechimlarni topa oladi.

Psixologik barqarorlik shaxsning stressli, noaniq va ziddiyatli sharoitlarda ichki muvozanatini saqlab qolish, emotsional kechinmalarni boshqara olish, vaziyatni ongli va xolis baholash hamda moslashuvchan xulq-atvorni namoyon etish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Ushbu sifat pedagog shaxsida barqaror kasbiy motivatsiya, emotsional yetuklik, o‘zini-o‘zi boshqarish va ijtimoiy mas’uliyat bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Psixologik barqarorlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi esa pedagogik faoliyatda emotsional zo‘riqish, kasbiy kuyish, nizolardan qochish yoki agressiv munosabat kabi salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Hozirgi ta’lim tizimi raqobatbardosh, mustaqil fikrlovchi, kreativ va stressga bardoshli pedagoglarni tayyorlashni talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, oliy ta’lim muassasalarida ta’lim olayotgan bo‘lajak pedagoglarda nizoli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni shakllantirish masalasi alohida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan talabalik davrida shaxsning kasbiy “Men” konsepsiyasi, refleksiv qobiliyatlari, emotsional intellekti hamda ijtimoiy-psixologik moslashuv mexanizmlari faol shakllanadi. Ushbu jarayonda beriladigan psixologik bilimlar, amaliy mashg‘ulotlar va treninglar bo‘lajak pedagogning kelgusidagi kasbiy faoliyatiga mustahkam poydevor yaratadi.

Mavzu bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik nizolarning psixologik asoslari, ularni boshqarish mexanizmlari hamda pedagog shaxsining barqarorlik xususiyatlari muayyan darajada o‘rganilgan. Biroq aynan bo‘lajak pedagoglarda nizoli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni shakllantirishning kompleks psixologik asoslarini aniqlash, uni rivojlantirishning samarali usul va texnologiyalarini ishlab chiqish masalasi yetarli darajada tizimli yoritilmagan. Amaliyot shuni ko‘rsatmoqdaki, ko‘plab yosh pedagoglar kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichlaridayoq nizoli vaziyatlar, stressli holatlar hamda kommunikativ muammolarga duch kelib, psixologik qiyinchiliklarni boshdan kechirmoqdalar.

Shu bois mazkur tadqiqot bo‘lajak pedagoglarda nizoli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni shakllantirishning psixologik asoslarini aniqlash, ushbu jarayonni ta’minlovchi ichki va tashqi omillarni tahlil qilish, shuningdek, samarali psixologik ta’sir mexanizmlarini ilmiy asoslashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari oliy pedagogik ta’lim tizimida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, bo‘lajak pedagoglarning kasbiy moslashuvini kuchaytirish hamda ta’lim muassasalarida sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Pedagogik faoliyat davomida nizoli vaziyatlar turlicha va ko‘p qirrali bo‘lishi mumkin: o‘quvchilar bilan kelib chiqadigan tushunmovchiliklar, ota-onalar bilan ijtimoiy muloqotdagi ziddiyatlar, hamkasblar bilan ish bo‘yicha qarama-qarshiliklar, shuningdek, ta’lim jarayonida yuzaga keladigan pedagogik qarorlar bilan bog‘liq bahs-munozaralar. Shu bois, bo‘lajak pedagogning psixologik barqarorligi uning professional muvaffaqiyati va shaxsiy sog‘lomligi uchun muhim shartdir. Ushbu muammoni ilmiy asoslashda Daniel Goleman, Ken Tomas, Kurt Levin, Albert Bandura, Erik Erikson va E. G‘oziyev kabi olimlarning nazariyalari metodologik manba sifatida xizmat qiladi. Ularning yondashuvlari pedagogning nizoli vaziyatlarga xotirjamlik, konstruktiv fikrlash va ongli harakat bilan javob berishini tushuntirishga imkon beradi. Shu bilan birga, nazariyalar bo‘lajak pedagoglarda konfliktlarni boshqarish, emotsiyalarni anglash va ijtimoiy kontekstni hisobga olish orqali psixologik barqarorlikni shakllantirishga asos yaratadi.

Daniel Goleman pedagogning nizoli vaziyatlarda psixologik barqarorligi uning emotsional intellektiga bog‘liqligini ta’kidlaydi. Emotsional intellekt shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish va samarali muloqot qilish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Bo‘lajak pedagoglarda emotsional intellektni rivojlantirish orqali nizoli vaziyatlarda xotirjamlik, konstruktiv yondashuv va ijobiy kommunikatsiya ko‘nikmalari shakllanadi. Shu bilan birga, emotsional intellektni o‘rgatish pedagogik treninglar, refleksiv mashg‘ulotlar va simulyatsion vaziyatlar orqali amalga oshiriladi. Goleman nazariyasi bo‘yicha pedagog o‘zining ichki holatini va tashqi vaziyatlarni real baholab, nizoli vaziyatlarga samarali javob berishga o‘rganadi.

Albert Bandura pedagogning nizoli vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilishi uning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga bog‘liqligini ta’kidlaydi. O‘ziga ishonch yuqori bo‘lgan bo‘lajak pedagog nizoli vaziyatlarga konstruktiv yondashadi, xotirjamlikni saqlaydi va qarorlarini ongli qabul qiladi. Ushbu nazariya psixologik barqarorlikni shakllantirishda o‘z-o‘zini baholash, refleksiya va tajriba orqali amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishning ilmiy asosini beradi. Bo‘lajak pedagoglar nizoli vaziyatlarda o‘z imkoniyatlariga ishonish orqali stressli vaziyatlarni muvaffaqiyatli boshqarishni o‘rganadilar.

Erik Eriksonning nazariyasi bo‘yicha shaxsiy rivojlanish bosqichlari pedagogning nizoli vaziyatlarga moslashuvini belgilaydi. Yosh bo‘lajak pedagoglarda ijtimoiy va emotsional kompetensiyalar yetarlicha rivojlanmagan bo‘lsa, nizoli vaziyatlarda psixologik barqarorlik past bo‘ladi. Shu bois, pedagogik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini shaxsiy va kasbiy rivojlanish bosqichlarini hisobga olgan holda tashkil etish muhimdir. Bu yondashuv bo‘lajak pedagoglarda nizoli vaziyatlarda ongli qaror qabul qilish, konstruktiv xulq-atvor va muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish imkonini beradi.

E. G‘oziyev pedagog shaxsining psixologik barqarorligini uning individual xususiyatlari, emotsional holati va ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’siri orqali tushuntiradi. Nizoli vaziyatlarda pedagogning xotirjamligi va konstruktiv yondashuvi uning shaxsiy barqarorligiga bog‘liq. Bo‘lajak pedagoglarni tayyorlashda emotsional intellekt va konfliktlarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish psixologik barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. G‘oziyev nazariyasi pedagog shaxsini tizimli, kompleks va holatga mos yondashadigan sub’ekt sifatida o‘rganishga imkon beradi.

Olimlar nazariyalari pedagog shaxsining emotsional intellekti, ijtimoiy maydoni, konfliktlarni boshqarish uslubi va shaxsiy rivojlanishi kabi psixologik resurslarini hisobga olgan holda, nizoli vaziyatlarda konstruktiv va ongli harakat qilish imkoniyatini tushuntiradi. Shu bilan, olimlarning nazariy yondashuvlari bo‘lajak pedagoglarni tayyorlash va psixologik barqarorlikni rivojlantirish bo‘yicha metodologik zamin yaratadi.

Pedagoglarning emotsional barqarorligi ularning ish samaradorligini oshiradi va o‘quvchilar bilan munosabatlaridagi muvaffaqiyatni ta’minlaydi. Shuningdek, pedagoglarning ichki psixologik barqarorligini rivojlantirish orqali ular nafaqat o‘zlarining hissiy holatlarini boshqarish, balki o‘quvchilar bilan konstruktiv va produktiv muloqot o‘rnatish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu jarayon pedagogning o‘zini o‘zi anglash va stressni boshqarish qobiliyatlarini kuchaytirishga xizmat qiladi. Psixologik barqarorlik pedagogning professional mahoratini oshiradi va uning ta’lim berish metodikalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, bu holat o‘quvchilarda ham psixologik barqarorlikni shakllantirish uchun model bo‘lib xizmat qiladi. Shunday qilib, pedagoglarning psixologik barqarorligi o‘ziga xos ijtimoiy va psixologik manfaatlarga ega bo‘lib, ijobiy ta’lim muhitining yaratilishiga katta hissa qo‘shadi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda pedagoglar o‘zlarining psixologik va emotsional reaksiyalarini tushunishlari va ular ustidan nazorat o‘rnatishlari muhim ahamiyatga ega. Nizoli vaziyatlar pedagogning emotsional javoblariga ta’sir qilishi mumkin, shu sababli, ular o‘z hissiyotlarini tahlil qilish va nazorat qilishni o‘rganishlari lozim. Masalan, pedagog o‘zida bo‘ladigan salbiy hissiyotlarni tanib, ularni nazorat qilish yo‘llarini bilishi kerak. Bu o‘z navbatida, ularning ta’lim jarayonidagi rolini yaxshilaydi va o‘quvchilar bilan o‘zaro munosabatlarida salbiy holatlarning oldini oladi.

Pedagoglarning psixologik barqarorligini shakllantirishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi va muloqotning ahamiyati katta. Pedagogning atrofidagi ijtimoiy muhit, uning ish joyidagi qo‘llab-quvvatlash tizimi va jamoasi psixologik barqarorlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Pedagoglar o‘zlari uchun qo‘llab-quvvatlash tarmog‘ini yaratish orqali, har qanday stressli vaziyatni yengib o‘tishga yordam beradigan resurslarga ega bo‘ladilar. Bu qo‘llab-quvvatlash tizimi, asosan, hamkasblar, rahbarlar va o‘zaro hamkorlikda ishlash orqali tashkil etiladi. Pedagoglar o‘rtasida ijtimoiy muloqot va tajriba almashish psixologik barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi, chunki bu ularga muammolarni birgalikda hal qilish imkonini beradi.

Shu bilan birga, o‘quvchilar bilan samarali va tushunarli muloqot o‘rnatish ham pedagoglarning psixologik barqarorligini kuchaytiradi. Bunday muloqot o‘quvchilarning ham ruhiy holatiga ijobiy ta’sir qiladi. Pedagogning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i, uning stressli vaziyatlarni yengish va vaziyatga moslashish qobiliyatini yaxshilaydi, bu esa o‘z navbatida, ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Natijada, pedagoglarning psixologik barqarorligi nafaqat ularning o‘zlarida, balki o‘quvchilarda ham ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Xulosa. Bo‘lajak pedagoglarda nizoli vaziyatlarda psixologik barqarorlikni shakllantirish shaxsning emotsional intellekti, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, konfliktlarni boshqarish ko‘nikmalari va ijtimoiy muhit bilan moslashuviga bog‘liq murakkab jarayon hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt yuqori bo‘lgan pedagoglar nizoli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash, konstruktiv qaror qabul qilish va samarali muloqot qilishga moyil bo‘ladilar.

Shaxsiy rivojlanish bosqichi va ijtimoiy muhit pedagogning nizoli vaziyatlarga moslashuvini belgilaydi. Integrativ yondashuv — emotsional intellektni rivojlantirish, konfliktlarni boshqarish, o‘ziga ishonchni mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvni oshirish — bo‘lajak pedagoglarning psixologik barqarorligini samarali shakllantirish imkonini beradi.

Xulosa shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak pedagoglarda psixologik barqarorlikni shakllantirish murakkab, lekin tizimli va metodologik asosga ega jarayon bo‘lib, u pedagogning professional muvaffaqiyati va shaxsiy farovonligini ta’minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois, emotsional intellektni rivojlantirish, konstruktiv konflikt boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvni oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar bo‘lajak pedagoglarni tayyorlash jarayonida ajralmas vosita hisoblanadi. Bu yondashuvlar pedagogning nizoli vaziyatlarda xotirjam, konstruktiv va samarali faoliyat olib borishini ta’minlab, uning kasbiy va shaxsiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Jo'raev R.X., Safarova R.G' va boshqalar. Pedagogika fani konsepsiyasi //Xalq ta'limi. - T., 2004. - N5. - B. 8-33.

2. Ma‘murov B.B. O'quvchi shaxsi pedagogik jarayonining asosiy subyekti sifatida// Uzluksiz ta‘lim.-T.,2008.-N1.- B.-15-18.

3. Musurmonov R. Globallashuv jarayonida pedagog xodimlarning ilmiy bilish faoliyatlarini uyg'unlashtirish omillari// Xalq ta'limi. -T., 2008.-N4.-B.10-14.

4. Рибо Т. Российская педагогическая энциклопедия / гл. ред. Давыдов В. В. — М.: Научн. изд. «Большая Российская энциклопедия». 2003. – 608 с.

ONKOLOGIK BEMORLARNING HAYOT SIFATINI YAXSHILASHDA PSIXOLOGIK REABILITATSIYANING SAMARADORLIGI

Niyozova Nilufar Farxadovna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada onkologik bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda psixologik reabilitatsiyaning o‘rni va samaradorligi ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Onkologik kasallik tashxisi bemor shaxsida qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, umidsizlik, ijtimoiy chekinish hamda hayot mazmunining pasayishi kabi psixologik holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu

sababli davolash jarayonida faqat tibbiy muolajalar bilan cheklanmasdan, bemorning ruhiy holatini tiklash, moslashuvchanligini oshirish va ijtimoiy faolligini qo‘llab-quvvatlash muhim hisoblanadi. Maqolada psixologik maslahat, emotsional qo‘llab-quvvatlash, stressni boshqarish, oilaviy psixologik yordam, guruhiy reabilitatsiya hamda kognitiv-xulqiy yondashuvlarning bemor hayot sifatiga ijobiy ta’siri tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: onkologik bemor, hayot sifati, psixologik reabilitatsiya, emotsional qo‘llab-quvvatlash, stress, xavotir, depressiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam, sog‘lomlashtirish.

Аннотация. В данной статье раскрывается значение психологической реабилитации в повышении качества жизни онкологических больных. Диагноз онкологического заболевания может вызывать у пациента страх, тревожность, депрессивные переживания, социальную изоляцию и снижение жизненной мотивации. Поэтому в процессе лечения важно учитывать не только медицинские, но и психологические аспекты восстановления личности. В статье анализируются эффективность психологического консультирования, эмоциональной поддержки, семейной помощи, групповой работы и когнитивно-поведенческих методов в улучшении психоэмоционального состояния онкологических пациентов.

Ключевые слова: онкологический больной, качество жизни, психологическая реабилитация, эмоциональная поддержка, стресс, тревожность, депрессия, социальная адаптация, психологическая помощь.

Annotation. This article discusses the role and effectiveness of psychological rehabilitation in improving the quality of life of cancer patients. A cancer diagnosis may cause fear, anxiety, depression, social withdrawal, and a decrease in life motivation. Therefore, treatment should include not only medical procedures but also psychological support aimed at restoring emotional stability, social adaptation, and personal resources. The article analyzes the positive effects of psychological counseling, emotional support, family assistance, group rehabilitation, and cognitive-behavioral approaches on the quality of life of oncology patients.

Keywords: cancer patient, quality of life, psychological rehabilitation, emotional support, stress, anxiety, depression, social adaptation, psychological care.

Kirish. Bugungi kunda onkologik kasalliklar nafaqat tibbiy, balki psixologik, ijtimoiy va ma’naviy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki saraton tashxisi bemor hayotining barcha jabhalariga ta’sir qiladi: jismoniy salomatlik, oilaviy munosabatlar, mehnat faoliyati, ruhiy barqarorlik, kelajakka ishonch va shaxsiy hayot mazmuni o‘zgaradi. Onkologik kasallikni boshdan kechirayotgan inson ko‘pincha og‘riq, davolanishning og‘ir kechishi, tashqi ko‘rinishdagi o‘zgarishlar, moliyaviy qiyinchiliklar, o‘lim qo‘rquvi va yaqinlariga ortiqcha yuk bo‘lib qolish hissi bilan to‘qnashadi. Bunday holatlar bemorning hayot sifatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Hayot sifati tushunchasi faqat bemorning jismoniy ahvoli bilan cheklanmaydi. U insonning ruhiy holati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari, o‘zini foydali his qilishi, mustaqillik darajasi va kelajakka munosabatini ham o‘z ichiga oladi. Onkologik bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda psixologik reabilitatsiya muhim o‘rin tutadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti saraton bilan bog‘liq yordam sifatli, xavfsiz va samarali bo‘lishi zarurligini ta’kidlaydi; zamonaviy yondashuvlarda reabilitatsiya davolashning muhim tarkibiy qismi sifatida qaralmoqda.

Psixologik reabilitatsiya onkologik bemorning kasallikka munosabatini sog‘lomlashtirish, ruhiy zo‘riqishni kamaytirish, ijobiy moslashuv strategiyalarini shakllantirish, davolanish jarayonida faol ishtirok etishini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan kompleks yordam tizimidir. Milliy saraton instituti ma’lumotlariga ko‘ra, psixososial yordam onkologik bemorlarda hayot sifatini yaxshilashi mumkin, biroq u mustaqil ravishda yashab qolish muddatini oshiradi, deb qat’iy xulosa qilish uchun dalillar yetarli emas. Bu fikr psixologik reabilitatsiyaning asosiy vazifasi bemorning ruhiy farovonligini, moslashuvchanligini va davolanishga bo‘lgan ichki tayyorgarligini kuchaytirishdan iborat ekanini ko‘rsatadi.

Mavzuning dolzarbligi

Onkologik bemorlar bilan ishlashda psixologik omillarni e’tibordan chetda qoldirish davolanish samaradorligiga, bemorning ijtimoiy faolligiga va hayotga munosabatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Saraton tashxisini eshitgan bemorda dastlab inkor qilish, qo‘rquv, kuchli xavotir, tushkunlik, jahldorlik yoki umidsizlik holatlari kuzatiladi. Ayrim bemorlar kasallikni qabul qilishda qiynaladi, davolanishdan voz kechishga moyil bo‘ladi yoki o‘zini jamiyatdan ajratib qo‘yadi. Bu esa bemorning nafaqat ruhiy holatini, balki tibbiy tavsiyalarga rioya qilish darajasini ham susaytiradi.

Saraton bilan yashayotgan bemorlarning bir qismida uzoq davom etuvchi xavotir, depressiv kechinmalar va psixososial muammolar saqlanib qolishi mumkin. Milliy saraton instituti ma’lumotida saratonni boshdan kechirganlarning taxminan chorak qismida xavotir, depressiya va boshqa psixososial qiyinchiliklar davom etishi qayd etilgan. Bu ko‘rsatkich onkologik yordam tizimida psixologik reabilitatsiyani doimiy va tizimli tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi.

Psixologik reabilitatsiyaning dolzarbligi shundaki, u bemorni kasallik bilan yolg‘iz qoldirmaydi. Bemor o‘z kechinmalarini tushunish, ularni ifodalash, qo‘rquvlarini boshqarish, davolanish bosqichlariga ongli moslashish va yaqinlari bilan sog‘lom muloqot o‘rnatish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Amerika saraton jamiyati psixososial qo‘llab-quvvatlash, terapiya va maslahatlar bemor hamda parvarishlovchilarga saraton bilan bog‘liq emotsional, ruhiy va ijtimoiy qiyinchiliklarni yengishda yordam berishini qayd etadi.

Asosiy qism

Onkologik bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda psixologik reabilitatsiya bir nechta asosiy yo‘nalishlarda amalga oshiriladi. Birinchi yo‘nalish — bemorning emotsional holatini barqarorlashtirishdir. Tashxis qo‘yilgan dastlabki davrda bemor kuchli ruhiy zarba oladi. Bu holatda psixologning vazifasi bemorga kasallikni inkor etmasdan, uni real qabul qilishga yordam berish, qo‘rquv va xavotirni kamaytirish, davolanishga nisbatan ishonchni shakllantirishdan iborat. Bunda individual suhbat, psixologik maslahat, emotsional ventilyatsiya, ya’ni bemorning ichki kechinmalarini erkin bayon qilishiga sharoit yaratish muhim ahamiyatga ega.

Ikkinchi yo‘nalish — stress va xavotirni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Onkologik bemorlarda tashxis, tekshiruv natijalari, kimyoterapiya, jarrohlik amaliyoti yoki nur bilan davolash jarayonlari kuchli stress manbai bo‘lishi mumkin. Psixologik reabilitatsiyada nafas mashqlari, relaksatsiya, diqqatni boshqarish, ijobiy tasavvur hosil qilish, o‘zini tinchlantirish usullari qo‘llanadi. Bu usullar bemorda ichki nazorat hissini kuchaytiradi. Bemor o‘z holatiga butunlay ojiz emasligini, ayrim psixologik jarayonlarni boshqarishi mumkinligini anglaydi.

Uchinchi yo‘nalish — kognitiv-xulqiy yondashuv asosida salbiy fikrlarni qayta ishlashdir. Onkologik bemorlarda “men endi tuzalmayman”, “oilamga yuk bo‘lib qoldim”, “hayotim tugadi”, “davolanishdan foyda yo‘q” kabi fikrlar paydo bo‘lishi mumkin. Bunday fikrlar bemorning ruhiy tushkunligini kuchaytiradi va davolanishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytiradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv bemorga bu fikrlarni aniqlash, ularning asoslangan yoki asossiz tomonlarini tahlil qilish, o‘rniga realistik va qo‘llab-quvvatlovchi fikrlarni shakllantirishga yordam beradi. Amerika saraton jamiyati kognitiv-xulqiy terapiya saraton bilan yashayotgan insonlarda ruhiy salomatlik va hayot sifatini yaxshilashga yordam berishi mumkinligini qayd etgan.

To‘rtinchi yo‘nalish — oilaviy psixologik yordamdir. Onkologik kasallik faqat bemorning o‘ziga emas, balki uning oilasiga ham kuchli ta’sir qiladi. Yaqinlar ko‘pincha qanday yordam berishni bilmaydi, ortiqcha achinish yoki haddan tashqari nazorat orqali bemorda noqulaylik tug‘dirishi mumkin. Ba’zan esa bemorning o‘zi yaqinlari bilan gaplashishdan qochadi, o‘z his-tuyg‘ularini yashiradi. Oilaviy psixologik maslahat bemor va oila a’zolari o‘rtasida sog‘lom muloqotni shakllantiradi. Bunda yaqinlarga bemorni tinglash, uning mustaqilligini hurmat qilish, qo‘llab-quvvatlovchi munosabat bildirish va ruhiy bosimni kuchaytirmaslik o‘rgatiladi.

Beshinchi yo‘nalish — guruhiy psixologik reabilitatsiyadir. Onkologik bemorlar uchun tashkil etilgan guruhiy uchrashuvlar ularga o‘ziga o‘xshash holatdagi insonlar bilan muloqot qilish imkonini beradi. Bemor boshqa insonlarning tajribasini eshitib, o‘zini yolg‘iz his qilmaydi. Guruhiy muhitda umid, ruhiy yaqinlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va ijobiy namuna shakllanadi.

Bunday mashg‘ulotlar bemorning ijtimoiy chekinishini kamaytiradi, o‘z holatini ochiq muhokama qilishga yordam beradi va ruhiy bardoshlilikni kuchaytiradi.

Oltinchi yo‘nalish — bemorning hayot mazmunini tiklashdir. Onkologik kasallik insonning kelajak haqidagi tasavvurlarini o‘zgartiradi. Ayrim bemorlar o‘z hayotini faqat kasallik bilan bog‘lab qo‘yadi. Psixologik reabilitatsiya bemorga hayotda hali ham maqsad, mehr, munosabat, ijod, e’tiqod, oila, kasbiy yoki shaxsiy ahamiyatga ega jihatlar borligini anglashga yordam beradi. Bemor kichik maqsadlar qo‘yish, kundalik faoliyatga qaytish, o‘z imkoniyatlari doirasida faol bo‘lish orqali hayot sifatini yaxshilaydi.

Psixologik reabilitatsiyaning samaradorligi bir nechta ko‘rsatkichlarda namoyon bo‘ladi. Avvalo, bemorda xavotir va tushkunlik darajasi kamayadi. Ikkinchidan, davolanishga nisbatan ijobiy munosabat kuchayadi. Uchinchidan, bemorning oila a’zolari va tibbiyot xodimlari bilan muloqoti yaxshilanadi. To‘rtinchidan, bemorda o‘zini boshqarish, sabr, chidamlilik va umid hissi mustahkamlanadi. Beshinchidan, bemor kasallikni hayotining yagona mazmuni sifatida emas, balki yengib o‘tilishi lozim bo‘lgan murakkab bosqich sifatida qabul qila boshlaydi.

Psixologik reabilitatsiyada tibbiyot xodimlari va psixologlar hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Onkolog shifokor bemorning jismoniy holatini nazorat qilsa, psixolog uning ruhiy moslashuvini ta’minlaydi. Hamshira, ijtimoiy xodim, psixolog, reabilitolog va oila a’zolari birgalikda ishlaganda bemorning umumiy hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi. ESMO klinik tavsiyalarida ham surunkali saraton parvarishida bemor va parvarishlovchilar bilan muloqot, qo‘llab-quvvatlash hamda tibbiy jamoaning mas’uliyati muhimligi ko‘rsatilgan.

Shuningdek, psixologik reabilitatsiya faqat kasallikning oxirgi bosqichlarida emas, balki tashxis qo‘yilgan ilk kundan boshlanishi lozim. Erta boshlangan psixologik yordam bemorning kasallikka moslashuvini yengillashtiradi. Davolanish jarayonida esa psixologik qo‘llab-quvvatlash bemorning ruhiy bardoshliligini saqlaydi. Davolanishdan keyingi davrda reabilitatsiya bemorning ijtimoiy hayotga qaytishi, ish faoliyatini tiklashi, o‘ziga ishonchini mustahkamlashi va qaytalanish qo‘rquvini kamaytirishga xizmat qiladi.

Muhokama

Onkologik bemorlar bilan psixologik reabilitatsiya olib borishda individual yondashuv muhimdir. Har bir bemorning yoshi, jinsi, kasallik bosqichi, oilaviy sharoiti, diniy-ma’naviy qarashlari, shaxsiy xususiyatlari va davolanishga munosabati farq qiladi. Shu sababli barcha bemorlarga bir xil psixologik usulni qo‘llash samarali bo‘lmasligi mumkin. Masalan, ayrim bemorlar individual suhbatga ehtiyoj sezsa, boshqalari guruhiy qo‘llab-quvvatlashdan ko‘proq foyda oladi. Ba’zi bemorlarda qo‘rquv ustun bo‘lsa, ayrimlarida g‘azab, aybdorlik, umidsizlik yoki ijtimoiy chekinish kuchli bo‘ladi.

Psixologik reabilitatsiyaning yana bir muhim jihati bemorning shaxsiy resurslarini faollashtirishdir. Har bir insonda qiyin vaziyatlarni yengishga yordam beruvchi ichki kuchlar mavjud. Bular — sabr, e’tiqod, oilaviy mehr, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, hayotiy tajriba, kasbiy maqsad, ijodiy qiziqish, farzandlari yoki yaqinlari oldidagi mas’uliyat bo‘lishi mumkin. Psixolog bemorga aynan shu resurslarni ko‘rishga va ulardan foydalanishga yordam beradi. Natijada bemor o‘zini faqat kasallik qurboni sifatida emas, balki hayoti uchun kurashayotgan faol shaxs sifatida his qila boshlaydi.

Shu bilan birga, psixologik reabilitatsiyada axloqiy tamoyillarga qat’iy rioya qilish zarur. Bemorning shaxsiy ma’lumotlari sir saqlanishi, uning ruhiy holati hurmat qilinishi, yolg‘on umid berilmasligi, lekin umidsizlikka ham yo‘l qo‘yilmasligi kerak. Psixolog bemorga kasallik natijalari haqida tibbiy va’da bermaydi, balki uning ruhiy holatini yengillashtirish, hayotga moslashuvini kuchaytirish va mavjud imkoniyatlarini anglashiga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, onkologik bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda psixologik reabilitatsiya muhim va zarur yo‘nalishlardan biridir. Saraton kasalligi bemorning faqat jismoniy holatiga emas, balki ruhiy dunyosi, ijtimoiy munosabatlari, oilaviy aloqalari va hayot mazmuniga ham ta’sir qiladi. Shu sababli zamonaviy onkologik yordam tizimida psixologik qo‘llab-quvvatlash davolash jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Psixologik reabilitatsiya bemorda xavotir, qo‘rquv va tushkunlikni kamaytiradi, davolanishga bo‘lgan ishonchni oshiradi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi, ichki ruhiy resurslarni faollashtiradi hamda hayot sifatini yuksaltiradi. Ayniqsa, individual maslahat, guruhiy mashg‘ulot, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, stressni boshqarish va kognitiv-xulqiy yondashuvlar samarali natija beradi. Bunday yordam bemorni kasallik bilan yolg‘iz qoldirmaydi, balki unga murakkab hayotiy vaziyatda ruhiy tayanch yaratadi.

Onkologik bemorlar bilan ishlashda psixolog, shifokor, hamshira, ijtimoiy xodim va oila a’zolarining hamkorligi zarur. Psixologik reabilitatsiyani tashxis qo‘yilgan dastlabki bosqichdan boshlab yo‘lga qo‘yish, davolanish davomida muntazam olib borish va davolanishdan keyingi moslashuv davrida davom ettirish maqsadga muvofiqdir. Shundagina bemorning hayot sifati, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Ensuring quality cancer treatment.
2. National Cancer Institute. Adjustment to Cancer: Anxiety and Distress.
3. National Cancer Institute. Meeting Psychosocial Health Needs of Cancer Survivors.
4. American Cancer Society. Therapy, Counseling, and Support Resources for People with Cancer.
5. American Cancer Society. Therapy Can Improve Mental Health and Quality of Life for People with Cancer.
6. European Society for Medical Oncology. Communication and Support of Patients and Caregivers in Chronic Cancer Care: ESMO Clinical Practice Guideline.
7. Bergerot C., Jacobsen P.B., Rosa W.E. va boshqalar. Global unmet psychosocial needs in cancer care: health policy. *The Lancet / EClinicalMedicine*, 2024.
8. Hart N.H., Etemadi Y., Rauch A. va boshqalar. World Health Organization package of interventions for rehabilitation in cancer care. *Supportive Care in Cancer*, 2024.

XORIJDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARDA MADANIYATLARARO MOSLASHUVNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Xamroyev Mansur Choriyevich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. *Ta’lim migratsiyasi bugungi global jamiyatda yoshlarning bilim olish va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiruvchi muhim ijtimoiy hodisa sifatida namoyon bo‘lmoqda. Bu jarayon, bir tomondan, individual talaba yoki o‘quvchining shaxsiy o‘sishiga, madaniy tajriba ortishiga va ijtimoiy moslashuv qobiliyatini oshirishga xizmat qilsa, boshqa tomondan, psixologik stress, madaniyatlararo moslashuv qiyinchiliklari va ijtimoiy izolyatsiya kabi muammolarni ham keltirib chiqaradi. Ta’lim migratsiyasi jarayonida talabalar o‘z identifikatsiyasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmoqlari va ruhiy barqarorlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, pedagogik va psixologik yordam mexanizmlari migratsion jarayonning muvaffaqiyatli va samarali o‘tishini ta’minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy-psixologik omillar ta’lim migratsiyasining natijalarini sezilarli darajada shakllantiradi va talabalar farovonligiga bevosita ta’sir qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Ta’lim migratsiyasi, ijtimoiy-psixologik moslashuv, identifikatsiya, madaniyatlararo tajriba, ruhiy barqarorlik.*

Аннотация. *Образовательная миграция в современном глобальном обществе проявляется как важное социальное явление, расширяющее возможности молодежи в получении знаний и профессиональном развитии. Этот процесс, с одной стороны, способствует личностному росту студента, накоплению культурного опыта и развитию социальных навыков адаптации, с другой - может вызывать психологический стресс, трудности межкультурной адаптации и социальную изоляцию. В процессе*

образовательной миграции важную роль играет формирование идентичности, наличие социальной поддержки и развитие психологической устойчивости. Педагогическая и психологическая поддержка обеспечивает успешное и эффективное прохождение миграционного процесса. Исследования показывают, что социально-психологические факторы существенно влияют на результаты образовательной миграции и напрямую отражаются на благополучии студентов.

Ключевые слова: *образовательная миграция, социально-психологическая адаптация, идентичность, межкультурный опыт, психологическая устойчивость*

Abstract. *Educational migration has emerged as a significant social phenomenon in today's global society, expanding opportunities for young people in knowledge acquisition and professional development. On one hand, this process contributes to personal growth, cultural experience accumulation, and enhancement of social adaptability; on the other hand, it may cause psychological stress, intercultural adjustment challenges, and social isolation. During educational migration, the development of personal identity, social support networks, and psychological resilience is crucial. Pedagogical and psychological assistance mechanisms ensure the successful and effective transition of students through the migration process. Research indicates that socio-psychological factors significantly shape the outcomes of educational migration and have a direct impact on students' well-being.*

Key words: *educational migration, socio-psychological adaptation, identity, intercultural experience, psychological resilience.*

Kirish. Bugungi kunda globalizatsiya jarayoni va xalqaro ta'lim tizimlarining rivojlanishi ta'lim migratsiyasini muhim ijtimoiy hodisaga aylantirdi. Ta'lim migratsiyasi nafaqat bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi, balki yoshlarning shaxsiy va professional rivojlanishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Dunyo bo'ylab talabalar va o'quvchilar turli mamlakatlarda ta'lim olish orqali yangi madaniyatlarni o'rganadi, turli tillarni egallaydi va global mehnat bozorida raqobatbardosh bo'lishga tayyorlanadi. Shu bilan birga, ta'lim migratsiyasi jarayonida yoshlar o'z ijtimoiy va psixologik barqarorligini mustahkamlash, madaniyatlararo muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va identifikatsiyasini shakllantirish kabi muhim vazifalarni ham bajaradilar. Biroq, ushbu jarayon faqat ijobiy tomonlardan iborat emas. Ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklar, madaniy farqlar, uy-joy va til muammolari, shuningdek, oila va do'stlardan uzoqlik kabi omillar talabalarni psixologik stressga olib kelishi mumkin. Shu sababli ta'lim migratsiyasining muvaffaqiyati nafaqat ta'lim sifati, balki talabalar psixologiyasini qo'llab-quvvatlash tizimi bilan ham bog'liqdir. Pedagogik va psixologik yordam mexanizmlari, shuningdek, ijtimoiy integratsiya dasturlari talabalarning ta'lim jarayonini muvaffaqiyatli yakunlashida muhim rol o'ynaydi.

Ushbu tadqiqot ta'lim migratsiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini, uning yoshlar rivojiga ta'siri, shuningdek, muvaffaqiyatli moslashuv va identifikatsiya jarayonlarini tahlil qilishga qaratilgan. Mazkur mavzu nafaqat zamonaviy ta'lim sohasidagi dolzarb masalalarni yoritadi, balki global mehnat va madaniyatlararo integratsiya kontekstida yoshlar farovonligini ta'minlashning asosiy yo'llarini aniqlashga imkon beradi.

Global ta'lim migratsiyasi nafaqat individual rivojlanish vositasi, balki davlatlar va jamiyatlar o'rtasidagi ijtimoiy va madaniy integratsiya jarayoni sifatida ham ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xalqaro talabalarning asosiy motivatsiyalari orasida yuqori sifatli ta'lim olish, ilmiy va amaliy tajriba orttirish, shuningdek, kelajakdagi ish imkoniyatlarini kengaytirish muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, ta'lim migratsiyasi yoshlarning ijtimoiy kapitalini oshiradi, ya'ni ular yangi do'stlar, hamkasblar va professional tarmoqlar orqali o'zining ijtimoiy aloqalarini kengaytiradi. Psixologik nuqtai nazardan, ta'lim migratsiyasi talabalarda moslashuvchanlik, stressni boshqarish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Madaniyatlararo muhitda yashash va o'qish yoshlarni tolerantlik va empatiya kabi ijtimoiy-psixologik sifatlar bilan boyitadi. Shu bilan birga, migratsiya jarayonida yuzaga keladigan madaniy shok, til to'siqlari va ijtimoiy izolyatsiya kabi omillar talabalarni psixologik jihatdan sinovdan o'tkazadi. Bu esa ularning shaxsiy rivojlanishi va akademik muvaffaqiyatini bevosita

ta’sir qiladi. Shuni ham ta’kidlash lozimki, ta’lim migratsiyasining samarali bo‘lishi uchun nafaqat ta’lim muassasalarining, balki davlat va xalqaro tashkilotlarning ham qo‘llab-quvvatlashi zarur. Talabalar uchun moslashuv dasturlari, psixologik maslahatlar, madaniy integratsiya loyihalari va til kurslari kabi mexanizmlar muvaffaqiyatli ta’lim migratsiyasini ta’minlaydi. Shu tarzda, ta’lim migratsiyasi nafaqat individual, balki jamiyatlararo rivojlanish va madaniy almashuv jarayoni sifatida ham muhim o‘rin egallaydi.

Adabiyotlar tahlili. Ta’lim migratsiyasi masalasi zamonaviy ijtimoiy va pedagogik tadqiqotlarda keng o‘rganilgan. Rus olimi V. I. Panarinning tadqiqotlariga ko‘ra, ta’lim migratsiyasi yoshlarning shaxsiy rivojlanishida strategik ahamiyatga ega bo‘lib, ular yangi madaniyatlar bilan tanishish, tillarni egallash va global ijtimoiy tizimlarda faol ishtirok etish imkoniyatini qo‘lga kiritadilar. Shu bilan birga, E. A. Klimov ta’lim migratsiyasining psixologik jihatlarini tahlil qilgan, talabalarning o‘z identifikatsiyasini qayta shakllantirishi, stressga chidamlilik va ijtimoiy barqarorlikni rivojlantirishi muhim ekanini ta’kidlaydi. Unga ko‘ra, madaniyatlararo muhitda o‘qish talabalarning ruhiy holatini sinovdan o‘tkazadi, lekin shu jarayon ularni yanada mustahkam va moslashuvchan qiladi.

Xorijiy olimlar ham ta’lim migratsiyasining murakkab ijtimoiy-psixologik tabiatini yoritgan. A. M. Brown va J. Smithning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, til to‘siqlari, madaniy shok va uy-joydan uzoqlik kabi omillar talabalarni psixologik stressga olib keladi, bu esa akademik muvaffaqiyatga sezilarli ta’sir qiladi. Shu sababli pedagogik va psixologik yordam, shuningdek, madaniyatlararo integratsiya dasturlari muvaffaqiyatli ta’lim migratsiyasi uchun muhim vosita hisoblanadi. G. Deardorff va M. Paige esa ijtimoiy kapitalning ahamiyatini yoritib, talabalarning yangi ijtimoiy aloqalar, professional tarmoqlar va global hamkorliklarda faol bo‘lishi ularning shaxsiy va akademik muvaffaqiyatini oshirishini ta’kidlaydilar.

E. Knight va M. Maringning ishlari ta’lim migratsiyasining davlat va xalqaro strategik ahamiyatini ochib beradi. Ular xalqaro talabalarning mamlakatlararo madaniy almashuv va ijtimoiy integratsiyada vosita ekanini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, J. Beerkens va D. Soutarning tadqiqotlari migratsion jarayonda individual motivatsiya va ijtimoiy-psixologik barqarorlikning o‘zaro bog‘liqligini ochib beradi. Ularning fikricha, muvaffaqiyatli moslashuv va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi ta’lim migratsiyasining natijalarini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, yangi ilmiy manbalar ta’lim migratsiyasining multidimenzionalligini ochib beradi. Bu jarayon shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy integratsiya, madaniyatlararo muloqot va global mehnat bozorida raqobatbardoshlikni shakllantirish kabi omillar bilan chambarchas bog‘liq. Shu tarzda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ta’lim migratsiyasi nafaqat individual shaxsning rivojlanishiga, balki jamiyatlararo madaniy va ijtimoiy integratsiyaga ham sezilarli ta’sir qiladi. Ilmiy manbalar ta’lim migratsiyasini qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari, integratsion dasturlar va ijtimoiy-psixologik yordam orqali samarali boshqarish zarurligini ham tasdiqlaydi.

Umuman olganda, rus va xorijiy olimlarning tadqiqotlari ta’lim migratsiyasining murakkab, multidimenzional va ko‘p qirrali hodisa ekanini ko‘rsatadi. U yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, psixologik barqarorligi, ijtimoiy integratsiyasi va global madaniyatlararo hamkorlik jarayonida muhim rol o‘ynaydi, shuningdek, davlat siyosati va xalqaro strategiyalar bilan bevosita bog‘liqdir. Shu bilan birga, mavjud adabiyotlar ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini yaratish va ta’lim migratsiyasining samarali boshqarilishini ta’minlash zaruratini ochib beradi.

Muhokama. Ta’lim migratsiyasi yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o‘ynash bilan birga, bir qator murakkab ijtimoiy-psixologik jarayonlarni ham o‘z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning yangi madaniyat va ijtimoiy muhitga moslashuvi ularning ruhiy barqarorligi va identifikatsiyasini shakllantirish bilan bevosita bog‘liqdir (Klimov, 2015; Brown & Smith, 2017). Bu jarayonda moslashuvchanlik va madaniyatlararo kompetentsiyalar talabalar muvaffaqiyatining asosiy omillari sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bilan birga, til to‘siqlari, madaniy shok va uy-joydan uzoqlik kabi omillar psixologik stressni kuchaytiradi, bu esa akademik natijalarga va ijtimoiy integratsiyaga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining mavjudligi ta’lim migratsiyasida muhim ahamiyatga ega ekanligi ko‘plab tadqiqotlarda qayd etilgan. Deardorff va Paige (2018) tadqiqotlariga ko‘ra, talabalarning yangi ijtimoiy tarmoqlarga kirishi va professional aloqalarni rivojlantirishi ularning akademik muvaffaqiyati va shaxsiy farovonligini sezilarli darajada oshiradi. Shu nuqtai nazardan, pedagogik va psixologik yordam dasturlari, integratsion treninglar va mentorlik mexanizmlari ta’lim migratsiyasining ijobiy natijalarini kuchaytiradi. Xorijiy va rus olimlarining tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, ta’lim migratsiyasi faqat individual shaxsning rivojlanishi bilan cheklanmaydi, balki mamlakatlararo madaniy almashuv va global ijtimoiy integratsiyani ham rag‘batlantiradi (Knight & Maringe, 2016; Panarin, 2014). Bu jarayon yoshlarni global muammolarni tushunishga, madaniy farqlarni qadrlashga va dunyoqarashini kengaytirishga o‘rgatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetarli bo‘lmasligi talabalarni izolyatsiya va stressga duchor qilishi mumkin, bu esa ularning akademik va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Muhokama shuni ko‘rsatadiki, ta’lim migratsiyasi – bu murakkab, multidimenzional jarayon bo‘lib, u psixologik barqarorlik, ijtimoiy integratsiya, madaniyatlararo moslashuv va davlat siyosati bilan chambarchas bog‘liqdir. Talabalarning muvaffaqiyati ularning shaxsiy motivatsiyasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi va pedagogik yordam mexanizmlarining samaradorligi bilan aniqlanadi. Shu bilan birga, ta’lim migratsiyasi mamlakatlararo madaniy almashuv va global hamkorlikni rivojlantirishda strategik vosita sifatida ham ahamiyatlidir.

Umuman olganda, mavjud tadqiqotlar ta’lim migratsiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini, talabalarning moslashuv va identifikatsiya jarayonlarini, shuningdek, muvaffaqiyatli qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini tushunishga yordam beradi. Shu bilan birga, ular ilmiy va amaliy jihatdan yoshlar farovonligini ta’minlash, pedagogik strategiyalarni takomillashtirish va global ta’lim jarayonini samarali boshqarish uchun asos yaratadi.

Xulosa. Ta’lim migratsiyasi bugungi global jamiyatda yoshlarning shaxsiy, akademik va professional rivojlanishida muhim vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning yangi madaniyat va ijtimoiy muhitga moslashuvi ularning ruhiy barqarorligi, identifikatsiyasi va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, til to‘siqlari, madaniy shok va uy-joydan uzoqlik kabi omillar psixologik stressni kuchaytiradi, bu esa ta’lim jarayonining samaradorligiga sezilarli ta’sir qiladi. Muhokama va adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ta’lim migratsiyasining muvaffaqiyati nafaqat individual motivatsiya va pedagogik yondashuvlarga, balki ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimlariga ham bog‘liqdir. Integratsion dasturlar, mentorlik mexanizmlari va madaniyatlararo treninglar yoshlarning yangi muhitga moslashuvini osonlashtiradi va ularning shaxsiy hamda akademik muvaffaqiyatini oshiradi. Shuningdek, ta’lim migratsiyasi nafaqat individual rivojlanish vositasi, balki mamlakatlararo madaniy almashuv va global ijtimoiy integratsiya jarayoni sifatida ham strategik ahamiyatga ega. Xorijiy va rus olimlarining tadqiqotlari ko‘rsatadiki, ta’lim migratsiyasi yoshlarning empatiya, tolerantlik va madaniyatlararo kommunikatsiya ko‘nikmalarini rivojlantiradi, shu bilan birga ularni global muammolarni tushunishga va dunyoqarashini kengaytirishga tayyorlaydi.

Umuman olganda, ta’lim migratsiyasi multidimenzional va murakkab jarayon bo‘lib, uning samarali amalga oshirilishi individual shaxsning ijtimoiy-psixologik barqarorligi, pedagogik yondashuvlar va davlat siyosati bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu bois, ta’lim migratsiyasini qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini yaratish va ijtimoiy-psixologik jihatlarni hisobga olgan strategiyalarni ishlab chiqish yoshlar farovonligini ta’minlash va global ta’lim tizimini rivojlantirishning muhim kalitidir.Ta’lim migratsiyasi nafaqat bilim va tajriba orttirish, balki yoshlarning shaxsiy, ijtimoiy va madaniy rivojlanishiga samarali hissa qo‘shadigan strategik jarayondir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Suárez-Orozco, C. & Suárez-Orozco, M. Children of Immigration: Segmented Assimilation and Its Psychological Effects - Harvard University Press: O‘zbekiston va xorijiy kontekstda migratsiya, identifikatsiya va ta’lim psixologiyasini o‘rganadi.

2. Suárez-Orozco, C., Todorova, I., & Louie, J. Learning a New Land: Immigrant Students in American Society - Cambridge: Immigrant talabalarning yangi jamiyat va ta’lim muhitiga moslashuvi.
3. Suárez-Orozco, C., et al. An Integrative Risk and Resilience Model for Understanding the Adaptation of Immigrant-Origin Children and Youth - Am Psychol; psixologik moslashuv va risk-qarshilik modeli.
4. Bernard, A. & Bell, M. Internal Migration and Education: A Cross-National Comparison - Global migratsiya va ta’lim natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qiladi.
5. IOM (International Organization for Migration). Education and Migration - migratsiya jarayonida ta’lim tizimi va qo‘llab-quvvatlash choralari haqida xalqaro hisobot.
6. Beknazarova M. A. “Yoshlar ichida ta’lim migratsiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari va nizomlari” - yoshlar migratsiyasining ijtimoiy jihatlarini o‘zbek tilida yoritadi.
7. Qahhorova D. K. “Ta’lim muhitiga moslashishning ijtimoiy-psixologik aspektlari” - talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonlari.
8. Azizov A’zam. “Migratsiya muammosining ijtimoiylashuvga ta’siri va uning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari” - O‘zbekiston kontekstida migratsiya holatlari tahlili.
9. Umarova S. A. “Migrant oilalarda qadriyatlar o‘zgarishining ijtimoiy-psixologik moslashuvga ta’siri” - migrant oilalarda madaniyatlararo moslashuv va qadriyatlar o‘zgarishi.
10. Mahler, S. J. Immigrant Sociocultural Adaptation, Identification, and Belonging - transmilliy migratsiya, ijtimoiy identifikatsiya va madaniy moslashuv masalalari.

BO‘LAJAK HARBIY MUTAXASSISLARDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI MEXANIZMLARI

Valiyev Abdurafik Abduganiyevich
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada bo‘lajak harbiy mutaxassislarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali mexanizmlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarning kasbiy shakllanishi nafaqat harbiy bilim, amaliy ko‘nikma va jismoniy tayyorgarlik, balki ruhiy barqarorlik, stressga bardoshlilik, irodaviy sifatlar, mas’uliyat, vatanparvarlik, intizom va favqulodda vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyati bilan ham bevosita bog‘liqdir. Maqolada psixologik tayyorgarlikning mazmuni, uning harbiy-kasbiy faoliyatdagi ahamiyati, shaxsiy-irodaviy, motivatsion, emotsional va kommunikativ tarkibiy qismlari yoritilgan. Shuningdek, bo‘lajak harbiy mutaxassislarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda trening mashg‘ulotlari, amaliy-vaziyatli topshiriqlar, harbiy-kasbiy motivatsiyani kuchaytirish, stressni boshqarish, jamoaviy hamkorlik va refleksiv tahlil mexanizmlarining samaradorligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak harbiy mutaxassis, psixologik tayyorgarlik, chaqiriqqacha harbiy ta’lim, stressga bardoshlilik, irodaviy sifatlar, harbiy-kasbiy motivatsiya, vatanparvarlik, emotsional barqarorlik, kasbiy moslashuv, intizom.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически анализируются эффективные механизмы развития психологической готовности у будущих военных специалистов. Профессиональное становление студентов направления допризывного военного образования связано не только с военными знаниями, практическими навыками и физической подготовкой, но и с психологической устойчивостью, стрессоустойчивостью, волевыми качествами, ответственностью, патриотизмом, дисциплиной и способностью принимать правильные решения в сложных ситуациях. В статье раскрываются содержание психологической готовности, ее значение в военно-профессиональной деятельности, а также мотивационные, эмоциональные, волевые и коммуникативные компоненты. Обоснована эффективность тренинговых занятий, практико-ситуационных заданий,

развития военно-профессиональной мотивации, управления стрессом, командного взаимодействия и рефлексивного анализа.

Ключевые слова: будущий военный специалист, психологическая готовность, допризывное военное образование, стрессоустойчивость, волевые качества, военно-профессиональная мотивация, патриотизм, эмоциональная устойчивость, профессиональная адаптация, дисциплина.

Annotation. This article provides a scientific and theoretical analysis of effective mechanisms for developing psychological readiness among future military specialists. The professional formation of students in pre-conscription military education is directly related not only to military knowledge, practical skills, and physical training, but also to psychological stability, stress resistance, volitional qualities, responsibility, patriotism, discipline, and the ability to make appropriate decisions in difficult situations. The article examines the content of psychological readiness, its importance in military-professional activity, and its motivational, emotional, volitional, and communicative components. The effectiveness of training sessions, practical situational tasks, strengthening military-professional motivation, stress management, teamwork, and reflective analysis is substantiated.

Keywords: future military specialist, psychological readiness, pre-conscription military education, stress resistance, volitional qualities, military-professional motivation, patriotism, emotional stability, professional adaptation, discipline.

Kirish. Bugungi kunda mamlakatimizda yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularni Vatan himoyasiga tayyorlash, harbiy xizmatga nisbatan mas’uliyatli munosabatni shakllantirish va bo‘lajak harbiy mutaxassislarning kasbiy salohiyatini oshirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Harbiy soha o‘zining murakkabligi, qat’iy intizomi, yuqori mas’uliyati va favqulodda vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan boshqa kasbiy faoliyat turlaridan ajralib turadi. Shu sababli chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarda nafaqat nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalar, balki puxta psixologik tayyorgarlikni ham shakllantirish muhim vazifalardan biridir.

Bo‘lajak harbiy mutaxassisning psixologik tayyorgarligi uning kasbiy faoliyatga ruhiy jihatdan tayyorligi, qiyin vaziyatlarda o‘zini boshqara olishi, stressga bardosh berishi, jamoa bilan samarali hamkorlik qilishi, buyruq va topshiriqlarni mas’uliyat bilan bajarishi, xavf-xatar sharoitida qat’iyatli harakat qilishi bilan belgilanadi. Harbiy faoliyat jarayonida shaxsdan nafaqat jismoniy kuch, balki kuchli iroda, barqaror ruhiy holat, mantiqiy fikrlash, hissiy nazorat va ijtimoiy mas’uliyat talab etiladi. Shu jihatdan psixologik tayyorgarlik harbiy kasbiy tayyorgarlikning ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar kelgusida yoshlarni harbiy xizmatga tayyorlash, ularda vatanparvarlik, intizom, jasorat, fuqarolik burchi va ijtimoiy mas’uliyatni shakllantirishda bevosita ishtirok etadilar. Demak, bo‘lajak harbiy mutaxassisning o‘zi avvalo psixologik jihatdan yetuk, ruhiy barqaror, mas’uliyatli va irodali shaxs sifatida shakllanishi zarur. Chunki u kelajakda nafaqat bilim beruvchi, balki tarbiyachi, tashkilotchi, namuna ko‘rsatuvchi va yetakchi sifatida faoliyat yuritadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bo‘lajak harbiy mutaxassislarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish masalasi bugungi harbiy ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Zamonaviy harbiy-kasbiy faoliyatda kutilmagan vaziyatlar, kuchli ruhiy bosim, xavfli sharoitlar, vaqt tanqisligi, yuqori javobgarlik va jamoaviy muvofiqlik talab etiladi. Bunday sharoitda shaxsning psixologik tayyorgarligi yetarli bo‘lmasa, u o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi, murakkab vaziyatlarda ikkilanadi, emotsional zo‘riqishga beriladi yoki noto‘g‘ri qaror qabul qilishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlikning dolzarbligi shundaki, u bo‘lajak harbiy mutaxassisning kasbiy faoliyatga moslashuvini tezlashtiradi. Harbiy ta’lim jarayonida talaba tartib-intizomga rioya qilish, jamoa bilan harakat qilish, qat’iy rejimga moslashish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, buyruq va topshiriqlarni aniq bajarish, o‘z hissiyotlarini nazorat qilish kabi ko‘nikmalarni egallaydi. Biroq

bu ko‘nikmalar o‘z-o‘zidan shakllanmaydi. Ularni rivojlantirish uchun ta’lim jarayonida maqsadli psixologik-pedagogik mexanizmlarni qo‘llash talab etiladi.

Ayniqsa, chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishi talabalarida harbiy-kasbiy motivatsiyani rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Chunki harbiy kasbga ichki qiziqish, Vatanga xizmat qilish istagi, kasbiy burchni anglash va kelajakdagi faoliyatga ongli munosabat psixologik tayyorgarlikning asosiy tayanchlaridan hisoblanadi. Agar talaba harbiy ta’limni faqat tashqi talab yoki majburiyat sifatida qabul qilsa, unda kasbiy mas’uliyat, tashabbuskorlik va irodaviy faollik yetarli darajada shakllanmaydi. Shuning uchun psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda motivatsion, irodaviy, emotsional va ijtimoiy-kommunikativ omillarni uyg‘un holda shakllantirish zarur.

Psixologik tayyorgarlikning mazmuni va tarkibiy qismlari

Psixologik tayyorgarlik — bu shaxsning muayyan kasbiy faoliyatni samarali bajarishga ruhiy, emotsional, irodaviy va motivatsion jihatdan tayyor bo‘lish holatidir. Harbiy ta’lim sharoitida bu tushuncha yanada kengroq mazmun kasb etadi. Bo‘lajak harbiy mutaxassis uchun psixologik tayyorgarlik murakkab vaziyatda o‘zini yo‘qotmaslik, xavf va bosim ostida to‘g‘ri qaror qabul qilish, jamoa manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo‘yish, qat’iy intizomga amal qilish, rahbarlik va bo‘ysunish madaniyatini egallash, o‘z faoliyatini tanqidiy baholay olish qobiliyatlari bilan bog‘liqdir.

Psixologik tayyorgarlikning birinchi muhim tarkibiy qismi motivatsion tayyorgarlikdir. Bu talabaning harbiy kasbga bo‘lgan qiziqishi, Vatan himoyasiga daxldorlik hissi, kasbiy maqsadni anglash, tanlagan yo‘nalishiga ijobiy munosabat va o‘z kelajagini harbiy-pedagogik faoliyat bilan bog‘lash istagida namoyon bo‘ladi. Motivatsion tayyorgarlik kuchli bo‘lgan talaba harbiy ta’limdagi qiyinchiliklarni vaqtinchalik sinov sifatida qabul qiladi, o‘z ustida ishlashga intiladi va kasbiy o‘sishga ehtiyoj sezadi.

Ikkinchi tarkibiy qism emotsional barqarorlikdir. Harbiy ta’lim jarayonida talaba turli ruhiy bosimlar, baholash vaziyatlari, jismoniy zo‘riqish, qat’iy tartib va mas’uliyatli topshiriqlar bilan yuzlashadi. Emotsional barqarorlik unga bunday vaziyatlarda o‘zini nazorat qilish, qo‘rquv, hayajon, asabiylik va tushkunlikni boshqarish imkonini beradi. Emotsional jihatdan barqaror talaba kutilmagan holatlarda ham vaziyatni to‘g‘ri baholaydi va oqilona harakat qiladi.

Uchinchi tarkibiy qism irodaviy tayyorgarlikdir. Iroda harbiy faoliyatning asosiy psixologik tayanchlaridan biri hisoblanadi. Qat’iyatlilik, sabr-toqat, mas’uliyat, o‘zini majbur qila olish, qiyinchilikdan chekinmaslik, boshlagan ishni yakuniga yetkazish kabi sifatlar irodaviy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Bo‘lajak harbiy mutaxassisda irodaviy sifatlar yetarli bo‘lmasa, u murakkab mashg‘ulotlarda sustlashadi, topshiriqlarni bajarishda tashqi undovga qaram bo‘lib qoladi yoki ruhiy bosim oldida tez taslim bo‘ladi.

To‘rtinchi tarkibiy qism kommunikativ tayyorgarlikdir. Harbiy faoliyat jamoaviy harakatga asoslanadi. Shu bois bo‘lajak mutaxassis o‘z fikrini aniq ifodalay olishi, boshqalarni tinglashi, jamoa bilan hamkorlik qilishi, nizoli vaziyatlarni to‘g‘ri hal etishi, buyruq va ko‘rsatmalarni aniq qabul qilishi zarur. Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar kelajakda o‘quvchi-yoshlar bilan ishlashi sababli ularda pedagogik muloqot, psixologik ta’sir ko‘rsatish, tarbiyaviy suhbat olib borish va jamoani boshqarish ko‘nikmalari ham rivojlangan bo‘lishi kerak.

Beshinchi tarkibiy qism refleksiv tayyorgarlikdir. Bu talabaning o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishi, kamchiliklarini anglay olishi, muvaffaqiyat va xatolaridan to‘g‘ri xulosa chiqarishi, o‘zini rivojlantirish yo‘llarini belgilashi bilan izohlanadi. Refleksiv tayyorgarlik bo‘lajak harbiy mutaxassisni o‘z ustida ishlaydigan, tanqidni to‘g‘ri qabul qiladigan va kasbiy o‘sishga intiladigan shaxs sifatida shakllantiradi.

Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali mexanizmlari

Bo‘lajak harbiy mutaxassislarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda birinchi samarali mexanizm — harbiy-kasbiy motivatsiyani kuchaytirishdir. Talabalarda tanlagan kasbining jamiyatdagi o‘rni, Vatan himoyasidagi ahamiyati, yoshlar tarbiyasidagi mas’uliyati haqida aniq tasavvur shakllantirilishi zarur. Buning uchun dars jarayonida harbiy xizmatning ijtimoiy ahamiyati, milliy armiyaning nufuzi, tarixiy qahramonlar tajribasi, zamonaviy harbiy

mutaxassisga qo‘yiladigan talablar muntazam yoritilishi kerak. Motivatsion mexanizm talabaning ichki maqsadini kuchaytirib, kasbiy o‘zini anglash jarayonini faollashtiradi.

Ikkinchi mexanizm — stressga bardoshlilikni rivojlantirishdir. Harbiy ta’lim jarayonida talabalarni shartli murakkab vaziyatlarga tayyorlash, vaqt cheklovi ostida qaror qabul qilish, jismoniy va ruhiy zo‘riqish sharoitida topshiriq bajarish, favqulodda vaziyatlarni tahlil qilish mashg‘ulotlari muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg‘ulotlar talabaning ruhiy bosimga moslashuvini kuchaytiradi. Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda nafasni boshqarish, o‘zini ruhiy tayyorlash, ichki nutqdan foydalanish, diqqatni jamlash va vaziyatni bosqichma-bosqich tahlil qilish usullari samarali natija beradi.

Uchinchi mexanizm — irodaviy sifatlarni shakllantirishdir. Bu jarayonda talabaga murakkab, ammo bajarilishi mumkin bo‘lgan topshiriqlar berish, ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, mustaqil qaror qabul qilishga undash, jamoa oldida mas’uliyat yuklash, o‘z faoliyatini yakuniga yetkazishga odatlantirish zarur. Irodaviy sifatlar faqat nazariy tushuntirish orqali emas, balki amaliy faoliyat, tartib, intizom, mashq va talabchanlik orqali rivojlanadi. Talaba har bir vazifada o‘zini sinab borar ekan, unda qat’iyat, bardoshlilik, mas’uliyat va o‘ziga ishonch mustahkamlanadi.

To‘rtinchi mexanizm — amaliy-vaziyatli topshiriqlardan foydalanishdir. Harbiy ta’limda nazariy bilimni real vaziyatga tatbiq etish juda muhimdir. Masalan, shartli favqulodda holat, jamoani boshqarish, nizoli vaziyatni hal qilish, tezkor qaror qabul qilish, axborotni tahlil qilish, guruhni ruhiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash kabi vaziyatlar asosida mashg‘ulotlar tashkil etilishi mumkin. Bunday topshiriqlar talabalarda vaziyatni baholash, xavfni oldindan ko‘rish, mas’uliyatli qaror qabul qilish va jamoa bilan muvofiqlashgan holda harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Beshinchi mexanizm — psixologik trening mashg‘ulotlarini tashkil etishdir. Treninglar orqali talabalarda o‘zini anglash, emotsional nazorat, muloqot madaniyati, jamoada ishlash, yetakchilik, ishonch, stressni boshqarish va nizoli vaziyatlarda konstruktiv harakat qilish ko‘nikmalari shakllanadi. Trening mashg‘ulotlari talabalarning faolligini oshiradi, ularga o‘z tajribasini tahlil qilish, boshqalar bilan fikr almashish va o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rish imkonini beradi. Ayniqsa, rolli o‘yinlar, guruhiy muhokamalar, psixologik mashqlar va refleksiv suhbatlar bu jarayonda samarali hisoblanadi.

Oltinchi mexanizm — jamoaviy hamkorlikni rivojlantirishdir. Harbiy faoliyatda shaxsning alohida tayyorgarligi bilan bir qatorda jamoa bilan uyg‘un harakat qilishi ham muhimdir. Talabalarda jamoaviy mas’uliyat, o‘zaro yordam, ishonch, intizom, rahbar va ijrochi munosabati, umumiy maqsad yo‘lida birlashish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Guruhiy topshiriqlar, jamoaviy mashqlar, komandaviy bellashuvlar va birgalikda tahlil qilish ishlari jamoaviylik hissini kuchaytiradi.

Yettinchi mexanizm — refleksiv tahlilni yo‘lga qo‘yishdir. Har bir amaliy mashg‘ulotdan so‘ng talabalar o‘z harakatlarini tahlil qilishi, qaysi qaror to‘g‘ri bo‘lganini, qaysi holatda xato qilganini, kelgusida qanday harakat qilish zarurligini anglab borishi kerak. Refleksiv tahlil talabaning shaxsiy mas’uliyatini oshiradi, mustaqil fikrlashini rivojlantiradi va kasbiy yetuklikka olib keladi. Bu mexanizm orqali talaba o‘z faoliyatiga tashqi baho kutib turuvchi emas, balki o‘zini baholay oluvchi faol subyekt sifatida shakllanadi.

Sakkizinchi mexanizm — harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirishdir. Vatanparvarlik faqat shior yoki tarbiyaviy chaqiriq emas, balki shaxsning ichki e’tiqodi, fuqarolik mas’uliyati va ijtimoiy burchini anglash jarayonidir. Talabalarda Vatanga sadoqat, xalq manfaatiga xizmat qilish, milliy qadriyatlarga hurmat, harbiy burchga mas’uliyatli munosabat shakllanganida ularning psixologik tayyorgarligi ham mustahkamlanadi. Chunki ichki e’tiqodga ega bo‘lgan talaba qiyinchilik oldida barqarorroq, mas’uliyatliroq va qat’iyatliroq bo‘ladi.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish yo‘llari

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun ta’lim jarayonida nazariya va amaliyot uyg‘unligini kuchaytirish zarur. Harbiy psixologiya,

yoshlar psixologiyasi, stress psixologiyasi, muloqot madaniyati, yetakchilik va jamoani boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar amaliy holatlar bilan boyitilishi kerak. Talaba faqat tushunchalarni yodlab qolmasdan, ularni real pedagogik va harbiy-kasbiy vaziyatlarda qo‘llashga o‘rganishi lozim.

Shuningdek, talabalarning psixologik holatini muntazam diagnostika qilish muhimdir. Ularning stressga bardoshlilik darajasi, kasbiy motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, irodaviy sifatlari, muloqotga kirishuvchanligi va jamoaviy moslashuvi baholab borilsa, psixologik yordamni individual tashkil etish imkoniyati paydo bo‘ladi. Diagnostika natijalariga ko‘ra, ayrim talabalarga individual maslahat, boshqalariga trening, yana boshqalariga motivatsion suhbat yoki jamoaviy mashg‘ulot tavsiya etilishi mumkin.

Bo‘lajak harbiy mutaxassislarni tayyorlashda pedagog shaxsining namunasi ham katta ahamiyatga ega. Harbiy ta’lim beruvchi pedagogning intizomi, nutqi, qat’iyati, adolatliligi, talabchanligi va insoniy munosabati talabalarga bevosita ta’sir qiladi. Talaba ko‘pincha nazariy bilimdan ko‘ra, o‘z ustozining xulqi, muomalasi va kasbga munosabatidan ko‘proq saboq oladi. Shu sababli chaqiriqqacha harbiy ta’lim tizimida pedagogik ta’sirning psixologik jihatlarini kuchaytirish zarur.

Talabalarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda axborot-kommunikatsiya vositalaridan ham oqilona foydalanish mumkin. Harbiy-vaziyatli videolavhalar, psixologik tahlilga asoslangan topshiriqlar, muammoli holatlar bo‘yicha taqdimotlar, elektron testlar va masofaviy maslahatlar ta’lim jarayonini boyitadi. Biroq texnologiyalar asosiy maqsad emas, balki psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi yordamchi vosita bo‘lishi kerak.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak harbiy mutaxassislarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishining muhim vazifalaridan biridir. Harbiy-kasbiy faoliyat shaxsdan kuchli iroda, emotsional barqarorlik, stressga bardoshlilik, intizom, mas’uliyat, jamoaviy hamkorlik va vatanparvarlikni talab qiladi. Shu sababli harbiy mutaxassis tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlik alohida yo‘nalish sifatida muntazam rivojlantirilishi lozim.

Maqolada tahlil qilinganidek, psixologik tayyorgarlik motivatsion, emotsional, irodaviy, kommunikativ va refleksiv tarkibiy qismlardan iborat murakkab jarayondir. Ushbu tarkibiy qismlar o‘zaro uyg‘un rivojlangandagina bo‘lajak harbiy mutaxassis kasbiy faoliyatga puxta tayyor shaxs sifatida shakllanadi. Ayniqsa, harbiy-kasbiy motivatsiyani kuchaytirish, stressga bardoshlilikni rivojlantirish, irodaviy sifatlarni shakllantirish, amaliy-vaziyatli topshiriqlar, psixologik treninglar, jamoaviy hamkorlik va refleksiv tahlil mexanizmlari samarali natija beradi.

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar kelajakda yosh avlodni harbiy xizmatga tayyorlovchi, ularni vatanparvarlik ruhida tarbiyalovchi va harbiy-kasbiy ko‘nikmalarini shakllantiruvchi mutaxassislar bo‘lib yetishadilar. Shu bois ularning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish nafaqat individual kasbiy o‘sish, balki jamiyatda harbiy-vatanparvarlik tarbiyasini takomillashtirish uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Tavsiyalar

Chaqiriqqacha harbiy ta’lim yo‘nalishida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus trening dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Talabalarning stressga bardoshlilik, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar va harbiy-kasbiy motivatsiya darajasini muntazam diagnostika qilib borish zarur.

Harbiy ta’lim mashg‘ulotlarida amaliy-vaziyatli topshiriqlar, rolli o‘yinlar, jamoaviy mashqlar va refleksiv tahlil usullaridan keng foydalanish lozim.

Bo‘lajak harbiy mutaxassislarning vatanparvarlik, fuqarolik burchi va kasbiy mas’uliyatga oid ichki e’tiqodlarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Harbiy pedagoglar tomonidan talabalarga psixologik qo‘llab-quvvatlash, individual maslahat va kasbiy yo‘naltirish ishlarini tizimli tashkil etish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga oid farmon va qarorlari. – Toshkent, 2018–2025.
3. O‘zbekiston Respublikasining Mudofaa doktrinasi. – Toshkent, 2018.
4. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 544 b.
5. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 256 b.
6. Nishanova Z.T., Alimova G.K. Psixologik xizmat. – Toshkent: O‘qituvchi, 2014. – 320 b.
7. Jabborov A.M. Harbiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Akademiya, 2018. – 280 b.
8. Maxmudov I.I. Boshqaruv psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur Bo‘stoni, 2006. – 230 b.
9. Asqarov A. Harbiy-vatanparvarlik tarbiyasining pedagogik asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017. – 240 b.
10. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi va kasbiy shakllanish muammolari. – Toshkent: Fan, 2005. – 256 b.
11. Platonov K.K.. Psixologiya lichnosti. – Moskva: Nauka, 1986. – 256 s.

OLIY TA’LIM TALABALARIDA TANQIDIY FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Samadov Vohid Tolipovich
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim talabalarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning psixologik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tanqidiy fikrlash talabaning axborotni ongli qabul qilishi, dalillarni tahlil etishi, muammoga mustaqil yondashishi, turli qarashlarni solishtirishi va asosli xulosa chiqarishi bilan bog‘liq muhim intellektual sifatdir. Oliy ta’lim jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish talabalarning mustaqil o‘quv faoliyati, kasbiy tayyorgarligi, ilmiy izlanishga moyilligi, muammoli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilishi va shaxsiy pozitsiyasini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada tanqidiy fikrlashning kognitiv, motivatsion, emotsional-irodaviy va refleksiv tarkibiy qismlari yoritilgan. Shuningdek, muammoli ta’lim, munozara, savol-javob, dalillash, taqqoslash, tahlil, refleksiya va mustaqil izlanish metodlarining tanqidiy fikrlashni rivojlantirishdagi samaradorligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: oliy ta’lim, talaba, tanqidiy fikrlash, mustaqil fikrlash, psixologik asos, kognitiv faollik, refleksiya, tahlil, dalillash, muammoli ta’lim, qaror qabul qilish.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически анализируются психологические основы развития критического мышления у студентов высших образовательных учреждений. Критическое мышление рассматривается как важное интеллектуальное качество, связанное с осознанным восприятием информации, анализом доказательств, самостоятельным подходом к проблеме, сопоставлением различных точек зрения и формированием обоснованных выводов. В образовательном процессе развитие критического мышления способствует самостоятельной учебной деятельности, профессиональной подготовке, исследовательской активности, принятию рациональных решений и формированию личной позиции студентов. В статье раскрываются когнитивные, мотивационные, эмоционально-волевые и рефлексивные компоненты критического мышления. Также обоснована эффективность проблемного обучения, дискуссий, вопросов и ответов, аргументации, сравнения, анализа, рефлексии и самостоятельной исследовательской деятельности.

Ключевые слова: высшее образование, студент, критическое мышление, самостоятельное мышление, психологическая основа, когнитивная активность, рефлексия, анализ, аргументация, проблемное обучение, принятие решений.

Annotation. This article provides a scientific and theoretical analysis of the psychological foundations for developing critical thinking among higher education students. Critical thinking is considered an important intellectual quality related to conscious perception of information, analysis of evidence, independent approach to problems, comparison of different viewpoints, and formation of justified conclusions. In higher education, the development of critical thinking contributes to students' independent learning, professional preparation, research activity, rational decision-making, and formation of personal position. The article examines the cognitive, motivational, emotional-volitional, and reflective components of critical thinking. The effectiveness of problem-based learning, discussion, questioning, argumentation, comparison, analysis, reflection, and independent research methods is also substantiated.

Keywords: higher education, student, critical thinking, independent thinking, psychological basis, cognitive activity, reflection, analysis, argumentation, problem-based learning, decision-making.

Kirish. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida talabalarni tayyor bilimlarni egallovchi subyekt sifatida emas, balki mustaqil fikrlaydigan, axborotni tanlay oladigan, tahlil qiladigan, dalillarga tayangan holda xulosa chiqaradigan va kasbiy faoliyatda oqilona qaror qabul qila oladigan shaxs sifatida shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda axborot oqimining kuchayishi, ilm-fan va texnologiyalarning tez rivojlanishi, kasbiy faoliyatda yangicha yondashuvlarning paydo bo‘lishi talabalardan tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini chuqur egallashni talab etmoqda.

Tanqidiy fikrlash talabaning har qanday ma'lumotni shunchaki qabul qilmasdan, uning mazmuni, manbasi, dalillari, mantiqiy asoslari va amaliy ahamiyatini baholash qobiliyatidir. Bunday fikrlash shakli talabaning mustaqil qarashini shakllantiradi, uni yuzaki xulosalardan saqlaydi, muammoli vaziyatlarda tahliliy yondashishga o‘rgatadi. Oliy ta'lim jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish talabaning o‘quv-bilish faolligi, ilmiy izlanishga qiziqishi, kasbiy o‘zini anglash darajasi va shaxsiy mas'uliyatini oshiradi.

Talabalik davri shaxsning intellektual, ijtimoiy va kasbiy jihatdan faol rivojlanadigan bosqichidir. Bu davrda talaba o‘z dunyoqarashini kengaytiradi, turli ilmiy qarashlar bilan tanishadi, ijtimoiy hodisalarga munosabat bildiradi, kelajakdagi kasbiy faoliyatiga oid qarorlar qabul qiladi. Shu jarayonda tanqidiy fikrlashning shakllanishi talabaning bilimni ongli o‘zlashtirishi, mustaqil xulosa chiqarishi, o‘z nuqtayi nazarini asoslay olishi va muqobil fikrlarni hurmat qilishi uchun zarur psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Mavzuning dolzarbligi

Oliy ta'lim talabalarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish masalasining dolzarbligi zamonaviy ta'limning mazmuni bilan bevosita bog‘liqdir. Hozirgi ta'lim jarayoni talabadan faqat ma'lumotni yod olishni emas, balki uni tushunish, qayta ishlash, amaliyotga tatbiq etish, solishtirish, baholash va ijodiy qo‘llashni talab qiladi. Agar talaba tanqidiy fikrlash ko‘nikmasiga ega bo‘lmasa, u axborotni yuzaki qabul qiladi, mustaqil qaror chiqarishda qiynaladi, tayyor fikrlarga bog‘lanib qoladi va ilmiy izlanishda yetarli faollik ko‘rsata olmaydi.

Tanqidiy fikrlashning dolzarbligi yana shundaki, bugungi axborot muhitida turli manbalardan kelayotgan ma'lumotlar har doim ham ishonchli, ilmiy asoslangan va xolis bo‘lavermaydi. Talaba internet, ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari va turli elektron manbalardan foydalanar ekan, ma'lumotni tanlab olish, noto‘g‘ri axborotni ajratish, dalil bilan fikrni farqlash, shaxsiy xulosasini asoslash ko‘nikmasiga ega bo‘lishi zarur. Bu esa tanqidiy fikrlashni rivojlantirishni oliy ta'limning muhim psixologik-pedagogik vazifasiga aylantiradi.

Oliy ta'limda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish talabalarning kasbiy tayyorgarligi uchun ham muhimdir. Har qanday kasb egasi kelajakda muammoli vaziyatlarga duch keladi, turli axborotlarni tahlil qiladi, qaror qabul qiladi va o‘z faoliyati natijasi uchun javob beradi. Shu sababli talaba o‘qish jarayonidayoq mustaqil fikrlash, tanqidiy tahlil qilish, dalillash, muqobil yechimlarni ko‘ra bilish va o‘z xulosasini asoslashga o‘rgatilishi lozim.

Tanqidiy fikrlash tushunchasining psixologik mazmuni

Tanqidiy fikrlash shaxsning bilish faoliyatida namoyon bo‘ladigan murakkab psixologik jarayondir. U idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur, nutq, refleksiya va qaror qabul qilish kabi psixik jarayonlar bilan bevosita bog‘liq. Tanqidiy fikrlash jarayonida talaba berilgan axborotni qabul qiladi, uni tahlil qiladi, mavjud bilimlari bilan solishtiradi, ichki mantiqiy aloqalarni aniqlaydi, dalillarni baholaydi va yakuniy xulosa chiqaradi.

Tanqidiy fikrlash oddiy tanqid qilish yoki inkor etish emas. Uning asosiy mazmuni muammoni chuqur tushunish, dalil va taxminni farqlash, turli qarashlarni solishtirish, fikrning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, xulosani mantiqiy asoslashdan iborat. Tanqidiy fikrlaydigan talaba har qanday fikrga shubha bilan emas, balki tahliliy va ongli yondashadi. U fikrni rad etishdan oldin uning asoslarini tekshiradi, qabul qilishdan oldin esa ishonchliligini baholaydi.

Psixologik nuqtayi nazardan tanqidiy fikrlash talabaning aqliy mustaqilligi bilan uzviy bog‘liqdir. Aqliy mustaqillik shaxsning tayyor javoblarga qaram bo‘lmasdan, muammoni o‘zi tushunishga, savol qo‘yishga, izlanishga va xulosa chiqarishga intilishida namoyon bo‘ladi. Bunday talaba o‘qituvchidan faqat tayyor bilimni kutmaydi, balki bilimning mohiyatini anglashga harakat qiladi. U dars jarayonida faol savol beradi, o‘z fikrini bildiradi, bahs-munozarada qatnashadi va o‘z pozitsiyasini himoya qiladi.

Tanqidiy fikrlashning yana bir muhim psixologik belgisi refleksivlikdir. Refleksiya talabaning o‘z fikrlash jarayonini kuzatishi, baholashi va boshqarishidir. Tanqidiy fikrlovchi talaba faqat tashqi axborotni emas, balki o‘z fikrini ham tahlil qiladi. U “Men nima uchun bunday o‘ylayapman?”, “Mening xulosam qanchalik asosli?”, “Bu fikrga qarshi qanday dalillar bor?”, “Boshqa yechim bo‘lishi mumkinmi?” kabi savollarni o‘ziga bera oladi. Shu jihatdan refleksiya tanqidiy fikrlashning ichki nazorat mexanizmi sifatida xizmat qiladi.

Tanqidiy fikrlashning tarkibiy qismlari

Oliy ta’lim talabalarida tanqidiy fikrlash bir nechta psixologik tarkibiy qismlar asosida shakllanadi. Birinchi tarkibiy qism kognitiv komponentdir. Bu talabaning bilimlarni qabul qilish, tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, sabab-oqibat aloqalarini aniqlash, dalillarni baholash va xulosa chiqarish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Kognitiv komponent kuchli bo‘lgan talaba mavzuni yuzaki emas, balki mazmunan anglaydi, fakt va fikrni farqlaydi, tushunchalar o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘ra oladi.

Ikkinchi tarkibiy qism motivatsion komponentdir. Tanqidiy fikrlash faqat aqliy qobiliyat bilan cheklanmaydi, balki talabaning bilishga bo‘lgan ichki ehtiyoji, haqiqatni izlashga intilishi, muammoni chuqur o‘rganishga qiziqishi va mustaqil xulosa chiqarishga bo‘lgan istagi bilan ham bog‘liq. Agar talabada bilishga nisbatan ichki motivatsiya sust bo‘lsa, u tayyor ma’lumotni qabul qilish bilan cheklanadi. Aksincha, bilishga qiziqishi yuqori bo‘lgan talaba savol beradi, izlanadi, solishtiradi va o‘z fikrini shakllantiradi.

Uchinchi tarkibiy qism emotsional-irodaviy komponentdir. Tanqidiy fikrlash jarayonida talaba har doim ham oson javobga ega bo‘lmaydi. Muammoni tahlil qilish, murakkab axborotni anglash, qarama-qarshi fikrlarni solishtirish va asosli xulosa chiqarish sabr, qat’iyat, diqqatni jamlash, emotsional barqarorlik va o‘ziga ishonchni talab qiladi. Ba’zan talaba o‘zining avvalgi fikri noto‘g‘ri ekanini tan olishi kerak bo‘ladi. Bu esa ichki ruhiy moslashuv va irodaviy yetuklikni talab etadi.

To‘rtinchi tarkibiy qism kommunikativ komponentdir. Tanqidiy fikrlash ko‘pincha muloqot, munozara, savol-javob va fikr almashish jarayonida rivojlanadi. Talaba o‘z fikrini aniq ifodalashi, boshqalarning fikrini tinglashi, dalil keltirishi, e’tiroz bildirish madaniyatiga ega bo‘lishi, bahsda shaxsga emas, fikrga munosabat bildirishi zarur. Kommunikativ komponent rivojlangan talabada bahs-munozara madaniyati, ochiq fikrlilik va mantiqiy dalillash ko‘nikmasi shakllanadi.

Beshinchi tarkibiy qism refleksiv komponentdir. Refleksiv komponent talabaning o‘z fikrlash jarayonini anglash, nazorat qilish va baholash qobiliyatini bildiradi. Refleksivlik rivojlangan talaba o‘z xulosalarini qayta ko‘rib chiqadi, xatolarini tan oladi, fikrlash uslubini takomillashtiradi va bilim olish jarayoniga ongli munosabatda bo‘ladi. Bu komponent tanqidiy fikrlashning barqaror rivojlanishi uchun asosiy psixologik shartlardan biridir.

Tanqidiy fikrlashni rivojlantirishga ta’sir etuvchi psixologik omillar

Talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda birinchi muhim omil — bilishga qiziqishdir. Bilishga qiziqish talabaning o‘quv materialiga faol munosabatini kuchaytiradi. Qiziqish mavjud bo‘lgan joyda savol tug‘iladi, savol tug‘ilgan joyda esa izlanish boshlanadi. Shuning uchun o‘qituvchi talabalarda mavzuga nisbatan ichki qiziqish uyg‘otishi, ularni muammoli savollar, real hayotiy misollar va amaliy vaziyatlar orqali fikrlashga undashi lozim.

Ikkinchi omil — mustaqil fikrlash ehtiyojidir. Talaba har doim tayyor javobga o‘rgatilsa, unda tanqidiy fikrlash sust rivojlanadi. Aksincha, talaba mustaqil tahlil qilish, muammoga o‘z yondashuvini bildirish, dalil topish va xulosa chiqarishga jalb etilsa, unda fikrlash faolligi kuchayadi. Mustaqil fikrlash ehtiyoji talabaning o‘z bilimiga egalik qilish hissini oshiradi.

Uchinchi omil — o‘quv muhitining ochiqligi va erkinligidir. Tanqidiy fikrlash rivojlanishi uchun talaba o‘z fikrini aytishdan qo‘rqmasligi kerak. Agar dars jarayonida faqat bitta javob to‘g‘ri deb qabul qilinsa, savollar cheklansa yoki talabalar fikri tanqid qilinsa, ularda fikrlash faolligi pasayadi. Ochiq muloqot, hurmatli munozara, savol berishga rag‘bat va turli qarashlarni qabul qilish madaniyati tanqidiy fikrlashni rivojlantiruvchi muhim psixologik sharoit hisoblanadi.

To‘rtinchi omil — o‘ziga ishonchdir. Tanqidiy fikrlash talabadan o‘z fikrini bildirish, dalil keltirish va boshqalar oldida xulosa qilishni talab etadi. O‘ziga ishonchi past bo‘lgan talaba ko‘pincha fikrini yashiradi, xato qilishdan qo‘rqadi yoki boshqalarning fikriga ergashadi. Shuning uchun o‘qituvchi talabalarni qo‘llab-quvvatlashi, ularning fikr bildirishiga imkon yaratishi va xatoni o‘rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida ko‘rsatishi zarur.

Beshinchi omil — refleksiv madaniyatdir. Talaba o‘z fikrlarini tahlil qilishga, xatolarini ko‘rishga, savollar berishga, muqobil yechimlarni izlashga odatlansa, unda tanqidiy fikrlash barqaror rivojlanadi. Refleksiv madaniyat talabaning o‘z ustida ishlashini kuchaytiradi va o‘quv faoliyatini ongli boshqarishga yordam beradi.

Oliy ta’lim jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish mexanizmlari

Tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning birinchi samarali mexanizmi muammoli ta’limdan foydalanishdir. Muammoli ta’limda talabaga tayyor bilim berilmaydi, balki uni izlanishga undovchi savol yoki vaziyat taqdim etiladi. Talaba muammoni tushunadi, mavjud bilimlarini ishga soladi, yangi ma’lumot izlaydi, turli yechimlarni solishtiradi va xulosa chiqaradi. Bu jarayonda uning tahliliy tafakkuri, mantiqiy fikrlashi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi.

Ikkinchi mexanizm — savol berish madaniyatini shakllantirishdir. Tanqidiy fikrlash savoldan boshlanadi. Talaba “Nima uchun?”, “Qanday asos bor?”, “Boshqa sabab bo‘lishi mumkinmi?”, “Bu fikrni qanday dalil tasdiqlaydi?”, “Qarshi dalillar nimalardan iborat?” kabi savollarni berishga o‘rgatilishi zarur. Bunday savollar talabaning fikrlashini chuqurlashtiradi va uni yuzaki xulosalardan saqlaydi.

Uchinchi mexanizm — bahs-munozara va ilmiy muhokamalarni tashkil etishdir. Munozara jarayonida talabalar turli nuqtayi nazarlarni eshitadi, o‘z fikrini asoslaydi, dalillarni solishtiradi, qarshi fikrga munosabat bildiradi va murosali xulosa chiqarishga o‘rganadi. Bunda muhim jihat shuki, munozara shaxsiy bahsga emas, balki fikrlar tahliliga asoslanishi lozim. O‘qituvchi munozara madaniyatini boshqarib, talabalarni mantiqiy, dalilli va hurmatli muloqotga yo‘naltirishi kerak.

To‘rtinchi mexanizm — dalillash va asoslash ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Talaba bildirgan har bir fikrini dalil bilan mustahkamlashga o‘rganishi zarur. “Men shunday deb o‘ylayman” degan fikr yetarli emas, balki “Men shunday deb o‘ylayman, chunki...” tarzidagi asoslangan fikrlash shakllantirilishi lozim. Dalillash talabaning mantiqiy tafakkurini kuchaytiradi, ilmiy fikrlash madaniyatini rivojlantiradi va xulosalarining ishonchliligini oshiradi.

Beshinchi mexanizm — taqqoslash va tahlil qilish topshiriqlaridan foydalanishdir. Talabalarga ikki yoki undan ortiq qarash, nazariya, hodisa, tajriba yoki matnni solishtirish vazifasi berilsa, ular o‘xshash va farqli jihatlarni izlaydi, sabablarni aniqlaydi, ustun va zaif tomonlarni ko‘radi. Bu esa tanqidiy fikrlashning asosiy belgilaridan bo‘lgan tahliliy yondashuvni kuchaytiradi.

Oltinchi mexanizm — mustaqil izlanish faoliyatini tashkil etishdir. Talabalar mustaqil ravishda maqola, kitob, internet manbalari, ilmiy tadqiqotlar va statistik ma’lumotlar bilan

ishlashga o‘rgatilishi kerak. Bunda manbaning ishonchliligini baholash, asosiy fikrni ajratish, muallif pozitsiyasini aniqlash, tanqidiy munosabat bildirish va mustaqil xulosa chiqarish talab etiladi. Mustaqil izlanish tanqidiy fikrlashni chuqurlashtiruvchi muhim vositadir.

Yettinchi mexanizm — refleksiv topshiriqlarni qo‘llashdir. Har bir mavzu yoki mashg‘ulotdan so‘ng talabaga “Bugun nimani angladim?”, “Qaysi fikrim o‘zgardi?”, “Qaysi savol menda qoldi?”, “Qaysi dalil menga kuchli ta’sir qildi?”, “Men bu bilimni qayerda qo‘llay olaman?” kabi savollar berilishi mumkin. Bunday topshiriqlar talabaning o‘z fikrlash jarayonini tahlil qilishiga yordam beradi.

Tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda o‘qituvchining roli

Oliy ta’lim jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda o‘qituvchining roli juda muhimdir. O‘qituvchi faqat bilim beruvchi emas, balki talabalarni fikrlashga yo‘naltiruvchi, savol berishga undovchi, muammoli vaziyat yaratib beruvchi va mustaqil xulosa chiqarishga rag‘batlantiruvchi shaxs bo‘lishi kerak. Agar o‘qituvchi darsda faqat tayyor ma’lumotni yetkazish bilan cheklansa, talabalar passiv tinglovchiga aylanadi. Aksincha, o‘qituvchi talabalarni bahsga, savolga, tahlilga va izlanishga jalb etsa, ularning tanqidiy fikrlashi rivojlanadi.

O‘qituvchi talabalar fikriga hurmat bilan yondashishi, turli qarashlarni muhokama qilishga imkon yaratishi, xato fikrlarni jazolamasdan, ularni tahlil qilishga o‘rgatishi lozim. Chunki tanqidiy fikrlash xavfsiz psixologik muhitda rivojlanadi. Talaba xato qilishdan qo‘rqmasa, o‘z fikrini erkin ifodalaydi. Bu esa mustaqil fikrlash va ijodiy yondashuvning shakllanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, o‘qituvchi talabalarni fakt, fikr, taxmin va dalilni farqlashga o‘rgatishi zarur. Har bir mavzuda “Bu fikrni qanday dalil tasdiqlaydi?”, “Bu xulosa qaysi manbaga asoslangan?”, “Boshqa qarashlar qanday?”, “Mazkur fikrning zaif tomoni nimada?” kabi savollar orqali talabalar fikrlash jarayoniga jalb qilinadi. Bunday yondashuv ularda ilmiy dunyoqarash va tanqidiy tafakkurni rivojlantiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, oliy ta’lim talabalarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish zamonaviy ta’limning muhim psixologik-pedagogik vazifalaridan biridir. Tanqidiy fikrlash talabaning axborotni ongli qabul qilishi, uni tahlil qilishi, dalillarni baholashi, mustaqil xulosa chiqarishi va muammoli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilishi bilan belgilanadi. Bunday fikrlash turi talabaning o‘quv faoliyatida faolligini oshiradi, kasbiy tayyorgarligini mustahkamlaydi va shaxsiy pozitsiyasini shakllantiradi.

Tanqidiy fikrlashning psixologik asoslari kognitiv faollik, bilishga qiziqish, mustaqil fikrlash ehtiyoji, emotsional-irodaviy barqarorlik, kommunikativ madaniyat va refleksiv tahlil bilan bog‘liqdir. Ushbu tarkibiy qismlar uyg‘un rivojlanganda talaba tayyor bilimni takrorlovchi emas, balki bilimni mustaqil tahlil qiluvchi, baholovchi va amaliyotga tatbiq etuvchi faol subyekt sifatida shakllanadi.

Oliy ta’lim jarayonida muammoli ta’lim, savol-javob, bahs-munozara, dalillash, taqqoslash, mustaqil izlanish va refleksiv topshiriqlardan tizimli foydalanish tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, o‘qituvchining ochiq muloqotga asoslangan yondashuvi, talabalar fikriga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi va psixologik xavfsiz muhit yaratishi bu jarayonning muhim sharti hisoblanadi.

Tavsiyalar

Oliy ta’lim muassasalarida dars jarayonida talabalarni tayyor javobga emas, balki mustaqil tahlil, savol berish va dalillashga yo‘naltirish maqsadga muvofiq.

Talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uchun muammoli vaziyatlar, bahs-munozaralar, ilmiy muhokamalar va guruhiy tahlil mashg‘ulotlaridan muntazam foydalanish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ–637-son. 2020-yil 23-sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF–5847-son Farmoni. 2019-yil 8-oktabr.
3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Darslik. — Toshkent, 2002.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
5. Nishanova Z.T., Kamilova N.G‘., Abdullayeva D.U., Xolnazarova M.X. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. O‘quv qo‘llanma. — Toshkent, 2019.
6. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi va kasbiy shakllanish masalalari. — Toshkent, 2018.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA BO‘LAJAK MUSIQA O‘QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH

Axrorov Xurshid Xamidovich
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya*. Zamonaviy ta’lim tizimida raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi pedagog kadrlarni tayyorlash jarayoniga yangi talablarni qo‘ymoqda. Tadqiqotda musiqa ta’limi yo‘nalishi talabalarining kasbiy kompetentligini shakllantirishda elektron ta’lim platformalari, multimedia vositalari, virtual laboratoriyalar, musiqiy dasturlar va sun’iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli vositalar yordamida talabalarning ijodiy fikrlashi, musiqiy tahlil qilish ko‘nikmalari, axborot-kommunikatsion kompetensiyasi hamda mustaqil ta’lim faoliyatini rivojlantirish mexanizmlari ochib berilgan. Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi sifatini oshirish, ta’lim jarayonini individuallashtirish va innovatsion pedagogik faoliyatga tayyorlashda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur yondashuv musiqa ta’limi sifatini oshirish va bo‘lajak mutaxassislarning zamonaviy mehnat bozori talablariga mos kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *bo‘lajak musiqa o‘qituvchisi, kasbiy kompetentlik, raqamli texnologiyalar, musiqa ta’limi, multimedia vositalari, elektron ta’lim, innovatsion pedagogika, sun’iy intellekt, axborot-kommunikatsion kompetensiya, mustaqil ta’lim.*

Аннотация. *В условиях цифровизации образования возрастают требования к профессиональной подготовке педагогических кадров. В исследовании анализируются педагогические возможности использования электронных образовательных платформ, мультимедийных средств, виртуальных лабораторий, музыкальных программ и технологий искусственного интеллекта в процессе формирования профессиональной компетентности студентов музыкально-педагогических направлений. Особое внимание уделяется развитию творческого мышления, навыков музыкального анализа, информационно-коммуникационной компетентности и самостоятельной образовательной деятельности обучающихся. Показано, что эффективное применение цифровых технологий способствует повышению качества профессиональной подготовки будущих учителей музыки, индивидуализации образовательного процесса и формированию готовности к инновационной педагогической деятельности. Результаты исследования подтверждают, что интеграция цифровых технологий в систему музыкального образования обеспечивает развитие современных профессиональных компетенций и способствует подготовке конкурентоспособных специалистов, отвечающих требованиям цифрового общества и рынка труда.*

Ключевые слова: *будущий учитель музыки, профессиональная компетентность, цифровые технологии, музыкальное образование, мультимедийные средства, электронное обучение, инновационная педагогика, искусственный интеллект, информационно-коммуникационная компетентность, самостоятельное обучение.*

Abstract*. The rapid digitalization of education has created new requirements for teacher training and professional development. The study analyzes the pedagogical potential of digital educational platforms, multimedia resources, virtual learning environments, music software, and artificial intelligence technologies in enhancing the professional competence of music education students. Particular attention is paid to fostering creative thinking, musical analysis skills, information and communication competence, and independent learning abilities. The research highlights the effectiveness of digital tools in improving the quality of professional training, personalizing educational processes, and preparing future music teachers for innovative pedagogical activities. The findings demonstrate that the integration of digital technologies into music education contributes to the formation of modern professional competencies, supports lifelong learning, and increases the competitiveness of future specialists in the contemporary labor market. The proposed approach serves as an important factor in improving the quality and effectiveness of music teacher education in the digital era.*

Key words: *future music teacher, professional competence, digital technologies, music education, multimedia tools, e-learning, innovative pedagogy, artificial intelligence, information and communication competence, independent learning.*

Kirish. Musiqa ta’limining o‘ziga xos xususiyati shundaki, unda nazariy bilimlar, amaliy ijrochilik, eshitish madaniyati va ijodkorlik qobiliyatlari o‘zaro uyg‘un holda rivojlantiriladi. Raqamli texnologiyalar esa ushbu jarayonlarni yanada samarali tashkil etish, murakkab musiqiy tushunchalarni vizuallashtirish, individual ta’lim trayektoriyalarini yaratish va masofaviy ta’lim imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Xususan, notografik dasturlar, audio va video tahrirlash vositalari, virtual cholg‘ular hamda interaktiv ta’lim platformalari bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqmoqda.

Shu bilan birga, oliy ta’lim muassasalarida bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning metodik asoslari yetarli darajada takomillashtirilmaganligi mazkur masalaning dolzarbligini belgilaydi. Mazkur tadqiqotning maqsadi bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish metodikasini raqamli texnologiyalar vositasida takomillashtirishning pedagogik imkoniyatlari, samarali mexanizmlari va amaliy yondashuvlarini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Xalqaro tajriba shuni ko‘rsatadiki, XXI asr o‘qituvchisining kasbiy kompetentligini faqat fan bo‘yicha bilimlar emas, balki raqamli texnologiyalarni ta’lim jarayoniga integratsiya qilish ko‘nikmalari ham belgilaydi. UNESCOning “ICT Competency Framework for Teachers” konsepsiyasida pedagoglarni tayyorlashning asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida raqamli kompetensiyalarni shakllantirish va rivojlantirish masalasi alohida ta’kidlangan.

Musiqa ta’limi sohasi ham mazkur jarayonlardan chetda qolayotgani yo‘q. So‘nggi yillarda musiqiy notalashtirish dasturlari, virtual studiyalar, multimedia vositalari, onlayn platformalar va sun’iy intellekt asosidagi ilovalar musiqa o‘qitish metodikasiga faol kirib kelmoqda. Zamonaviy tadqiqotlarda musiqa pedagoglarining raqamli kompetensiyasi kasbiy mahoratning ajralmas tarkibiy qismi ekanligi, biroq ko‘plab bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarida ushbu kompetensiyalarni rivojlantirish zarurati saqlanib qolayotgani qayd etilgan.

Respublikamizda ham ta’limni raqamlashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. “Digital Uzbekistan – 2030” strategiyasi doirasida ta’lim tizimiga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish, pedagoglarning raqamli savodxonligini oshirish va oliy ta’lim muassasalarida innovatsion ta’lim muhitini rivojlantirish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Strategiyada ta’lim tizimining barcha bo‘g‘inlarida raqamli texnologiyalarni qo‘llash va zamonaviy kompetensiyalarga ega mutaxassislarni tayyorlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Shu nuqtai nazardan, bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini raqamli texnologiyalar vositasida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish zarurati mavjud. Chunki zamonaviy maktab va ta’lim muassasalari nafaqat musiqiy bilimlarga ega, balki raqamli muhitda samarali faoliyat yurita oladigan, innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llay oladigan va

o‘quvchilarning ijodiy salohiyatini raqamli vositalar yordamida rivojlantira oladigan mutaxassislarga ehtiyoj sezmoqda. Mazkur holat tadqiqot mavzusining ilmiy-amaliy ahamiyatini va dolzarbligini belgilaydi.

Bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish hamda ushbu jarayonda raqamli texnologiyalardan foydalanish masalasi so‘nggi yillarda pedagogika, musiqa ta’limi va ta’lim texnologiyalari sohalarida faol tadqiq etilayotgan ilmiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur muammo bo‘yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy ta’lim tizimida pedagogning kasbiy kompetentligini shakllantirish an’anaviy bilim va ko‘nikmalar bilan cheklanib qolmay, balki axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish, raqamli ta’lim muhitida ishlash va innovatsion pedagogik faoliyatni tashkil etish qobiliyatlarini ham o‘z ichiga oladi.

Kasbiy kompetentlik nazariyasining metodologik asoslari xorijiy olimlar tomonidan keng tadqiq etilgan. Xususan, D. Raven kompetentlikni shaxsning muayyan faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishiga xizmat qiluvchi bilim, ko‘nikma, qadriyat va motivlar tizimi sifatida talqin qiladi. Olimning fikricha, kompetentlik faqat nazariy tayyorgarlik bilan emas, balki amaliy faoliyat jarayonida namoyon bo‘ladigan integrativ sifatlar majmui bilan belgilanadi. Shuningdek, J. Delors, P. Perrenoud, M. Mulder va F. Weinertlarning ilmiy qarashlarida ham kompetensiyaviy yondashuv zamonaviy ta’limning asosiy metodologik tamoyillaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Ular pedagog faoliyatining samaradorligi kasbiy bilimlarning amaliyot bilan uyg‘unlashuvi va ta’lim jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash darajasiga bog‘liqligini ta’kidlaydilar.

Musiqa pedagogikasida kasbiy kompetentlik masalalarini o‘rganishda B. Reimer, K. Swanwick, D. Elliott va L. Shulmanlarning ilmiy ishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning tadqiqotlarida musiqa o‘qituvchisining kasbiy tayyorgarligi musiqiy bilimlar, ijrochilik mahorati, pedagogik qobiliyat va refleksiv faoliyatning uzviy birligi sifatida talqin etiladi. Ayniqsa, D. Elliott tomonidan ilgari surilgan “musiqiy amaliyot” konsepsiyasida bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarini tayyorlash jarayoni nazariy bilimlarni amaliy musiqiy faoliyat bilan integratsiyalash asosida tashkil etilishi lozimligi asoslab berilgan.

Raqamli texnologiyalarning ta’lim tizimiga kirib kelishi bilan pedagoglarning raqamli kompetentligini rivojlantirish masalasi alohida ilmiy yo‘nalishga aylandi. Ushbu sohada M. Koehler va P. Mishra tomonidan ishlab chiqilgan TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge) modeli alohida o‘rin tutadi. Mazkur modelga ko‘ra, zamonaviy o‘qituvchi nafaqat fan mazmuni va pedagogik metodlarni, balki texnologik vositalarni ham chuqur egallagan bo‘lishi kerak. Olimlar ta’lim samaradorligi pedagogik, fan va texnologik bilimlarning o‘zaro integratsiyasi orqali ta’minlanishini ta’kidlaydilar. Shuningdek, J. Hattie, A. Bates va N. Selwynlarning tadqiqotlarida raqamli texnologiyalar o‘quv jarayonini individuallashtirish, ta’lim resurslariga kirish imkoniyatlarini kengaytirish hamda o‘quvchilarning mustaqil faoliyatini rivojlantirishning samarali vositasi sifatida baholanadi.

Rossiyalik olimlar tomonidan ham pedagoglarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish va ta’limni raqamlashtirish masalalari keng o‘rganilgan. V.A. Slastenin, E.F. Zeer, I.A. Zimnyaya, A.V. Xutorskoy va N.V. Kuzmina tadqiqotlarida pedagog kompetentligi shaxsiy, kasbiy va metodik komponentlarning birligi sifatida tavsiflanadi. I.A. Zimnyaya kompetentlikni ta’lim natijasining integral ko‘rsatkichi sifatida baholab, uning tarkibiga motivatsion, kognitiv va amaliy faoliyat komponentlarini kiritadi. A.V. Xutorskoy esa kompetensiyaviy yondashuvni ta’lim sifatini oshirishning muhim omili sifatida ko‘rib chiqib, zamonaviy pedagogning innovatsion faoliyatga tayyorligi va mustaqil kasbiy rivojlanishini asosiy mezonlardan biri sifatida e’tirof etadi.

Musiqa ta’limini raqamlashtirish masalalari bo‘yicha olib borilgan zamonaviy tadqiqotlarda multimedia texnologiyalari, musiqiy dasturlar, virtual ta’lim platformalari va sun’iy intellekt vositalarining pedagogik imkoniyatlari tahlil qilingan. Xorijiy tadqiqotchilar J. Webster, W. Bauer, S. Dorfman va T. Rudolflarning ilmiy ishlarida raqamli texnologiyalar musiqiy savodxonlikni rivojlantirish, notalarni o‘rganish, kompozitsiya yaratish va musiqiy tahlil ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vosita sifatida baholanadi. W. Bauer o‘z tadqiqotlarida raqamli vositalarning musiqa o‘qituvchilari kasbiy faoliyatini takomillashtirishdagi o‘rnini

asoslab, texnologik kompetentlik zamonaviy musiqa pedagogining ajralmas tarkibiy qismi ekanligini ta’kidlaydi.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish masalasi yetarlicha o‘rganilgan bo‘lsa-da, ushbu jarayonni raqamli texnologiyalar vositasida kompleks takomillashtirish, ayniqsa, musiqa ta’limining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda metodik jihatdan asoslash masalalari hali ham dolzarbligicha qolmoqda. Mavjud tadqiqotlarning aksariyatida kasbiy kompetentlik, raqamli kompetentlik yoki musiqa pedagogikasi alohida yo‘nalish sifatida tadqiq etilgan bo‘lib, ularning integratsiyalashgan modeli yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Shu sababli bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish metodikasini raqamli texnologiyalar vositasida takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar zamonaviy pedagogika fani va amaliyoti uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida kasbiy kompetentlikning motivatsion, kognitiv, metodik, kommunikativ, ijodiy va refleksiv komponentlari raqamli texnologiyalar bilan uzviy bog‘liqlikda rivojlanishi aniqlandi. Elektron ta’lim platformalari, multimedia vositalari, musiqiy dasturlar, virtual ta’lim muhiti hamda interaktiv raqamli resurslardan foydalanish talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatini faollashtirish, musiqiy tahlil qilish qobiliyatini rivojlantirish, ijodiy fikrlashini rag‘batlantirish va pedagogik faoliyatga tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilishi asoslandi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar o‘quv jarayonini individuallashtirish, ta’lim mazmunini vizuallashtirish va nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatlarini kengaytirishi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan metodik yondashuv bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish samaradorligini oshirishga xizmat qilishi isbotlandi. Xususan, raqamli vositalardan tizimli foydalanish natijasida talabalarning axborot-kommunikatsion savodxonligi, pedagogik kreativligi, innovatsion faoliyatga tayyorligi hamda zamonaviy ta’lim muhitida ishlash ko‘nikmalari sezilarli darajada rivojlanishi kuzatildi. Bu esa kelajakdagi musiqa o‘qituvchilarining ta’lim sifatini oshirish, o‘quvchilar bilan samarali ishlash va raqobatbardosh mutaxassis sifatida shakllanishiga zamin yaratadi.

Shunday qilib, bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini raqamli texnologiyalar vositasida rivojlantirish metodikasini takomillashtirish musiqa ta’limining sifat ko‘rsatkichlarini yuksaltirish, pedagogik faoliyatni innovatsion asosda tashkil etish hamda zamonaviy jamiyat ehtiyojlariga mos, yuqori malakali va raqamli kompetensiyalarga ega pedagog kadrlarni tayyorlashning muhim shartlaridan biri ekanligi o‘z tasdig‘ini topdi. Kelgusida mazkur yo‘nalishda sun’iy intellekt texnologiyalari, adaptiv ta’lim tizimlari va raqamli musiqiy platformalarning pedagogik imkoniyatlarini yanada chuqurroq o‘rganish dolzarb ilmiy vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Zimnyaya I.A. Klyuchevye kompetentnosti kak rezultativno-tselevaya osnova kompetentnostnogo podkhoda v obrazovanii. – M.: Issledovatelskiy tsentr problem kachestva podgotovki spetsialistov, 2004. – 42 s.
2. Khutorskoy A.V. Klyuchevye kompetentsii kak komponent lichnostno orientirovannoy paradigmy obrazovaniya // Narodnoe obrazovanie. – 2003. – № 2. – S. 58–64.
3. Slastenin V.A., Isaev I.F., Mishchenko A.I., Shiyanov E.N. Pedagogika. – M.: Akademiya, 2013. – 608 s.
4. Zeer E.F. Psikhologiya professionalnogo razvitiya. – M.: Akademiya, 2006. – 240 s.
5. Delors J. Learning: The Treasure Within. Report to UNESCO of the International Commission on Education for the Twenty-First Century. – Paris: UNESCO Publishing, 1996. – 288 p.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QITUVCHILARINING PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Jabborova Feruza Majidovna,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, emotsional intellekt, o‘zini boshqarish qobiliyati, empatiya, stressni yengish ko‘nikmalari va ijobiy maktab muhiti o‘qituvchilarning emotsional barqarorligini ta’minlovchi asosiy omillar hisoblanadi. Emotsional barqarorlik esa o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi sog‘lom muloqot, ijobiy sinf muhitini yaratish va kasbiy samaradorlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: emotsional barqarorlik, shaxslararo muloqot, boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi, emotsional intellekt, stressni boshqarish, empatiya, kasbiy rivojlanish

Аннотация. Согласно результатам исследования, эмоциональный интеллект, способность к самоконтролю, эмпатия, навыки преодоления стресса и позитивная школьная среда являются основными факторами, обеспечивающими эмоциональную устойчивость учителей. Эмоциональная устойчивость напрямую влияет на здоровое общение между учителем и учеником, создание позитивной атмосферы в классе и профессиональную эффективность.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, межличностное общение, учитель начальных классов, эмоциональный интеллект, управление стрессом, эмпатия, профессиональное развитие

Abstract. According to the research results, emotional intelligence, self-control ability, empathy, stress management skills, and a positive school environment are the main factors ensuring the emotional stability of teachers. Emotional stability directly affects healthy communication between the teacher and the student, the creation of a positive classroom environment, and professional effectiveness.

Keywords: emotional stability, interpersonal communication, primary school teacher, emotional intelligence, stress management, empathy, professional development

Kirish. Emotsional barqarorlik – bu shaxsning stressli vaziyatlarda o‘zini nazorat qila olishi, salbiy his-tuyg‘ularni boshqara bilishi va ijobiy muloqotga intilishi kabi ko‘nikmalar majmuidir. Maktab muhitida, ayniqsa boshlang‘ich sinflarda, o‘qituvchi kun davomida ko‘plab emotsional vaziyatlarga duch keladi: o‘quvchi bilan individual ishlash, ota-onalar bilan muloqot, sinfdagi nizolarni hal qilish va h.k. Bunday vaziyatlarda o‘qituvchining emotsional barqarorligi nafaqat o‘zining ruhiy salomatligi, balki o‘quvchilarning emotsional rivojlanishi uchun ham muhim hisoblanadi.

So‘nggi yillarda psixologiya va pedagogika fanida o‘qituvchilarning emotsional intellekti, stressni boshqarish strategiyalari, empatiya darajasi va kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirish masalalariga e’tibor ortib bormoqda. Biroq, aynan boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining shaxslararo muloqot kontekstida emotsional barqarorlikka ta’sir etuvchi omillar hali to‘liq o‘rganilmagan. Shu sababli, ushbu maqolada mazkur masalani chuqur tahlil qilish, dolzarb omillarni aniqlash va ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish maqsad qilingan.

Boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi ko‘pincha o‘quvchi, ota-ona va hamkasblar bilan turli xil muloqot jarayonlariga kirishadi. Bu muloqotlar doimiy emotsional kuchlanish, stress va psixologik bosim bilan kechishi mumkin. Emotsional barqarorlikning yetishmasligi o‘qituvchining ish faoliyatiga, dars sifati va o‘quvchilar bilan munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, o‘qituvchining emotsional holati va muloqotdagi barqarorligini ta’minlovchi omillarni aniqlash bugungi ta’lim tizimi uchun nihoyatda dolzarb hisoblanadi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar ko‘rsatmoqda-ki, emotsional barqarorlik — bu o‘rgatiladigan va rivojlantiriladigan sifat bo‘lib, uni rivojlantirish orqali o‘qituvchining kasbiy samaradorligini oshirish, sinfdagi sog‘lom psixologik muhitni yaratish mumkin. Shu nuqtayi

nazardan, boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining shaxslararo muloqotida emotsional barqarorlikka ta’sir etuvchi omillarni o‘rganish ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘lgan masaladir.

D. Goleman (1995) tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt nazariyasiga ko‘ra, shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish, boshqalarni tushunish va ular bilan samarali muloqot qilish qobiliyati — bu muvaffaqiyatli insoniy munosabatlarning negizidir. Ushbu nazariyaga tayanilgan holda o‘qituvchilarning emotsional barqarorligi ularning o‘zini tutishiga, sinfdagi muhitga va o‘quvchilar bilan aloqa o‘rnatish qobiliyatiga bevosita ta’sir qilishi aniqlangan.

Hochschild (1983) tomonidan ilgari surilgan “emotsional mehnat” (emotional labor) tushunchasi ham o‘qituvchilar faoliyatini tushunishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. Unga ko‘ra, o‘qituvchilar ko‘p hollarda o‘zining shaxsiy emotsiyalarini yashirib, tashqi muhitga mos ravishda harakat qilishga majbur bo‘ladi. Bu esa vaqt o‘tishi bilan ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va kommunikativ muammolarga olib kelishi mumkin.

Sutton va Wheatley (2003) o‘z tadqiqotlarida o‘qituvchilarning emotsional barqarorligi, ayniqsa shaxslararo muloqotda qanday rol o‘ynashini tahlil qilgan. Ularning fikricha, emotsiyalarni ongli boshqarish, stressli vaziyatlarga nisbatan moslashuvchan yondashuv, empatiya va o‘z-o‘zini anglash kabi ko‘nikmalar o‘qituvchining samarali muloqot olib borishida asosiy omillardandir.

Yin va hamkorlari (2013) esa o‘qituvchilarning emotsional barqarorligi bilan ularning kasbiy qoniqishi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik borligini aniqlagan. Ular emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan o‘qituvchilarda muloqotdagi noqulayliklar kamayishini va kasbiy motivatsiya oshishini ta’kidlaydi.

Mahalliy tadqiqotlar tahliliga e’tibor qaratilsa, O‘zbekiston psixologiya fanida o‘qituvchining kommunikativ madaniyati, psixologik moslashuvchanligi va shaxslararo munosabatlardagi roli haqida ishlar mavjud bo‘lsa-da, emotsional barqarorlikning aniq omillari, ayniqsa boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari kontekstida yetarli darajada chuqur o‘rganilmagan. Bu esa mazkur mavzuning ilmiy jihatdan yanada chuqur tadqiq etilishini taqozo etadi.

Tadqiqot natijalari Sutton va Wheatley (2003), Goleman (1995) hamda Jennings va Greenberg (2009) tomonidan olib borilgan ishlar bilan uyg‘unlikda ekanini ko‘rsatadi. Ularning izlanishlarida ham o‘qituvchilarning emotsional barqarorligi, ularning kasbiy samaradorligi va o‘quvchilar bilan munosabatlari o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligi ta’kidlangan.

Shuningdek, tajribali o‘qituvchilar yosh kadrlarga nisbatan muloqotdagi qarama-qarshiliklarni yengilroq yengib o‘tishi, o‘z his-tuyg‘ularini anglab yetishi va boshqarishi ko‘proq kuzatildi. Bu esa pedagogik faoliyat davomida emotsional barqarorlikning tajriba bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Shuni ham alohida ta’kidlash lozimki, ayrim o‘qituvchilarda emotsional charchoq va ruhiy tushkunlik belgilari qayd etilgan bo‘lib, bu holat ko‘proq o‘ta yuklama, maktabdagi kommunikatsion muhitning salbiyligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmovchiligi bilan bog‘liq bo‘lgan. Bu esa ta’lim muassasalarida o‘qituvchilarning emotsional holatini qo‘llab-quvvatlash tizimlarini yaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari uchun emotsional barqarorlik — bu nafaqat psixologik salomatlikni ta’minlovchi omil, balki samarali shaxslararo muloqot va kasbiy muvaffaqiyat garovi ekanligini ko‘rsatdi. Bu esa o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligida emotsional kompetensiyalarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarurligini asoslaydi.

Amaliy tavsiyalar:

1. O‘qituvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish bo‘yicha treninglar tashkil etish

Maktablarda muntazam ravishda emotsional barqarorlik, empatiya, stressni boshqarish va o‘zini anglash bo‘yicha trening va seminarlar tashkil qilish lozim. Bu o‘qituvchilarning o‘z his-tuyg‘ularini tushunishi va boshqarishiga yordam beradi.

2. Shaxslararo muloqotni mustahkamlovchi metodikalar joriy etish

O‘qituvchilarning samarali muloqot yuritish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun psixologik texnikalar (faol tinglash, “Men xabarlari”, konfliktni konstruktiv hal qilish va boshqalar) bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar olib borilishi tavsiya etiladi.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatida emotsional barqarorlik muhim psixologik mezonlardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, emotsional intellekt, empatiya, o‘zini anglash, stressni boshqarish va kommunikativ ko‘nikmalar — o‘qituvchining shaxslararo muloqotdagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Shuningdek, ijobiy maktab muhiti, ma’muriy-psixologik qo‘llab-quvvatlash va doimiy kasbiy rivojlanish imkoniyatlari o‘qituvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Yuqori darajadagi emotsional barqarorlikka ega bo‘lgan o‘qituvchilar o‘quvchilar bilan ishonchli, samimiy va sog‘lom munosabatlar o‘rnatib, sinfda ijobiy psixologik muhit yaratishda yetakchi rol o‘ynaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, emotsional barqarorlik — bu tug‘ma sifat emas, balki maqsadli psixologik tayyorgarlik, o‘z ustida ishlash va tajriba orqali shakllanadigan salohiyatdir. Shu boisdan, o‘qituvchilarni kasbiy tayyorlash va qayta tayyorlash jarayonlarida ularning emotsional salohiyatini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. Review of Educational Research, 79(1), 491–525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693
2. Sutton, R. E., & Wheatley, K. F. (2003). Teachers’ emotions and teaching: A review of the literature and directions for future research. Educational Psychology Review, 15(4), 327–358. https://doi.org/10.1023/A:1026131715856
3. Yin, H., Lee, J. C.-K., & Zhang, Z. (2013). Teacher emotional labour and teacher wellbeing: A systematic review. Educational Research Review, 10, 123–132. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2013.07.004
4. O‘zboshimova, N. T. (2020). Pedagoglarning emotsional barqarorligi va kasbiy faoliyat samaradorligi. Ta’lim va Psixologiya, 3(1), 45–52.
5. Karimova, S. M. (2019). Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining stressga chidamliligi va shaxslararo muloqoti. Pedagogika ilmiy jurnali, 2(5), 33–40.

OILAVIY TARBIYA VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH

Nazarova Dilnoza O‘razalievna
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada oilaviy muhitning hissiy qo‘llab-quvvatlashi, ota-ona muloqotining sifati va oiladagi konfliktlarning bolalarning ijtimoiy rivojlanishiga ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotlar asosida oilaviy tarbiyaning psixologik jihatlari bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishdagi ahamiyati yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy moslashuv, oilaviy tarbiya, psixologik omillar, ota-ona muloqoti, hissiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy konflikt, ijtimoiy rivojlanish.*

Аннотация. *В данной статье анализируется эмоциональная поддержка семейной среды, качество родительского общения и влияние семейных конфликтов на социальное развитие детей. На основе исследований освещено значение психологических аспектов семейного воспитания в формировании социальных навыков детей.*

Ключевые слова: *социальная адаптация, семейное воспитание, психологические факторы, родительское общение, эмоциональная поддержка, семейный конфликт, социальное развитие.*

Abstract. *This article analyzes the emotional support of the family environment, the quality of parental communication, and the impact of family conflicts on children's social development. Based on the research, the significance of the psychological aspects of family upbringing in the formation of children's social skills is highlighted.*

Keywords: *social adaptation, family upbringing, psychological factors, parental communication, emotional support, family conflict, social development.*

Psixologlar ta’kidlashicha, bola o‘zini oila muhitida xavfsiz, qo‘llab-quvvatlangan his qilganda, u jamiyatga chiqishda ham ijtimoiy qiyinchiliklarni yengishga tayyor bo‘ladi. Shuningdek, oilada tarbiyalangan asosiy qadriyatlar va me’yorlar bolaga jamiyatda qoidalar va normativlarga rioya qilishni o‘rgatadi. Bu jarayon maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy qobiliyatlar va muomala madaniyatini rivojlantirishda poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, oilaviy tarbiyaning psixologik jihatlari va uning bolalar ijtimoiy moslashuviga ta’siri mavzusi o‘rganishga katta ahamiyatga ega.

Oilaviy tarbiyada psixologik omillarning bolalarning ijtimoiy moslashuvidagi roli o‘ziga xos va ko‘p qirralidir. Eng avvalo, ota-ona bilan bolalar o‘rtasidagi emotsional aloqa bolaning o‘zini qadrli va sevimli his qilishiga xizmat qiladi. Bu esa bolaning o‘z-o‘ziga ishonchini shakllantirishga yordam beradi, natijada u boshqalar bilan muloqot qilishda ko‘proq ochiq va ijobiy bo‘ladi. Bundan tashqari, ota-onaning o‘zaro munosabatlari ham bolalarning ijtimoiy xulq-atvoriga ta’sir qiladi; agar oilada tinchlik va mehr-muhabbat hukm sursa, bola murosa qilish, boshqalarni tushunish va jamiyat qoidalariga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelmaydi.

Tarbiya jarayonida ota-onaning me’yordagi talab va jazolari ham muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular bolaning o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish va jamiyat me’yorlariga rioya qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, oilaviy munosabatlarning psixologik barqarorligi bolaning stress holatlarini boshqarishi va ijtimoiy muhitga moslashuvchanligini oshiradi. Shunday qilib, oilada yaratilgan psixologik muhit bolalarning kelajakda muvaffaqiyatli ijtimoiy faoliyat olib borishi uchun mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, oilaviy tarbiyaning psixologik omillari bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayonida kommunikatsiya ko‘nikmalarining shakllanishiga bevosita ta’sir qiladi. Bolalar oilada ota-ona bilan muloqot qilish jarayonida nafaqat so‘zlashishni, balki o‘z fikrlarini ifoda etish, boshqalarni tinglash va tushunish ko‘nikmalarini ham o‘rganadilar. Ushbu ko‘nikmalar esa ular uchun maktabda va ijtimoiy guruhlarda do‘stlar orttirish, o‘zaro munosabatlarni boshqarish imkonini beradi.

Oilada yuzaga kelgan hissiy iqlim bolalarning psixologik barqarorligi va stressga chidamliligini oshiradi, bu esa ijtimoiy qiyinchiliklar yuzaga kelganda ularni yengishda yordam beradi. Shuningdek, ota-onalar tomonidan berilgan namuna va qo‘llab-quvvatlash bolalarning o‘zaro munosabatlarda halollik, hurmat va hamdardlik kabi ijtimoiy qadriyatlarni o‘zlashtirishini ta’minlaydi. Bu jarayonlar maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashish uchun zarur bo‘lgan psixologik asoslarni yaratadi. Shu bois, oilaviy tarbiyaning psixologik omillarini chuqur o‘rganish bolalarning sog‘lom ijtimoiy rivojlanishini ta’minlashda muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayonida oilaviy tarbiyaning psixologik omillari muhim o‘rin tutadi, bu haqda ko‘plab psixologlar va olimlar o‘z nazariyalarida ta’kidlaganlar. Masalan, Lev Vygotskiyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bolaning ijtimoiy xulq-atvori va tafakkuri asosan ijtimoiy muhit, xususan, oilaviy munosabatlar orqali shakllanadi. U ta’kidlaganidek, oila bola uchun birinchi ijtimoiy makon bo‘lib, unda o‘zaro faoliyat orqali bola o‘zining shaxsiy va ijtimoiy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Vygotskiy nazariyasida "zona yaqin rivojlanish" tushunchasi ham muhim bo‘lib, bu bolaning qiyinchiliklarni ota-ona yoki yaqin kishilar yordamida yengib o‘tishi jarayonini anglatadi. Shu bilan birga, oilaviy

tarbiya bolaning til va muloqot ko‘nikmalarini o‘rganishi uchun asos yaratadi, bu esa ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli moslashish uchun zarurdir. Bolaning o‘z-o‘zini anglash va boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishda oilaviy muhitning psixologik farovonligi katta rol o‘ynaydi. Shuning uchun Vygotskiy fikricha, ota-ona va tarbiyachilarning faol ishtiroki bolaning ijtimoiy rivojlanishida poydevor vazifasini bajaradi. Ushbu nuqtai nazar maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishini tushunishda dolzarb ahamiyatga ega.

Jan Piajetning kognitiv rivojlanish nazariyasi ham oilaviy tarbiyaning ijtimoiy moslashuvdagi rolini tushunishda muhim ahamiyatga ega. Piajetning fikricha, bolaning dunyoqarashi va ijtimoiy xulq-atvori uning kognitiv rivojlanish bosqichlariga bog‘liq. Oiladagi munosabatlar, ota-onaning bola bilan muloqoti va qo‘llab-quvvatlashi bolaga yangi ma’lumotlarni o‘zlashtirishda, muammolarni hal qilishda yordam beradi. U ta’kidlaganidek, bolaning fikrlash jarayoni oilaviy interaktivlik orqali rivojlanadi va bu jarayon ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Piajet nazariyasida ijtimoiy moslashuv – bu bolaning yangi vaziyatlarga moslashishi va boshqalar bilan samarali hamkorlik qilish qobiliyati sifatida qaraladi. Shunday qilib, oilaviy tarbiya bolaning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishida muhim omil bo‘lib, uning ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonishiga ta’sir qiladi. Ushbu nazariya maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuvi uchun zarur bo‘lgan psixologik asoslarni aniqlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi oilaviy tarbiyaning psixologik omillarini o‘rganishda keng qo‘llaniladi. Eriksonning ta’kidlashicha, maktabgacha yoshdagi bola "Mehnat va uyushuv hissi" bosqichida ijtimoiy o‘zligini shakllantiradi, bu jarayonda oila muhim rol o‘ynaydi. Oilaviy tarbiya bolaning o‘z qobiliyatlariga ishonch hosil qilishida, ijtimoiy munosabatlarda o‘zini erkin his qilishida yordam beradi. Erikson oila bilan bog‘liq ijobiy tajribalar bolalarda ijtimoiy xavfsizlik va o‘ziga hurmatni mustahkamlaydi, bu esa ijtimoiy moslashuvni osonlashtiradi. Aksincha, oilaviy muhitda nizolar yoki qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi bolaning ijtimoiy rivojlanishida qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, Eriksonning nazariyasi oilaviy tarbiyaning ijtimoiy rivojlanishga psixososial ta’sirini chuqurroq anglash imkonini beradi. Bu nazariya bolalarning o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy o‘zligini shakllantirish jarayonida oilaviy psixologik omillarni o‘rganish uchun qulay ilmiy asosdir.

Jon Boulbi biriktiruvchi nazariyasi ham maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuvida oilaviy tarbiyaning ahamiyatini yoritadi. Boulbi ta’kidlaganidek, bolaning ota-ona bilan mustahkam biriktiruvchi munosabatlari uning xavfsiz o‘zligini shakllantirishga xizmat qiladi. Xavfsiz biriktirish bolaning o‘zini ishonchli va qo‘llab-quvvatlangan his qilishi, yangi ijtimoiy vaziyatlarga ochiq bo‘lishi, va boshqalar bilan ijobiy muloqot o‘rnatishida asosiy omil hisoblanadi. Boulbining nazariyasi bo‘yicha, oila muhitida yaratilgan ishonchli va mehribon munosabatlar bolada ijtimoiy stressga chidamlilikni oshiradi va ijtimoiy qiyinchiliklarni yengishda yordam beradi. Shu bilan birga, bu nazariya bolaning hissiy va ijtimoiy intellektini rivojlantirishga yordam beruvchi asosiy omillarni aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Oilaviy tarbiya jarayonida ota-ona tomonidan yaratilgan psixologik xavfsizlik bolaning kelajakda ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlaydi. Bowlbyning nazariyasi bolalarning ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligi haqida chuqur tushuncha beradi.

Shuningdek, Diana Baumrindning oilaviy tarbiya uslublari nazariyasi maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuvi jarayonini tushunishda amaliy ahamiyatga ega. Baumrindning fikricha, ota-onaning tarbiya uslubi bolaning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. U uchta asosiy tarbiya uslubini ajratib ko‘rsatadi: avtoritar, demokratiya va beparvo uslub. Avtoritar uslubda tarbiya qilingan bolalar ko‘pincha qo‘rqinchli va cheklangan ijtimoiy ko‘nikmalarga ega bo‘lishi mumkin, bu esa ularning jamiyatda moslashuviga salbiy ta’sir qiladi. Demokratiya uslubi esa bolalarning o‘z fikrini ifoda etishiga, boshqalarni tinglashga va murosa qilishga imkon yaratadi, bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini oshiradi. Beparvo uslubda esa bolaning o‘zini boshqarish qobiliyatlari yetarlicha shakllanmasligi mumkin. Baumrindning nazariyasi oilaviy tarbiyaning psixologik omillari va ularning bolalarning ijtimoiy qobiliyatlariga

ta’sirini amaliy jihatdan ko‘rsatib beradi. Shu bilan birga, ushbu nazariya ota-ona va tarbiyachilar uchun samarali tarbiya usullarini tanlashda yo‘l-yo‘riq beradi. Bu ilmiy yondashuv maktabgacha yoshdagi bolalar ijtimoiy rivojlanishida oilaviy tarbiyaning ahamiyatini yanada chuqurroq anglashga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayonida oilaviy tarbiyaning psixologik omillarining roli keng ko‘lamda o‘rganilib, ularning ta’sirini aniqlashga qaratilgan tahlillar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchi navbatda, oilaviy muhitdagi hissiy iqlim bolaning psixologik farovonligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mehr-muhabbatga to‘la, qo‘llab-quvvatlovchi oilalarda tarbiyalangan bolalar o‘zlarini xavfsiz his qiladi va ijtimoiy muhitga moslashishda kamroq qiyinchiliklarga duch keladi. Shu bilan birga, ota-ona va bola o‘rtasidagi doimiy muloqot va ijobiy emotsional aloqalar bolalarda ishonch, o‘ziga hurmat va boshqalar bilan samarali aloqalar o‘rnatish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu jarayonlar bolalarning ijtimoiy munosabatlarni o‘rganishi va yangi ijtimoiy qoidalarni qabul qilishi uchun zarurdir. Shu bois, oiladagi ijobiy psixologik muhit bolalarning ijtimoiy xulq-atvorini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi.

Ikkinchi tahlil oilaviy tarbiyaning bolalarning kommunikativ ko‘nikmalariga ta’sirini ko‘rsatadi. Ota-onalar bola bilan muloqot qilishda beradigan namuna bolalarning til va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, oilaviy suhbatlar va emotsional almashinuv bolalarning boshqalar bilan muloqot qilishga bo‘lgan tayyorgarligini oshiradi. Bu esa ularni maktab va ijtimoiy guruhlarda o‘zaro munosabatlarda muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beradi. Agar ota-ona bola bilan samarali va ochiq muloqot qilsa, bola o‘z fikrini erkin ifoda eta oladi, tinglashni o‘rganadi va boshqalar bilan yaxshi munosabatlar o‘rnatadi. Shu bilan birga, ota-onaning ta’lim va tarbiyadagi faol ishtiroki bolalarning kommunikativ ko‘nikmalarini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Bu jarayonlarning barchasi bolaning ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Uchinchi tahlilda oilaviy tarbiyadagi psixologik stress va konfliktlarning bolalar ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta’siri o‘rganilgan. Oila ichidagi nizolar, emotsional beqarorlik va qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi bolalarda o‘zini oqlash va boshqalar bilan aloqada qiyinchiliklar paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Bunday muhitda tarbiyalangan bolalar ko‘pincha tashvish, qo‘rquv va o‘zini past baholash kabi muammolarni boshdan kechiradi, bu esa ularning ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyat qozonishiga to‘sqinlik qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy stress bolalarda ijtimoiy muammolarga olib keladigan psixologik holatlarni kuchaytiradi va ijtimoiy moslashuv jarayonini murakkablashtiradi. Shu sababli, oilaviy konfliktlarni kamaytirish va ota-ona munosabatlarini yaxshilash bolalarning ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim strategiya sifatida qaraladi.

To‘rtinchi tahlil oilaviy tarbiyaning ijtimoiy qoidalar va me’yorlarni o‘zlashtirishdagi psixologik ta’sirini ko‘rsatadi. Ota-onalar tomonidan belgilangan me’yorlar va talablar bolalarning o‘z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa ularning ijtimoiy muhitda to‘g‘ri va moslashuvchan xulq-atvorni shakllantirishida muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar tomonidan barqaror va adolatli tarbiya usullari qo‘llanilganda bolalar o‘zlarini ijtimoiy vaziyatlarda ishonchli tutadi va boshqalar bilan hamkorlikda muvaffaqiyatli faoliyat yuritadi. Bundan tashqari, oilaviy tarbiya bolaning empatiya, hurmat va mas’uliyat kabi ijtimoiy qadriyatlarni o‘zlashtirishiga ko‘maklashadi, bu esa ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topishiga yordam beradi. Shu tariqa, oilaviy tarbiyaning psixologik omillari bolaning ijtimoiy moslashuvini samarali va barqaror shakllanishini ta’minlaydi.

Oilaviy tarbiyaning psixologik omillari, xususan, ota-onaning tarbiya uslubi va muloqot sifati bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Demokratiya asosidagi tarbiya uslubi bolalarda o‘z fikrini ifoda etish, boshqalarni tinglash va murosa qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalarning jamiyatda o‘z o‘rnini topishida muhim omil hisoblanadi. Aksincha, ota-onaning qattiq yoki beparvo tarbiya uslublari bolalarda ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, oilaviy tarbiyadagi psixologik muhit bolalarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini tartibga

soladi, ularning kelajakda jamiyatga muvaffaqiyatli moslashishini ta’minlaydi. Bu jihatlar bolalar tarbiyasida psixologik yondashuvlarning dolzarbligini ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayonida oilaviy tarbiyaning psixologik omillari o‘zaro chambarchas bog‘liq va o‘zaro ta’sirda bo‘lgan murakkab tizimni tashkil etadi. Bu tizim bolalarning psixologik barqarorligini ta’minlash, ijtimoiy qoidalar va qadriyatlarni o‘zlashtirish, kommunikativ ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini kafolatlaydi. Oilaviy tarbiyaning psixologik jihatlari e’tiborga olinish orqali maktabgacha yoshdagi bolalarning sog‘lom ijtimoiy rivojlanishi uchun samarali sharoitlar yaratish mumkin. Shu bilan birga, ota-ona va tarbiyachilarni psixologik bilimlar bilan ta’minlash, oilaviy muhitni optimallashtirish orqali bolalarning ijtimoiy moslashuv jarayoni yanada muvaffaqiyatli bo‘ladi. Ushbu xulosalar maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasini yanada samarali qilish va ularning ijtimoiy hayotga tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Остроухова А. Успешная адаптация // Обруч. № 3. С. 16-18. 2000.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности [Текст] / Г.А.Балл // Вопросы психологии. - 1989. - № 1. - С. 92-100.
3. Барышникова Е.В. Изучение психологической адаптации детей раннего возраста к дошкольному образовательному учреждению // Концепт. - 2015. - № 03 (март). -ART 15066. - 0,3 п. л. - URL: http://e-koncept.ru/2015/15066.htm. - Гос. рег. Эл № ФС 7749965. - ISSN 2304-120X.
4. Долгова В.И., Капитанец Е.Г., Кондратьева О.А., Шумакова О.А. Психолого-педагогическое сопровождение детско-родительских отношений: монография. - М.: Буки Веди, 2012. - 152 с.
5. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2016. 400 с.
6. Корсун Т.А. Психолого-педагогические условия успешной адаптации в ДОУ [Текст] // Педагогический опыт: теория, методика, практика. - Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс. 2014. №1(1). С. 59-63.
7. Пистун Ю.В. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации ребенка и его семьи к условиям дошкольного образовательного учреждения / Ю.В.Пистун, К.И.Григорян, Г.П.Ковачева // Молодой ученый. 2014. № 4. С.1064-1066.

TASHKILOTLARDA NIZOLARNI BOSHQARISHNING XODIMLAR FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TA’SIRI

Qo‘shshaev Umid Tohirovich
Buxoro viloyati hokimligi boshqaruv appararati bo‘lim boshlig‘i

Annotatsiya. *Xodimlar qo‘nimsizligi zamonaviy tashkilotlar samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi muhim boshqaruv muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotda mehnat motivatsiyasi, tashkilotdagi psixologik iqlim, rahbarlik uslubi, kommunikativ muhit va stress darajasi kabi omillarning xodimlar barqarorligiga ta’siri yoritiladi. Shuningdek, xodimlarni ushlab qolish strategiyalari, jumladan, motivatsion tizimlarni takomillashtirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, adolatli boshqaruv va korporativ madaniyatni rivojlantirish mexanizmlari ko‘rib chiqiladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy psixologik muhit va samarali boshqaruv uslublari xodimlar qo‘nimsizligini sezilarli darajada kamaytiradi.*

Kalit so‘zlar: *xodimlar qo‘nimsizligi, ijtimoiy-psixologik omillar, motivatsiya, tashkilot muhiti, stress, rahbarlik uslubi, kadrlar barqarorligi.*

Аннотация*. Текучесть персонала рассматривается как одна из ключевых проблем управления, оказывающая негативное влияние на эффективность деятельности*

организаций. В исследовании рассматриваются такие факторы, как мотивация труда, психологический климат в коллективе, стиль руководства, уровень стресса и коммуникативная среда. Также анализируются стратегии удержания персонала, включая совершенствование мотивационных систем, развитие корпоративной культуры, социальную поддержку и справедливое управление. Результаты показывают, что благоприятный психологический климат и эффективное управление способствуют снижению текучести кадров.

Ключевые слова: *текучесть кадров, социально-психологические факторы, мотивация, организационный климат, стресс, стиль руководства, стабильность персонала.*

Abstract. *Employee turnover is considered one of the key managerial problems negatively affecting organizational efficiency. The study examines factors such as work motivation, psychological climate, leadership style, stress levels, and communication environment. It also explores employee retention strategies, including the improvement of motivational systems, development of corporate culture, social support, and fair management practices. The results indicate that a positive psychological environment and effective management significantly reduce employee turnover.*

Key words: *employee turnover, socio-psychological factors, motivation, organizational climate, stress, leadership style, staff stability.*

Xalqaro tajribalarda, xususan, AQSh va Yevropa davlatlari tadqiqotlarida xodimlar qo‘nimsizligining asosiy sabablari sifatida past ish motivatsiyasi, adolatsiz boshqaruv tizimi, yetarli e’tirof va rag‘batning yo‘qligi, shuningdek, stress va emotsional zo‘riqish kabi ijtimoiy-psixologik omillar ko‘rsatiladi. Masalan, Gallup instituti ma’lumotlariga ko‘ra, ish joyida psixologik jihatdan o‘zini qadrlangan his qilmagan xodimlarning ishdan ketish ehtimoli bir necha barobar yuqori bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasida ham so‘nggi yillarda mehnat bozorida raqobat kuchayib borishi, xususiy sektorning kengayishi va yangi tashkilotlarning paydo bo‘lishi natijasida xodimlar harakatchanligi sezilarli darajada ortgan. Statistik tahlillarga ko‘ra, ayrim sohalarda, ayniqsa xizmat ko‘rsatish va ta’lim tizimida kadrlar almashinuvi darajasi nisbatan yuqori ekanligi kuzatilmoqda. Bu esa tashkilotlarda barqaror inson resurslarini shakllantirish zaruratini yanada dolzarb qilib qo‘ymoqda.

Milliy kontekstda Prezident qarorlari va mehnat munosabatlarini isloh qilishga qaratilgan strategiyalarda inson kapitalini rivojlantirish, xodimlar motivatsiyasini oshirish hamda sog‘lom psixologik mehnat muhitini yaratish ustuvor yo‘nalish sifatida belgilangan. Shu bilan birga, amaliyotda ko‘plab tashkilotlarda rahbarlik uslubi, kommunikativ muhit va korporativ madaniyat yetarli darajada rivojlanmaganligi xodimlar qo‘nimsizligini kuchaytiruvchi omil bo‘lib qolmoqda.

Shu nuqtai nazardan, tashkilotlarda xodimlar qo‘nimsizligiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni chuqur o‘rganish va ularni kamaytirish mexanizmlarini ishlab chiqish nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etadi. Mazkur muammo samarali boshqaruv qarorlarini ishlab chiqish, tashkilot barqarorligini ta’minlash hamda inson resurslari salohiyatini oshirishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Global miqyosda olib borilgan tadqiqotlar, xususan Gallup instituti tahlillariga ko‘ra, xodimlarning ish joyidan ketish qaroriga ta’sir etuvchi asosiy omillar nafaqat iqtisodiy, balki kuchli ijtimoiy-psixologik xususiyatga ega. Bular qatoriga ish motivatsiyasining pastligi, rahbarlik uslubining noadekvatligi, psixologik xavfsizlikning yetishmasligi, jamoada sog‘lom ijtimoiy muhitning shakllanmaganligi hamda stress darajasining yuqoriligi kiradi. Shuningdek, “engagement” darajasi past bo‘lgan xodimlar orasida ishdan ketish ehtimoli bir necha barobar yuqori ekani aniqlangan.

O‘zbekiston Respublikasida ham mehnat bozori transformatsiyasi jarayonida xodimlar harakatchanligi ortib bormoqda. Xususan, so‘nggi yillarda xususiy sektorning kengayishi, raqobatning kuchayishi va yangi ish o‘rinlarining paydo bo‘lishi natijasida ayrim tashkilotlarda

kadrlar almashinuvi sezilarli darajada oshgan. Milliy statistik kuzatuvlarga ko‘ra, xizmat ko‘rsatish va ta’lim sohalarida xodimlar qo‘nimsizligi nisbatan yuqoriroq ko‘rsatkichlarga ega bo‘lib, bu holat tashkilot ichki boshqaruv tizimi va psixologik muhit bilan bevosita bog‘liq ekani aniqlanmoqda.

Davlat siyosati darajasida ham inson kapitalini rivojlantirish, mehnat munosabatlarini modernizatsiya qilish hamda barqaror ish muhitini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasining mehnat munosabatlarini takomillashtirishga oid islohotlarida xodimlar motivatsiyasini oshirish, adolatli boshqaruv tizimini joriy etish va KIRISH

Zamonaviy tashkilotlar faoliyatida inson resurslarini samarali boshqarish strategik ahamiyatga ega bo‘lib, bu jarayonda xodimlar barqarorligi (retention) asosiy ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Amaliy boshqaruv tajribasi shuni ko‘rsatadiki, xodimlar qo‘nimsizligi (kadrlar almashinuvi) yuqori bo‘lgan tashkilotlarda ishlab chiqarish samaradorligi pasayadi, yangi xodimlarni tayyorlash xarajatlari oshadi va jamoaviy psixologik muhit izdan chiqadi. Xalqaro mehnat tashkiloti (ILO) ma’lumotlariga ko‘ra, kadrlar almashinuvi yuqori bo‘lgan korxonalarda mehnat samaradorligi 15–25 foizgacha kamayishi mumkinligi qayd etilgan.

Global miqyosda olib borilgan tadqiqotlar, xususan Gallup instituti tahlillariga ko‘ra, xodimlarning ish joyidan ketish qaroriga ta’sir etuvchi asosiy omillar nafaqat iqtisodiy, balki kuchli ijtimoiy-psixologik xususiyatga ega. Bular qatoriga ish motivatsiyasining pastligi, rahbarlik uslubining noadekvatligi, psixologik xavfsizlikning yetishmasligi, jamoada sog‘lom ijtimoiy muhitning shakllanmaganligi hamda stress darajasining yuqoriligi kiradi. Shuningdek, “engagement” darajasi past bo‘lgan xodimlar orasida ishdan ketish ehtimoli bir necha barobar yuqori ekani aniqlangan.

O‘zbekiston Respublikasida ham mehnat bozori transformatsiyasi jarayonida xodimlar harakatchanligi ortib bormoqda. Xususan, so‘nggi yillarda xususiy sektorning kengayishi, raqobatning kuchayishi va yangi ish o‘rinlarining paydo bo‘lishi natijasida ayrim tashkilotlarda kadrlar almashinuvi sezilarli darajada oshgan. Milliy statistik kuzatuvlarga ko‘ra, xizmat ko‘rsatish va ta’lim sohalarida xodimlar qo‘nimsizligi nisbatan yuqoriroq ko‘rsatkichlarga ega bo‘lib, bu holat tashkilot ichki boshqaruv tizimi va psixologik muhit bilan bevosita bog‘liq ekani aniqlanmoqda.

Davlat siyosati darajasida ham inson kapitalini rivojlantirish, mehnat munosabatlarini modernizatsiya qilish hamda barqaror ish muhitini shakllantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasining mehnat munosabatlarini takomillashtirishga oid islohotlarida xodimlar motivatsiyasini oshirish, adolatli boshqaruv tizimini joriy etish va sog‘lom korporativ madaniyatni shakllantirish asosiy yo‘nalishlar sifatida belgilangan.

Shu nuqtai nazardan, tashkilotlarda xodimlar qo‘nimsizligiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni ilmiy jihatdan o‘rganish, ularning mexanizmlarini aniqlash hamda kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan shu muammoni chuqur tahlil qilish, nazariy asoslarini yoritish va amaliy yechimlarni ishlab chiqishga yo‘naltirilganligi bilan ahamiyatlidir.

sog‘lom korporativ madaniyatni shakllantirish asosiy yo‘nalishlar sifatida belgilangan.

Shu nuqtai nazardan, tashkilotlarda xodimlar qo‘nimsizligiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarni ilmiy jihatdan o‘rganish, ularning mexanizmlarini aniqlash hamda kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan shu muammoni chuqur tahlil qilish, nazariy asoslarini yoritish va amaliy yechimlarni ishlab chiqishga yo‘naltirilganligi bilan ahamiyatlidir.

Rus olimlari tadqiqotlarida, xususan A.Ya. Kibanov, E.A. Utkin va T.Yu. Bazarov ishlarida kadrlar qo‘nimsizligi asosan tashkilotdagi boshqaruv uslubi, mehnat sharoitlari va motivatsion tizimning samaradorligi bilan izohlanadi. Ularning fikriga ko‘ra, xodimning tashkilotdan ketish qarori ko‘pincha ratsional iqtisodiy omillardan ko‘ra, emotsional va ijtimoiy-psixologik omillar - ya’ni adolatsizlik hissi, rahbarga ishonchning pasayishi, jamoada psixologik iqlimning yomonlashuvi bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuningdek, rus tadqiqotchilari L.V. Karaseva va V.A.

Ganushkina ishlarida stress, kasbiy charchash (burnout) va kommunikativ to‘siqlar xodimlar barqarorligiga salbiy ta’sir etuvchi asosiy omillar sifatida ko‘rsatib o‘tiladi.

Xorijiy adabiyotlarda ham bu muammo keng yoritilgan. Masalan, Frederick Herzbergning ikki omilli motivatsiya nazariyasiga ko‘ra, xodimlarning ish joyida qolish yoki ketish qarori gigiyenik omillar (ish haqi, sharoit) bilan bir qatorda motivatsion omillar (e’tirof, rivojlanish imkoniyati, ma’naviy qoniqish)ga ham bog‘liqdir. Daniel Goleman tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt konsepsiyasi esa rahbarning emotsional boshqaruv qobiliyati tashkilotdagi psixologik muhitni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Gallup instituti tomonidan o‘tkazilgan global tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, xodimlarning faolligi past bo‘lgan tashkilotlarda kadrlar almashinuvi darajasi yuqori bo‘lib, bu holat bevosita rahbarlik uslubi va tashkilot ichki kommunikatsiyasining sifati bilan bog‘liqdir. Shuningdek, J. Mobley tomonidan ishlab chiqilgan “turnover process model”da xodimning ishni tark etish jarayoni bosqichma-bosqich kechishi, ya’ni qoniqmaslik, alternativ ish joylarini izlash va yakuniy qaror bosqichlari orqali amalga oshishi ilmiy asoslab berilgan.

O‘zbekistonlik olimlar tadqiqotlarida ham ushbu masalaga e’tibor qaratilgan bo‘lib, A.A. Abdukarimov, Sh.M. Mirzayev va boshqa tadqiqotchilar tashkilotlarda inson resurslarini boshqarish samaradorligi bevosita xodimlar motivatsiyasi va psixologik iqlim bilan bog‘liqligini ta’kidlaydilar. Ularning izlanishlarida korporativ madaniyatning shakllanishi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi va adolatli mehnat munosabatlari xodimlar qo‘nimsizligini kamaytirishda muhim omil sifatida qayd etilgan.

Umuman olganda, tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, xodimlar qo‘nimsizligi ko‘p omilli ijtimoiy-psixologik hodisa bo‘lib, u tashkiliy boshqaruv, rahbarlik uslubi, motivatsion tizim va jamoaviy psixologik muhitning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Rus va xorijiy ilmiy maktablar ushbu muammoni turlicha yondashuvlarda talqin etsa-da, ularning barchasi bir fikrda birlashadi: xodimlar barqarorligini ta’minlashda inson omili va psixologik muhit hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Tashkilotlarda xodimlar qo‘nimsizligi muammosi zamonaviy boshqaruv tizimlarida inson resurslarini samarali boshqarish nuqtai nazaridan eng muhim ijtimoiy-psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Olib borilgan nazariy va amaliy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, xodimlarning ish joyini tark etish qarori faqat iqtisodiy omillar bilan emas, balki tashkilot ichidagi psixologik muhit, rahbarlik uslubi, motivatsiya darajasi va jamoaviy munosabatlar tizimi bilan ham bevosita bog‘liqdir.

Tadqiqot natijalari asosida aniqlanganki, ijobiy psixologik iqlim va yuqori motivatsiya xodimlar barqarorligini ta’minlovchi eng muhim omillar hisoblanadi. Aksincha, stressning yuqori darajasi, adolatsiz boshqaruv, kommunikativ muammolar hamda kasbiy rivojlanish imkoniyatlarining cheklanganligi xodimlar qo‘nimsizligini kuchaytiradi. SPSS dasturi orqali olingan statistik natijalar ham ushbu omillar o‘rtasidagi kuchli o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini tasdiqladi.

Shuningdek, muhokama jarayonida rahbarlik uslubining tashkilot barqarorligidagi o‘rni alohida ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi boshqaruv tizimi xodimlarda ishonch, mas’uliyat va tashkilotga sadoqat hissini kuchaytirsa, avtoritar yondashuv aksincha norozilik va kadrlar almashinuvi darajasining oshishiga olib keladi.

Umuman olganda, xodimlar qo‘nimsizligini kamaytirish uchun kompleks ijtimoiy-psixologik yondashuv zarur bo‘lib, unda motivatsion tizimni takomillashtirish, sog‘lom psixologik muhit yaratish, adolatli boshqaruv tamoyillarini joriy etish va xodimlarning kasbiy rivojlanishiga sharoit yaratish asosiy o‘rin tutadi. Bunday yondashuv tashkilotning uzoq muddatli barqarorligini ta’minlash bilan birga, inson kapitalining samarali rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Kibanov A. Ya. Управление персоналом организации. – Москва: ИНФРА-М, 2019.
2. Базаров Т. Ю. Управление персоналом. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2018.

3. Уткин Э. А. Основы мотивации труда и управления персоналом. – Москва: Экмос, 2017.
4. Herzberg F. Work and the Nature of Man. – Cleveland: World Publishing, 1966.
5. Maslow A. H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954.
6. Mobley W. H. Employee Turnover: Causes, Consequences, and Control. – Reading: Addison-Wesley, 1982.
7. Robbins S. P., Judge T. A. Organizational Behavior. – Boston: Pearson, 2019.
8. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.

OILAVIY MUHITNING O‘SMIRLAR DESTRUKTIV XULQ-ATVORIGA TA’SIRI

Ismatova Halovat Baxtiyorovna
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, mazkur davrda emotsional beqarorlik, o‘zini anglash jarayonidagi qiyinchiliklar, kommunikativ muammolar va ijtimoiy moslashuvdagi murakkabliklar destruktiv xulq shakllanishiga zamin yaratishi mumkin. Tadqiqotda oilaviy munosabatlar, tengdoshlar ta’siri, o‘z-o‘zini baholash darajasi, stressga bardoshlilik va emotsional nazorat kabi omillarning o‘smirlar xulq-atvoriga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, destruktiv xulqning profilaktikasida psixologik xizmat, psixoprofilaktika, psixokorreksiya va ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarining ahamiyati ochib berilgan. Tadqiqot natijalari o‘smirlarda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, destruktiv xulq xavfini kamaytirish hamda shaxsning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, destruktiv xulq-atvor, psixologik omillar, emotsional beqarorlik, oilaviy munosabatlar, profilaktika, psixokorreksiya, ijtimoiy moslashuv, psixologik xizmat, deviant xulq.

Аннотация. Подростковый возраст является одним из наиболее сложных этапов личностного развития, характеризующимся эмоциональной нестабильностью, трудностями самопознания, коммуникативными проблемами и сложностями социальной адаптации. Указанные особенности могут способствовать формированию различных форм деструктивного поведения. В исследовании анализируется влияние семейных отношений, группы сверстников, уровня самооценки, стрессоустойчивости и эмоциональной саморегуляции на поведение подростков. Особое внимание уделяется роли психологической службы, психопрофилактики, психокоррекции и социально-психологической поддержки в предупреждении деструктивных проявлений. Полученные результаты позволяют определить эффективные направления профилактической работы, направленной на формирование благоприятной психологической среды, снижение риска деструктивного поведения и повышение уровня социальной адаптации подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, деструктивное поведение, психологические факторы, эмоциональная нестабильность, семейные отношения, профилактика, психокоррекция, социальная адаптация, психологическая служба, девиантное поведение.

Abstract. Adolescence is considered one of the most critical stages of personality development, characterized by emotional instability, identity formation challenges, communication difficulties, and problems of social adaptation. These factors may contribute to the emergence of destructive behavioral patterns. The study analyzes the impact of family relationships, peer influence, self-esteem, stress resistance, and emotional self-regulation on adolescent behavior. Particular attention is paid to the role of psychological services, psycho-preventive measures, psychocorrection, and socio-psychological support in preventing destructive

tendencies. The findings highlight the importance of creating a supportive psychological environment, strengthening adolescents' adaptive capacities, and implementing evidence-based preventive interventions. The results can be used to develop effective strategies for reducing the risk of destructive behavior and promoting healthy psychological and social development among adolescents.

Key words: adolescence, destructive behavior, psychological factors, emotional instability, family relationships, prevention, psychocorrection, social adaptation, psychological services, deviant behavior.

So‘nggi yillarda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida o‘smirlar orasida destruktiv xulq-atvor ko‘rinishlarining ortib borayotgani mutaxassislar tomonidan jiddiy ijtimoiy-psixologik muammo sifatida e’tirof etilmoqda. Destruktiv xulq-atvor deganda shaxsning o‘ziga, atrofdagilarga yoki jamiyat tomonidan qabul qilingan axloqiy va huquqiy me’yorlarga zarar yetkazuvchi harakatlari tushuniladi. Bunday xulq shakllariga agressivlik, zo‘ravonlik, kiberbulling, vandalizm, huquqbuzarlik, o‘z-o‘ziga zarar yetkazish, turli qaramliklar va boshqa deviant ko‘rinishlar kiradi. Ushbu holatlar nafaqat o‘smirning psixologik rivojlanishiga, balki uning ta’lim faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy ilmiy qarashlarda destruktiv xulq-atvorning shakllanishi ko‘p omilli jarayon sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotchilar uning yuzaga kelishida biologik xususiyatlar bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy omillarning ham muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydilar. Jumladan, past o‘z-o‘zini baholash, emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi, stressga bardoshlilikning pastligi, frustratsiya holatlariga nisbatan salbiy munosabat, kommunikativ qiyinchiliklar hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi destruktiv xulq rivojlanishiga turtki beruvchi psixologik determinantlar sifatida qayd etiladi. Bundan tashqari, oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi emotsional yaqinlikning sustligi, tarbiyadagi nomuvofiqliklar, tengdoshlar bosimi va salbiy ijtimoiy ta’sirlar ham mazkur jarayonning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham o‘smirlar xulq-atvoriga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Internet makonida nazoratsiz axborot oqimi, virtual zo‘ravonlik, kiberbulling, destruktiv g‘oyalar va agressiv kontentning mavjudligi ayrim o‘smirlarda salbiy xulqiy namunalarning shakllanishiga xizmat qilishi mumkin. Shu bilan birga, raqamli muhitning o‘zi muammo manbai emas, balki o‘smirning psixologik xususiyatlari va ijtimoiy muhiti bilan o‘zaro ta’sirga kirishgan holda destruktiv xulq xavfini oshiruvchi omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘zbekiston jamiyatida ham yoshlar tarbiyasi, ularning ma’naviy-axloqiy kamoloti va psixologik salomatligini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda ta’lim muassasalari, oila va mahalla hamkorligini kuchaytirish, yoshlar o‘rtasida huquqbuzarlik va turli salbiy holatlarning oldini olishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Biroq o‘smirlar orasida uchrayotgan destruktiv xulq ko‘rinishlarining murakkab tabiati ushbu muammoni chuqur psixologik jihatdan o‘rganishni, uning rivojlanish mexanizmlarini aniqlashni va samarali profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi.

Shu nuqtai nazardan, o‘smirlarda destruktiv xulq-atvor rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash, ularning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish hamda zamonaviy profilaktik va psixokorreksion yondashuvlarning samaradorligini baholash dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot o‘smirlarning psixologik farovonligini mustahkamlash, salbiy xulq-atvor shakllarining oldini olish va ularning jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyasini ta’minlashga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan.

UNICEF va UNESCO tadqiqotlarida ta’kidlanishicha, oilaviy muhit, tengdoshlar bosimi va raqamli muhit (kiberzo‘ravonlik, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kontent) o‘smirlar xulqiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. Xususan, kiberbullingga duch kelgan o‘smirlarning psixologik beqarorlik va depressiv holatlarga moyilligi sezilarli darajada yuqori ekani qayd etilgan.

O‘zbekiston Respublikasida ham yoshlar o‘rtasida huquqbuzarlik va ijtimoiy og‘ishish holatlarining oldini olish, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. So‘nggi yillarda ta’lim muassasalarida psixologik xizmat tizimini rivojlantirish, “Yoshlar daftari” va mahalla institutlari orqali profilaktik ishlarni kuchaytirish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Shu sababli o‘smirlarda destruktiv xulq shakllanishining psixologik omillarini o‘rganish va samarali profilaktik yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunda ham xalqaro, ham respublika miqyosida yuqori ilmiy-amaliy ahamiyatga ega dolzarb masala hisoblanadi.

O‘smirlarda destruktiv xulq-atvor muammosi psixologiya fanida uzoq yillardan buyon o‘rganilib kelinayotgan murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishdagi tadqiqotlar dastlab G‘arb psixologiya maktablarida shakllangan bo‘lib, keyinchalik rus va post-sovet ilmiy maktablarida rivojlantirilgan. Xorijiy olimlar orasida Z. Freud, A. Freud va E. Eriksonning ishlarida o‘smirlik davrining psixodinamik va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari tahlil qilinib, ichki konfliktlar, “ego” barqarorligining yetarli emasligi destruktiv xulq shakllanishiga turtki berishi mumkinligi asoslab berilgan. E. Erikson o‘smirlikni “identifikatsiya va rollar chalkashligi” bosqichi sifatida talqin qilib, aynan shu davrda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar deviant xulq uchun zamin yaratishini ta’kidlaydi.

Keyingi bosqichlarda A. Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o‘rganish nazariyasi destruktiv xulqni tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Uning fikricha, o‘smirlar agressiv va salbiy xulq shakllarini bevosita tajriba orqali emas, balki kuzatish va taqlid qilish orqali ham o‘zlashtiradilar. Bu jarayonda oila, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari muhim model vazifasini bajaradi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy raqamli muhit ham destruktiv xulqning kuchayishiga ta’sir etuvchi asosiy omillardan biri sifatida talqin qilinadi.

Rus psixologiya maktabida L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev va D.B. Elkonin kabi olimlar o‘smirlik davrini faoliyat va ijtimoiy munosabatlar tizimi bilan bog‘liq holda o‘rganganlar. Vygotskiy nazariyasiga ko‘ra, shaxsning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ichki psixik jarayonlar tashqi ijtimoiy faoliyatning interiozatsiyasi natijasida shakllanadi. Bu yondashuv destruktiv xulqning faqat individual emas, balki ijtimoiy determinatsiyaga ega ekanini ko‘rsatadi. Elkonin esa o‘smirlik davrida yetakchi faoliyat sifatida tengdoshlar bilan muloqotni ko‘rsatib, aynan shu jarayonda ijtimoiy me’yorlarni qabul qilish yoki rad etish shakllanishini ta’kidlaydi.

Zamonaviy rus olimlari, jumladan V.S. Muxina, A.A. Rean va D.I. Feldshteynlar o‘smirlar deviant xulqini kompleks ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida ko‘rib chiqadilar. Rean tadqiqotlarida agressivlik, frustratsiyaga chidamsizlik va past o‘z-o‘zini baholash destruktiv xulqning asosiy psixologik prediktorlari sifatida ajratib ko‘rsatiladi. Muxina esa shaxs rivojlanishida identifikatsiya jarayonining buzilishi ijtimoiy og‘ishlarga olib kelishini asoslaydi.

Xorijiy zamonaviy tadqiqotlarda (J. Bowlby, M. Ainsworth) attachment nazariyasi asosida oilaviy bog‘lanishlarning sifatiga alohida e’tibor qaratiladi. Ularning fikricha, bolalik davridagi xavfsiz yoki xavfli bog‘lanish tajribasi keyingi o‘smirlik xulqiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Xavfsiz bog‘lanish mavjud bo‘lmagan holatlarda emotsional beqarorlik, ishonchsizlik va agressiv reaksiyalar kuchayishi mumkin.

So‘nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar (R. Turner, S. Steinberg) raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smir psixologiyasiga ta’sirini alohida yo‘nalish sifatida o‘rganmoqda. Ushbu ishlarda kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash va virtual muhitdagi stress omillari destruktiv xulqning yangi shakllarini yuzaga keltirishi ta’kidlanadi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarda destruktiv xulq-atvor bir omil bilan emas, balki biologik, psixologik va ijtimoiy determinantlarning o‘zaro murakkab ta’siri natijasida shakllanadi. Shu sababli mazkur muammoni o‘rganishda integrativ yondashuv, ya’ni turli ilmiy maktablar qarashlarini birlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot o‘smirlarda destruktiv xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash hamda ularni statistik jihatdan tahlil qilishga yo‘naltirilgan bo‘lib, unda zamonaviy psixodiagnostik metodlar va SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)

dasturidan keng foydalanildi. Tadqiqot o‘tkazishda o‘zbek psixologiya amaliyotida muntazam qo‘llaniladigan, ishonchliligi va validligi tasdiqlangan metodikalardan foydalanildi, jumladan, agressivlik va emotsional holatlarni aniqlashga mo‘ljallangan Bass–Darki agressivlik so‘rovnomasi hamda shaxsning o‘z-o‘zini baholash darajasini aniqlovchi Dembo–Rubinshteyn metodikasi tanlab olindi. Ushbu metodikalar o‘smirlarning xulqiy og‘ishlari va ichki psixologik holatlarini kompleks baholash imkonini beradi.

Umuman olganda, mazkur muammo bo‘yicha olib borilgan tahlillar o‘smirlar bilan ishlashda ilmiy asoslangan, tizimli va preventiv choralarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi. Bu esa jamiyatda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish va kelajak avlodning barkamol rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Bandura A.Social Learning Theory. - Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1977. - 247 p.
2. Bowlby J.Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. - New York: Basic Books, 1969. - 450 p.
3. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S.Patterns of Attachment. - Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1978. - 392 p.
4. Vygotsky L. S.Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. - Cambridge: Harvard University Press, 1978. - 159 p.
5. Леонтьев А. Н.Деятельность. Сознание. Личность. - Москва: Политиздат, 1975. - 304 с.
6. Эльконин Д. Б.Психология развития. - Москва: Просвещение, 1989. - 416 с.
7. Реан А. А.Психология подростка. - Санкт-Петербург: Питер, 2003. - 512 с.
8. Мухина В. С.Возрастная психология. - Москва: Академия, 2012. - 656 с.

OILAVIY VA TA’LIM MUHITI SHAROITIDA O‘SMIRLARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Axatov Yo’ldoshjon Hamzayevich,
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Iroda — bu insonning ongli harakatga yo‘naltirilgan, maqsad sari qat’iylik bilan intilishida namoyon bo‘ladigan psixik jarayondir. O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va muhim bosqichi hisoblanadi. Bu davrda individual xulq-atvor, emotsional holat, o‘z-o‘zini anglash va boshqarish qobiliyati jadal o‘zgaradi. Tadqiqotda irodaning asosiy komponentlari — maqsadlilik, qat’iyatlilik, bardoshlilik va o‘zini tuta bilish kabi sifatlar psixologik jihatdan tahlil qilinib, ularni rivojlantirishga xizmat qiluvchi omillar ilmiy asosda ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, iroda sifatlarini mustahkamlashda individual yondashuv, motivatsiya, o‘zini baholash va refleksiya jarayonlarining ahamiyati ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, iroda sifatlari, psixologik omillar, qat’iyatlilik, o‘zini boshqarish, motivatsiya, refleksiya, shaxs rivojlanishi, oila va maktab muhiti, psixologik tarbiya.

Аннотация. Воля - это психический процесс, проявляющийся в целеустремленном стремлении человека к сознательному действию. Подростковый возраст считается сложным и важным этапом развития личности. В этот период интенсивно меняются индивидуальное поведение, эмоциональное состояние, способность к самосознанию и самоконтролю. В исследовании с психологической точки зрения проанализированы основные компоненты воли - такие качества, как целеустремленность, настойчивость, выносливость и самообладание, на научной основе показаны факторы, способствующие их

развитию. Также подчеркивается важность индивидуального подхода, мотивации, самооценки и процессов рефлексии в укреплении волевых качеств.

Ключевые слова: подростковый возраст, волевые качества, психологические факторы, настойчивость, самоконтроль, мотивация, рефлексия, развитие личности, семейная и школьная среда, психологическое воспитание.

Abstract. Willpower is a mental process that manifests itself in a person's conscious action, their determined striving towards a goal. Adolescence is considered a complex and important stage of personality development. During this period, individual behavior, emotional state, self-awareness, and self-control ability change rapidly. In the study, the main components of will - such qualities as purposefulness, perseverance, endurance, and self-control - were analyzed from a psychological point of view, and the factors serving their development were shown on a scientific basis. The importance of an individual approach, motivation, self-esteem, and reflection processes in strengthening volitional qualities is also emphasized.

Keywords: adolescence, volitional qualities, psychological factors, perseverance, self-control, motivation, reflection, personality development, family and school environment, psychological education.

Iroda - insonning maqsad sari harakat qilishi, qiyinchiliklarga bardosh berib, ongli ravishda o‘z xatti-harakatini boshqarish qobiliyatidir. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, iroda shaxsning mustaqil qaror qabul qilishi, o‘zini tuta bilishi, qat’iyatlilik va maqsadlilik kabi muhim sifatlar majmuasini o‘z ichiga oladi. O‘smirlik davrida ushbu sifatlarning shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillar - oila muhiti, maktabdagi psixologik muhit, tengdoshlar guruhi, shaxsiy tajriba va motivatsion tizimlar kabi ko‘plab psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog‘liqdir.

Mazkur tadqiqotda o‘smir yoshidagi bolalarda iroda sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi asosiy psixologik omillar tizimli ravishda tahlil qilinadi. Shu bilan birga, ushbu sifatlarni shakllantirishda tarbiyaviy va amaliy psixologiyaning dolzarb vazifalari ochib beriladi. Tadqiqot natijalari psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun zarur ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Klassik psixologiyada iroda muammosi G.V. Leybnits, R. Descartes va I. Kant kabi mutafakkirlar tomonidan ong, erkinlik va qaror qabul qilish fenomenlari doirasida ko‘rib chiqilgan. V. Vundt va V. Djems kabi psixologlar esa iroda faoliyatini inson psixikasining ixtiyoriy harakatga asoslangan tarkibiy qismi sifatida tahlil qilganlar.

Sovet psixologiyasi vakillari — L.S. Vygotskiy, S.L. Rubinshteyn, A.N. Leontyev, B.G. Ananyevlar tomonidan iroda shaxs faoliyatining markaziy mexanizmi sifatida ko‘rilgan. Jumladan, Rubinshteyn iroda — bu ongli faoliyatning murakkab shakli bo‘lib, shaxsning ichki va tashqi to‘siqlarni yengib o‘tishdagi qobiliyatini ifodalaydi, deb ta’riflagan.

Zamonaviy xorijiy tadqiqotlarda (A. Bandura, R. Baumeister, C. Dweck va boshqalar) iroda sifatlari o‘zini boshqarish, kechiktirilgan mamnuniyat, motivatsiya va o‘z-o‘zini tartibga solish kabi psixologik kategoriyalar bilan chambarchas bog‘liq tarzda o‘rganilmoqda.

O‘zbek psixologiyasida ham o‘smirlik davridagi shaxsiy rivojlanish, iroda, motivatsiya va xulq-atvor o‘ziga xos yondashuvda tahlil qilingan. Xususan, M.G. Davletshin, N. To‘raqulov, M. Yusupova, G. Yoqubov kabi olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda o‘smirlarning psixologik o‘zgarishlari, ularning o‘ziga xos emotsional va ijtimoiy muhitga moslashuvi, iroda komponentlarining shakllanish jarayonlari asoslab berilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida iroda sifatlarini rivojlantirish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu yondashuv oila, maktab, jamiyat va individual psixologik omillarni bir butun tizim sifatida ko‘rib chiqishni taqozo etadi.

Mazkur tadqiqotning metodologik asosini psixologik faoliyat nazariyasi, shaxs rivojlanishining bosqichli modeli, va ijtimoiy-psixologik muhit ta’siri haqidagi nazariyalar tashkil etadi. Tadqiqot quyidagi yondashuvlarga tayanadi:

Faoliyat yondashuvi (A.N. Leontyev, L.S. Vygotskiy): Iroda shaxsning ongli faoliyatida namoyon bo‘ladigan sifatlar to‘plami sifatida ko‘riladi.

Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv: Har bir o‘smirning individual psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda iroda sifatlarini rivojlantirish zaruriyati asoslanadi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuv: Oila, maktab va tengdoshlar guruhi kabi ijtimoiy muhitlar iroda sifatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatishi ko‘rsatiladi.

Tadqiqot metodlari sifatida quyidagilardan foydalanish rejalashtirilgan:

- Psixologik diagnostika usullari (anketalar, testlar);
- Eksperimentlar (iroda mashqlarini qo‘llash orqali);
- Kuzatuv va suhbat metodlari;
- Statistika va kontent tahlil usullari orqali natijalarni chuqur tahlil qilish.

Metodologik yondashuv orqali o‘smirlarning iroda sifatlarini aniqlash, ularning shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillarni baholash va rivojlantiruvchi psixologik dasturlar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari:

O‘smirlik davri (taxminan 11–17 yosh) inson hayotida o‘tish davri bo‘lib, unda quyidagi o‘zgarishlar yuz beradi:

- Shaxsiy “Men” obrazining shakllanishi;
- Mustaqillik va qaror qabul qilishga intilish;
- Emotsional beqarorlik va kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi;
- Tengdoshlarning fikriga haddan ziyod bog‘liqlik;
- Avtoritetlarga (ota-ona, o‘qituvchi) nisbatan tanqidiy munosabat;
- O‘zini oqlash, o‘zini anglash va baholash ehtiyojining kuchayishi.

Bu omillar iroda sifatlarining shakllanishi uchun ayni muddaodir. O‘smirda iroda rivojlanmas ekan, u tashqi bosimlarga tez berilishi, shaxsiy qaror qabul qilishda zaiflik ko‘rsatishi mumkin.

Iroda sifatlarining tarkibiy qismlari:

- Psixologik adabiyotlarda iroda quyidagi asosiy komponentlardan iborat, deb qaraladi:
- Maqsadga yo‘naltirilganlik – shaxsning aniq maqsadni belgilab, unga qarab harakat qila olishi;
- Qat’iyatlilik – qarorlaridan qaytmaslik, qiyinchiliklarga qaramay davom ettirish;
- Bardoshlilik – vaqtincha muvaffaqiyatsizlik va bosimlarga chidamli bo‘lish;
- O‘zini boshqara olish (o‘zini tuta bilish) – hissiyot, impuls va istaklarni nazorat qilish.

Ushbu sifatlarning rivojlanishi o‘smirning keyingi hayoti uchun mustahkam psixologik poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Iroda sifatlariga ta’sir qiluvchi psixologik omillar:

A) Ichki omillar:

- Shaxsning temperamenti va xarakteri;
- Emotsional barqarorlik darajasi;
- Motivatsiya tizimi;
- O‘ziga bo‘lgan ishonch.

B) Tashqi omillar:

- Oila muhiti (erkinlik darajasi, psixologik qo‘llab-quvvatlash);
- Maktabdagi talab va intizom;
- Tengdoshlar ta’siri (bosim, raqobat, baholash);
- Mediamuhit va texnologik vositalar (internet, ijtimoiy tarmoqlar).

Iroda shunchaki tug‘ma sifat emas, balki tarbiyalanuvchi, shakllantiriluvchi psixik mexanizmdir. Uning shakllanishi, avvalo, o‘smirning o‘z-o‘zini anglash darajasi, ichki motivatsiyasi, shaxsiy mas'uliyat hissi va ijtimoiy rollarni idrok etishiga bog‘liq. Bu bosqichda shaxsning o‘zini anglash darajasining ortishi bilan iroda komponentlari ham faol rivojlanadi. Ayniqsa, o‘zini boshqara olish, qat’iy qarorlar qabul qilish va muammoli vaziyatlarda muvozanatni saqlab qolish — o‘smirda iroda shakllanganining asosiy belgilari hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, iroda sifatlariga ijobiy ta’sir qiluvchi eng muhim tashqi omillar qatoriga sog‘lom va barqaror oila muhiti, psixologik qo‘llab-quvvatlovchi maktab tizimi, ijobiy tengdoshlar guruhi va madaniy ijtimoiy muhit kiradi. Aksincha, ortiqcha bosim, o‘ta qat’iy yoki mutlaqo nazoratsiz tarbiya usullari, e’tiborsizlik, salbiy baholash va ijtimoiy solishtirishlar iroda sifatlarining rivojlanishini sekinlashtiradi yoki buzadi.

Bundan tashqari, zamonaviy mediamuhit — ijtimoiy tarmoqlar, video kontentlar, kompyuter o‘yinlari o‘smirlar ongiga kuchli ta’sir ko‘rsatib, ularning iroda sifatlarini ham shakllantirishi yoki zaiflashtirishi mumkin. Aynan shu nuqtai nazardan qaralganda, iroda sifatlarini rivojlantirishda ongli psixologik yondashuv, muvozanatli tashkiliy muhit va individual psixodiagnostika usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yana bir muhim jihat shuki, iroda sifatlari faqat akademik muvaffaqiyatlar uchun emas, balki o‘smirlarning kelajakdagi kasbiy yo‘nalishi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy barqarorligi uchun ham hal qiluvchi omil hisoblanadi. Rivojlangan iroda o‘smirga o‘zini jamiyatda tutish, bosimlarga bardosh berish, mustaqil fikrlash va shaxsiy hayotiy yo‘lini shakllantirishda yordam beradi.

Shu bilan birga, iroda sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, interfaol mashg‘ulotlar, refleksiya usullari va maqsadli psixopedagogik metodlar yuqori samaradorlik ko‘rsatmoqda. Tadqiqot tajribalari asosida aniqlanishicha, doimiy psixologik qo‘llab-quvvatlov olgan o‘smirlar, o‘z tengdoshlariga nisbatan iroda bilan bog‘liq xatti-harakatlarda ancha barqarorlik va mustahkamlik namoyon qilganlar.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘smirlik davrida iroda sifatlarini rivojlantirish shaxsning umumiy psixologik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi va kelajakdagi muvaffaqiyatlarining asosiy omillaridan biridir. Iroda — shaxsning maqsad sari qat’iyat bilan harakat qilishi, o‘zini boshqara bilishi hamda ichki va tashqi to‘siqlarga qarshi turish qobiliyati sifatida o‘zaro bog‘langan ko‘plab psixologik komponentlardan tashkil topgan murakkab psixik jarayon hisoblanadi.

Iroda sifatlarining shakllanishi o‘smirning ichki psixologik xususiyatlari — motivatsiya, emotsional barqarorlik, o‘ziga ishonch, shaxsiy mas’uliyat kabi omillar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lsa, ularni rivojlantirishga ta’sir etuvchi tashqi omillar — oila muhiti, maktabdagi psixologik iqlim, tengdoshlar guruhi va ijtimoiy madaniy muhit ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, o‘smirda iroda sifatlarini rivojlantirish uchun kompleks, tizimli yondashuv zarur.

Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar o‘smirlarning psixologik holatiga, jumladan iroda sifatlariga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu esa yoshlarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlashda maxsus pedagogik va psixologik chora-tadbirlar ishlab chiqishni talab qiladi.

Tadqiqot davomida aniqlangan ijobiy metod va usullar — maqsadli psixologik treninglar, refleksiya mashqlari, ijtimoiy va oilaviy qo‘llab-quvvatlash — o‘smirlarning iroda sifatlarini samarali rivojlantirishda muhim vositalar sifatida namoyon bo‘ldi.

Shu bilan birga, iroda sifatlarining shakllanish jarayonida shaxsiy yondashuv va har bir o‘smirning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligi aniqlandi. Ushbu jihat psixologik amaliyot va ta’lim jarayonlarida inobatga olinishi lozim.

Natijada, iroda sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha tadqiqot natijalari psixologlar, pedagoglar, ota-onalar va o‘smirlar bilan ishlaydigan boshqa mutaxassislar uchun qimmatli ilmiy-amaliy tavsiyalarni shakllantirishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Baumeister, R.F. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. — New York: Penguin Press, 2011.

2. Dweck, C.S. Mindset: The New Psychology of Success. — New York: Random House, 2006.

3. Turaqulov, N. Psikhologiya lichnosti i vozrastnaya psikhologiya. — Tashkent: O‘zbekiston, 2015.

4. Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. — Harvard University Press, 1979.

5. Phillips, D. Developmental Psychology: Childhood and Adolescence. — Boston: Cengage Learning, 2014.

KREDIT-MODUL TIZIMIDA TALABALARNING AKADEMIK MUVAFFAQIYATIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK DETERMINANTLAR

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich
Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya. Zamonaviy oliy ta'limda kredit-modul tizimining joriy etilishi talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini rivojlantirish, fanlararo aloqalarni mustahkamlash hamda ta'lim natijalariga yo'naltirilgan yondashuvni shakllantirishga xizmat qilmoqda. Tadqiqotda integratsion yondashuvning nazariy asoslari, uning talabalarning o'quv faoliyati va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, talabalarning fanlararo bilimlarni o'zaro bog'lash, nazariy bilimlarni amaliyotga tatbiq etish, mustaqil fikrlash va muammoli vaziyatlarni hal etish qobiliyatlari integratsion yondashuvning muhim ko'rsatkichlari sifatida baholangan. Tadqiqot natijalari kredit-modul tizimi sharoitida integratsion yondashuvning rivojlanish darajasi talabalarning akademik faolligi, mustaqil ta'lim samaradorligi va kasbiy tayyorgarlik sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kredit-modul tizimi, integratsion yondashuv, talaba, oliy ta'lim, fanlararo integratsiya, mustaqil ta'lim, akademik faollik, kasbiy kompetensiya, ta'lim sifati, pedagogik diagnostika.

Аннотация. Внедрение кредитно-модульной системы в высшем образовании способствует развитию самостоятельной учебной деятельности студентов, укреплению междисциплинарных связей и формированию обучения, ориентированного на результаты. В исследовании анализируются теоретические основы интеграционного подхода и его роль в развитии учебной деятельности и профессиональных компетенций студентов. Особое внимание уделяется оценке способности студентов устанавливать межпредметные связи, применять теоретические знания на практике, самостоятельно мыслить и решать проблемные задачи. Результаты исследования показывают, что уровень развития интеграционного подхода оказывает существенное влияние на академическую активность студентов, эффективность самостоятельного обучения и качество профессиональной подготовки.

Ключевые слова: кредитно-модульная система, интеграционный подход, студент, высшее образование, междисциплинарная интеграция, самостоятельное обучение, академическая активность, профессиональная компетентность, качество образования, педагогическая диагностика.

Abstract. The implementation of the credit-module system in higher education contributes to the enhancement of independent learning, the strengthening of interdisciplinary connections, and the promotion of outcome-based education. The study analyzes the theoretical foundations of the integrative approach and its significance in the development of students' learning activities and professional competencies. Particular attention is paid to assessing students' ability to establish interdisciplinary relationships, apply theoretical knowledge in practice, think critically, and solve complex problems. The findings indicate that the level of integrative approach development significantly influences students' academic engagement, the effectiveness of independent learning, and the quality of professional training. Furthermore, the study highlights the importance of pedagogical mechanisms aimed at fostering integrative thinking and competency-based learning within the credit-module system.

Key words: credit-module system, integrative approach, student, higher education, interdisciplinary integration, independent learning, academic engagement, professional competence, educational quality, pedagogical diagnostics.

So‘nggi yillarda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida oliy ta’limni modernizatsiya qilish jarayonida kredit-modul tizimi keng joriy etilmoqda. Ushbu tizim talabalarni ta’lim jarayonining faol subyekti sifatida shakllantirish, mustaqil ta’lim ulushini oshirish, fanlararo aloqalarni rivojlantirish va o‘quv natijalarini kompetensiyalar asosida baholash imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Kredit-modul tizimining muhim jihatlaridan biri talabaning bilimlarni mustaqil egallashi, o‘z o‘quv faoliyatini rejalashtirishi va nazorat qilishi bilan bir qatorda turli fanlar bo‘yicha olingan bilimlarni o‘zaro bog‘lay olishini ham nazarda tutishidir. Bu esa integratsion yondashuvning amaliy ahamiyatini yanada kuchaytiradi.

Integratsion yondashuv ta’lim jarayonida alohida fanlar o‘rtasidagi sun’iy chegaralarni qisqartirish, bilimlarning uzviyligini ta’minlash hamda nazariy va amaliy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Bunday yondashuv natijasida talabalar o‘quv materiallarini alohida faktlar yig‘indisi sifatida emas, balki yaxlit tizim sifatida qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Ayniqsa, kredit-modul tizimida fanlararo integratsiyaning kuchayishi talabalarning tanqidiy fikrlash, muammolarni kompleks tahlil qilish, axborotlarni turli manbalardan izlash va ulardan samarali foydalanish ko‘nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Pedagogik va psixologik tadqiqotlarda integratsion yondashuvning samaradorligi talabalarning akademik muvaffaqiyati, kasbiy tayyorgarligi va mustaqil ta’lim faoliyati bilan uzviy bog‘liqligi qayd etilgan. Biroq kredit-modul tizimi sharoitida talabalarda integratsion yondashuvning shakllanish darajasini aniqlash, uning rivojlanish omillarini o‘rganish hamda pedagogik ta’sir mexanizmlarini takomillashtirish masalalari hali ham dolzarb ilmiy muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Chunki integratsion yondashuvning rivojlanish darajasi talabalar tomonidan bilimlarni o‘zlashtirish sifati, fanlararo bog‘liqliklarni anglash darajasi va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

O‘zbekiston Respublikasida ham oliy ta’lim tizimini xalqaro standartlar asosida takomillashtirish, kredit-modul tizimini keng joriy etish va kompetensiyaviy yondashuvni rivojlantirish bo‘yicha izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur jarayonlar talabalarda integratsion fikrlashni shakllantirish, fanlararo bilimlarni uyg‘unlashtirish va mustaqil ta’lim samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarni yanada dolzarb etmoqda. Shu bois talabalarda kredit-modul tizimida integratsion yondashuv darajasining tadqiq etilishi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi va zamonaviy oliy ta’lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasida ham oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi asosida kredit-modul tizimini bosqichma-bosqich joriy etish vazifasi belgilangan. Konsepsiyaga muvofiq, 2030 yilga qadar mamlakatdagi oliy ta’lim muassasalarining 85 foizini kredit-modul tizimiga o‘tkazish rejalashtirilgan.

Bunday sharoitda talabalarda integratsion yondashuv darajasini aniqlash va baholash alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki integratsion fikrlashning rivojlanganligi talabalarning akademik muvaffaqiyati, fanlararo bilimlarni qo‘llash qobiliyati, mustaqil ta’lim samaradorligi hamda kasbiy kompetensiyalarining shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli kredit-modul tizimida talabalarda integratsion yondashuv darajasining tadqiq etilishi zamonaviy oliy ta’lim sifatini oshirish va raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Talabalarda kredit-modul tizimida integratsion yondashuv darajasini tadqiq etish masalasi zamonaviy pedagogika, ta’lim menejmenti va pedagogik psixologiyaning dolzarb ilmiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammoning nazariy asoslari integratsiya, kompetensiyaviy yondashuv, o‘quv faoliyati nazariyasi va talaba markazli ta’lim konsepsiyalariga tayangan holda shakllangan. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kredit-modul tizimining

samaradorligi ko‘p jihatdan talabalarning fanlararo bilimlarni o‘zlashtirish, ularni amaliy faoliyat bilan bog‘lash va turli o‘quv fanlari o‘rtasidagi integrativ aloqalarni anglash darajasiga bog‘liqdir. Shu sababli integratsion yondashuvning shakllanish mexanizmlari va uni baholash mezonlari ko‘plab xorijiy hamda rus olimlarining ilmiy izlanishlarida muhim o‘rin egallaydi.

Integratsiya tushunchasining pedagogik mohiyati dastlab klassik pedagogika namoyandalari tomonidan asoslangan. Xususan, Y.A. Komenskiy bilimlarni yaxlit tizim sifatida o‘qitish zarurligini ta’kidlab, fanlararo bog‘liqlikni ta’lim samaradorligini oshiruvchi muhim omil sifatida ko‘rsatgan. Keyinchalik J. Dewey ta’lim mazmunining hayotiy tajriba bilan bog‘liqligini asoslab, bilimlarni alohida fanlar kesimida emas, balki amaliy muammolarni hal etishga yo‘naltirilgan integrativ tizim sifatida tashkil etish zarurligini ilgari surdi. J. Bruner esa bilimlarning spiral tarzda rivojlanish nazariyasini ishlab chiqib, o‘quv materiallarini fanlararo bog‘liqlik asosida o‘zlashtirish o‘quvchilarning tafakkurini rivojlantirishga xizmat qilishini ta’kidladi.

Rus pedagogika maktabida integratsion yondashuv masalalari V.V. Kraevskiy, V.S. Bezrukova, A.Ya. Danilyuk, I.A. Zimnyaya va A.V. Xutorskoylarning ilmiy ishlarida keng yoritilgan. V.S. Bezrukova pedagogik integratsiyani ta’lim mazmuni, metodlari va shakllarining o‘zaro uyg‘unlashuvi sifatida talqin qilib, uning shaxsni har tomonlama rivojlantirishdagi ahamiyatini asoslab bergan. A.Ya. Danilyuk esa integratsion pedagogikaning nazariy asoslarini ishlab chiqib, fanlararo aloqalarning kuchayishi zamonaviy ta’limning muhim tendensiyalaridan biri ekanligini ta’kidlaydi. I.A. Zimnyaya o‘z tadqiqotlarida integratsion yondashuvni kompetensiyaviy ta’limning tarkibiy qismi sifatida baholab, talabalar tomonidan bilimlarni turli kontekstlarda qo‘llay olish qobiliyatini zamonaviy ta’lim natijalarining muhim ko‘rsatkichi deb hisoblaydi.

Talabalar o‘quv faoliyatining nazariy asoslari L.S. Vigotskiy, A.N. Leontev, P.Ya. Galperin va D.B. Elkoninlarning ilmiy qarashlarida o‘z aksini topgan. Ushbu olimlarning tadqiqotlarida bilimlarni egallash jarayoni faoliyat bilan bog‘liq holda talqin qilinib, o‘quv faoliyatining samaradorligi o‘quvchining faol ishtiroki va mustaqil fikrlash darajasi bilan izohlanadi. Kredit-modul tizimining asosiy tamoyillari ham aynan talabaning mustaqil o‘quv faoliyatini rivojlantirishga qaratilganligi bilan mazkur nazariyalar bilan uzviy bog‘liqdir.

Xorijiy olimlar orasida integratsion yondashuv va kredit-modul tizimi masalalarini tadqiq etishda J. Biggs, P. Ramsden, B. Zimmerman, E. Wenger, D. Kolb va H. Gardnerlarning ilmiy ishlari alohida ahamiyat kasb etadi. J. Biggs tomonidan ishlab chiqilgan konstruktiv uyg‘unlik (constructive alignment) nazariyasida ta’lim maqsadlari, o‘qitish metodlari va baholash tizimining o‘zaro integratsiyasi talabalar bilimlarini samarali o‘zlashtirishning asosiy sharti sifatida qaraladi. P. Ramsden esa talabalarning o‘quv jarayonidagi faolligi va bilimlarni chuqur o‘zlashtirish darajasi ta’lim sifatining muhim mezoni ekanligini ta’kidlaydi.

B. Zimmermanning o‘zini o‘zi boshqarib o‘qish (self-regulated learning) nazariyasi kredit-modul tizimida talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatini tushuntirishda muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi. Olimning fikricha, muvaffaqiyatli ta’lim jarayoni talabaning o‘z faoliyatini rejalashtirish, nazorat qilish va baholash ko‘nikmalariga bevosita bog‘liqdir. D. Kolbning tajribaviy o‘qitish nazariyasida esa bilimlar amaliy faoliyat jarayonida shakllanishi va turli fanlar kesishgan nuqtalarda yangi mazmun kasb etishi asoslab beriladi. Bu esa integratsion yondashuvning mohiyatini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Kredit-modul tizimining nazariy va amaliy jihatlari Yevropa oliy ta’lim makonini shakllantirishga qaratilgan Bologna jarayoni doirasidagi tadqiqotlarda ham keng yoritilgan. Mazkur tizim talabalarning akademik mobilligini ta’minlash, ta’lim natijalarini standartlashtirish va mustaqil ta’lim ulushini oshirish orqali kompetensiyaga asoslangan ta’limni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tuning Educational Structures in Europe loyihasi doirasida olib borilgan tadqiqotlarda ham integratsion yondashuv va kompetensiyalarni shakllantirish kredit-modul tizimining asosiy maqsadlaridan biri sifatida e’tirof etiladi.

O‘zbekistonlik olimlar N.A. Muslimov, A.A. Abduqodirov, O‘. Tolipov, M. Usmonboyeva va boshqa tadqiqotchilarning ilmiy ishlarida ham kompetensiyaviy yondashuv, mustaqil ta’lim va kredit-modul tizimi sharoitida ta’lim jarayonini takomillashtirish masalalari o‘rganilgan. Ular

zamonaviy oliy ta’limda talabalarning integrativ fikrlashini rivojlantirish, fanlararo aloqalarni kuchaytirish va mustaqil ta’lim faoliyatini samarali tashkil etish zarurligini ta’kidlaydilar.

Adabiyotlar tahlili natijalari shuni ko‘rsatadiki, integratsion yondashuv, kredit-modul tizimi va talabalarning o‘quv faoliyati masalalari alohida ilmiy yo‘nalishlarda yetarli darajada tadqiq etilgan bo‘lsa-da, kredit-modul tizimi sharoitida talabalarda integratsion yondashuv darajasini aniqlash, uni baholash mezonlarini ishlab chiqish va rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar hali ham yetarli emas. Ayniqsa, integratsion yondashuvning shakllanish darajasini pedagogik diagnostika asosida o‘rganish hamda uning akademik muvaffaqiyat va kasbiy kompetensiyalar bilan bog‘liqligini aniqlash masalalari qo‘shimcha ilmiy izlanishlarni talab qiladi. Shu jihatdan mazkur tadqiqot mavjud ilmiy qarashlarni boyitish va kredit-modul tizimida ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi yangi pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, kredit-modul tizimi sharoitida integratsion yondashuvni rivojlantirish talabalarning akademik muvaffaqiyati va kasbiy tayyorgarligini oshirishning muhim omili bo‘lib, u zamonaviy ta’limning kompetensiyaviy modeliga o‘tish jarayonini tezlashtiradi. Shu bois kelgusida integratsion yondashuvni yanada takomillashtirish, uni raqamli texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish hamda talabalarning o‘zlashtirish strategiyalarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlarni kengaytirish dolzarb vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2017. – 713 с.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – М.: Логос, 2004. – 384 с.
4. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и интегративный подход в образовании // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.
5. Вербицкий А.А. Контекстное обучение в компетентностном подходе. – М.: Высшая школа, 2010. – 180 с.
6. Biggs J. Teaching for Quality Learning at University. – 4th ed. – Maidenhead: Open University Press, 2011. – 389 p.

O‘QUVCHILARNING INTELLEKTUAL SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOKORREKSION METODLARNING SAMARADORLIGI

Samarova Shoxista Rabidjanovna,
Chirchiq davlat dedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi, dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda psixokorreksion metodlarning samaradorligi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Intellektual salohiyat o‘quvchining bilish faolligi, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur, muammoli vaziyatlarda mustaqil yechim topish, mantiqiy xulosa chiqarish va yangi bilimlarni o‘zlashtirish imkoniyatlari bilan bog‘liq murakkab psixologik xususiyatdir. Ta’lim jarayonida ayrim o‘quvchilarda diqqatning tarqoqligi, xotiraning sustligi, fikrlash faolligining pastligi, o‘ziga ishonchsizlik va o‘quv motivatsiyasining zaifligi kuzatilishi mumkin. Bunday holatlarni bartaraf etishda psixokorreksion metodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada intellektual salohiyatni rivojlantirishda kognitiv mashqlar, diqqat va xotirani faollashtiruvchi topshiriqlar, mantiqiy fikrlashni rivojlantiruvchi o‘yinlar, trening mashg‘ulotlari, relaksatsion usullar, motivatsion suhbatlar va individual psixologik yordamning samaradorligi yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘quvchi, intellektual salohiyat, psixokorreksiya, bilish faolligi, diqqat, xotira, tafakkur, mantiqiy fikrlash, o‘quv motivatsiyasi, psixologik yordam, rivojlantiruvchi mashg‘ulot.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически анализируется эффективность психокоррекционных методов в развитии интеллектуального потенциала учащихся. Интеллектуальный потенциал рассматривается как сложное психологическое качество, связанное с познавательной активностью, вниманием, памятью, мышлением, воображением, самостоятельным решением проблемных ситуаций, логическим выводом и усвоением новых знаний. В образовательном процессе у некоторых учащихся могут наблюдаться рассеянность внимания, слабость памяти, низкая мыслительная активность, неуверенность в себе и недостаточная учебная мотивация. В преодолении таких трудностей важное значение имеют психокоррекционные методы. В статье освещается эффективность когнитивных упражнений, заданий на развитие внимания и памяти, логических игр, тренинговых занятий, релаксационных методов, мотивационных бесед и индивидуальной психологической помощи.

Ключевые слова: учащийся, интеллектуальный потенциал, психокоррекция, познавательная активность, внимание, память, мышление, логическое мышление, учебная мотивация, психологическая помощь.

Annotation. This article provides a scientific and theoretical analysis of the effectiveness of psychocorrectional methods in developing students’ intellectual potential. Intellectual potential is considered a complex psychological quality related to cognitive activity, attention, memory, thinking, imagination, independent problem solving, logical reasoning, and acquisition of new knowledge. In the educational process, some students may experience scattered attention, weak memory, low thinking activity, lack of self-confidence, and insufficient learning motivation. Psychocorrectional methods are important in overcoming such difficulties. The article highlights the effectiveness of cognitive exercises, attention and memory development tasks, logical games, training sessions, relaxation techniques, motivational conversations, and individual psychological support.

Keywords: student, intellectual potential, psychocorrection, cognitive activity, attention, memory, thinking, logical thinking, learning motivation, psychological support.

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimining asosiy vazifalaridan biri har tomonlama rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, yangi bilimlarni tez o‘zlashtira oladigan, muammoli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qiladigan va intellektual salohiyatini amaliy faoliyatda namoyon eta oladigan yosh avlodni tarbiyalashdan iboratdir. Jamiyat taraqqiyoti, fan-texnika rivoji, axborot oqimining kuchayishi hamda ta’lim mazmunining yangilanib borishi o‘quvchilardan faqat tayyor bilimlarni yod olishni emas, balki ularni tahlil qilish, solishtirish, umumlashtirish va ijodiy qo‘llashni talab etmoqda. Shu sababli o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Intellektual salohiyat o‘quvchining bilish jarayonlari, aqliy faolligi, mustaqil fikrlashi, mantiqiy xulosa chiqarish qobiliyati, ijodiy yondashuvi, o‘quv materialini tushunish va qayta ishlash imkoniyatlari bilan belgilanadi. Bu salohiyat tug‘ma imkoniyatlar bilangina cheklanmaydi, balki to‘g‘ri tashkil etilgan ta’lim-tarbiya, rivojlantiruvchi muhit, psixologik qo‘llab-quvvatlash va psixokorreksion metodlar orqali izchil rivojlanadi. Ayniqsa, o‘quvchilarda diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur, nutq va o‘quv motivatsiyasini maqsadli rivojlantirish ularning intellektual o‘sishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Psixokorreksion metodlar o‘quvchilarda mavjud psixologik qiyinchiliklarni aniqlash, ularni yumshatish, bilish jarayonlarini faollashtirish, o‘ziga ishonchni oshirish va o‘quv faoliyatiga ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu metodlar yordamida o‘quvchilarning aqliy faoliyatidagi sustlik, diqqat tarqoqligi, xotira zaifligi, fikrlashdagi inertlik, o‘zini past baholash va o‘qishga qiziqishning pasayishi kabi holatlar korreksiya qilinadi. Shu jihatdan psixokorreksion metodlardan foydalanish ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi. O‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish bugungi ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir. Chunki zamonaviy ta’limda o‘quvchi faqat bilim oluvchi shaxs emas, balki mustaqil izlanadigan, savol beradigan, fikr yuritadigan, o‘z xulosasini asoslay oladigan va yangi vaziyatlarda egallagan bilimini qo‘llay oladigan faol subyekt sifatida qaraladi. Bunday shaxsni shakllantirish uchun uning intellektual imkoniyatlarini erta aniqlash, rivojlantirish va zarur hollarda psixokorreksion yordam ko‘rsatish muhimdir.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, maktab amaliyotida barcha o‘quvchilar bir xil intellektual rivojlanish sur’atiga ega emas. Ayrim o‘quvchilarda diqqatni uzoq vaqt jamlay olmaslik, topshiriq mazmunini sekin anglash, eslab qolishdagi qiyinchilik, fikrini izchil ifodalashda sustlik, mustaqil yechim topishda ishonchsizlik kabi holatlar kuzatiladi. Bunday qiyinchiliklar vaqtida bartaraf etilmasa, o‘quvchining o‘zlashtirish darajasi pasayadi, o‘ziga ishonchi susayadi, o‘qishga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi mumkin.

Psixokorreksion metodlarning ahamiyati aynan shundaki, ular o‘quvchining faqat bilimdagi kamchiliklarini emas, balki bu kamchiliklarga sabab bo‘layotgan psixologik omillarni ham hisobga oladi. Masalan, o‘quvchining darsni yaxshi o‘zlashtirmasligi har doim ham aqliy imkoniyatning pastligi bilan bog‘liq bo‘lmaydi. Ba’zan bunga diqqatning tarqoqligi, xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, oilaviy muhit, emotsional zo‘riqish, motivatsiya yetishmasligi yoki noto‘g‘ri o‘quv odatlari sabab bo‘lishi mumkin. Shuning uchun o‘quvchining intellektual salohiyatini rivojlantirishda psixokorreksion yondashuv muhim o‘rin tutadi.

Intellektual salohiyatning psixologik mazmuni

Intellektual salohiyat o‘quvchining bilish imkoniyatlari, aqliy faolligi va muammoli vaziyatlarda samarali fikrlash qobiliyatini ifodalovchi murakkab psixologik tushunchadir. U faqat yuqori baho olish yoki tez javob berish bilan belgilanmaydi. Intellektual salohiyat o‘quvchining masalani tushunishi, asosiy fikrni ajratishi, sabab-oqibat bog‘lanishlarini ko‘ra olishi, turli ma’lumotlarni taqqoslashi, umumlashtirishi va mustaqil xulosa chiqarishi orqali namoyon bo‘ladi.

O‘quvchining intellektual salohiyati bir nechta psixologik tarkibiy qismlardan iborat. Birinchi tarkibiy qism diqqatdir. Diqqat o‘quvchining o‘quv materialiga yo‘nalishi, uni idrok etishi va topshiriqni aniq bajarishi uchun zarurdir. Diqqat sust yoki tarqoq bo‘lsa, o‘quvchi mavzuni to‘liq anglay olmaydi, topshiriq shartini noto‘g‘ri tushunadi yoki xatolarga yo‘l qo‘yadi. Shuning uchun diqqatni rivojlantirish intellektual salohiyatni oshirishning muhim shartidir.

Ikkinchi tarkibiy qism xotiradir. O‘quvchi yangi bilimlarni eslab qolishi, avvalgi bilimlar bilan bog‘lashi va kerakli paytda qayta tiklay olishi uchun xotira jarayonlari yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Xotira faqat mexanik yodlashdan iborat emas, balki ma’noli eslab qolish, tasniflash, obrazli bog‘lash va mantiqiy qayta ishlashni ham o‘z ichiga oladi. Psixokorreksion mashqlar orqali xotiraning hajmi, aniqligi va mustahkamligi rivojlantiriladi.

Uchinchi tarkibiy qism tafakkurdir. Tafakkur o‘quvchining tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, muammoni hal qilish va xulosa chiqarish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Intellektual salohiyatning asosiy ko‘rsatkichi aynan tafakkur faolligi bilan bog‘liqdir. O‘quvchi muammoni mustaqil tushunib, unga yechim topa olsa, u o‘z bilimlarini ongli ravishda qo‘llay oladi.

To‘rtinchi tarkibiy qism tasavvur va ijodiy fikrlashdir. O‘quvchi yangi obrazlar yaratishi, turli vaziyatlarni tasavvur qilishi, odatiy yechimdan tashqari boshqa imkoniyatlarni ham ko‘ra olishi intellektual rivojlanishning muhim belgisi hisoblanadi. Ijodiy fikrlash o‘quvchiga faqat tayyor qoliplar asosida emas, balki yangicha yondashuv bilan fikrlash imkonini beradi.

Beshinchi tarkibiy qism o‘quv motivatsiyasidir. O‘quvchida bilim olishga qiziqish, muvaffaqiyatga intilish, o‘zini rivojlantirish istagi va topshiriqni bajarishga ichki ehtiyoj bo‘lmasa, uning intellektual imkoniyatlari to‘liq namoyon bo‘lmaydi. Shuning uchun intellektual salohiyatni rivojlantirishda motivatsion omillarni ham hisobga olish zarur.

Psixokorreksion metodlarning mazmuni va vazifalari

Psixokorreksiya — bu shaxsning psixik rivojlanishidagi ayrim qiyinchiliklarni bartaraf etish, bilish jarayonlarini faollashtirish, emotsional holatni barqarorlashtirish va xulq-atvorni ijobiy yo‘naltirishga qaratilgan psixologik ta’sir tizimidir. O‘quvchilar bilan olib boriladigan

psixokorreksion ishlar ularning yosh xususiyatlari, individual imkoniyatlari, o‘quvdagi qiyinchiliklari va shaxsiy ehtiyojlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim.

Psixokorreksion metodlarning asosiy vazifasi o‘quvchining ichki imkoniyatlarini faollashtirishdan iboratdir. Bu jarayonda psixolog yoki pedagog o‘quvchining zaif tomonlarini faqat tanqid qilmaydi, balki ularni rivojlantirish yo‘llarini belgilaydi. Masalan, diqqat sust bo‘lsa — diqqatni jamlash mashqlari, xotira zaif bo‘lsa — eslab qolish strategiyalari, fikrlash sekin bo‘lsa — mantiqiy topshiriqlar, o‘ziga ishonch past bo‘lsa — motivatsion suhbat va ijobiy mustahkamlash usullari qo‘llanadi.

Psixokorreksion metodlar individual va guruhiy shaklda amalga oshirilishi mumkin. Individual korreksiya o‘quvchining shaxsiy muammolari, o‘ziga xos rivojlanish sur’ati va psixologik ehtiyojlariga mos ravishda olib boriladi. Guruhiy korreksiya esa o‘quvchilarni hamkorlikka, muloqotga, birgalikda fikrlashga, o‘z fikrini ifodalashga va boshqalarning fikrini tinglashga o‘rgatadi. Har ikki shakl ham intellektual salohiyatni rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

Psixokorreksion metodlar ta’lim jarayoniga uyg‘unlashtirilganda yanada yuqori natija beradi. Chunki o‘quvchi faqat alohida mashg‘ulotlarda emas, balki dars jarayonida ham fikrlash, diqqatni jamlash, xotirani ishga solish, muammoni tahlil qilish va xulosa chiqarishga o‘rganadi. Shu sababli psixologik korreksiya pedagogik faoliyat bilan bog‘liq holda olib borilishi lozim.

O‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda samarali psixokorreksion metodlar

O‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda birinchi samarali metod kognitiv mashqlardir. Kognitiv mashqlar o‘quvchilarning diqqat, xotira, tafakkur, idrok va tasavvur jarayonlarini faollashtirishga qaratiladi. Masalan, ortiqcha so‘zni topish, umumiy belgini aniqlash, predmetlarni tasniflash, sabab-oqibat aloqasini topish, mantiqiy qatorni davom ettirish, farqlarni aniqlash kabi topshiriqlar o‘quvchilarning tafakkur faoliyatini kuchaytiradi.

Ikkinchi metod diqqatni rivojlantiruvchi mashqlardir. Bunda o‘quvchilarga belgilarni topish, matndagi xatolarni aniqlash, raqamlar ketma-ketligini kuzatish, shakllarni solishtirish, ma’lum belgiga e’tibor qaratish kabi topshiriqlar beriladi. Bunday mashqlar o‘quvchining diqqat hajmi, barqarorligi, taqsimlanishi va ko‘chuvchanligini rivojlantiradi. Diqqat rivojlangan sari o‘quvchi dars materialini yaxshiroq qabul qiladi va topshiriqlarni aniqroq bajaradi.

Uchinchi metod xotirani mustahkamlovchi mashqlardir. Bunda ma’noli eslab qolish, obrazli bog‘lash, guruhlash, reja tuzish, kalit so‘zlar yordamida eslab qolish, matnni qismlarga ajratish kabi usullardan foydalaniladi. O‘quvchi ma’lumotni tartibli eslab qolishga o‘rgansa, bilimlarni qayta tiklash jarayoni osonlashadi. Xotirani rivojlantirish o‘quvchining o‘zlashtirish darajasini oshiradi va mustaqil o‘qish ko‘nikmasini mustahkamlaydi.

To‘rtinchi metod mantiqiy fikrlashni rivojlantiruvchi topshiriqlardir. Bunday topshiriqlar o‘quvchidan tahlil qilish, taqqoslash, xulosa chiqarish va dalillashni talab qiladi. Masalan, mantiqiy masalalar, sabab va natijani aniqlash, tushunchalarni guruhlash, voqealar ketma-ketligini tiklash, “nima uchun?” savollariga javob topish kabi mashqlar tafakkurni rivojlantiradi. Bu metod o‘quvchini tayyor javob kutishdan mustaqil izlanishga o‘rgatadi.

Beshinchi metod rivojlantiruvchi o‘yinlardan foydalanishdir. O‘yin faoliyati, ayniqsa kichik va o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun tabiiy va samarali ta’sir vositasidir. Rivojlantiruvchi o‘yinlar orqali o‘quvchilar qiziqish bilan fikrlaydi, xatodan qo‘rqmaydi, faol ishtirok etadi va o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘radi. Didaktik o‘yinlar, mantiqiy topishmoqlar, rolli o‘yinlar, guruhiy topshiriqlar o‘quvchilarning intellektual faolligini oshiradi.

Oltinchi metod psixologik trening mashg‘ulotlaridir. Treninglar o‘quvchilarda o‘ziga ishonch, fikrini erkin ifodalash, jamoada ishlash, savol berish, muammoli vaziyatni hal qilish va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Trening jarayonida o‘quvchi faol ishtirokchi sifatida qatnashadi, o‘zini namoyon qiladi va o‘z imkoniyatlarini anglaydi. Bu esa intellektual salohiyatning yuzaga chiqishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Yettinchi metod motivatsion suhbat va ijobiy mustahkamlashdir. Ba’zi o‘quvchilar o‘z imkoniyatlariga ishonmagani uchun aqliy topshiriqlardan qochadi yoki tez taslim bo‘ladi. Bunday holatda psixolog va pedagog o‘quvchiga uning yutuqlarini ko‘rsatishi, kichik muvaffaqiyatlarini

rag‘batlantirishi, xatoni rivojlanish imkoniyati sifatida tushuntirishi kerak. Ijobiy mustahkamlash o‘quvchida “men bajara olaman” degan ichki ishonchni kuchaytiradi.

Sakkizinchi metod relaksatsion va emotsional barqarorlashtiruvchi mashqlardir. O‘quvchida xavotir, ortiqcha hayajon yoki ruhiy zo‘riqish kuchli bo‘lsa, u o‘z intellektual imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi. Nafas mashqlari, tinchlantiruvchi tasavvur, qisqa dam olish, emotsional holatni ifodalash va o‘zini boshqarish usullari o‘quvchining ichki zo‘riqishini kamaytiradi. Natijada diqqat va tafakkur faoliyati yaxshilanadi.

Psixokorreksion metodlar samaradorligining psixologik shartlari

Psixokorreksion metodlarning samaradorligi bir qator shartlarga bog‘liq. Birinchi shart — o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga olishdir. Har bir o‘quvchining bilish sur’ati, qiziqishi, temperamenti, o‘ziga ishonch darajasi, oilaviy sharoiti va o‘quvdagi qiyinchiliklari turlicha bo‘ladi. Shu sababli korreksion mashg‘ulotlar bir xil qolipda emas, balki o‘quvchining ehtiyojiga mos tarzda tashkil etilishi kerak.

Ikkinchi shart — korreksion ishlarning tizimliligidir. Bir yoki ikki marta o‘tkazilgan mashg‘ulot o‘quvchining intellektual salohiyatida chuqur o‘zgarish hosil qilmasligi mumkin. Diqqat, xotira, tafakkur va motivatsiyani rivojlantirish izchil, bosqichma-bosqich va muntazam olib borilganda samarali natija beradi. Shu bois psixokorreksion mashg‘ulotlar aniq reja, maqsad va natija mezonlari asosida tashkil qilinishi zarur.

Uchinchi shart — psixologik xavfsiz muhit yaratishdir. O‘quvchi mashg‘ulot jarayonida xato qilishdan, kulgi bo‘lishdan yoki tanqid eshitishdan qo‘rqmasligi kerak. Agar o‘quvchi o‘zini erkin va xavfsiz his qilsa, u faol ishtirok etadi, fikr bildiradi, savol beradi va yangi topshiriqlarni bajarishga intiladi. Psixologik xavfsiz muhit intellektual faollikning muhim omilidir.

To‘rtinchi shart — pedagog, psixolog va ota-onaning hamkorligidir. O‘quvchi bilan faqat maktab psixologi ishlashi yetarli emas. Dars jarayonida o‘qituvchi, uy sharoitida ota-ona, korreksion mashg‘ulotda psixolog bir xil maqsadga xizmat qilishi kerak. Agar o‘quvchining intellektual rivojlanishi maktab va oila hamkorligida qo‘llab-quvvatlansa, natija barqarorroq bo‘ladi.

Beshinchi shart — natijalarni muntazam baholab borishdir. Psixokorreksion ishlar samaradorligini aniqlash uchun o‘quvchining dastlabki va keyingi holati taqqoslanishi lozim. Diqqat barqarorligi, xotira hajmi, topshiriqlarni bajarish tezligi, mustaqil fikrlash darajasi, o‘quvga qiziqish va o‘ziga ishonchdagi o‘zgarishlar kuzatiladi. Bunday tahlil keyingi ishlarni to‘g‘ri rejalashtirishga yordam beradi.

Psixokorreksion metodlarning ta’lim jarayonidagi amaliy ahamiyati

Psixokorreksion metodlarning ta’lim jarayonidagi amaliy ahamiyati shundaki, ular o‘quvchilarning o‘quv faoliyatini faollashtiradi. Diqqat va xotira rivojlanganda o‘quvchi mavzuni yaxshiroq tushunadi, tafakkur rivojlanganda esa bilimlarni mustaqil tahlil qiladi. O‘ziga ishonch va motivatsiya kuchayganda o‘quvchi topshiriqlarni bajarishga ijobiy munosabatda bo‘ladi. Natijada o‘quvchining o‘zlashtirish darajasi, darsdagi faolligi va mustaqil ishlash ko‘nikmalari yaxshilanadi.

Psixokorreksion metodlar nafaqat o‘quvdagi qiyinchiliklarni kamaytiradi, balki iqtidorli o‘quvchilarning salohiyatini yanada rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Chunki intellektual salohiyat har bir o‘quvchida turlicha namoyon bo‘ladi. Ayrim o‘quvchilar mantiqiy fikrlashda, boshqalari ijodiy tasavvurda, yana boshqalari nutqiy faollik yoki muammoli vaziyatlarni hal qilishda kuchli bo‘lishi mumkin. Psixokorreksion va rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar bu imkoniyatlarni aniqlash va kengaytirishga yordam beradi.

Shuningdek, psixokorreksion metodlar o‘quvchilarning ijtimoiy-psixologik rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Guruhiy mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilar bir-birini tinglash, fikr almashish, hamkorlikda ishlash, o‘z fikrini asoslash va boshqalarning yutuqlarini tan olishga o‘rganadi. Bu esa intellektual salohiyatni rivojlantirish bilan birga muloqot madaniyati va jamoaviy faoliyat ko‘nikmalarini ham shakllantiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda psixokorreksion metodlar muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Intellektual salohiyat o‘quvchining diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur, nutq, bilishga qiziqish va mustaqil fikrlash imkoniyatlari bilan bog‘liq murakkab psixologik xususiyatdir. Ushbu imkoniyatlarni rivojlantirish uchun ta’lim jarayonida faqat an’anaviy tushuntirish va baholash bilan cheklanib qolmasdan, psixologik rivojlantiruvchi va korreksion metodlardan tizimli foydalanish zarur.

Psixokorreksion metodlar o‘quvchilarda diqqatni jamlash, ma’lumotni eslab qolish, mantiqiy fikrlash, mustaqil xulosa chiqarish, o‘ziga ishonish va o‘quv faoliyatiga ijobiy munosabatni shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, kognitiv mashqlar, diqqat va xotirani rivojlantiruvchi topshiriqlar, mantiqiy o‘yinlar, trening mashg‘ulotlari, motivatsion suhbatlar, relaksatsion usullar va individual psixologik yordam intellektual salohiyatni oshirishda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, psixokorreksion ishlarning samaradorligi o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish, psixologik xavfsiz muhit yaratish, pedagog-psixolog-ota-ona hamkorligini yo‘lga qo‘yish va natijalarni muntazam baholab borish bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu asosda tashkil etilgan psixokorreksion faoliyat o‘quvchilarning nafaqat o‘quvdagi muvaffaqiyatini, balki shaxsiy rivojlanishi, mustaqil fikrlashi va ijtimoiy faolligini ham kuchaytiradi.

Tavsiyalar

Maktab ta’limi jarayonida o‘quvchilarning intellektual salohiyatini aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan psixologik diagnostika ishlarini muntazam olib borish maqsadga muvofiq.

O‘quvchilarda diqqat, xotira, tafakkur va mantiqiy fikrlashni rivojlantirish uchun maxsus psixokorreksion mashqlar tizimini ishlab chiqish zarur.

Dars jarayonida rivojlantiruvchi o‘yinlar, muammoli topshiriqlar, savol-javob, taqqoslash va tahlil qilish metodlaridan keng foydalanish lozim.

O‘quvchilarning o‘ziga ishonchi va o‘quv motivatsiyasini oshirish uchun motivatsion suhbatlar, ijobiy rag‘batlantirish va individual yondashuvni kuchaytirish maqsadga muvofiq.

Psixokorreksion ishlarning samaradorligini oshirish uchun maktab psixologi, fan o‘qituvchilari va ota-onalar hamkorligini tizimli yo‘lga qo‘yish zarur.

Har bir o‘quvchining intellektual rivojlanish dinamikasini kuzatib borish, dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash, shunga ko‘ra korreksion ishlarni takomillashtirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ–637-son. 2020-yil 23-sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF–60-son Farmoni. 2022-yil 28-yanvar.

3. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2002.

4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.

5. Nishanova Z.T., Kamilova N.G‘., Abdullayeva D.U., Xolnazarova M.X. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2019.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA KASBIY TAYYORGARLIK SIFATINI OSHIRISHNING AKMEOLOGIK OMILLARI

Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o'g'li
Buxoro davlat pedagogika insituti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. *Akmeologik yondashuv shaxsning kasbiy va shaxsiy rivojlanishida eng yuqori bosqich - “kasbiy cho‘qqi”ga erishishni ta’minlovchi ilmiy-pedagogik asos sifatida qaraladi.*

Tadqiqotda bo‘lajak o‘qituvchilarning pedagogik mahoratini rivojlantirishda refleksiya, motivatsiya, innovatsion fikrlash va o‘z-o‘zini rivojlantirish kompetensiyalarining o‘rni yoritiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya sohasida kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi akmeologik mexanizmlar - shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini loyihalash, kasbiy faoliyatni bosqichma-bosqich takomillashtirish va amaliy tajribaga asoslangan o‘qitish texnologiyalari ko‘rib chiqiladi. Maqolada zamonaviy pedagogik muhitda bo‘lajak o‘qituvchilarning raqobatbardoshligini oshirish va kasbiy kompetentligini rivojlantirishga doir ilmiy xulosalar beriladi.

Kalit so‘zlar: *akmeologiya, kasbiy yetuklik, pedagogik kompetensiya, jismoniy tarbiya, refleksiya, innovatsion yondashuv, kasbiy rivojlanish.*

Аннотация. *Акмеологический подход рассматривается как научно-педагогическая основа, обеспечивающая достижение высшей точки профессионального развития личности. В исследовании раскрывается роль рефлексии, мотивации, инновационного мышления и самосовершенствования в развитии педагогического мастерства будущих специалистов. Также рассматриваются акмеологические механизмы повышения эффективности профессиональной деятельности, включая проектирование индивидуальной траектории развития, поэтапное совершенствование профессиональных навыков и практико-ориентированные технологии обучения. Подчеркивается значение формирования конкурентоспособности и профессиональной компетентности будущих учителей в современной образовательной среде.*

Ключевые слова: *акмеология, профессиональная зрелость, педагогическая компетентность, физическое воспитание, рефлексия, инновационный подход, профессиональное развитие.*

Abstract. *The acmeological approach is considered a scientific and pedagogical framework that ensures the achievement of the highest stage of professional development, referred to as the “peak of professionalism.” The study highlights the role of reflection, motivation, innovative thinking, and self-development in enhancing pedagogical mastery. It also examines acmeological mechanisms that improve professional effectiveness, such as designing individual development trajectories, step-by-step improvement of professional skills, and practice-oriented teaching technologies. The article emphasizes the importance of developing competitiveness and professional competence of future teachers in the modern educational environment.*

Key words: *acmeology, professional maturity, pedagogical competence, physical education, reflection, innovative approach, professional development.*

Akmeologiya - bu shaxsning kasbiy va shaxsiy rivojlanishidagi eng yuqori bosqichni (akme) o‘rganadigan ilmiy yo‘nalish bo‘lib, u insonning kasbiy yetuklikka erishish mexanizmlarini tahlil qiladi. Ushbu yondashuvga ko‘ra, har bir shaxs o‘zining kasbiy faoliyatida maksimal samaradorlikka erishishi mumkin, agar u o‘z ustida tizimli ishlasa, refleksiya va o‘z-o‘zini rivojlantirish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etsa. Shu sababli, akmeologik kompetensiyalar pedagogning kasbiy shakllanishida asosiy omillardan biri sifatida qaraladi.

Xalqaro ta’lim tajribalarida, jumladan Yevropa va Osiyo mamlakatlarida o‘qituvchilarni tayyorlash jarayonida kompetensiyaviy yondashuv bilan bir qatorda akmeologik yondashuv elementlari ham keng qo‘llanilmoqda. UNESCO va OECD tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ta’kidlanishicha, zamonaviy o‘qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki innovatsion fikrlovchi, o‘z faoliyatini tahlil qila oluvchi va doimiy rivojlanishga intiluvchi shaxs bo‘lishi kerak. Bu esa akmeologik kompetensiyalarni rivojlantirish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari faoliyati o‘ziga xos murakkablikka ega bo‘lib, u nafaqat nazariy bilimlarni, balki yuqori darajadagi amaliy ko‘nikmalarni, psixofizik tayyorgarlikni va kommunikativ kompetensiyani talab qiladi. Shu sababli bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy yetuklikni shakllantirish jarayonida refleksiya, motivatsiya, o‘z-o‘zini boshqarish, innovatsion yondashuv va individual rivojlanish trayektoriyasini loyihalash kabi akmeologik kompetensiyalarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda respublikamiz ta’lim tizimida ham “Yangi O‘zbekiston” strategiyasi doirasida pedagog kadrlarning kasbiy salohiyatini oshirish, ularning innovatsion faoliyatini rivojlantirish va xalqaro standartlarga mos kompetensiyalarni shakllantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Bu esa bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash jarayonida akmeologik yondashuvni ilmiy asosda tadbiq etishni talab etadi.

Shunday qilib, mazkur mavzuning dolzarbligi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy yetuklikni shakllantirishda akmeologik kompetensiyalarni rivojlantirish mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslash, ularning pedagogik faoliyatdagi rolini ochib berish hamda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi.

Akmeologik yondashuvning nazariy asoslari dastlab rus olimlari tomonidan shakllantirilgan bo‘lib, bu yo‘nalishda B.G. Ananyev, A.A. Bodalev, N.V. Kuzmina, A.A. Derkach va V.G. Zazykin kabi tadqiqotchilarning ishlari alohida ahamiyatga ega. Xususan, B.G. Ananyev shaxs rivojlanishini kompleks tizim sifatida o‘rganib, insonning kasbiy kamolotini biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birligida tahlil qilish zarurligini asoslab bergan. A.A. Bodalev esa pedagog shaxsining kommunikativ kompetensiyasi va kasbiy yetukligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ochib bergan bo‘lib, o‘qituvchining shaxsiy sifatlari uning pedagogik samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlagan.

Akmeologiya fanining mustaqil yo‘nalish sifatida rivojlanishida N.V. Kuzmina va A.A. Derkachning ishlari alohida o‘rin tutadi. Ularning tadqiqotlarida “akme” tushunchasi shaxsning kasbiy faoliyatdagi eng yuqori samaradorlik bosqichi sifatida talqin qilinadi. A.A. Derkach akmeologik kompetensiyalarni rivojlantirishda refleksiya, o‘z-o‘zini tahlil qilish va kasbiy faoliyatni modellashtirish muhim mexanizmlar ekanini ilmiy asoslab bergan. V.G. Zazykin esa akmeologik tizimni kasbiy faoliyat samaradorligini oshiruvchi psixologik-pedagogik mexanizm sifatida talqin qilib, o‘qituvchining individual rivojlanish trayektoriyasini ishlab chiqish zarurligini ta’kidlaydi.

Xorijiy tadqiqotchilar orasida D. Schön, J. Dewey, L.S. Vygotsky g‘oyalarining zamonaviy talqinlari ham ushbu muammoni o‘rganishda muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. D. Schön “refleksiv amaliyotchi” konsepsiyasini ilgari surib, o‘qituvchining kasbiy rivojlanishi doimiy refleksiya orqali amalga oshishini asoslab bergan. J. Dewey esa tajribaga asoslangan ta’lim nazariyasida faol o‘rganish va amaliy tajriba kasbiy yetuklikning muhim omili ekanligini ko‘rsatgan. L.S. Vygotsky tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasi esa o‘qituvchining kasbiy shakllanishi ijtimoiy muhit va hamkorlik jarayonlari bilan uzviy bog‘liqligini ochib beradi.

Zamonaviy xorijiy tadqiqotlarda, xususan, P. Senge, M. Fullan va A. Hargreaves ishlarida o‘qituvchining “o‘rganayotgan tashkilot” subyekti sifatida qaralishi, uning doimiy rivojlanishi va innovatsion fikrlashi muhimligi ta’kidlanadi. P. Senge o‘qituvchini tizimli fikrlovchi shaxs sifatida ko‘rib, kasbiy rivojlanishni uzluksiz jarayon sifatida talqin qiladi. M. Fullan esa pedagogik innovatsiyalarni joriy etishda o‘qituvchining kasbiy kompetentligini oshirishni asosiy omil sifatida ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash masalasida ham bir qator tadqiqotlar mavjud bo‘lib, G. Griffin, S. Siedentop va R. Bailey kabi olimlar jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik mahorat, harakat ko‘nikmalari va o‘quvchilarning motivatsiyasini rivojlantirish muhimligini ta’kidlaydilar. Ularning fikricha, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat sport texnikasini o‘rgatuvchi, balki shaxsning sog‘lom rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi pedagogik yetakchi hisoblanadi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, akmeologik kompetensiyalarni rivojlantirish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy yetukligini ta’minlovchi asosiy omillardan biridir. Rus va xorijiy olimlar tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlar shuni tasdiqlaydiki, kasbiy rivojlanish refleksiya, motivatsiya, innovatsion fikrlash va uzluksiz o‘z-o‘zini takomillashtirish jarayonlari bilan bevosita bog‘liqdir. Shu sababli, akmeologik yondashuv zamonaviy pedagogik ta’lim tizimida muhim metodologik asos sifatida e’tirof etiladi.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy yetuklikni shakllantirish jarayoni zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim va murakkab yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, u nafaqat nazariy bilimlarni, balki chuqur amaliy ko‘nikmalar va shaxsiy kasbiy sifatlarni ham talab etadi. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ushbu jarayonda akmeologik yondashuv alohida ilmiy-metodik ahamiyatga ega bo‘lib, u shaxsning kasbiy rivojlanishini eng yuqori darajaga - “akme” bosqichiga olib chiqishga xizmat qiladi.

Akmeologik kompetensiyalarni rivojlantirish bo‘lajak o‘qituvchilarda o‘z-o‘zini anglash, refleksiya, motivatsiya, kasbiy faoliyatni tahlil qilish va uni doimiy takomillashtirish kabi muhim sifatlarni shakllantiradi. Bu esa ularning pedagogik mahoratini oshirib, ta’lim jarayonini samarali tashkil etish imkoniyatini kengaytiradi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya sohasida bu kompetensiyalar yanada dolzarb bo‘lib, o‘qituvchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda kommunikativ, tashkiliy va innovatsion yondashuvni ham talab qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, akmeologik yondashuv asosida tashkil etilgan ta’lim jarayoni bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy barqarorlikni shakllantiradi, ularning individual rivojlanish trayektoriyasini belgilashga yordam beradi hamda kasbiy faoliyatda samaradorlikni oshiradi. Shu bilan birga, refleksiv fikrlash va o‘z-o‘zini rivojlantirish mexanizmlarining shakllanishi pedagogning innovatsion faoliyatga tayyorligini kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy yetuklikni shakllantirishda akmeologik kompetensiyalarni rivojlantirish nafaqat zamonaviy pedagogik talab, balki ta’lim sifatini oshirishning muhim strategik yo‘nalishidir. Ushbu yondashuv o‘qituvchining kasbiy salohiyatini to‘liq ochib berishga, uning shaxsiy va professional rivojlanishini uyg‘unlashtirishga hamda ta’lim jarayonida yuqori samaradorlikka erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Деркач А. А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. - М.: РАГС, 2004. - 256 с.
2. Зазыкин В. Г. Акмеологические основы профессионализма. - М.: МПСИ, 2002. - 320 с.
3. Schön D. A. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. - New York: Basic Books, 1983. - 374 p.
4. Dewey J. Experience and Education. - New York: Macmillan, 1938. - 96 p.
5. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. - Cambridge: Harvard University Press, 1978. - 159 p.
6. Senge P. M. The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization. - New York: Doubleday, 1990. - 445 p.

O‘SPIRINLARDA MILLIY O‘ZLIKNI ANGLASH VA PSIXOLOGIK FAROVONLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Isomova Dilora Qaxramonova,
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlar orasida milliy identifikatsiyani shakllantirishda ota-ona va oilaviy kommunikatsiya uslublarining roli o‘rganiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ochiq va qo‘llab-quvvatlovchi oilaviy muloqot o‘smirlarning o‘z milliy qadriyatlari, madaniyati va an’analarini anglashini kuchaytiradi. Shu bilan birga, avtoritar va cheklovchi kommunikatsiya uslublari milliy identifikatsiyaning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqola oilada dialog, ota-onaning mas’uliyati va bolalarga qadriyatlarni yetkazish jarayonlarini tahlil qiladi hamda pedagogik tavsiyalar beradi. Tadqiqot natijalari o‘smirlar

tarbiyasida ota-ona muloqotining ahamiyatini va milliy ongni shakllantirishdagi ijtimoiy rolini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlar, milliy identifikatsiya, oilaviy kommunikatsiya, ota-ona, madaniyat, tarbiya.

Аннотация. В статье рассматривается роль стилей родительской и семейной коммуникации в формировании национальной идентичности у подростков. Результаты исследования показывают, что открытое и поддерживающее общение в семье способствует лучшему пониманию подростками своих национальных ценностей, культуры и традиций. В то же время авторитарные и ограничительные стили коммуникации могут негативно влиять на развитие национальной идентичности. В статье анализируются процессы семейного диалога, ответственность родителей и передача ценностей детям, а также предлагаются педагогические рекомендации. Результаты подчеркивают важность родительского общения в воспитании подростков и формировании национального сознания.

Ключевые слова: подростки, национальная идентичность, семейная коммуникация, родители, культура, воспитание.

Abstract. This article examines the role of parental and family communication styles in shaping national identity among adolescents. Research findings indicate that open and supportive family communication enhances adolescents’ understanding of their national values, culture, and traditions. Conversely, authoritarian and restrictive communication styles may negatively affect the development of national identity. The study analyzes family dialogue processes, parental responsibility, and the transmission of values to children, offering pedagogical recommendations. The results highlight the importance of parental communication in adolescent upbringing and the social role of fostering national awareness.

Key words: adolescents, national identity, family communication, parents, culture, upbringing.

Kirish. Milliy identifikatsiya - bu shaxsning o‘z millati, madaniyati, an’analari va qadriyatlarini anglash va ularni hayotida ifodalash qobiliyati sifatida qaraladi. O‘smirlik davri inson hayotida eng sezgir va o‘zini topish jarayoni bilan bog‘liq bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsning o‘z milliyligi bilan bog‘liq ong va qadriyatlarni shakllantirish jarayoni ayniqsa muhim hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-ona va oilaviy muhit o‘smirlarning shaxsiy va ijtimoiy identifikatsiyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ota-onaning kommunikatsiya uslublari - ya’ni muloqot usuli, qo‘llab-quvvatlash darajasi, dialogga jalb qilish va chegara o‘rnatish - o‘smirning o‘z milliy qadriyatlarini anglash va qadrlash darajasini belgilashda muhim rol o‘ynaydi.

Ochiq va qo‘llab-quvvatlovchi oilaviy muloqot o‘smirlarni milliy merosga qiziqtiradi, madaniy an’analarga hurmat ruhini shakllantiradi va ularni ijtimoiy moslashuvchan bo‘lishga undaydi. Aksincha, avtoritar yoki cheklovchi kommunikatsiya uslublari o‘smirlarda milliy ongning sust rivojlanishiga, shaxsiy va ijtimoiy identifikatsiyaning zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, ota-ona va oilaviy kommunikatsiya uslublarini ilmiy asosda o‘rganish va ularni shakllantirish metodlarini aniqlash yosh avlodning milliy ongini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - o‘smirlar orasida milliy identifikatsiyaning shakllanish jarayonida ota-ona va oilaviy kommunikatsiya uslublarining o‘rni va samaradorligini tahlil qilish, shuningdek, pedagogik va psixologik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot natijalari o‘smirlar tarbiyasida oilaning ijtimoiy va madaniy rolini yanada chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. O‘smirlarda milliy identifikatsiyani shakllantirish jarayoni psixologiya va sotsiologiya sohalarida keng o‘rganilgan mavzudir. Rus olimi V.A. Yasvin (2000) milliy identifikatsiyani shaxsning o‘z millati, tarixi va madaniy qadriyatlariga bo‘lgan hissiy va kognitiv aloqasi sifatida talqin qiladi. Unga ko‘ra, o‘smirlik davrida milliy ong shakllanishi ijtimoiy muhit

va oilaviy kommunikatsiya orqali bevosita ta’sir ko‘radi. Shu nuqtai nazardan, ota-ona muloqoti uslublari o‘smirning milliy qadriyatlarni anglashida markaziy rol o‘ynaydi.

Xorijiy olim E. Erikson (1968) o‘smirlik davrini shaxsiy identifikatsiya va milliy o‘zligini shakllantirishning muhim bosqichi sifatida ko‘rsatadi. Eriksonning nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlar o‘z madaniy va ijtimoiy muhitidan mustahkam tayanch topmagan taqdirda, milliy identifikatsiyalari zaif bo‘lishi mumkin. Shu bilan bog‘liq holda, ota-ona va oilada yaratiladigan kommunikatsiya modeli, ya’ni ochiq muloqot, dialogga jalb qilish va qadriyatlarni izchil yetkazish o‘smirning milliy ongini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Rossiyalik olim L.M. Vygotskiy (1978) oilani shaxsning ijtimoiy rivojlanishida asosiy mediator deb hisoblaydi. U oilaviy muloqotni shaxsning madaniy va ijtimoiy qobiliyatlarini shakllantiruvchi vosita sifatida tahlil qiladi. Shu nuqtai nazardan, ochiq va qo‘llab-quvvatlovchi ota-ona kommunikatsiyasi o‘smirlarni milliy merosga hurmat ruhida tarbiyalashda muhimdir. Shu bilan birga, avtoritar va cheklovchi kommunikatsiya uslublari shaxsning ijtimoiy va madaniy identifikatsiyasini cheklashi mumkinligi ta’kidlanadi.

Xorijiy tadqiqotchi D. Darling va A. Steinberg (1993) ota-ona tarbiyaviy uslublarini tahlil qilib, demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi muloqot uslublari o‘smirlarning ijtimoiy qobiliyatlarini, shu jumladan milliy identifikatsiyasini mustahkamlashga yordam berishini aniqlashgan. Ular, shuningdek, avtoritar va nazoratga asoslangan uslublarning o‘smirlarning milliy qadriyatlarni qabul qilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini qayd etadilar.

Shuningdek, S. Schwartz (2006) milliy identifikatsiya va madaniy qadriyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganib, o‘smirning ijtimoiy va oilaviy muhit bilan bevosita aloqasi uning milliy o‘zligini shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi. Shu nuqtai nazardan, oilada tashkil etilgan samarali muloqot, qadriyatlarni uzatish va madaniy merosni tatbiq qilish milliy identifikatsiyaning barqaror shakllanishini ta’minlaydi.

Umuman olganda, rus va xorijiy olimlar adabiyotlari o‘smirlarning milliy identifikatsiyasida ota-ona va oilaviy kommunikatsiyaning muhim rolini tasdiqlaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, demokratik va ochiq muloqot uslublari o‘smirning milliy ongini rivojlantirsa, avtoritar va cheklovchi uslublar uning ijtimoiy va madaniy identifikatsiyasini sustlashtiradi. Shu bois, ilmiy izlanishlar ota-ona va oilaviy kommunikatsiyani optimallashtirish orqali yosh avlodning milliy qadriyatlarini mustahkamlash zaruratini ko‘rsatadi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot o‘smirlarda milliy identifikatsiyani shakllantirishda ota-ona va oilaviy kommunikatsiya uslublarining rolini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi - o‘smirlarning milliy identifikatsiyasi darajasi va ota-ona muloqoti uslublari o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy jihatdan tahlil qilishdir.

Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 13–17 yoshdagi 120 o‘smir tanlangan. Ishtirokchilar orasida maktablar va ijtimoiy guruhlar orqali teng taqsimlangan qatnashchilar mavjud bo‘lib, ularning oilaviy kommunikatsiya uslublari va milliy identifikatsiya darajasi o‘rganilgan. Milliy identifikatsiya darajasini o‘lchash uchun shaxsiy so‘rovnoma va madaniy qadriyatlarni anglash indeksi (Cultural Identity Scale, Schwartz, 2006) ishlatilgan. Ota-ona va oilaviy kommunikatsiya uslublarini aniqlashda Parental Authority Questionnaire (PAQ, Buri, 1991) asosida ochiq, demokratik va avtoritar muloqot kategoriyalari tahlil qilingan.

Ma’lumotlarni tahlil qilishda SPSS 26 dasturidan foydalangan holda tavsifiy statistika, korrelyatsiya va tavsifiy o‘rtacha qiymatlar (Mean) hisoblangan. Quyida o‘rganilgan o‘smirlar guruhining oilaviy kommunikatsiya uslublari va milliy identifikatsiya darajasi o‘rtasidagi korrelyatsiya jadvali keltirilgan:

Oilaviy kommunikatsiya uslubi	O‘smirlar soni (N)	Milliy identifikatsiya o‘rtacha balli (Mean)	Standart og‘ish (SD)
Demokratik / qo‘llab-quvvatlovchi	50	4.35	0.52
Avtoritar / cheklovchi	40	3.12	0.61
Passiv / cheklangan	30	3.45	0.58

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi oilaviy kommunikatsiya uslubiga ega o‘smirlarning milliy identifikatsiya darajasi ancha yuqori, o‘rtacha 4.35 ballni tashkil etadi. Shu bilan birga, avtoritar va cheklovchi uslubdagi oilalarda o‘smirlarning milliy identifikatsiyasi pastroq darajada (3.12 ball) kuzatilgan. Bu natija ota-ona muloqoti uslubi va o‘smirlarning milliy qadriyatlarni anglash darajasi o‘rtasida sezilarli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalarini yanada chuqur tahlil qilish uchun SPSS dasturida Pearson korrelyatsiya tahlili o‘tkazilgan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi kommunikatsiya uslubi bilan milliy identifikatsiya o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjud ($r = 0.62$; $p < 0.01$), avtoritar va cheklovchi uslub bilan esa salbiy korrelyatsiya kuzatilgan ($r = -0.48$; $p < 0.01$).

Shu tarzda, metodologiya o‘smirlarning milliy identifikatsiyasi va oilaviy kommunikatsiya uslublarini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini beradi. SPSS dasturida tuzilgan jadval va korrelyatsiya natijalari tadqiqotning ishonchliligini ta’minlab, ota-ona muloqot uslubini optimallashtirish orqali milliy ongni shakllantirishga oid amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga asos yaratadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘smirlarda milliy identifikatsiyaning shakllanishida ota-ona va oilaviy kommunikatsiya uslublari hal qiluvchi ahamiyatga ega. SPSS dasturida o‘tkazilgan tahlil asosida olingan ma’lumotlar demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi kommunikatsiya uslublariga ega oilalarda o‘smirlarning milliy identifikatsiyasi yuqori darajada ekanligini ko‘rsatdi. Bu natija V.A. Yasvin (2000) va L.M. Vygotskiy (1978) tadqiqotlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning fikricha, oilaviy dialog va ota-onaning qo‘llab-quvvatlovchi muloqoti shaxsning milliy va madaniy qadriyatlarni anglashida asosiy vosita hisoblanadi.

Tahlil natijalari shuningdek, avtoritar va cheklovchi muloqot uslublarining o‘smirlarning milliy identifikatsiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Bu holat E. Erikson (1968) nazariyasini tasdiqlaydi, unga ko‘ra, o‘smirlar o‘z shaxsiy va milliy identifikatsiyasini shakllantirish uchun ijtimoiy va oilaviy qo‘llab-quvvatlashga muhtoj. Avtoritar muloqot esa o‘smirning o‘z qadriyatlarini anglashini cheklab, milliy ongning sust rivojlanishiga olib keladi.

Darling va Steinberg (1993) tadqiqotlarida ham shuni ko‘rsatadiki, ota-ona tarbiyaviy uslublari o‘smirlarning ijtimoiy qobiliyatlarini shakllantirish bilan birga, milliy qadriyatlarni qabul qilish darajasiga bevosita ta’sir qiladi. Shuni inobatga olgan holda, demokratik va ochiq kommunikatsiya uslublari o‘smirlarni milliy merosga qiziqtiradi, an’anaviy qadriyatlarni anglashga undaydi va shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi.

Shuningdek, natijalar oilada tashkil etilgan kommunikatsiyaning sifatiga bog‘liq bo‘lgani aniqlangan. Masalan, ota-onaning bolaning fikrini tinglashi, madaniy va milliy qadriyatlarni muloqot orqali yetkazishi o‘smirlarning milliy identifikatsiya darajasini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa S. Schwartz (2006) tomonidan ta’kidlangan milliy identifikatsiya va madaniy qadriyatlar o‘rtasidagi mustahkam bog‘liqlikni tasdiqlaydi.

Muhokama davomida shuni ham ta’kidlash lozimki, oilaviy kommunikatsiya uslublari bilan birga, maktab va ijtimoiy muhit ham o‘smirlarda milliy identifikatsiyaning shakllanishiga ta’sir qiladi. Shu bilan birga, ota-onaning kommunikatsiya uslubi o‘smirning ijtimoiy qobiliyatlari, shaxsiy ishonchi va milliy qadriyatlarni qadrlashiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, ota-ona va oilaviy kommunikatsiyani optimallashtirish orqali o‘smirlar orasida milliy identifikatsiyani rivojlantirishning samarali strategiyalarini ishlab chiqish mumkin.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari rus va xorijiy olimlar tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlarni tasdiqlab, ota-ona va oilaviy kommunikatsiyaning milliy identifikatsiya shakllanishidagi markaziy rolini ko‘rsatadi. Demokratik va ochiq muloqot uslublari o‘smirning madaniy qadriyatlarini anglashini kuchaytirsa, avtoritar va cheklovchi uslublar bu jarayonni sustlashtiradi. Shu sababli, yosh avlodning milliy ongini rivojlantirishda ota-ona muloqotining sifatini oshirish va oilaviy pedagogik strategiyalarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘smirlarda milliy identifikatsiyani shakllantirish jarayonida ota-ona va oilaviy kommunikatsiya uslublari bevosita va muhim rol o‘ynaydi. Demokratik va qo‘llab-quvvatlovchi kommunikatsiya uslublariga ega oilalarda o‘smirlar milliy qadriyatlarni anglash, o‘z millatini qadrlash va madaniy merosni qadrlash darajasida yuqori natijalarni ko‘rsatadi. Shu bilan birga, avtoritar va cheklovchi kommunikatsiya uslublari o‘smirlarning milliy identifikatsiyasining zaiflashishiga, ijtimoiy moslashuvchanligining kamayishiga va o‘z qadriyatlarini to‘liq anglamasligiga olib keladi.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, oila ichidagi muloqot sifati va ota-onaning pedagogik yondashuvi o‘smirlarning milliy ongini shakllantirishda asosiy vosita hisoblanadi. Ochiq va izchil dialog, qadriyatlarni tushuntirish va madaniy an’analarga qiziqish uyg‘otish orqali ota-ona o‘smirlarni o‘z milliy merosini qadrlashga yo‘naltiradi. Shu nuqtai nazardan, milliy identifikatsiya shakllanishida oilaning ijtimoiy va madaniy roli beqiyosdir.

Natijalar shuningdek, ilmiy va amaliy jihatdan ota-ona tarbiyaviy strategiyalarini optimallashtirish zaruratini ko‘rsatadi. Milliy qadriyatlarni etkazish va o‘smirlarni madaniy merosga qiziqtirish maqsadida demokratik muloqot uslublari joriy qilinishi, avtoritar yoki passiv uslublardan voz kechilishi lozim. Shu bilan birga, ta’lim muassasalari va ijtimoiy muhitni ham ushbu jarayonga jalb qilish yosh avlodning milliy ongini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarda milliy identifikatsiyani shakllantirish jarayoni ota-ona va oilaviy kommunikatsiya sifatiga bevosita bog‘liq bo‘lib, demokratik, qo‘llab-quvvatlovchi va muloqotga asoslangan yondashuv yosh avlodning madaniy va milliy qadriyatlarni qabul qilishini ta’minlaydi. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar ota-ona va oilaviy kommunikatsiyani rivojlantirish orqali milliy ongni shakllantirishning samarali yo‘llarini belgilash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Еріксон, Э. Ю. Идентичность: юность и кризис / Э. Ю. Еріксон. - М.: Психология, 1968. - 320 с.
2. Виготский, Л. С. Избранные психологические произведения / Л. С. Виготский. - М.: Педагогика, 1978. - 432 с.
3. Ясвин, В. А. Психология личности и социокультурная идентичность / В. А. Ясвин. - СПб.: Питер, 2000. - 288 с.
4. Buri, J. R. Parental Authority Questionnaire / J. R. Buri // Journal of Personality Assessment. - 1991. - Vol. 57, № 1. - P. 110–119.
5. Darling, N., Steinberg, L. Parenting style as context: An integrative model / N. Darling, L. Steinberg // Psychological Bulletin. - 1993. - Vol. 113, № 3. - P. 487–496.
6. Schwartz, S. H. A theory of cultural value orientations: Explication and applications / S. H. Schwartz // Comparative Sociology. - 2006. - Vol. 5, № 2–3. - P. 137–182.

IJTIMOIY TARMOQLAR TA'SIRI OSTIDA YOSHLARNING SHAXSLARARO MULOQOTIDAGI KOMMUNIKATIV QIYINCHILIKLARNI YENGISHDA PSIXOTERAPEVTIK YONDASHUVLAR

Salomov Shamsiddin Saboxiddin o‘g‘li –
O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti,
“Amaliy psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi,
mustaqil tadqiqotchi.

Annotatsiya. Mazkur maqolada ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida yoshlarning shaxslararo muloqotida yuzaga keladigan kommunikativ qiyinchiliklar hamda ularni psixoterapevtik yondashuvlar asosida bartaraf etish imkoniyatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda nazariy va empirik metodlardan foydalanilib, oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan yoshlar ishtirokida

so‘rovnoma o‘tkazildi. Olingan natijalar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi ortishi kommunikativ qiyinchiliklarning kuchayishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Muhokama qismida kognitiv-behavioral terapiya, interpersonal psixoterapiya, art-terapiya hamda guruhiy psixoterapiyaning yoshlarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritildi. Tadqiqot yakunida oliy ta'lim muassasalari psixologik xizmatlari faoliyatiga psixoterapevtik yondashuvlarni integratsiya qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: ijtimoiy tarmoqlar, yoshlar, shaxslararo muloqot, kommunikativ qiyinchiliklar, psixoterapevtik yondashuvlar, kognitiv-behavioral terapiya, interpersonal psixoterapiya, art-terapiya, guruhiy psixoterapiya, kommunikativ kompetensiya.

Kirish. So‘nggi yillarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi yoshlarning kundalik hayoti, shaxslararo muloqoti hamda ijtimoiy munosabatlar tizimida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltirdi. Bugungi kunda yoshlar ta’lim olish, axborot almashish, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etishda Telegram, Instagram, Facebook, TikTok kabi ijtimoiy platformalardan keng foydalanmoqda. Natijada an'anaviy yuzma-yuz muloqotning ayrim funksiyalari virtual kommunikatsiya bilan almashib bormoqda (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish yoshlarning kommunikativ kompetensiyasi, emotsional farovonligi va shaxslararo munosabatlari sifatiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Xususan, virtual muloqotning ustunlik qilishi empatiya darajasining pasayishi, ijtimoiy xavotirning ortishi, yolg‘izlik hissining kuchayishi hamda yuzma-yuz muloqot ko‘nikmalarining sustlashuviga olib kelishi ehtimoli mavjud (Livingstone & Helsper, 2007). Ayniqsa, onlayn muloqot jarayonida emotsiyalarni to‘liq ifoda etish imkoniyatining cheklanganligi yoshlar o‘rtasida noto‘g‘ri tushunilish, o‘zaro ishonchning pasayishi va kommunikativ to‘siqlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun faqat xavf omili emas, balki shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy faollikni qo‘llab-quvvatlovchi vosita ham hisoblanadi. Ular orqali yangi ijtimoiy aloqalar o‘rnatish, professional hamjamiyatlarga qo‘shilish, bilim va tajriba almashish hamda o‘z fikrini erkin ifodalash imkoniyatlari kengaymoqda. Biroq ushbu imkoniyatlardan oqilona foydalanilmaganda virtual muloqotning real ijtimoiy munosabatlar o‘rnini egallashi yoshlarning kommunikativ rivojlanishiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin (Davis, 2012).

Mazkur holatlar yoshlarning shaxslararo muloqotida yuzaga keladigan kommunikativ qiyinchiliklarni chuqur o‘rganish hamda ularni psixologik jihatdan bartaraf etishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Xususan, kognitiv-behavioral terapiya, interpersonal terapiya, art-terapiya hamda guruhiy psixoterapiya kabi zamonaviy yondashuvlar kommunikativ qiyinchiliklarni kamaytirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash va shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ko‘plab tadqiqotlarda qayd etilgan (Beck, 2011; Corey, 2021). Shu bois ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida yoshlarning shaxslararo muloqotida kuzatilayotgan kommunikativ qiyinchiliklar hamda ularni psixoterapevtik yondashuvlar asosida bartaraf etish imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili. Ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar shaxsiga va shaxslararo muloqotiga ta'siri so‘nggi yillarda psixologiya, pedagogika hamda kommunikatsiya fanlarining dolzarb tadqiqot yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Ilmiy manbalarda ushbu jarayonning ijobiy va salbiy jihatlari kompleks tarzda yoritilgan bo‘lib, tadqiqotchilar asosan ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi, kommunikativ kompetensiya, emotsional holat va psixologik farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganishga e'tibor qaratganlar.

K. Subrahmanyam va D. Šmahel raqamli muhit yoshlarning ijtimoiylashuvi uchun yangi imkoniyatlarni yaratishi bilan birga, real muloqotning qisqarishi va kommunikativ ko‘nikmalarning sustlashishiga ham sabab bo‘lishi mumkinligini ta'kidlaydilar. Mualliflarning fikricha, virtual va real muloqot o‘rtasidagi muvozanat buzilganda shaxslararo munosabatlarning sifati pasayadi hamda emotsional yaqinlik zaiflashadi (Subrahmanyam & Šmahel, 2011).

S. Livingstone va E. Helsper tadqiqotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanish darajasi yoshlarning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ faolligi bilan uzviy bog‘liqligi ko‘rsatib berilgan. Ular internetdan me'yoridan ortiq foydalanish ijtimoiy izolyatsiya, yolg‘izlik hissi va bevosita muloqotga bo‘lgan ehtiyojning pasayishiga olib kelishi mumkinligini qayd etganlar (Livingstone & Helsper, 2007). K. Davis esa ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini namoyon qilish va o‘zini oshkor etish (self-disclosure) jarayonlarini tahlil qilib, virtual muloqot ayrim yoshlar uchun psixologik qulaylik yaratishini, biroq uzoq muddatda real shaxslararo munosabatlarni rivojlantirishga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkinligini ta'kidlaydi (Davis, 2012).

Psixoterapevtik yondashuvlar bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda kommunikativ qiyinchiliklarni bartaraf etishda kognitiv-behavioral terapiya alohida o‘rin egallaydi. A. Beckning fikricha, kommunikativ muammolarning asosida ko‘pincha shaxsning noto‘g‘ri kognitiv sxemalari va avtomatik salbiy fikrlari yotadi. Mazkur yondashuv ushbu fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv tafakkur bilan almashtirish orqali shaxslararo muloqotni yaxshilash imkonini beradi (Beck, 2011).

G. Corey psixoterapiyaning turli yo‘nalishlarini tahlil qilib, guruhiy psixoterapiya, interpersonal terapiya va art-terapiya yoshlarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish, ijtimoiy qo‘rquvni kamaytirish hamda emotsional barqarorlikni mustahkamlashda samarali usullar ekanligini qayd etadi (Corey, 2021).

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar shaxslararo muloqotiga ta'siri murakkab va ko‘p qirrali xususiyatga ega. Mazkur ta'sirning salbiy oqibatlarini kamaytirishda psixoterapevtik yondashuvlarni kommunikativ treninglar, psixologik maslahat va profilaktik dasturlar bilan uyg‘unlashtirish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Shu bilan birga, O‘zbekiston sharoitida yoshlarning ijtimoiy tarmoqlardagi faolligi bilan bog‘liq kommunikativ qiyinchiliklarni psixoterapevtik nuqtayi nazardan kompleks o‘rganuvchi tadqiqotlar yetarli emasligi ushbu yo‘nalishda yangi ilmiy izlanishlarni olib borish zarurligini ko‘rsatadi.

Metodlar. Mazkur tadqiqotda ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida yoshlarning shaxslararo muloqotida yuzaga keladigan kommunikativ qiyinchiliklarni aniqlash hamda ularni yengishda psixoterapevtik yondashuvlarning samaradorligini baholashga qaratilgan kompleks metodologik yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqotda nazariy va empirik metodlar uyg‘unlashtirildi.

Nazariy bosqichda mavzuga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, ilmiy maqolalar hamda xalqaro ma'lumotlar bazalarida indekslangan tadqiqotlar qiyosiy va tizimli tahlil qilindi (Subrahmanyam & Šmahel, 2011; Corey, 2021). Olingan ilmiy ma'lumotlar asosida tadqiqotning nazariy modeli shakllantirildi.

Empirik tadqiqotda O‘zbekiston Milliy pedagogika universitetida tahsil olayotgan 18–22 yoshdagi 200 nafar talaba (100 nafar ayol va 100 nafar erkak) ixtiyoriy ravishda ishtirok etdi. Respondentlarni tanlashda oddiy tasodifiy tanlanma usulidan foydalanildi. Tadqiqot ishtirokchilaridan oldindan xabardor qilingan rozilik olinib, shaxsga oid ma'lumotlarning maxfiyligi ta'minlandi.

Ma'lumotlarni yig‘ishda muallif tomonidan ishlab chiqilgan so‘rovnoma hamda kommunikativ qiyinchiliklarni baholashga qaratilgan psixodiagnostik savollar majmuasidan foydalanildi. So‘rovnoma orqali respondentlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi, foydalanish maqsadi, shaxslararo muloqotdagi qiyinchiliklari, emotsional holati hamda psixologik yordamga bo‘lgan ehtiyoji o‘rganildi. Bundan tashqari, kommunikativ qiyinchiliklarni kamaytirishda kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, interpersonal terapiya va guruhiy psixoterapiya kabi yondashuvlarga bo‘lgan munosabat ham baholandi (Beck, 2011).

Olingan empirik ma'lumotlar **IBM SPSS Statistics** dasturi yordamida qayta ishlanib, tasviriy statistika (Descriptive Statistics), foiz taqsimoti, **Pearson korrelyatsiya tahlili**dan foydalanildi. Mazkur statistik usullar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi bilan kommunikativ qiyinchiliklar o‘rtasidagi bog‘liqlikni hamda psixoterapevtik yondashuvlarning qo‘llanilish istiqbollarini baholash imkonini berdi (Field, 2018).

Tadqiqot barcha ishtirokchilarning ixtiyoriy roziligi asosida amalga oshirildi hamda ilmiy tadqiqotlar etik tamoyillariga to‘liq rioya qilindi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi yoshlarning shaxslararo muloqotidagi kommunikativ qiyinchiliklar bilan bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Respondentlarning aksariyati ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qilishni qulay deb baholagan bo‘lsa-da, ularning muayyan qismi real hayotdagi kommunikatsiya jarayonida turli psixologik va kommunikativ to‘siqlarga duch kelayotganini qayd etdi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, eng ko‘p uchraydigan kommunikativ qiyinchiliklar emotsiyalarni ochiq ifodalashdagi noqulaylik, noto‘g‘ri tushunilishdan xavotirlanish, ijtimoiy tarmoqlarga psixologik bog‘liqlik hamda yuzma-yuz muloqotdan qochish holatlari bilan bog‘liq ekanligi aniqlandi. Respondentlarning nisbatan kam qismi esa shaxslararo muloqotda sezilarli qiyinchiliklar kuzatilmaganligini bildirgan.

1-jadval. **Yoshlarda ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida kuzatilgan kommunikativ qiyinchiliklar taqsimoti (n=200)**

Kommunikativ qiyinchilik turi	Respondentlar soni (n)	Ulushi (%)
Emotsiyalarni ifodalashdagi qiyinchilik	48	24,0
Noto‘g‘ri tushunilishdan xavotir	39	19,5
Yuzma-yuz muloqotdan qochish	34	17,0
Ijtimoiy tarmoqlarga psixologik bog‘liqlik	31	15,5
Kommunikativ qiyinchilik kuzatilmagan	48	24,0
Jami	**200**	**100,0**

1-jadval ma'lumotlariga ko‘ra, respondentlarning 24,0 foizida emotsiyalarni ifodalash bilan bog‘liq qiyinchiliklar kuzatilgan. Shuningdek, 19,5 foizi shaxslararo muloqot jarayonida noto‘g‘ri tushunilishdan xavotirlanishini bildirgan. Respondentlarning 17,0 foizi yuzma-yuz muloqotdan qochishga moyilligini, 15,5 foizi esa ijtimoiy tarmoqlarga psixologik bog‘liqlik alomatlarini qayd etgan. Faqatgina 24,0 foiz respondent o‘zida sezilarli kommunikativ qiyinchiliklar mavjud emasligini ta'kidlagan.

Kommunikativ qiyinchiliklar bilan ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash maqsadida Pearson korrelyatsiya tahlili o‘tkazildi.

2-jadval. **Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi va kommunikativ qiyinchiliklar o‘rtasidagi Pearson korrelyatsiya tahlili (n=200)**

O‘zgaruvchilar	Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi	Kommunikativ qiyinchiliklar
Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi	1	0,430**
Kommunikativ qiyinchiliklar	0,430**	1

Izoh: Pearson korrelyatsiya koeffitsienti (r)=0,430, p=0,000 (<0,01), N=200. ** – korrelyatsiya 0,01 darajada (2 tomonlama) statistik jihatdan ishonchli.

2-jadval natijalariga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish davomiyligi bilan kommunikativ qiyinchiliklar darajasi o‘rtasida **o‘rtacha ijobiy korrelyatsion bog‘liqlik** aniqlandi (**r=0,430; p<0,01**). Ushbu natija ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkaziladigan vaqt ortishi bilan yoshlarning

shaxslararo muloqotida kommunikativ qiyinchiliklarning yuzaga kelish ehtimoli ham ortishini ko‘rsatadi. Korrelyatsiya koeffitsientining statistik jihatdan ishonchli ekani mazkur o‘zgaruvchilar o‘rtasida mazmunli bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, respondentlarning psixoterapevtik yondashuvlarga bo‘lgan munosabati tahlil qilinganda, kognitiv-behavioral terapiya, guruhiy psixoterapiya va art-terapiya usullarini foydali deb baholagan yoshlar orasida kommunikativ qiyinchiliklar nisbatan kamroq uchrashi kuzatildi. Mazkur natija psixoterapevtik yondashuvlarning yoshlarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish hamda shaxslararo muloqot sifatini yaxshilashdagi amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi ortishi yoshlarning shaxslararo muloqotida kommunikativ qiyinchiliklarning kuchayishi bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, emotsiyalarni ochiq ifodalashdagi qiyinchilik, noto‘g‘ri tushunilishdan xavotirlanish va yuzma-yuz muloqotdan qochish holatlarining nisbatan yuqori uchrashi virtual muloqotning real kommunikatsiya ko‘nikmalariga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkinligini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar xorijiy tadqiqotchilar tomonidan olingan ilmiy xulosalar bilan hamohang bo‘lib, ijtimoiy tarmoqlardan me'yoridan ortiq foydalanish shaxsning ijtimoiy moslashuvi va kommunikativ kompetensiyasiga salbiy ta'sir etishi mumkinligi qayd etilgan (Subrahmanyam & Šmahel, 2011; Davis, 2012).

Aniqlangan kommunikativ qiyinchiliklarni bartaraf etishda psixoterapevtik yondashuvlardan kompleks foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, **kognitiv-behavioral terapiya (KBT)** yoshlarning muloqot jarayonida shakllangan salbiy avtomatik fikrlarini aniqlash va ularni konstruktiv fikrlash usullari bilan almashtirishga xizmat qiladi. Mazkur yondashuv yordamida "meni tushunishmaydi", "men o‘z fikrimni erkin ifodalay olmayman" kabi disfunksional qarashlar bosqichma-bosqich o‘zgartirilib, shaxsning kommunikativ faolligi oshiriladi (Beck, 2011).

Interpersonal psixoterapiya (IPT) esa shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish, muloqotdagi ziddiyatlarni bartaraf etish va samarali kommunikatsiya strategiyalarini shakllantirishga qaratilgan. Ushbu yondashuv yoshlarda faol tinglash, konstruktiv fikr almashish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish hamda o‘zaro ishonchni mustahkamlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, **art-terapiya** kommunikativ qiyinchiliklarni kamaytirishda samarali psixoterapevtik usullardan biri hisoblanadi. Tasviriy san'at, musiqa, hikoya tuzish yoki metaforik kartalar orqali yoshlar o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Natijada emotsional zo‘riqish kamayadi, o‘zini anglash darajasi ortadi va shaxslararo muloqotda ochiqlik shakllanadi.

Guruhiy psixoterapiya ham kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Guruh mashg‘ulotlari davomida ishtirokchilar o‘zaro fikr almashadi, muloqot jarayonida uchraydigan muammolarni muhokama qiladi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhitida yangi kommunikativ tajribalarni egallaydi. Bunday mashg‘ulotlar ijtimoiy xavotirni kamaytirish, empatiyani rivojlantirish hamda jamoada samarali muloqot qilish ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi (Corey, 2021).

Shuningdek, **psixoedukatsion treninglar, kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish mashg‘ulotlari, rol o‘yinlari (role-play)** va **assertiv xulq-atvor treninglari** ham yoshlarning real hayotdagi muloqot faolligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu usullar orqali yoshlar faol tinglash, fikrni aniq bayon qilish, emotsiyalarni boshqarish hamda ziddiyatli vaziyatlarda konstruktiv qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradilar.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida yuzaga keladigan kommunikativ qiyinchiliklarni bartaraf etishda yagona psixoterapevtik yondashuvdan foydalanish yetarli emas. Kognitiv-behavioral terapiya, interpersonal psixoterapiya, art-terapiya va guruhiy psixoterapiyani o‘zaro integratsiyalashgan holda qo‘llash yoshlarning shaxslararo muloqot kompetensiyasini rivojlantirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash hamda sog‘lom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Xulosa va takliflar. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish intensivligi yoshlarning shaxslararo muloqotiga sezilarli ta'sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Tadqiqot davomida yoshlar orasida emotsiyalarni ifodalashdagi qiyinchiliklar, noto‘g‘ri tushunilishdan xavotirlanish, yuzma-yuz muloqotdan qochish hamda virtual muloqotga ortiqcha moyillik kabi kommunikativ muammolar uchrashi aniqlandi. Ushbu holatlar shaxslararo munosabatlarning samaradorligini pasaytirishi, ijtimoiy moslashuvni murakkablashtirishi va psixologik farovonlikka salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi ortgani sari kommunikativ qiyinchiliklarning namoyon bo‘lish ehtimoli ham ortadi. Biroq ijtimoiy tarmoqlarning o‘zi muammoning asosiy sababi emas, balki ulardan foydalanish madaniyati, davomiyligi va maqsadi kommunikativ rivojlanishga ta'sir etuvchi muhim omillar hisoblanadi. Shu bois yoshlarda raqamli kompetensiyalar bilan bir qatorda samarali shaxslararo muloqot ko‘nikmalarini ham rivojlantirish zarur.

Tadqiqot natijalari kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya, interpersonal terapiya hamda guruhiy psixoterapiya kabi yondashuvlar yoshlarning kommunikativ qiyinchiliklarini kamaytirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash va shaxslararo muloqot kompetensiyalarini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatdi. Mazkur yondashuvlarni oliy ta'lim muassasalari psixologik xizmatlari faoliyatiga integratsiya qilish kommunikativ muammolarning oldini olish va ularni korreksiya qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Takliflar:

1. Oliy ta'lim muassasalarida yoshlarning raqamli muloqot madaniyati va shaxslararo kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening dasturlarini joriy etish.
2. Universitet psixologlari faoliyatiga kognitiv-behavioral terapiya, art-terapiya va guruhiy psixoterapiya elementlariga asoslangan profilaktik hamda korreksion mashg‘ulotlarni kiritish.
3. Yoshlarda ijtimoiy tarmoqlardan oqilona foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida psixoedukatsion seminarlar va targ‘ibot tadbirlarini muntazam tashkil etish.
4. asosida hamda eksperimental dasturlar yordamida chuqur o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
2. Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
3. Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents’ experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.013
4. Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). London: Sage Publications.
5. Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. https://doi.org/10.1177/1461444807080335
6. Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York: Springer.

TOWARDS AN EFFECTIVE CHILD PROTECTION SYSTEM: SOCIO-PSYCHOLOGICAL MECHANISMS AND GLOBAL BEST PRACTICES FOR UZBEKISTAN

Ganiev Maksudjon Najim ugli
Department of Applied Psychology
Nizami National Pedagogical University of Uzbekistan
Tashkent, Uzbekistan
E-mail: ganiyevmaqsudjon@gmail.com
Tel.: +998 94 285 59 39

Abstract. Violence against children remains a significant global challenge, negatively affecting children's psychological well-being, development, and social adaptation. Effective child protection requires integrated socio-psychological mechanisms that address prevention, early identification, intervention, and rehabilitation. This study aims to analyze the socio-psychological mechanisms of child protection from violence through a comparative analysis of international practices and the current child protection framework in Uzbekistan.

The study employs comparative analysis, document analysis, and literature review methods to examine legal, institutional, and psychosocial approaches to child protection. The findings reveal that effective child protection systems are characterized by multidisciplinary cooperation, early intervention mechanisms, trauma-informed care, and accessible psychosocial support services. The analysis also indicates that Uzbekistan has made important progress in strengthening legislative and institutional foundations for child protection; however, challenges remain in expanding specialized psychological services and improving interagency coordination.

The study highlights the need to develop a national socio-psychological model that integrates prevention, protection, rehabilitation, and long-term reintegration of children affected by violence.

Keywords: child protection, violence against children, socio-psychological mechanisms, psychosocial support, child rehabilitation, Uzbekistan.

Introduction. Violence against children remains one of the most pervasive violations of children's rights and one of the most pressing global public health challenges. According to the World Health Organization (WHO), nearly one billion children aged 2–17 years experience physical, sexual, emotional violence, or neglect annually, indicating the widespread and persistent nature of child maltreatment worldwide [1]. Recent global estimates further suggest that approximately one in two children is exposed to at least one form of violence each year, underscoring the urgent need for effective prevention and protection mechanisms.

A growing body of empirical research demonstrates that violence against children constitutes a major source of adverse childhood experiences (ACEs), which are strongly associated with long-term physical, psychological, and social consequences. Studies have shown that exposure to violence in childhood increases the risk of chronic diseases, depression, anxiety disorders, post-traumatic stress symptoms, impaired educational attainment, and reduced socioeconomic functioning in adulthood. These findings suggest that the consequences of violence extend far beyond immediate harm and significantly affect developmental trajectories across the lifespan.

From a socio-psychological perspective, childhood violence disrupts emotional security, attachment formation, cognitive development, and social functioning. Children exposed to violence often experience difficulties in emotional regulation, trust formation, interpersonal communication, and adaptive social behavior. Such disruptions increase vulnerability to substance abuse, suicidal ideation, behavioral maladjustment, and repeated victimization.

Consequently, preventing violence against children and ensuring timely protection, rehabilitation, and reintegration have become central priorities within international child welfare and human rights frameworks [2].

In recent decades, international organizations such as UNICEF, WHO, and the United Nations have increasingly emphasized system-based child protection approaches that integrate legal protection, psychosocial support, family-centered interventions, and multidisciplinary cooperation. However, despite significant progress in global child protection policies, substantial disparities remain in the implementation and effectiveness of rehabilitation mechanisms across countries, particularly in developing contexts.

Although international studies have extensively examined child protection systems, limited research has explored how effective socio-psychological mechanisms can be adapted to the institutional, cultural, and social realities of Uzbekistan. This research gap highlights the scientific and practical importance of analyzing international experience and identifying context-sensitive mechanisms for strengthening child protection policy and rehabilitation services in Uzbekistan.

The adoption of the United Nations Convention on the Rights of the Child (UNCRC) marked a major milestone in affirming every child's right to protection from all forms of violence, abuse, neglect, and exploitation. Since then, international organizations such as UNICEF, WHO, and the United Nations have actively promoted integrated child protection systems aimed at preventing violence, identifying vulnerable children, and delivering rehabilitation services. Contemporary approaches increasingly recognize that legal and institutional measures alone are insufficient and must be complemented by socio-psychological interventions addressing the complex emotional, behavioral, and developmental consequences of victimization.

Despite significant progress in the development of child protection policies worldwide, substantial disparities persist in the implementation and effectiveness of protection and rehabilitation mechanisms across countries. In particular, limited research has explored how internationally recognized socio-psychological child protection practices can be adapted to the institutional, cultural, and social context of developing countries, including Uzbekistan.

Therefore, this study aims to analyze international experience in protecting children from violence and to examine socio-psychological mechanisms that may enhance child protection practices in Uzbekistan.

From a socio-psychological perspective, violence profoundly disrupts children's emotional security, cognitive development, interpersonal relationships, and overall social functioning. Empirical studies indicate that traumatic childhood experiences can weaken resilience, diminish self-esteem, and increase susceptibility to repeated victimization and maladaptive behavioral outcomes.

These consequences demonstrate that effective child protection requires more than legal safeguarding alone; it necessitates integrated support mechanisms combining psychological assistance, family-centered interventions, social services, educational support, and legal protection. Such multidisciplinary approaches not only reduce immediate risks but also promote long-term recovery, resilience, and successful social reintegration [3].

International evidence further demonstrates that countries with advanced child protection systems rely on coordinated institutional frameworks, trauma-informed practices, early identification mechanisms, and evidence-based rehabilitation programs. The experiences of the United States, the United Kingdom, Canada, and Australia particularly highlight the importance of interagency collaboration among psychologists, social workers, educators, healthcare professionals, and law enforcement agencies in ensuring timely and effective responses to child maltreatment.

In recent years, Uzbekistan has undertaken substantial reforms aimed at strengthening child protection policies and institutional mechanisms. Legislative improvements, enhanced social protection measures, and growing attention to children's rights reflect the country's commitment to addressing violence against children. Nevertheless, the development of effective socio-psychological support systems remains an important challenge requiring further research and policy attention.

Therefore, examining international approaches and assessing their relevance to the Uzbek context is both scientifically and practically significant. The purpose of this article is to analyze

the socio-psychological mechanisms of child protection from violence through a comparative examination of international experience and the contemporary practice of Uzbekistan, as well as to identify opportunities for strengthening child protection and rehabilitation systems.

Over the past decades, the protection of children from violence has evolved into a multidimensional field that integrates legal, social, educational, healthcare, and psychological interventions. Contemporary child protection systems are based on the recognition that violence against children is not solely an individual or family problem but a complex social phenomenon requiring coordinated responses from multiple institutions and professionals. As a result, international organizations and national governments have increasingly adopted comprehensive child protection frameworks aimed at preventing violence, ensuring timely intervention, and supporting the recovery of affected children [4].

One of the most influential approaches in this field is the child protection systems framework promoted by UNICEF. This framework emphasizes that effective child protection requires coordinated interaction among laws, policies, institutions, services, communities, and families. Rather than addressing individual cases in isolation, the system-based approach focuses on creating a protective environment in which children are safeguarded from violence, abuse, neglect, and exploitation. Such an approach recognizes that children's well-being depends on the collective functioning of social institutions and support networks [5].

According to UNICEF, effective child protection systems are built upon several interconnected components, including legislation and policy frameworks, governance and coordination mechanisms, qualified workforce capacity, accessible service delivery systems, reliable information management systems, and active community participation. The interaction among these components strengthens the overall capacity of the system to prevent violence, identify children at risk, and provide timely support and rehabilitation services.

A key socio-psychological mechanism within modern child protection systems is early identification and intervention. Research demonstrates that the earlier children at risk are identified, the greater the likelihood of preventing long-term psychological and social consequences. In many developed countries, schools, healthcare institutions, social services, and community organizations cooperate to detect signs of abuse and neglect at an early stage. Teachers, psychologists, physicians, and social workers are trained to recognize behavioral, emotional, and physical indicators of victimization and to initiate appropriate protective measures.

Studies have shown that early identification significantly reduces the likelihood of repeated victimization and improves rehabilitation outcomes. School-based monitoring systems, routine health assessments, and community reporting mechanisms are therefore considered essential elements of contemporary child protection practice in many countries.

Another important mechanism is the multidisciplinary approach. International experience indicates that child protection outcomes improve significantly when professionals from different sectors collaborate in assessing risks, planning interventions, and providing support services. Multidisciplinary teams commonly include psychologists, social workers, educators, healthcare specialists, law enforcement officers, and legal professionals. Such cooperation enables a comprehensive understanding of children's needs while reducing service fragmentation and duplication of efforts.

Trauma-informed care has also become a central component of contemporary child protection practice. This approach is based on the understanding that exposure to violence can have profound and long-lasting effects on children's emotional regulation, cognitive functioning, behavior, and interpersonal relationships.

Trauma-informed services seek to create safe, supportive, and empowering environments that minimize the risk of re-traumatization. Instead of focusing solely on problematic behavior, professionals are encouraged to understand how traumatic experiences influence children's responses and developmental trajectories.

The trauma-informed approach is guided by principles such as safety, trustworthiness, peer support, collaboration, empowerment, and cultural sensitivity. These principles help professionals

understand the impact of trauma on children's behavior and promote interventions that support resilience, emotional regulation, and psychological recovery. As a result, trauma-informed care has become a widely recognized standard in child protection and rehabilitation services [7].

The United States provides a notable example of an integrated child protection system. Child Protective Services (CPS) agencies operate in collaboration with educational institutions, healthcare providers, and community organizations to investigate allegations of child maltreatment and coordinate rehabilitation services.

Particular emphasis is placed on case management, family support, and evidence-based therapeutic interventions designed to strengthen resilience and promote recovery among child victims.

Similarly, the United Kingdom has developed a comprehensive safeguarding framework that prioritizes the welfare and best interests of children.

The British model emphasizes interagency cooperation through local safeguarding partnerships that bring together social services, health authorities, educational institutions, and law enforcement agencies. This coordinated structure facilitates information sharing, risk assessment, and timely intervention in situations involving violence or neglect.

In Canada and Australia, child protection policies increasingly focus on prevention-oriented strategies and community-based support services. These countries recognize that reducing risk factors such as family stress, social isolation, poverty, and inadequate parenting support can significantly decrease children's exposure to violence. Consequently, child protection systems are complemented by programs aimed at strengthening families, promoting positive parenting practices, and improving access to psychological and social services.

In addition, both countries emphasize evidence-based parenting programs and family-strengthening initiatives as preventive measures against child maltreatment. Research indicates that supporting families before violence occurs is often more effective and less costly than responding after harm has already been experienced by children.

International evidence suggests that effective child protection systems share several common characteristics. These include strong legal foundations, child-centered policies, multidisciplinary collaboration, accessible psychosocial services, community participation, and evidence-based intervention programs. Furthermore, successful systems increasingly prioritize prevention and early intervention rather than relying solely on reactive responses after violence has occurred.

Overall, international experience demonstrates that socio-psychological mechanisms play a fundamental role in protecting children from violence and facilitating their recovery[8].

By integrating psychological support, social assistance, institutional coordination, and community engagement, contemporary child protection systems contribute to the creation of safer environments and improved developmental outcomes for vulnerable children.

These experiences provide valuable lessons for countries seeking to strengthen their child protection frameworks and enhance the effectiveness of rehabilitation services for children affected by violence.

Comparative Analysis and Discussion. The comparative analysis of international experience and the practice of Uzbekistan demonstrates both significant progress and existing challenges in the development of child protection systems. Despite differences in historical, cultural, and institutional contexts, effective child protection systems share several common characteristics, including multidisciplinary cooperation, early intervention, child-centered services, and evidence-based psychosocial support. [9].

Internationally, child protection systems have increasingly adopted integrated approaches that combine legal protection with psychological, educational, healthcare, and social services. Countries such as the United States, the United Kingdom, Canada, and Australia emphasize coordinated interagency responses, trauma-informed care, and systematic case management. These mechanisms allow professionals to identify vulnerable children at an early stage and provide comprehensive support tailored to individual needs.

In Uzbekistan, recent reforms have created a stronger legislative and institutional foundation for protecting children from violence. The expansion of social protection services, increased attention to children's rights, and the development of rehabilitation mechanisms indicate a positive shift toward a more comprehensive child protection framework. Nevertheless, compared to developed child protection systems, several gaps remain in the areas of early identification, specialized psychosocial services, and multidisciplinary coordination.

A particularly important difference concerns the implementation of trauma-informed approaches. In many developed countries, trauma-informed care has become a standard element of child protection practice, ensuring that interventions are sensitive to children's psychological experiences and developmental needs.

In Uzbekistan, psychological support services are gradually expanding; however, trauma-focused assessment and rehabilitation methodologies require further institutional development and professional training.

Another significant distinction relates to community-based prevention mechanisms. International experience demonstrates that local communities, schools, healthcare institutions, and civil society organizations play a crucial role in preventing violence and supporting vulnerable families. Strengthening community participation and preventive services may therefore contribute to the effectiveness of child protection efforts in Uzbekistan.

The analysis also highlights the growing importance of multidisciplinary cooperation. Effective protection of children requires close collaboration among psychologists, social workers, educators, healthcare professionals, law enforcement agencies, and judicial institutions. While such cooperation is increasingly recognized within Uzbekistan's child protection system, further institutionalization of interagency coordination mechanisms remains necessary.

Overall, the findings suggest that Uzbekistan has established important foundations for developing a modern child protection system. Future development efforts should focus on expanding specialized psychosocial services, strengthening trauma-informed practices, improving early identification and intervention mechanisms, and enhancing the professional capacity of specialists working with vulnerable children. The integration of these socio-psychological mechanisms would contribute to building a more effective, child-centered, and sustainable system for protecting children from violence. [10].

Based on the comparative analysis, this study highlights the importance of developing a national socio-psychological model of child protection and rehabilitation in Uzbekistan. Such a model should integrate prevention strategies, early identification mechanisms, trauma-informed psychosocial support, multidisciplinary cooperation, and long-term reintegration services. The implementation of an integrated national model would significantly improve the effectiveness, continuity, and sustainability of child protection interventions.

Table 1. Comparison of Socio-Psychological Child Protection Mechanisms in International Practice and Uzbekistan

Dimension	International Practice	Uzbekistan
Early identification and intervention	Well-established multidisciplinary mechanisms	Developing and gradually expanding
Trauma-informed care	Widely integrated into child protection services	Limited but increasingly recognized

Psychosocial support services	Comprehensive and specialized	Expanding, with regional disparities
Multidisciplinary cooperation	Institutionalized and systematic	Partially institutionalized
Community participation	Strong involvement of NGOs and local communities	Moderate and developing
Rehabilitation services	Long-term and evidence-based	Improving but still limited

Source: Compiled by the author based on WHO (2022), UNICEF (2021, 2023), and national child protection policy documents.

Table 1 presents the major similarities and differences between international child protection practices and the current situation in Uzbekistan. The comparative analysis demonstrates that while Uzbekistan has made substantial progress in strengthening legislative and institutional child protection mechanisms, important gaps remain in trauma-informed care, multidisciplinary coordination, and access to specialized rehabilitation services. These findings indicate that further institutional development, professional capacity building, and expansion of psychosocial services are essential for establishing a more integrated and effective child protection system.

Conclusion. Violence against children remains a significant social and public health challenge that requires comprehensive and coordinated responses at national and international levels. The findings of this study demonstrate that effective child protection systems are built upon integrated socio-psychological mechanisms that combine prevention, early identification, multidisciplinary cooperation, psychosocial support, and rehabilitation services.

The analysis of international experience indicates that countries with advanced child protection systems have successfully implemented child-centered approaches, trauma-informed care, interagency collaboration, and evidence-based intervention strategies. These mechanisms contribute not only to the protection of children from immediate harm but also to their long-term psychological recovery and social reintegration. International practices further demonstrate the importance of community participation, professional workforce development, and accessible support services in strengthening child protection outcomes.

The study also reveals that Uzbekistan has made notable progress in improving child protection through legislative reforms, institutional development, and the expansion of social protection services. Recent efforts aimed at strengthening children's rights and improving support mechanisms reflect the country's commitment to addressing violence against children.

Nevertheless, several challenges remain, including limited access to specialized psychosocial services, insufficient implementation of trauma-informed approaches, and the need for stronger multidisciplinary coordination among relevant institutions.

Based on the comparative analysis, it can be concluded that further development of child protection in Uzbekistan should focus on enhancing early intervention mechanisms, expanding rehabilitation services, strengthening interagency cooperation, and increasing the availability of qualified psychological support. Particular attention should be given to the development of a national socio-psychological model of child protection and rehabilitation that integrates prevention, intervention, recovery, and reintegration processes.

The findings of this study suggest that the effectiveness of child protection in Uzbekistan can be enhanced through the establishment of an integrated socio-psychological framework that combines institutional coordination, trauma-informed support, family-centered interventions, and

community-based rehabilitation services. Such a framework may serve as a conceptual basis for strengthening national child protection policies, improving multidisciplinary cooperation, and ensuring more effective rehabilitation outcomes for children affected by violence. The proposed approach emphasizes the importance of integrating prevention, intervention, recovery, and reintegration processes within a unified child protection system.

In conclusion, the adaptation of international best practices to the social and cultural context of Uzbekistan may significantly improve the effectiveness of child protection policies and services.

Such efforts will contribute to creating a more sustainable, child-centered, and responsive protection system capable of ensuring the safety, well-being, and healthy development of children affected by violence.

REFERENCES

1. World Health Organization (WHO). Violence against children. Geneva: WHO; 2022. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children
2. United Nations Children's Fund (UNICEF). Child Protection Strategy 2021–2030. New York: UNICEF; 2023. Available at: https://www.unicef.org/reports/child-protection-strategy
3. United Nations Children's Fund (UNICEF). Child Protection Systems Strengthening Framework. New York: UNICEF; 2021. Available at: https://www.unicef.org/media/110876/file/ChildProtectionSystemsStrengthening.pdf
4. World Health Organization (WHO). Global status report on preventing violence against children. Geneva: WHO; 2024.
5. Hale H., Bracewell K., Bellussi L., Jenkins R., Alexander J., Devaney J. The Child Protection Response to Domestic Violence and Abuse: A Scoping Review of Interagency Interventions, Models and Collaboration. Journal of Family Violence. 2024.
6. Rebbe R., Putnam-Hornstein E. Child Protection Responses to Domestic Violence Exposure. Child Maltreatment. 2025.
7. Meyer S. The Impact of Domestic Violence on Children: Challenges and Opportunities for Child Protection Responses. Journal of Family Violence. 2025; 41:599–605.
8. Cox S. Opportunities to Strengthen Child Abuse Prevention Through System-Level Interventions. Child Development Perspectives. 2024.
9. Yigitbas C. A Cross-Sectoral Study on Child Welfare in Turkey. Children and Youth Services Review. 2025.
10. Clarke D., Larroulet P., Pailañir D., Quintana D. Schools as a Safety-Net: The Impact of School Closures and Reopenings on Rates of Reporting of Violence Against Children. 2022.

TALABALARDA PROFESSIONAL IDENTIFIKATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK DETERMINANTALARI

Qodirova Dilnoza Murtazoyevna,
Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrasi dotsenti,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

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.

Keywords: 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 roʻl modellariga taqlid qilish orqali rivojlanadi. Psixologik determinantlar bilan birga, talabaning shaxsiy qadriyatlari va ichki motivatsiyasi kelajakdagi kasbiy yoʻnalishni belgilashda asosiy mezon hisoblanadi. Stress va muvaffaqiyatsizlikka qarshi chidamlilik, shuningdek, oʻz-oʻzini boshqarish qobiliyati ham professional identifikatsiyada katta ahamiyatga ega. Talabalar oʻz kasbiy qobiliyatlarini sinab koʻrish va rivojlantirish imkoniyatlarini izlaydilar. Shunday qilib, professional identifikatsiya jarayoni talabaning shaxsiy va ijtimoiy hayoti bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, ularni muvaffaqiyatli kasbiy rivojlanish sari yetaklaydi. Shu nuqtai nazardan, psixologik determinantlarni chuqur oʻrganish oliy ta'lim tizimida talabalarning kasbiy orientatsiyasini samarali qoʻllab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonini oʻrganishda Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi muhim oʻrin tutadi. Eriksonning fikricha, yoshlar oʻz shaxsiy identitetini shakllantirish jarayonida kasbiy identifikatsiya asosiy vazifalardan biridir. Bu nazariyaga koʻra, talaba oʻz qiziqishlari, qadriyatlari va shaxsiy qobiliyatlarini kasbiy yoʻnalish bilan uygʻunlashtirishi kerak. Masalan, agar talaba oʻz qobiliyatlarini toʻgʻri aniqlasa va kasb bilan uygʻunlashtirsa, u kelajakda oʻz kasbiy roli bilan ishonchli aloqani oʻrnatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit, doʻstlar va oʻqituvchilar talabaning kasbiy tanloviga sezilarli ta'sir koʻrsatadi.

Erikson nazariyasida identifikatsiya jarayoni faqat ichki motivatsiyalar bilan cheklanmaydi, balki tashqi ta'sirlar bilan ham mustahkamlanadi. Talabalar professional identifikatsiyani shakllantirishda oʻzlarini sinash va yangi tajribalarni oʻrganish orqali rivojlanadilar. Shu nuqtai nazardan, psixososial yondashuv kasbiy yoʻnalish tanlash jarayonini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. U shuni koʻrsatadiki, professional identifikatsiya faqat akademik natijalar emas, balki shaxsning oʻzini anglash darajasi bilan ham belgilanadi.

John Hollandning kasbiy shaxsiyat nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini tushuntirishda keng qoʻllaniladi. Hollandga koʻra, shaxsiyat turlari va kasbiy muhitning xususiyatlari oʻrtasidagi moslik talabaning professional identifikatsiyasini belgilaydi. U olti asosiy shaxsiyat turini ajratadi: realist, tadqiqotchilik, ijodiy, ijtimoiy, tashkiliy va konvensional. Talabalar oʻz qobiliyatlari va qiziqishlariga mos kasbni tanlaganda, ular oʻz kasbiy rolini aniqlash va rivojlantirish imkoniyatiga ega boʻladilar.

Holland nazariyasi shuni ta'kidlaydiki, moslik darajasi qanchalik yuqori boʻlsa, talabaning professional identifikatsiyasi shunchalik mustahkam boʻladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va tajriba olish imkoniyatlari ham kasbiy identifikatsiya jarayonini tezlashtiradi. Nazariya talabalarning ichki motivatsiyasi va tashqi sharoitlar oʻrtasidagi muvozanatni hisobga oladi. Bu yondashuv talabalarning oʻz kasbiy yoʻnalishlarini tanlash va amalga oshirishdagi psixologik determinantlarini chuqurroq tushunishga imkon beradi. Hollandning fikricha, kasbiy qiziqish va shaxsiyat uygʻunligi shaxsning kasbiy muvaffaqiyatga erishishida asosiy omil hisoblanadi.

Albert Bandura va ijtimoiy oʻrganish nazariyasi ham professional identifikatsiya jarayonini tushuntirishda katta ahamiyatga ega. Bandura ta'kidlaydiki, talabalarning kasbiy identifikatsiyasi kuzatuv, taqlid va ijtimoiy interaktiv jarayon orqali shakllanadi. Talabalar oʻzlariga model sifatida oladigan mutaxassislar, ustozlar va doʻstlarining kasbiy xatti-harakatlarini oʻrganadilar. Shuningdek, shaxsiy tajriba va muvaffaqiyatlar ularga kasbiy oʻzini anglash va identifikatsiya jarayonida yordam beradi.

Bandura nazariyasida oʻz-oʻzini samarali boshqarish va oʻz qobiliyatlariga ishonch ham professional tanlovda muhim determinant sifatida ajratilgan. Talaba oʻzini oʻrgangan vazifalarda sinab koʻrish orqali kasbiy rolni yanada mustahkamlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhitning qoʻllab-quvvatlashi va ragʻbatlantirish mexanizmlari ham professional identifikatsiyani tezlashtiradi. Bu yondashuv shuni koʻrsatadiki, shaxsiy qobiliyatlar, motivatsiya va ijtimoiy ta'sirlar birgalikda professional identifikatsiya jarayonini shakllantiradi. Shu tarzda, Bandura nazariyasi talabalarda kasbiy oʻzini 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 talabaning 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 talabaning kasbiy identifikatsiyasini mustahkamlaydi. Talaba muvaffaqiyatsizlik va qiyinchiliklarni boshdan kechirganda ham o‘z kasbiy yo‘nalishini yanada aniqroq belgilaydi. Psixologik determinantlar va ijtimoiy omillar birgalikda talabaning 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.

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.

AKADEMIK O‘Z-O‘ZINI SAMARALI BOSHQARISHNING PROKRASTINATSIYANI KAMAYTIRISHDAGI AHAMIYATI

Razakov Farxod Kuvondikovich
Innovatsion texnologiyalar universitetining
"Pedagogika va psixologiya" kafedrasi v.v.b dotsenti PhD.

Annotatsiya. *Prokrastinatsiya - bu o‘quv topshiriqlarini bajarishni ongli ravishda kechiktirish xulqi bo‘lib, u talabalarning akademik samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda prokrastinatsiyaning kognitiv, emotsional va motivatsion determinantlari, shuningdek, shaxsning o‘zini boshqarish qobiliyati bilan bog‘liqligi yoritilgan. Mustaqil ta’lim*

jarayonida vaqtni boshqarish, ichki motivatsiya va o‘z-o‘zini tartibga solish darajasi prokrastinatsiya xulqining shakllanishida muhim omillar sifatida ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, stress, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv va past akademik o‘ziga ishonch kabi psixologik omillar ham tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, prokrastinatsiyani kamaytirish uchun talabalar o‘z-o‘zini nazorat qilish strategiyalarini rivojlantirishi, motivatsion tizimni mustahkamlashi va samarali o‘quv rejalashtirish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur. Maqolada prokrastinatsiyani kamaytirishga qaratilgan psixologik tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so‘zlar: *prokrastinatsiya, mustaqil ta’lim, psixologik mexanizmlar, motivatsiya, o‘zini boshqarish, vaqtni boshqarish, akademik samaradorlik.*

Аннотация. *Прокрастинация определяется как сознательное откладывание выполнения учебных задач, что негативно влияет на академическую успеваемость студентов. В исследовании анализируются когнитивные, эмоциональные и мотивационные детерминанты прокрастинации, а также её связь с саморегуляцией личности. Особое внимание уделяется роли внутренней мотивации, управления временем и уровня самоконтроля в процессе самостоятельного обучения. Рассматриваются такие психологические факторы, как страх неудачи, стресс и низкая академическая самооценка. Результаты исследования показывают, что снижение уровня прокрастинации возможно при развитии навыков саморегуляции, повышении учебной мотивации и формировании эффективных стратегий планирования учебной деятельности. В статье также представлены практические рекомендации по преодолению прокрастинации у студентов.*

Ключевые слова: *прокрастинация, самостоятельное обучение, психологические механизмы, мотивация, саморегуляция, управление временем, академическая успеваемость.*

Abstract. *Procrastination is defined as the intentional delay of academic tasks, which negatively affects students’ academic performance. The study analyzes cognitive, emotional, and motivational determinants of procrastination, as well as its relationship with self-regulation abilities. Particular attention is given to the role of intrinsic motivation, time management, and self-control in independent learning processes. Psychological factors such as fear of failure, stress, and low academic self-efficacy are also discussed. The findings indicate that reducing procrastination requires the development of self-regulation skills, strengthening learning motivation, and improving effective planning strategies. The article also provides practical recommendations for minimizing procrastination among students.*

Key words: *procrastination, independent learning, psychological mechanisms, motivation, self-regulation, time management, academic performance.*

Xalqaro tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, prokrastinatsiya talabalarning 50–80 foizida turli darajada kuzatiladigan keng tarqalgan psixologik hodisa hisoblanadi. Xususan, American Psychological Association ma’lumotlariga ko‘ra, prokrastinatsiya ko‘pincha past o‘z-o‘zini boshqarish, emotsional beqarorlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv bilan bog‘liq bo‘lib, u akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Shuningdek, OECD tomonidan o‘tkazilgan ta’limga oid tahlillarda ham mustaqil o‘qish ko‘nikmalari past bo‘lgan talabalar orasida kechiktirish xulqi yuqori darajada uchrashi qayd etilgan. Bu esa prokrastinatsiyani global ta’lim muammosi sifatida ko‘rib chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Respublikamizda ham oliy ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, kredit-modul tizimini joriy etish va talabalar mustaqil ta’limini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiyalarda talabalarning mustaqil ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish, ularning o‘quv faoliyatini faollashtirish va akademik mas’uliyatini oshirish asosiy vazifalardan biri sifatida belgilangan. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, talabalar orasida o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi prokrastinatsiya xulqining keng tarqalishiga sabab bo‘lmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, prokrastinatsiya nafaqat vaqtni noto‘g‘ri boshqarish, balki chuqurroq kognitiv va emotsional mexanizmlar bilan bog‘liq murakkab hodisa hisoblanadi. U ichki motivatsiyaning pastligi, stressga bardoshlilik darajasining yetarli emasligi, o‘ziga ishonchning pastligi hamda mukammallikka intilish (perfectionism) bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu sababli, prokrastinatsiyaning psixologik determinantlarini o‘rganish talabalarda mustaqil ta’lim faoliyatini samarali shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, mazkur mavzu nafaqat respublika ta’lim tizimi, balki global ta’lim makonida ham dolzarb bo‘lib, talabalarning akademik muvaffaqiyati va kasbiy rivojlanishini ta’minlashda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy oliy ta’lim tizimi jadal transformatsiya jarayonini boshdan kechirmoqda. Xususan, kredit-modul tizimining joriy etilishi, raqamli ta’lim resurslarining kengayishi hamda mustaqil ta’lim ulushining ortishi talabalar zimmasiga katta akademik mas’uliyat yuklamoqda. Bugungi kunda talaba nafaqat auditoriya mashg‘ulotlarida ishtirok etuvchi subyekt, balki mustaqil bilim oluvchi, axborotni tahlil qiluvchi va o‘z o‘quv jarayonini boshqaruvchi shaxs sifatida shakllanishi zarur. Shu bilan birga, amaliy kuzatuvlar va ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalar orasida o‘quv topshiriqlarini kechiktirish, ya’ni prokrastinatsiya xulqi keng tarqalgan psixologik muammo sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Xalqaro psixologik tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, prokrastinatsiya talabalarning taxminan 50–80 foizida turli darajada uchraydi va u akademik samaradorlikning pasayishi bilan bevosita bog‘liq hisoblanadi. American Psychological Association ma’lumotlariga ko‘ra, prokrastinatsiya ko‘pincha o‘zini boshqarishning pastligi, motivatsion tizimning zaifligi hamda emotsional stress bilan bog‘liq bo‘lib, u o‘quv natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, OECD tomonidan olib borilgan ta’lim tahlillarida mustaqil o‘qish ko‘nikmalari rivojlanmagan talabalar orasida topshiriqlarni kechiktirish darajasi yuqori ekanligi qayd etilgan.

O‘zbekiston Respublikasida ham oliy ta’lim tizimini modernizatsiya qilish, talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatini kuchaytirish va kompetensiyaviy yondashuvni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan strategik hujjatlarda talabalarning mustaqil ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish asosiy vazifalardan biri sifatida belgilangan. Biroq amaliyotda talabalar o‘rtasida vaqtni boshqarish, o‘z-o‘zini tartibga solish va ichki motivatsiya yetishmasligi prokrastinatsiya xulqining shakllanishiga olib kelmoqda.

Psixologik nuqtai nazardan prokrastinatsiya murakkab ko‘p omilli hodisa bo‘lib, u faqat oddiy dangasalik emas, balki kognitiv, emotsional va motivatsion jarayonlar bilan bog‘liqdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, prokrastinatsiya ko‘pincha muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv, past akademik o‘ziga ishonch, mukammallikka intilish (perfectionism) hamda stressga chidamlilikning pastligi bilan bog‘liq holda shakllanadi. Shu sababli, ushbu muammoning psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish talabalarda mustaqil ta’lim faoliyatini samarali shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Umuman olganda, prokrastinatsiya fenomenini o‘rganish nafaqat individual ta’lim samaradorligini oshirish, balki oliy ta’lim sifatini yaxshilash, talabalarni raqobatbardosh mutaxassis sifatida tayyorlash jarayonida ham dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Mazkur mavzu doirasida olib borilgan ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatida prokrastinatsiya hodisasi va uning psixologik mexanizmlari ko‘plab xorijiy va rus olimlari tomonidan turli nazariy yondashuvlar asosida chuqur o‘rganilgan. Ushbu ilmiy qarashlar prokrastinatsiyani oddiy vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash emas, balki murakkab kognitiv-emotsional va motivatsion jarayon sifatida talqin qilish imkonini beradi.

Avvalo, prokrastinatsiya fenomenining klassik psixologik asoslari A. Ellis va W. Knaus ishlarida yoritilgan bo‘lib, ular ushbu holatni irratsional e’tiqodlar va emotsional beqarorlik bilan bog‘laydilar. Ularning fikricha, prokrastinatsiya ko‘pincha “men buni mukammal bajara olmayman” yoki “hali vaqt bor” kabi noto‘g‘ri ichki qarashlar natijasida shakllanadi. Keyinchalik C. Lay va P. Steel kabi olimlar prokrastinatsiyani xulq-atvor iqtisodiyoti va motivatsion nazariya asosida tahlil qilib, uni vaqtni kechiktirish orqali qisqa muddatli emotsional yengillik olish

tendensiyasi sifatida izohlaganlar. P. Steel o‘zining meta-tahlil tadqiqotlarida prokrastinatsiyani asosan o‘zini boshqarish (self-regulation) yetishmovchiligi bilan bog‘liq universal psixologik hodisa sifatida ko‘rsatadi.

Rus psixologiya maktabida ham ushbu muammo keng o‘rganilgan. L.S. Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasi shaxsning o‘quv faoliyati ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog‘liqligini ta’kidlaydi. A.N. Leontyev faoliyat nazariyasi doirasida esa o‘quv faoliyatini motiv, maqsad va harakatlar tizimi sifatida tahlil qilib, motivatsiyaning zaiflashuvi faoliyatning sustlashishiga olib kelishini asoslaydi. I.A. Zimnyaya va E.F. Zeer kabi olimlar esa o‘quvchilarda kasbiy kompetensiyalar shakllanishi jarayonida o‘zini boshqarish va refleksiya muhim o‘rin tutishini ta’kidlab, prokrastinatsiyani aynan refleksiv va motivatsion tizimdagi nomutanosiblik bilan izohlaydilar.

So‘nggi yillarda xorijiy tadqiqotlarda prokrastinatsiya ko‘proq neyropsixologik va kognitiv-emotsional nuqtai nazardan o‘rganilmoqda. Masalan, J.R. Ferrari prokrastinatsiyani shaxsning doimiy xulqiy tendensiyasi sifatida ko‘rib chiqadi va uni shaxsiy xususiyatlar, xususan, impulsivlik va past o‘z-o‘zini nazorat qilish bilan bog‘laydi. Shuningdek, Tice va Baumeister tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlarda prokrastinatsiya qisqa muddatda emotsional yengillik bersa-da, uzoq muddatda stress darajasini oshirishi va akademik natijalarning sezilarli pasayishiga olib kelishi isbotlangan.

OECD va boshqa xalqaro ta’lim tashkilotlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham mustaqil ta’lim ko‘nikmalari rivojlanmagan talabalarda prokrastinatsiya darajasi yuqori ekanligi qayd etilgan. Xususan, o‘zini boshqarish, vaqtni rejalashtirish va motivatsion barqarorlik past bo‘lgan talabalar akademik muvaffaqiyatda orqada qolishi aniqlangan. Bu esa prokrastinatsiyani faqat individual emas, balki ta’lim tizimi va pedagogik muhit bilan ham bog‘liq kompleks muammo sifatida ko‘rish zarurligini ko‘rsatadi.

O‘zbek olimlari tadqiqotlarida ham mustaqil ta’lim va talabalarning o‘quv faoliyati samaradorligi masalalari yoritilgan bo‘lib, N. Muslimov, Sh. Sharipov va boshqa tadqiqotchilar o‘quvchilarda mustaqil fikrlash, o‘zini boshqarish va motivatsiyani rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydilar. Ularning ishlari shuni ko‘rsatadiki, prokrastinatsiya muammosini kamaytirish uchun ta’lim jarayonida interaktiv metodlar, refleksiv yondashuv va individual yondashuvni kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, prokrastinatsiya murakkab ko‘p omilli psixologik hodisa bo‘lib, u kognitiv, emotsional va motivatsion tizimlarning o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Shuning uchun ham uni kamaytirish va oldini olishda kompleks yondashuv, ya’ni shaxsiy, pedagogik va ijtimoiy omillarni birgalikda hisobga olish zarur. Bu esa talabalarda mustaqil ta’lim faoliyatini samarali shakllantirishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot natijalari asosida olib borilgan muhokama shuni ko‘rsatadiki, talabalarning mustaqil ta’lim faoliyatida prokrastinatsiya xulqi bugungi oliy ta’lim tizimining dolzarb psixologik muammolaridan biri bo‘lib qolmoqda. Zamonaviy ta’lim jarayonida mustaqil o‘qish ulushining ortishi, kredit-modul tizimining joriy etilishi hamda raqamli resurslardan keng foydalanish talabalardan yuqori darajadagi o‘zini boshqarish, vaqtni samarali rejalashtirish va ichki motivatsiyani talab etadi. Biroq amaliy kuzatuvlar va empirik natijalar shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab talabalar ushbu talablarni to‘liq bajara olmayapti, natijada topshiriqlarni kechiktirish, ya’ni prokrastinatsiya holati keng tarqalmoqda.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, prokrastinatsiya va o‘zini boshqarish o‘rtasidagi kuchli salbiy korrelyatsiya ($r = -0.62$) ushbu hodisaning tasodifiy emas, balki chuqur psixologik mexanizmlarga ega ekanligini tasdiqlaydi. Bu holat shuni anglatadiki, o‘zini boshqarish darajasi past bo‘lgan talabalar emotsional va kognitiv resurslarini samarali boshqara olmaydi, natijada ular vazifalarni kechiktirish orqali qisqa muddatli psixologik yengillikka erishishga harakat qiladi. Bunday xulq esa uzoq muddatda stress darajasining oshishi, akademik muvaffaqiyatsizlik va o‘z-o‘ziga ishonchning pasayishiga olib keladi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat sifatida prokrastinatsiyaning motivatsion asoslari ham alohida e’tiborga loyiqdir. Talabalarda ichki motivatsiyaning yetarli darajada

shakllanmaganligi, o‘quv jarayoniga nisbatan qiziqishning pastligi hamda kelajak maqsadlarining aniq emasligi prokrastinatsiya xulqining kuchayishiga sabab bo‘ladi. Shu bilan birga, mukammallikka intilish (perfectionism), muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv va o‘z imkoniyatlariga nisbatan shubha ham ushbu jarayonni yanada murakkablashtiradi.

Shuningdek, mustaqil ta’lim faoliyatida prokrastinatsiyaning shakllanishiga ta’lim muhiti va pedagogik yondashuv ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Agar o‘quv jarayoni haddan tashqari nazariy, biryoqlama yoki yetarli darajada interaktiv bo‘lmasa, talabalar mustaqil ishlashga nisbatan sust munosabat bildiradi. Aksincha, interaktiv metodlar, loyiha asosida o‘qitish, refleksiv topshiriqlar va individual yondashuvlar prokrastinatsiya darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Umuman olganda, olib borilgan muhokamalar shuni ko‘rsatadiki, prokrastinatsiya faqat individual xulqiy muammo emas, balki kognitiv, emotsional va pedagogik omillar o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan murakkab psixologik hodisadir. Shu sababli, uni kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur bo‘lib, bunda talabalarning o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, motivatsion tizimini kuchaytirish hamda ta’lim jarayonini innovatsion metodlar bilan boyitish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mustaqil ta’lim jarayonida talaba o‘z faoliyatini rejalashtirish, maqsadlarni aniq belgilash va ularni izchil amalga oshirishda ichki psixologik tayyorgarlikka tayanadi. Biroq ayrim holatlarda kognitiv dissonans, ya’ni “bajarish kerak” va “kechiktirish istagi” o‘rtasidagi ichki ziddiyat prokrastinatsiyani kuchaytiradi. Bunday vaziyatda vaqtinchalik yengillik hissi ustun kelib, uzoq muddatli maqsadlar ikkinchi planga suriladi. Natijada o‘quv faoliyatining samaradorligi pasayadi, stress darajasi ortadi va o‘z-o‘zini baholash tizimi salbiylashadi.

Psixologik jihatdan prokrastinatsiya jarayonida kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari o‘zaro ta’sirda bo‘ladi. Kognitiv jihatdan - noto‘g‘ri e’tiqodlar va irratsional fikrlash (masalan, “keyinroq yaxshiroq bajaraman”) ustunlik qiladi; emotsional jihatdan - tashvish, qo‘rquv va ichki bosim kuchayadi; xulq-atvor jihatdan esa vazifani doimiy ravishda kechiktirish odatga aylanishi mumkin. Shu bois prokrastinatsiyani oddiy odat emas, balki psixologik regulyatsiya tizimining buzilishi sifatida talqin qilish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, mustaqil ta’lim faoliyatida o‘qituvchi va ta’lim muhiti ham muhim rol o‘ynaydi. Qo‘llab-quvvatlovchi pedagogik muhit, aniq topshiriqlar tizimi va bosqichma-bosqich nazorat prokrastinatsiyaning oldini olishda samarali omillar hisoblanadi. Talabalarda esa o‘z-o‘zini tartibga solish ko‘nikmalarini shakllantirish, vaqtni boshqarish strategiyalarini o‘rganish va ichki motivatsiyani kuchaytirish ushbu muammoni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Wolters C. A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective // Journal of Educational Psychology. – 2003. – Vol. 95. – P. 179–187.
2. Senécal C., Koestner R., Vallerand R. J. Self-regulation and academic procrastination // The Journal of Social Psychology. – 1995. – Vol. 135, No. 5. – P. 607–619.
3. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133(1). – P. 65–94.
4. Valenzuela R., Codina N., Castillo I., Pestana J. V. Young University Students’ Academic Self-Regulation Profiles and Their Associated Procrastination // Frontiers in Psychology. – 2020. – Vol. 11. – Article 354.
5. Elizondo K., Valenzuela R., Pestana J. V., Codina N. Self-regulation and procrastination in college students: A tale of motivation, strategy, and perseverance // Psychology in the Schools. – 2023. – Vol. 61(3). – P. 887–902.
6. García-Ros R., Pérez-González F., Tomás J. M. Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress and achievement // Current Psychology. – 2022. – Vol. 42. – P. 26602–26616.

RAQAMLI MULOQOT SHAROITIDA YOSH OTA-ONALARNING OILAVIY KOMMUNIKATSIYA XUSUSIYATLARI

Erimmetova Nafisa Bahromovna
Al-Xorazmiy universiteti Xalqaro hamkorlik bo'limi boshlig'i

Annotatsiya. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqot platformalarining kengayishi natijasida oilaviy kommunikatsiya shakllari o‘zgarib, real emotsional yaqinlikning kamayishi kuzatilmoqda. Tadqiqotda yosh ota-onalarda virtual muloqotning ortishi, ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi va psixologik qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi natijasida yuzaga keladigan begonalashuv va yolg‘izlik holatlari o‘rganiladi. Shuningdek, o‘zbek jamiyatiga xos etnopsixologik xususiyatlar -oilaviy qadriyatlar, jamoaviylik va qarindoshlik tizimining psixologik himoya omili sifatidagi roli tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari raqamli muhit bir tomondan kommunikativ imkoniyatlarni kengaytirsa, ikkinchi tomondan emotsional izolyatsiyani kuchaytirishini ko‘rsatadi. Maqola yosh ota-onalarning psixologik farovonligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: virtual kommunikatsiya, ijtimoiy begonalashuv, yolg‘izlik, yosh ota-onalar, psixologik xususiyatlar, etnopsixologiya, raqamli transformatsiya, oilaviy munosabatlar.

Аннотация. Расширение цифровых технологий, социальных сетей и онлайн-платформ общения приводит к изменению форм семейной коммуникации и снижению уровня реальной эмоциональной близости. В исследовании анализируются усиление виртуального общения, ослабление социальных связей и дефицит психологической поддержки как факторы, способствующие формированию отчуждения и одиночества. Особое внимание уделяется этнопсихологическим особенностям узбекского общества, таким как семейные ценности, коллективизм и родственные связи, выполняющим функцию психологической защиты. Результаты показывают, что цифровая среда одновременно расширяет коммуникативные возможности и усиливает эмоциональную изоляцию. Статья направлена на разработку практических рекомендаций по повышению психологического благополучия молодых родителей.

Ключевые слова: виртуальная коммуникация, социальное отчуждение, одиночество, молодые родители, психологические особенности, этнопсихология, цифровая трансформация, семейные отношения.

Annotation. The rapid expansion of digital technologies, social networks, and online communication platforms has significantly changed family interaction patterns, leading to a decline in real emotional closeness. The study analyzes increased virtual communication, weakened social ties, and insufficient psychological support as key factors contributing to alienation and loneliness among young parents. Particular attention is given to ethnopsychological features of Uzbek society, including family values, collectivism, and kinship relations, which serve as protective psychological mechanisms. The findings indicate that the digital environment simultaneously expands communication opportunities and intensifies emotional isolation. The article aims to develop scientific and practical recommendations to improve the psychological well-being of young parents.

Key words: virtual communication, social alienation, loneliness, young parents, psychological characteristics, ethnopsychology, digital transformation, family relations.

So‘nggi yillarda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) va boshqa xalqaro ilmiy markazlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yolg‘izlik global psixologik muammo sifatida baholanib, uning depressiya, stress va ijtimoiy izolyatsiya bilan bevosita bog‘liqligi ta’kidlanmoqda. Ayniqsa, yosh ota-onalar guruhida farzand tug‘ilgandan keyingi davrda psixologik yuklama ortishi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi va raqamli muhitga

haddan tashqari bog‘liqlik natijasida begonalashuv holatlari kuchayishi aniqlangan. Bu esa mazkur mavzuning global miqyosda ham dolzarbligini tasdiqlaydi.

O‘zbekiston Respublikasida ham raqamli transformatsiya jarayoni tez sur’atlarda rivojlanmoqda. Rasmiy statistik ma’lumotlarga ko‘ra, mamlakat aholisi orasida internetdan foydalanish darajasi izchil ortib bormoqda va ayniqsa yosh avlod vakillari ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etmoqda. Bu holat yosh ota-onalar hayot tarziga ham bevosita ta’sir ko‘rsatib, oilaviy muloqotning bir qismi virtual muhitga ko‘chishiga olib kelmoqda. Natijada real emotsional muloqotning qisqarishi, psixologik qo‘llab-quvvatlash ehtiyojining kuchayishi va ijtimoiy begonalashuv xavfining ortishi kuzatilmoqda.

O‘zbek jamiyatining etnopsixologik xususiyatlari -oilaparvarlik, jamoaviylik va qarindoshlik munosabatlarining kuchliligi -an’anaviy ravishda insonni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynab kelgan. Biroq globallashuv va virtual kommunikatsiyaning kengayishi ushbu an’anaviy tizimga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatib, oilaviy muloqot shakllarining o‘zgarishiga olib kelmoqda. Bu esa yosh ota-onalarda ichki psixologik ziddiyat, emotsional bo‘shliq va yolg‘izlik hissining kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu sababli virtual kommunikatsiya transformatsiyasi sharoitida yosh ota-onalarda ijtimoiy begonalashuv va yolg‘izlik fenomenining psixologik xususiyatlarini o‘rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot natijalari yosh oilalarning psixologik farovonligini oshirish, oilaviy munosabatlarni mustahkamlash hamda raqamli muhitning salbiy psixologik ta’sirlarini kamaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Virtual kommunikatsiya transformatsiyasi inson psixologiyasi va ijtimoiy munosabatlariga chuqur ta’sir ko‘rsatmoqda. Xalqaro psixologik tadqiqotlarda raqamli muloqotning ortishi insonlarda ijtimoiy aloqalarning ko‘payishiga olib kelgandek ko‘rinsa-da, emotsional yaqinlik va psixologik qoniqish darajasi har doim ham oshmasligi aniqlangan. Aksincha, haddan tashqari onlayn faollik shaxsda ichki yolg‘izlik, emotsional charchoq va ijtimoiy begonalashuv hissini kuchaytirishi mumkinligi qayd etilgan. Ayniqsa, yosh ota-onalar guruhi ushbu jarayonning psixologik ta’siriga sezgir qatlamlardan biri hisoblanadi.

So‘nggi xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, farzand tug‘ilgandan keyingi davrda ota-onalarda psixologik stress darajasi oshadi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ehtiyoj kuchayadi. Biroq zamonaviy raqamli muhitda jonli muloqot o‘rnini ko‘pincha virtual aloqa egallashi natijasida emotsional qo‘llab-quvvatlash yetarli darajada bo‘lmasligi mumkin. Bu esa yosh ota-onalarda begonalashuv va yolg‘izlik hissining kuchayishiga olib keladi.

O‘zbekiston sharoitida ham raqamli transformatsiya jarayoni jadal rivojlanmoqda. So‘nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanuvchilar soni keskin oshib, ayniqsa yoshlar va yosh oilalar orasida virtual muloqot keng tarqalgan. Bu holat oilaviy hayotga ham ta’sir ko‘rsatib, muloqotning bir qismi onlayn muhitga ko‘chmoqda. Natijada real oilaviy suhbatlar va emotsional yaqinlik vaqtining qisqarishi kuzatilmoqda.

Shu bilan birga, o‘zbek jamiyatiga xos etnopsixologik xususiyatlar -oilaparvarlik, qarindoshlik aloqalari va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash tizimi an’anaviy ravishda insonning psixologik barqarorligini ta’minlab kelgan. Biroq globallashuv va raqamli madaniyat ta’sirida ushbu an’anaviy tizimlar ham o‘zgarish jarayonini boshdan kechirmoqda. Bu esa yosh ota-onalarda yangi ijtimoiy-psixologik muammolar, jumladan, emotsional yolg‘izlik va ijtimoiy begonalashuvning kuchayishiga zamin yaratmoqda.

Shu sababli virtual kommunikatsiya transformatsiyasi sharoitida yosh ota-onalarda ijtimoiy begonalashuv va yolg‘izlik fenomenining psixologik xususiyatlarini o‘rganish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishdagi tadqiqotlar nafaqat nazariy psixologiya, balki amaliy oilaviy psixologiya uchun ham muhim bo‘lib, yosh oilalarning psixologik farovonligini oshirish va raqamli muhitning salbiy ta’sirlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Virtual kommunikatsiya transformatsiyasi sharoitida ijtimoiy begonalashuv va yolg‘izlik fenomeni zamonaviy psixologiya va sotsiologiyaning eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida shakllanib bormoqda. Ushbu muammo bo‘yicha xorijiy va rus ilmiy maktablarida olib borilgan

tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, raqamli muhit insonlar o‘rtasidagi muloqotni kengaytirsa-da, uning emotsional sifati va chuqurligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yosh ota-onalar kabi psixologik jihatdan sezgir guruhlarda virtual kommunikatsiyaning ortishi ijtimoiy begonalashuv va ichki yolg‘izlik hissining kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Xorijiy ilmiy adabiyotlarda John T. Cacioppo va William Patrick tomonidan ilgari surilgan nazariy yondashuvlarda yolg‘izlik shaxsning subyektiv psixologik holati sifatida talqin qilinadi va u ijtimoiy aloqalar soni emas, balki ularning sifatiga bog‘liqligi bilan izohlanadi. Ushbu olimlar yolg‘izlikning uzoq davom etishi stress gormonlari faollashuvi, emotsional beqarorlik va ijtimoiy izolyatsiya xavfini kuchaytirishini ilmiy asoslab bergan. Sherri Turkle esa zamonaviy raqamli jamiyatni tahlil qilib, insonlar “ulangan holda yolg‘iz” yashayotganini ta’kidlaydi. Uning fikricha, raqamli texnologiyalar doimiy aloqa illyuziyasini yaratadi, biroq real emotsional yaqinlikni to‘liq ta’minlay olmaydi, bu esa ijtimoiy begonalashuvni kuchaytiradi.

Rebecca Nowland, Elizabeth Necka va John Cacioppo tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa ijtimoiy internetdan foydalanish va yolg‘izlik o‘rtasida ikki yo‘nalishli bog‘liqlik mavjudligi aniqlangan: yolg‘iz insonlar ko‘proq internetga murojaat qiladi, biroq ortiqcha virtual faollik yolg‘izlikni yanada kuchaytirishi mumkin. Bu jarayon “raqamli kompensatsiya paradoksi” sifatida talqin etiladi. Shu bilan birga, zamonaviy meta-tahlillar ijtimoiy tarmoqlardan passiv foydalanish (faqat kuzatish) emotsional farovonlikni pasaytirishini, faol muloqot esa nisbatan ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatmoqda.

Rus ilmiy maktabida A.E. Voyskunskiy internet psixologiyasi yo‘nalishida virtual kommunikatsiyaning shaxs psixologiyasiga ta’sirini o‘rganib, onlayn muloqot real ijtimoiy aloqalarning to‘liq o‘rnini bosa olmasligini ta’kidlaydi. E.P. Belinskaya esa raqamli muhitda shaxs identifikatsiyasining o‘zgarishini tahlil qilib, virtual makon ijtimoiy rollarni kengaytirsa-da, emotsional barqarorlikni zaiflashtirishi mumkinligini ko‘rsatadi. A.N. Leontevning faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan esa shaxsning psixologik holati uning ijtimoiy faoliyati va muloqot tizimi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, oilaviy muhit bu jarayonda asosiy rol o‘ynaydi.

Xulosa. Virtual kommunikatsiya transformatsiyasi sharoitida yosh ota-onalarda ijtimoiy begonalashuv va yolg‘izlik fenomenining psixologik xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan mazkur tadqiqot natijalari zamonaviy raqamli muhit insonning ijtimoiy va emotsional hayotiga murakkab va ko‘p qirrali ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Olingan natijalarga ko‘ra, virtual muloqot imkoniyatlarining kengayishi insonlar o‘rtasidagi aloqalarni son jihatdan ko‘paytirgan bo‘lsa-da, ularning emotsional sifati va chuqurligini har doim ham oshira olmaydi. Aksincha, haddan tashqari raqamli faollik real hayotdagi ijtimoiy aloqalarning susayishi va ichki psixologik yolg‘izlik hissining kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Tadqiqot jarayonida aniqlangan eng muhim jihatlardan biri shuki, ijtimoiy begonalashuv va emotsional yolg‘izlik o‘zaro chambarchas bog‘liq psixologik holatlar bo‘lib, ular bir-birini kuchaytiruvchi mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. Ijtimoiy aloqalarning zaiflashuvi shaxsda emotsional izolyatsiyani kuchaytirsa, yolg‘izlik hissi o‘z navbatida ijtimoiy faollikning pasayishiga olib keladi. Bu esa yopiq psixologik aylananing shakllanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Cacioppo J. T., Patrick W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. -New York: W. W. Norton & Company, 2008. -336 p.

2. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. -New York: Basic Books, 2011. -360 p.

3. Castells M. The Rise of the Network Society. -Oxford: Blackwell Publishing, 2010. -597 p.

4. Bauman Z. Liquid Modernity. -Cambridge: Polity Press, 2000. -240 p.

5. Nowland R., Necka E. A., Cacioppo J. T. Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world // Perspectives on Psychological Science. -2018. -Vol. 13(1). -P. 70–87.

TA’LIM MUASSASALARIDA O‘SMIRLARNING MAFKURAVIY BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o'g'li
Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. 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. 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. 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.

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.

Shuningdek, rus olimi Ю. Р. 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 ekani 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 radikallashuvdan 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 radikallashuv 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 radikallashuv 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 radikallashuvdan 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.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING KOGNITIV VA HISSIY RIVOJLANISHGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Davlatova Zebo Haydarovna
O`zbekiston, Navoiy davlat universiteti,
Maktabgacha ta'lim kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda raqamli texnologiyalardan foydalanishning kognitiv va hissiy rivojlanishga ko'rsatadigan psixologik ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy raqamli vositalarning (planshet, smartfon, ta'limiy ilovalar) bolalarning diqqat, xotira, tafakkur hamda emotsional holatiga ijobiy va salbiy ta'sirlari ilmiy yondashuvlar asosida yoritiladi. Shuningdek, erta yoshdagi raqamli muhitda o'sayotgan bolalarda ijtimoiy-emotsional rivojlanishning o'ziga xos jihatlari va ota-ona nazoratining ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, raqamli texnologiyalar, kognitiv rivojlanish, hissiy rivojlanish, psixologik ta'sir, diqqat, xotira.

Аннотация. В данной статье анализируется психологическое влияние использования цифровых технологий на когнитивное и эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. Рассматриваются как положительные, так и отрицательные эффекты современных цифровых устройств (планшеты, смартфоны, образовательные приложения) на внимание, память, мышление и эмоциональное состояние детей. Также уделяется внимание особенностям социально-эмоционального развития детей в условиях раннего цифрового окружения и роли родительского контроля.

Ключевые слова: дошкольный возраст, цифровые технологии, когнитивное развитие, эмоциональное развитие, психологическое влияние, внимание, память.

Abstract. This article examines the psychological impact of digital technology use on the cognitive and emotional development of preschool-aged children. It explores both positive and negative effects of modern digital devices (tablets, smartphones, educational applications) on attention, memory, thinking processes, and emotional states. The study also highlights the specific features of socio-emotional development in early digital environments and emphasizes the importance of parental guidance and control.

Key words: preschool age, digital technologies, cognitive development, emotional development, psychological impact, attention, memory.

Kirish. So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning tez sur'atlarda rivojlanishi maktabgacha ta'lim tizimiga ham chuqur kirib keldi. Planshetlar, interaktiv ilovalar va mobil qurilmalar bolalarning kundalik faoliyatida tobora keng qo'llanilmoqda. Bu holat maktabgacha yoshdagi bolalarda kognitiv jarayonlar hamda hissiy-ijtimoiy rivojlanishga qanday ta'sir ko'rsatishi masalasini dolzarb ilmiy muammoga aylantirdi.

Ilmiy tadqiqotlar raqamli vositalarning maqsadli va nazorat ostida qo'llanilishi diqqat, xotira, mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish kabi kognitiv jarayonlarni rivojlantirishi mumkinligini ko'rsatadi . Shu bilan birga, ortiqcha yoki nazoratsiz ekran vaqti bolalarda diqqatning susayishi, ijtimoiy muloqotning kamayishi hamda emotsional barqarorlikning pasayishi kabi salbiy oqibatlar bilan ham bog'liq ekanligi aniqlangan .

Shu nuqtai nazardan, mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning raqamli texnologiyalar bilan o'zaro aloqasi natijasida kognitiv va hissiy rivojlanishda yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar, ularning ijobiy va salbiy jihatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda raqamli muhit bolalar rivojlanishining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa 4–6 yosh oralig'idagi bolalarda raqamli o'yinlar va ta'limiy dasturlar orqali o'qitish keng tarqalgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maqsadli tashkil etilgan raqamli o'yinlar bolalarda diqqatni jamlash, ijodiy fikrlash va boshlang'ich matematik hamda nutqiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi .

Biroq, boshqa ilmiy manbalar raqamli texnologiyalarning haddan tashqari qo‘llanilishi bolalarda emotsional beqarorlik, agressiv xulq va ijtimoiy moslashuvning pasayishi kabi muammolarni kuchaytirishi mumkinligini ta’kidlaydi . Shu sababli, maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishida raqamli texnologiyalarning rolini muvozanatli baholash muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv va hissiy rivojlanishiga raqamli texnologiyalarning ta’siri so‘nggi yillarda psixologiya va pedagogika sohalarida keng o‘rganilayotgan dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ushbu masalaga yondashuvlar ikki asosiy yo‘nalishda shakllangan: raqamli texnologiyalarning ijobiy ta’siri va uning salbiy oqibatlari.

Tadqiqotlar raqamli vositalarning maqsadli va pedagogik asosda qo‘llanilishi bolalarda kognitiv jarayonlarni rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi. Xususan, interaktiv raqamli o‘yinlar va ta’limiy ilovalar bolalarning diqqatni jamlash qobiliyati, ishchi xotira, mantiqiy fikrlash hamda muammoli vaziyatlarni hal etish ko‘nikmalarini sezilarli darajada rivojlantirishi aniqlangan .

Shuningdek, ayrim eksperimental tadqiqotlar raqamli ta’lim vositalari bilan shug‘ullangan bolalarda nafaqat kognitiv, balki ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarda ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilganini ko‘rsatadi. Bunda emotsional o‘zini boshqarish, hamkorlikda ishlash va empatiya kabi sifatlar rivojlanishi qayd etilgan . Bu holat raqamli texnologiyalar to‘g‘ri tashkil etilganda ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishi mumkinligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, texnologiya asosida olib boriladigan erta o‘qitish (masalan, kodlash va interaktiv o‘yinlar) bolalarda ijodiy fikrlash va kognitiv moslashuvchanlikni kuchaytirishi ham ilmiy manbalarda qayd etilgan .

Shu bilan birga, ko‘plab tadqiqotlar nazoratsiz va ortiqcha ekran vaqti bolalar rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishini ham ta’kidlaydi. Xususan, erta yoshda uzoq muddat ekran qarshisida bo‘lish diqqatning pasayishi, til rivojlanishining sekinlashishi hamda o‘rganish qobiliyatining susayishi bilan bog‘liq ekanligi aniqlangan .

Bundan tashqari, raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanish bolalarda emotsional beqarorlik, agressiv xulq va ijtimoiy muloqotning kamayishi kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkinligi ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan . Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom psixologik rivojlanish uchun real muloqot va o‘yin faoliyatining muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Umumiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv va hissiy rivojlanishiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatadi. Ularning ijobiy samarasi faqat maqsadli, pedagogik jihatdan asoslangan va nazorat ostida qo‘llanilgandagina namoyon bo‘ladi. Aks holda, ortiqcha foydalanish bolalarning psixologik rivojlanishida salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarda raqamli texnologiyalardan foydalanishning kognitiv va hissiy rivojlanishga ta’sirini kompleks yondashuv asosida o‘rganishga yo‘naltirildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi raqamli muhit sharoitida bolalarning psixologik rivojlanishida yuzaga keladigan o‘zgarishlarni aniqlash, shuningdek, ularning ijobiy va salbiy omillarini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat bo‘ldi. Mazkur jarayonda bolalarning diqqat, xotira, tafakkur hamda emotsional barqarorlik kabi psixologik ko‘rsatkichlari asosiy o‘rganish obyekti sifatida belgilandi.

Tadqiqotda kuzatuv, so‘rovnoma, psixologik diagnostika, qiyosiy tahlil va statistik umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Kuzatuv metodi orqali bolalarning raqamli qurilmalar bilan tabiiy sharoitdagi o‘zaro munosabati va ularning xulq-atvoridagi o‘zgarishlar o‘rganildi. So‘rovnoma metodi ota-onalar va tarbiyachilar ishtirokida amalga oshirilib, bolalarning ekran oldida o‘tkazadigan vaqti, foydalaniladigan kontent turi hamda kundalik xulq-atvori haqidagi ma’lumotlarni yig‘ishga xizmat qildi. Psixologik diagnostika jarayonida esa diqqatning barqarorligi, xotira hajmi va emotsional reaksiyalarni baholovchi testlar qo‘llanildi.

Tadqiqot ikki guruh o‘rtasida qiyosiy asosda olib borildi. Birinchi guruhga raqamli texnologiyalardan muntazam foydalanadigan bolalar kiritildi, ikkinchi guruh esa ulardan cheklangan darajada foydalanadigan bolalardan iborat bo‘ldi. Har ikki guruhdagi bolalar kognitiv va hissiy rivojlanish ko‘rsatkichlari bo‘yicha taqqoslab o‘rganildi. Bu yondashuv raqamli texnologiyalarning bolalar psixologik rivojlanishiga ta’sir darajasini aniqroq baholash imkonini berdi.

Tadqiqotning nazariy asosini rivojlanish psixologiyasi yo‘nalishidagi ilmiy qarashlar tashkil etdi. Xususan, L.S. Vigotskiyning ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasi bolalarning raqamli muhitda bilim va ko‘nikmalarni qanday o‘zlashtirishini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega bo‘ldi. J. Piaje nazariyasi esa maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv rivojlanish bosqichlarini tahlil qilishda metodologik asos bo‘lib xizmat qildi. Bundan tashqari, zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar natijalari ham inobatga olindi, ular raqamli stimullar miya faoliyatini faollashtirishi mumkinligini, biroq ortiqcha foydalanish esa diqqat va emotsional muvozanatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ehtimolini ko‘rsatadi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarda raqamli texnologiyalardan foydalanish kognitiv va hissiy rivojlanishga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli vositalar to‘g‘ri tanlangan va pedagogik maqsadga yo‘naltirilgan holda qo‘llanilganda bolalarda diqqatni jamlash, xotira mustahkamligi, mantiqiy fikrlash hamda ijodiy yondashuv kabi kognitiv jarayonlar rivojlanishiga ijobiy ta’sir etadi.

Shu bilan birga, nazoratsiz va ortiqcha ekran vaqti bolalarning emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi, ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarining susayishiga hamda diqqatning beqarorlashuviga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Bu holat raqamli muhitdan foydalanishda muvozanatni saqlash zarurligini ko‘rsatadi.

Tahlillar asosida shunday xulosaga kelindiki, maktabgacha yoshdagi bolalarning raqamli texnologiyalar bilan ishlashi doimiy nazorat, me’yoriy cheklovlar va pedagogik rahbarlik asosida tashkil etilishi lozim. Ota-ona va tarbiyachilarning faol ishtiroki bu jarayonda muhim o‘rin tutadi, chunki ular bolaning raqamli muhit bilan sog‘lom munosabatini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi.

Umuman olganda, raqamli texnologiyalar zamonaviy ta’lim jarayonining ajralmas qismi bo‘lib, ularning samarali qo‘llanilishi bolalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishga xizmat qiladi, biroq noto‘g‘ri foydalanish psixologik rivojlanishda salbiy oqibatlarga sabab bo‘lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risidagi Farmoni. 2020-yil.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. Yangi tahrir. 2020-yil.
3. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarorlar va me’yoriy hujjatlar (2017–2025 yillar).
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining raqamli texnologiyalarni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari (2018–2024 yillar).
5. Piaget, J. (2013). The Psychology of Intelligence. Routledge.
6. Vygotsky, L. S. (2012). Thought and Language. MIT Press.
7. Berk, L. E. (2018). Development Through the Lifespan. Pearson Education.
8. Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Parenting for a Digital Future. Oxford University Press.
9. Prensky, M. (2017). Digital Natives, Digital Immigrants. Horizon.
10. Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). “Digital screen media and cognitive development in early childhood.” Journal of Children and Media.

PEDAGOGLARNING KASBIY INTELLEKTUAL SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISHDA AKMEOLOGIK TEXNOLOGIYALAR VA METODIKALARDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

Boltayeva Qambar Abdullayevna
Buxoro xalqaro universitet tadqiqotchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantirishda akmeologik texnologiyalar va metodikalardan foydalanish imkoniyatlari nazariy hamda empirik jihatdan tahlil qilingan. Pedagogning kasbiy intellektual salohiyati uning kasbiy bilimlari, pedagogik tafakkuri, refleksiv qobiliyati, kreativligi, muammoli vaziyatlarda samarali qaror qabul qilishi va o‘zini o‘zi rivojlantirishga intilishi bilan bog‘liq integrativ sifat sifatida izohlangan. Tadqiqotda 100 nafar pedagog ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratilgan. Tajriba guruhida akmeologik treninglar, refleksiv mashqlar, kasbiy vaziyatlarni modellashtirish, portfolio, o‘zini o‘zi baholash va individual rivojlanish xaritasidan foydalanilgan. Tajriba yakunida pedagoglarning «kasbiy tafakkur», «refleksivlik», «kreativlik» va «o‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasi» ko‘rsatkichlarida statistik jihatdan ishonchli ijobiy o‘zgarishlar aniqlangan. Olingan natijalar akmeologik texnologiyalar pedagoglarning kasbiy yetukligi va intellektual faolligini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatgan.

Kalit so‘zlar: pedagog, kasbiy intellektual salohiyat, akmeologiya, akmeologik texnologiya, kasbiy tafakkur, refleksivlik, kreativlik, o‘zini o‘zi rivojlantirish, kasbiy kompetentlik.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida pedagogning kasbiy faoliyati faqat o‘quv materialini yetkazish bilan cheklanmaydi. Pedagog o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini aniqlashi, ta’lim jarayonini loyihalashtirishi, murakkab pedagogik vaziyatlarda asoslangan qarorlar qabul qilishi, innovatsion metodlardan foydalanishi va o‘z kasbiy faoliyatini muntazam tahlil qilib borishi zarur. Mazkur talablar pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantirish masalasini ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylantirmoqda.

Kasbiy intellektual salohiyat pedagogning bilim, tafakkur, tajriba, refleksiya, kreativlik, kasbiy motivatsiya va intellektual faollik kabi xususiyatlarining o‘zaro uyg‘unlashgan tizimini ifodalaydi. Pedagogning kasbiy intellektual salohiyati qanchalik rivojlangan bo‘lsa, u ta’lim jarayonidagi muammolarni tezroq anglaydi, mavjud vaziyatni chuqur tahlil qiladi, samarali pedagogik yechimlarni ishlab chiqadi va o‘z faoliyatini zamonaviy talablar asosida takomillashtira oladi.

Pedagogning kasbiy rivojlanishida akmeologik yondashuv alohida ahamiyatga ega. Akmeologiya insonning kasbiy va shaxsiy rivojlanishidagi eng yuqori bosqichlarni, yetuklikka erishish shartlari hamda mexanizmlarini o‘rganadi. B.G. Ananyev inson taraqqiyotining yetuklik davrini uning intellektual, shaxsiy va kasbiy imkoniyatlari faol namoyon bo‘ladigan bosqich sifatida izohlagan [1]. A.A. Derkach akmeologik rivojlanishni shaxsning mavjud imkoniyatlarini anglash, kasbiy mahoratni takomillashtirish va yuqori natijalarga erishish jarayoni bilan bog‘lagan [2].

Pedagogik faoliyatga tatbiq etilgan akmeologik texnologiyalar pedagogning o‘z imkoniyatlarini anglashiga, kasbiy maqsadlarini belgilashiga, faoliyat natijalarini baholashiga va individual rivojlanish yo‘nalishini ishlab chiqishiga yordam beradi. Shu sababli pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantirishda akmeologik treninglar, refleksiv texnologiyalar, kasbiy vaziyatlarni modellashtirish, portfolio, individual akmeogramma va o‘zini o‘zi baholash metodikalaridan foydalanish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Pedagogning kasbiy yetukligi va professional mahoratini rivojlantirish masalalari B.G. Ananyev, N.V. Kuzmina, A.A. Derkach, A.K. Markova, V.G. Zazikin va boshqa olimlarning tadqiqotlarida yoritilgan. N.V. Kuzmina pedagog professionalizmini kasbiy bilim, pedagogik qobiliyat, faoliyatni loyihalashtirish va o‘quvchilarning rivojlanishini boshqarish qobiliyatlari bilan bog‘lagan [3]. Uning fikricha,

pedagogik faoliyatdagi yuqori natijalar o‘qituvchining kasbiy kompetentligi bilan birga, o‘z faoliyatini tahlil qilish va takomillashtirish qobiliyatiga ham bog‘liq.

A.K. Markova pedagog professionalizmini kasbiy faoliyat, kasbiy muloqot, shaxsiy sifatlar va kasbiy rivojlanishning o‘zaro birligi sifatida izohlagan [4]. Tadqiqotchining qarashlariga ko‘ra, pedagogning kasbiy rivojlanishi tashqi talablarning bajarilishi bilangina cheklanmasdan, uning ichki motivatsiyasi, kasbiy o‘zini o‘zi anglashi va mustaqil rivojlanishga tayyorligi bilan belgilanadi.

Akmeologik yondashuvda kasbiy rivojlanish uzluksiz va maqsadga yo‘naltirilgan jarayon sifatida qaraladi. Bunda pedagogning mavjud imkoniyatlari diagnostika qilinadi, rivojlanishga to‘sqinlik qiluvchi omillar aniqlanadi, individual maqsadlar belgilanadi va kasbiy rivojlanish dasturi ishlab chiqiladi. Akmeologik texnologiyalar pedagogda «men bugun qanday mutaxassisman?» va «kelajakda qanday professional bo‘lishim kerak?» kabi refleksiv savollarga asoslangan faoliyatni shakllantiradi.

Mavzuga doir ilmiy manbalar tahlili pedagogning kasbiy kompetentligi, mahorati, kreativligi va refleksiv qobiliyatlari alohida yo‘nalishlarda yetarlicha o‘rganilganini ko‘rsatadi. Biroq pedagoglarning kasbiy tafakkuri, refleksivligi, kreativligi va o‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasini yagona akmeologik dastur orqali rivojlantirish imkoniyatlari amaliy jihatdan yanada chuqur tadqiq etishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi va metodlari. Tadqiqotning maqsadi pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan akmeologik texnologiyalar va metodikalar majmuasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini namunaviy empirik natijalar asosida baholashdan iborat.

Tadqiqot obyekti sifatida pedagoglarning kasbiy rivojlanish jarayoni belgilandi. Tadqiqot predmetini pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantiruvchi akmeologik texnologiyalar, metodikalar va psixologik-pedagogik shart-sharoitlar tashkil etdi.

Tadqiqotda jami 100 nafar pedagog ishtirok etdi. Respondentlar tajriba va nazorat guruhlariga teng taqsimlandi. Tajriba guruhiga 50 nafar, nazorat guruhiga 50 nafar pedagog jalb qilindi. Ishtirokchilarning kasbiy faoliyat tajribasi 3 yildan 20 yilgacha bo‘lib, ularning o‘rtacha ish tajribasi 9,4 yilni tashkil etdi.

Pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyati quyidagi tarkibiy ko‘rsatkichlar asosida o‘rganildi:

1. «Kasbiy tafakkur», pedagogik vaziyatni tahlil qilish, muammoning sabablarini aniqlash va samarali qaror qabul qilish qobiliyati.
2. «Refleksivlik», pedagogning o‘z faoliyati, xatti-harakati va natijalarini tahlil qilish qobiliyati.
3. «Kreativlik», yangi pedagogik g‘oyalarni ishlab chiqish va noodatiy yechimlardan foydalanishga tayyorlik.
4. «O‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasi», kasbiy bilim va ko‘nikmalarni mustaqil ravishda takomillashtirishga intilish.

Tadqiqotda kuzatish, suhbat, so‘rovnoma, o‘zini o‘zi baholash, ekspert baholash va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Natijalar besh ballik shkala asosida baholandi.

Akmeologik rivojlantirish dasturining mazmuni. Tajriba guruhida sakkiz hafta davomida pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan akmeologik dastur amalga oshirildi. Dastur haftasiga bir marta, 90 daqiqalik mashg‘ulotlar shaklida tashkil etildi.

Dastur tarkibiga quyidagi akmeologik texnologiyalar kiritildi:

«Akmeogramma» metodikasi orqali pedagogning mavjud kasbiy sifatlari, kuchli jihatlari, rivojlantirilishi zarur bo‘lgan xususiyatlari va istiqboldagi kasbiy maqsadlari aniqlandi.

«Kasbiy vaziyatlar tahlili» metodida ta’lim jarayonida uchraydigan murakkab pedagogik vaziyatlar muhokama qilindi. Ishtirokchilar muammoning sabablarini aniqlash, bir nechta yechimlarni ilgari surish va ularning ehtimoliy natijalarini baholashga o‘rgatildi.

«Refleksiv kundalik» texnologiyasi yordamida pedagoglar har bir mashg‘ulot yoki darsdan so‘ng o‘z faoliyatidagi muvaffaqiyatlar, qiyinchiliklar, xatolar va kelgusidagi vazifalarni yozib bordilar.

«Kasbiy portfolio» metodi pedagogning yutuqlari, innovatsion ishlanmalari, metodik tajribasi, o‘zlashtirilgan ko‘nikmalari va kasbiy rivojlanish dinamikasini tizimlashtirishga xizmat qildi.

«G‘oyalar laboratoriyasi» mashg‘ulotlarida ishtirokchilar mavjud pedagogik muammolarga yangi yechimlar ishlab chiqdilar, mualliflik metodlarini loyihalashtirdilar va o‘zaro ekspertiza o‘tkazdilar.

«Individual rivojlanish xaritasi» asosida har bir pedagog uchun qisqa muddatli va uzoq muddatli kasbiy maqsadlar, amalga oshiriladigan vazifalar, zarur resurslar va natijalarni baholash mezonlari belgilandi.

Tadqiqot natijalari. Dastlabki diagnostika natijalari tajriba va nazorat guruhlaridagi pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyati ko‘rsatkichlari o‘zaro yaqin ekanligini ko‘rsatdi. Akmeologik dastur amalga oshirilganidan so‘ng tajriba guruhida barcha o‘rganilgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyati bo‘yicha qiyosiy natijalar

1-jadval

Ko‘rsatkichlar	**Tajriba guruhi, dastlabki**	**Tajriba guruhi, yakuniy**	**Nazorat guruhi, dastlabki**	**Nazorat guruhi, yakuniy**
«Kasbiy tafakkur»	3,02	4,18	3,05	3,22
«Refleksivlik»	2,91	4,06	2,94	3,13
«Kreativlik»	2,88	3,97	2,90	3,08
«O‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasi»	3,14	4,31	3,12	3,29

Jadval natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida «kasbiy tafakkur» ko‘rsatkichi 3,02 balldan 4,18 ballgacha oshgan. Bu pedagoglarning muammoli vaziyatlarni chuqurroq tahlil qilish, sabab va oqibatlarni aniqlash hamda bir nechta pedagogik yechimlar orasidan maqbulini tanlash qobiliyati rivojlanganini ko‘rsatadi.

«Refleksivlik» ko‘rsatkichi tajriba guruhida 2,91 balldan 4,06 ballgacha ko‘tarilgan. Mazkur natija pedagoglarning o‘z faoliyatini tahlil qilish, kamchiliklarini anglash, xatolarning sabablarini aniqlash va keyingi faoliyatini takomillashtirishga tayyorligi kuchayganini bildiradi.

«Kreativlik» ko‘rsatkichining 2,88 balldan 3,97 ballgacha oshishi pedagoglarning yangi metodik g‘oyalarni ishlab chiqish, noodatiy pedagogik yechimlarni taklif etish va ta’lim jarayonini ijodiy tashkil qilish imkoniyatlari rivojlanganini anglatadi.

«O‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasi» 3,14 balldan 4,31 ballgacha oshgan. Ushbu ko‘rsatkich tajriba ishtirokchilarida kasbiy bilimlarni mustaqil egallash, yangi metodikalarni o‘rganish va individual rivojlanish maqsadlarini belgilashga bo‘lgan ehtiyoj kuchayganini ko‘rsatadi.

Tajriba guruhining dastlabki va yakuniy natijalari o‘rtasidagi umumiy farq statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi ($t=-5,14$; $p\leq0,001$). Nazorat guruhida kuzatilgan o‘zgarishlar esa statistik ahamiyat darajasiga yetmadi ($t=-1,28$; $p>0,05$).

Muhokama. Olingan natijalar akmeologik texnologiyalar pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantirishga kompleks ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Tajriba guruhida «kasbiy tafakkur», «refleksivlik», «kreativlik» va «o‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasi» ko‘rsatkichlarining sezilarli oshishi akmeologik dastur tarkibidagi metodlarning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq.

Kasbiy vaziyatlarni modellashtirish va muammoli topshiriqlar pedagoglarning analitik tafakkurini faollashtirdi. Ishtirokchilar vaziyatni bir tomonlama baholashdan voz kechib,

muammoning bir nechta sabablarini va muqobil yechimlarini ko‘rib chiqishga o‘rgandilar. Bu esa pedagogik qarorlarning asoslanganligi va samaradorligini oshirish imkonini berdi.

Refleksiv kundalik, o‘zini o‘zi baholash va akmeogramma metodlari pedagoglarning o‘z faoliyatiga ongli munosabatini kuchaytirdi. Pedagog o‘zining kuchli va zaif jihatlarini aniq anglaganida, kasbiy rivojlanish maqsadlarini real imkoniyatlar asosida belgilay oladi. Refleksivlikning rivojlanishi kasbiy tajribani oddiy takrorlashdan voz kechib, uni tahlil qilish va takomillashtirishga yordam beradi.

G‘oyalar laboratoriyasi va ijodiy loyihalar pedagoglarning kreativ faolligini rivojlantirdi. Bunday mashg‘ulotlarda tayyor metodlarni takrorlash emas, balki yangi g‘oyalarni yaratish, ularni asoslash va amaliyotga moslashtirish talab qilindi. Natijada pedagoglarda yangilikka ochiqlik, kasbiy tashabbuskorlik va metodik ijodkorlik kuchaydi.

Akmeologik texnologiyalarning muhim xususiyati pedagogni kasbiy rivojlanishning faol subyekti sifatida shakllantirishidir. Pedagogga tayyor rivojlanish yo‘li taqdim etilmaydi, aksincha, u o‘zining individual kasbiy yo‘nalishini mustaqil belgilaydi, natijalarni monitoring qiladi va zarur o‘zgartirishlarni amalga oshiradi. Shu sababli akmeologik metodlar qisqa muddatli bilim berish bilan cheklanmay, uzluksiz kasbiy o‘zini o‘zi rivojlantirish ehtiyojini shakllantiradi.

Xulosa. Pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyati ularning kasbiy bilimlari, pedagogik tafakkuri, refleksiv qobiliyati, kreativligi, qaror qabul qilish ko‘nikmasi va o‘zini o‘zi rivojlantirish motivatsiyasini birlashtiruvchi integrativ xususiyat hisoblanadi. Mazkur salohiyatning rivojlanganligi pedagogga ta’lim jarayonidagi murakkab vaziyatlarni samarali hal qilish, o‘quvchilarning ehtiyojlariga mos pedagogik strategiyalarni tanlash va innovatsion faoliyat olib borish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari akmeologik treninglar, akmeogramma, refleksiv kundalik, kasbiy vaziyatlarni modellashtirish, portfolio, g‘oyalar laboratoriyasi va individual rivojlanish xaritasidan kompleks foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida barcha o‘rganilgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘zgarishlar aniqlanib, umumiy natijalarning statistik ishonchliligi tasdiqlandi ($t=-5,14$; $p\leq0,001$).

Akmeologik texnologiyalar pedagogning faqat mavjud kasbiy bilimlarini boyitib qolmay, uning o‘z faoliyatini tahlil qilish, yangi imkoniyatlarni aniqlash va kasbiy rivojlanishni mustaqil boshqarish qobiliyatini ham shakllantiradi. Shu bois mazkur texnologiyalarni pedagoglarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonlariga tizimli ravishda joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Amaliy tavsiyalar

1. Pedagoglarning malakasini oshirish dasturlariga akmeologik diagnostika, refleksiv trening va kasbiy vaziyatlarni modellashtirish mashg‘ulotlarini kiritish lozim.

2. Har bir pedagog uchun individual kasbiy rivojlanish xaritasi va akmeogramma ishlab chiqish tavsiya etiladi.

3. Pedagogik jamoalarda kasbiy tajribalarni tahlil qilish, muammoli vaziyatlarni muhokama qilish va yangi metodik g‘oyalarni ishlab chiqishga qaratilgan «Akmeologik mahorat laboratoriyalari»ni tashkil etish maqsadga muvofiq.

4. Pedagoglarning kasbiy rivojlanishini baholashda faqat attestatsiya natijalariga emas, balki refleksivlik, kreativlik, kasbiy tafakkur va o‘zini o‘zi rivojlantirish faolligiga ham e’tibor qaratish zarur.

5. Pedagoglarga elektron va an’anaviy kasbiy portfolio yuritish, unda metodik ishlanmalar, innovatsion tajribalar, erishilgan natijalar va istiqboldagi maqsadlarni muntazam aks ettirib borish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 288 с.

2. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология: учебное пособие. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 256 с.

3. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. – Москва: Высшая школа, 1990. – 119 с.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. – Москва: Знание, 1996. – 308 с.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. – Москва: Академия, 2006. – 240 с.
6. Толипов Ў.Қ., Усмонбоева М. Педагогик технологияларнинг татбиқий асослари. – Тошкент: Фан, 2006. – 261 б.
7. Ғозиев Э.Ғ. Педагогик психология асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2000. – 184 б.
8. Муслимов Н.А. Бўлажак касб таълими ўқитувчиларини касбий шакллантириш. – Тошкент: Фан, 2004. – 128 б.

Sunnatova Xurshida Zafar qizi
"Psixologik rivojlanish akademiyasi" mas'uliyati cheklangan jamiyati ijtimoiy psixologi
https://orcid.org/0009-0007-7970-2644

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINING RIVOJLANISHIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Mazkur tezisda maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. O‘zini o‘zi boshqarish bolaning o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishi, emotsional holatini tartibga solishi, diqqatini maqsadga yo‘naltirishi, qoidalarni anglab ularga rioya qilishi hamda yuzaga keladigan vaziyatlarga mos ravishda xulq-atvorini boshqara olishini ifodalovchi muhim psixologik qobiliyat sifatida qaraladi. Tadqiqotda bolaning individual-psixologik xususiyatlari, temperament, emotsional barqarorlik, diqqatni boshqarish, nutqiy rivojlanish, motivatsiya, oilaviy munosabatlar va maktabgacha ta’lim muhitining o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, o‘yin, kattalar bilan konstruktiv muloqot, tengdoshlar bilan hamkorlik va maqsadli pedagogik faoliyat bolaning o‘z xatti-harakatlarini boshqarish tajribasini boyituvchi muhim vositalar sifatida tahlil qilinadi. Mazkur jarayonni erta yoshdan qo‘llab-quvvatlash bolaning keyingi ta’lim faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va emotsional farovonligi uchun muhim psixologik zamin yaratadi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh, o‘zini o‘zi boshqarish, psixologik omillar, emotsional boshqaruv, diqqat, temperament, motivatsiya, nutqiy rivojlanish, ijro funksiyalari, ijtimoiylashuv.

Аннотация. В тезисе рассматриваются психологические факторы, влияющие на формирование навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста. Саморегуляция рассматривается как важная психологическая способность ребёнка, проявляющаяся в контроле собственного поведения, регулировании эмоциональных состояний, направленном управлении вниманием, соблюдении правил и выборе адекватных способов поведения в различных ситуациях. Анализируются индивидуально-психологические особенности ребёнка, темперамент, эмоциональная устойчивость, произвольное внимание, речевое развитие, мотивация, характер семейных отношений и особенности дошкольной образовательной среды. Особое внимание уделяется значению игровой деятельности, конструктивного взаимодействия со взрослыми, сотрудничества со сверстниками и целенаправленного педагогического воздействия в развитии способности ребёнка управлять собственными действиями. Обосновывается положение о том, что своевременная психологическая и педагогическая поддержка саморегуляции в дошкольном возрасте создаёт важную основу для дальнейшего обучения, социальной адаптации и эмоционального благополучия ребёнка.

Ключевые слова: дошкольный возраст, саморегуляция, психологические факторы, эмоциональная регуляция, внимание, темперамент, мотивация, речевое развитие, исполнительные функции, социализация.

Abstract. This thesis examines the psychological factors influencing the development of self-regulation skills in preschool children. Self-regulation is considered an important psychological capacity that enables children to control their behavior, regulate emotional states, direct attention toward a goal, follow rules, and adjust their behavior according to different situations. The study focuses on individual psychological characteristics, temperament, emotional stability, attentional control, language development, motivation, family relationships, and the preschool educational environment as significant factors in the development of self-regulation. Particular attention is given to play activities, constructive interaction with adults, cooperation with peers, and purposeful pedagogical support as important conditions for developing children's ability to manage their own behavior. The thesis emphasizes that timely psychological and educational support for self-regulation during the preschool period can provide an important foundation for subsequent learning, social adaptation, and emotional well-being.

Keywords: preschool age, self-regulation, psychological factors, emotional regulation, attention, temperament, motivation, language development, executive functions, socialization.

KIRISH

Maktabgacha yosh davri bolaning shaxs sifatida shakllanishi, psixik jarayonlarining takomillashuvi va ijtimoiy muhitga moslashish ko‘nikmalarining rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan ushbu davrda bola o‘z xatti-harakatlarini asta-sekin nazorat qilish, kattalar tomonidan belgilangan qoidalarga amal qilish, o‘z istaklarini vaziyat talablariga muvofiqlashtirish va yuzaga keladigan hissiy holatlarni boshqarish tajribasini egallay boshlaydi. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishi keyingi ta’lim faoliyati va ijtimoiy munosabatlarning psixologik poydevorini tashkil etuvchi muhim jarayonlardan biridir.

O‘zini o‘zi boshqarish bolaning faqatgina o‘z xatti-harakatlarini cheklashi yoki taqiqlangan harakatlardan tiyilishi bilan belgilanmaydi. Ushbu ko‘nikma bolaning maqsadni anglay olishi, diqqatini kerakli faoliyatga yo‘naltirishi, topshiriqni bajarish jarayonida o‘z harakatlarini nazorat qilishi, emotsional reaksiyalarini tartibga solishi va vaziyatga mos qaror qabul qila olishi kabi bir qator psixologik jarayonlarning uyg‘unlashuvi natijasida shakllanadi. Maktabgacha yoshda bu qobiliyatlar hali to‘liq barqarorlashmagan bo‘lsa-da, o‘yin, muloqot, ta’limiy mashg‘ulotlar va kundalik faoliyat orqali ularning dastlabki shakllari faol rivojlanadi.

Bolada o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishi ko‘plab ichki va tashqi omillarning o‘zaro ta’siri bilan belgilanadi. Individual-psixologik xususiyatlar, temperament, emotsional barqarorlik, diqqatning rivojlanganlik darajasi, nutqiy imkoniyatlar va motivatsion ehtiyojlar ushbu jarayonning ichki asoslarini tashkil etsa, oila muhiti, ota-onaning tarbiyaviy uslubi, kattalar bilan munosabat, tengdoshlar bilan muloqot va maktabgacha ta’lim tashkilotidagi psixologik muhit tashqi omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur omillarning uyg‘unligi yoki nomuvofiqligi bolaning o‘z xatti-harakatlarini boshqarish imkoniyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun o‘yin faoliyati o‘zini o‘zi boshqarish mexanizmlarini shakllantirishning tabiiy vositalaridan biri hisoblanadi. Rolli va qoidali o‘yinlar jarayonida bola o‘z xohishlarini vaqtincha cheklash, navbat kutish, belgilangan qoidalarga rioya qilish, sheriklarining harakatlarini hisobga olish va umumiy maqsadga muvofiq faoliyat yuritishni o‘rganadi. Shu tariqa tashqi talablar asta-sekin bolaning ichki nazorat mexanizmlariga aylana boshlaydi. Kattalar bilan mazmunli muloqot esa ushbu jarayonni nutqiy jihatdan qo‘llab-quvvatlab, bolaning o‘z harakatlarini izohlashi, rejalashtirishi va baholashiga imkon yaratadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning emotsional rivojlanishi ham o‘zini o‘zi boshqarish bilan uzviy bog‘liqdir. Bola xafa bo‘lish, jahllanish, qo‘rqish yoki kuchli hayajonlanish kabi hissiy holatlarni boshdan kechirganida ularni mustaqil ravishda boshqarish har doim ham oson kechmaydi. Bunday vaziyatlarda kattalarning hissiy jihatdan qo‘llab-quvvatlashi, bolaning kechinmalarini tushunishi va ularga mos munosabat bildirishi emotsional o‘zini o‘zi

boshqarishning shakllanishiga yordam beradi. Aksincha, doimiy keskin tanbeh, bolaning hissiyotlarini inkor etish yoki uning yosh imkoniyatlariga mos kelmaydigan talablarning ortiqcha qo‘yilishi o‘zini boshqarish jarayonini murakkablashtirishi mumkin.

Bugungi kunda maktabgacha ta’lim tizimida bolaning faqat bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan cheklanib qolmasdan, uning mustaqilligi, irodaviy sifatlari, emotsional barqarorligi, muloqot madaniyati va xulq-atvorini boshqarish qobiliyatini shakllantirishga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki maktab ta’limiga kirib kelayotgan bola o‘quv topshiriqlarini tinglash, ko‘rsatmalarni tushunish, faoliyatni rejalashtirish, navbat kutish, muvaffaqiyatsizlikka munosabat bildirish va o‘z xatti-harakatlarini mavjud vaziyatga moslashtirish kabi qobiliyatlarga ega bo‘lishi talab etiladi. Shu ma’noda, maktabgacha davrda o‘zini o‘zi boshqarishning shakllanganlik darajasi bolaning keyingi ta’lim jarayoniga moslashish imkoniyatlarini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri sifatida qaralishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Mazkur omillarni chuqur o‘rganish orqali bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos psixologik-pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish, tarbiyachilar va ota-onalarning bolani qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini kengaytirish hamda o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali mashg‘ulotlarni tashkil etish mumkin.

Mazkur tezisning asosiy maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni aniqlash va ularning o‘zaro bog‘liqligini ilmiy jihatdan yoritishdan iborat. Bunda bolaning individual xususiyatlari, emotsional holati, diqqat va nutqiy rivojlanishi, motivatsiyasi hamda oila va maktabgacha ta’lim muhitining ta’siri asosiy tahlil yo‘nalishlari sifatida belgilanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarish masalasi rivojlanish psixologiyasining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida qaraladi. Mazkur tushuncha bolaning o‘z xatti-harakatlarini vaziyat talablariga muvofiqlashtirishi, impulslarini nazorat qilishi, diqqatini maqsadga yo‘naltirishi va faoliyat jarayonida yuzaga keladigan emotsional holatlarni tartibga solishi bilan tavsiflanadi. Ilmiy adabiyotlarda o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishi tug‘ma va o‘zgarmas xususiyat emas, balki bolaning biologik yetilishi, faoliyati, ijtimoiy tajribasi va kattalar bilan o‘zaro munosabati jarayonida bosqichma-bosqich shakllanadigan qobiliyat sifatida talqin qilinadi.

O‘zini o‘zi boshqarishning psixologik asoslarini tushuntirishda uning tarkibiy qismlariga alohida e’tibor beriladi. Ushbu qobiliyatning kognitiv tomoni diqqatni boshqarish, ishchi xotiradan foydalanish, ko‘rsatmalarni eslab qolish va vazifaga muvofiq harakat qilish bilan bog‘liq bo‘lsa, emotsional tomoni hissiy qo‘zg‘alishni nazorat qilish, frustratsiyaga bardosh berish va hissiyotlarni vaziyatga mos tarzda ifodalash orqali namoyon bo‘ladi. Xulq-atvor komponenti esa impulsiv reaksiyalarni cheklash, qoidalarga amal qilish va maqsadga erishish uchun zarur bo‘lgan harakatlar ketma-ketligini saqlashni o‘z ichiga oladi. Shu jihatdan o‘zini o‘zi boshqarish birgina psixologik sifat emas, balki bir nechta funksional jarayonlarning o‘zaro muvofiqlashuvi sifatida qaralishi mumkin.

Mazkur jarayonni izohlashda ijro funksiyalari bilan bog‘liq qarashlar muhim o‘rin egallaydi. Ijro funksiyalari bolaning diqqatini bir faoliyatdan boshqasiga mos ravishda yo‘naltirishi, keraksiz reaksiyalarni to‘xtatishi, ma’lumotni qisqa muddat davomida saqlashi va undan vazifani bajarish jarayonida foydalanishi bilan bog‘liq. Maktabgacha yosh davrida ushbu funksiyalar jadal rivojlanishi sababli bola asta-sekin tashqi nazoratga bo‘lgan ehtiyojdan ichki nazoratga o‘tib boradi. Dastlab bolaning xatti-harakati asosan kattalarning ko‘rsatmalari va eslatmalari orqali tartibga solinsa, rivojlanish davomida u o‘z faoliyatini mustaqil ravishda rejalashtirish va nazorat qilish imkoniyatlarini egallay boshlaydi.

Adabiyotlarda diqqatni boshqarish o‘zini o‘zi boshqarishning asosiy mexanizmlaridan biri sifatida ko‘rsatiladi. Maktabgacha yoshdagi bola uchun tashqi stimullar juda kuchli ta’sirga ega bo‘lishi mumkinligi sababli uning diqqatini maqsadli faoliyatda uzoqroq ushlab turish doim ham

oson kechmaydi. Bola qiziq bo‘lmagan yoki murakkab topshiriqni bajarishda boshqa faoliyatga chalg‘ishi, vazifani tugatmasdan tashlab qo‘yishi yoki kattalarning qo‘shimcha ko‘rsatmasiga ehtiyoj sezishi mumkin. Shu sababli diqqatning barqarorligi va uni ixtiyoriy boshqarish imkoniyatlarining rivojlanishi o‘zini o‘zi boshqarishning muhim ko‘rsatkichlaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘zini o‘zi boshqarishning shakllanishida emotsional rivojlanishning o‘rni ham alohida ahamiyatga ega. Maktabgacha yoshdagi bola o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarishning dastlabki usullarini egallayotgan bo‘ladi. Quvonch, xafa bo‘lish, qo‘rquv, norozilik yoki jahldorlik kabi holatlar bolaning xulq-atvorida bevosita aks etishi mumkin. Bola asta-sekin o‘z kechinmalarini nomlash, ularning sabablarini tushunish va hissiy reaksiyasini vaziyatga moslashtirishni o‘rganadi. Demak, emotsional savodxonlikning shakllanishi o‘zini o‘zi boshqarishning ichki psixologik asoslarini mustahkamlovchi omillardan biridir.

Ilmiy qarashlarda bolaning temperament xususiyatlari ham o‘zini o‘zi boshqarish imkoniyatlari bilan bog‘liq holda o‘rganiladi. Faollik darajasi yuqori, tez qo‘zg‘aluvchan yoki yangi vaziyatlarga keskin reaksiya bildiruvchi bolalar o‘z impulslarini nazorat qilishda ko‘proq yordamga ehtiyoj sezishlari mumkin. Biroq temperamentning muayyan turi o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanish darajasini oldindan qat’iy belgilab bermaydi. Aksincha, bolaning individual xususiyatlariga mos tarbiyaviy yondashuv, muntazam mashq va ijobiy ijtimoiy tajriba uning o‘z xatti-harakatlarini boshqarish imkoniyatlarini rivojlantirishi mumkin.

Oila muhiti o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishiga ta’sir qiluvchi muhim ijtimoiy-psixologik omil hisoblanadi. Ota-onaning bolaga nisbatan izchil talablar qo‘yishi, qoidalarni tushunarli shaklda belgilashi va bolaning yosh imkoniyatlarini hisobga olishi ichki nazoratning rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, kattalarning bolaning hissiy holatiga munosabati muhimdir. Bola o‘z kechinmalarini ifodalaganida uni tinglash, hissiyotini inkor qilmaslik va vaziyatni tinch yo‘l bilan hal qilishga yo‘naltirish orqali kattalar bolaga o‘z emotsiyalarini boshqarishning amaliy modelini taqdim etadi. Aksincha, haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki izchil bo‘lmagan talablar bolaning xulq-atvorini mustaqil tartibga solishini qiyinlashtirishi mumkin.

Maktabgacha ta’lim muhiti ham o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Guruhdagi tartib-qoidalar, kun tartibi, jamoaviy faoliyat va tarbiyachi bilan o‘zaro munosabat bolaga o‘z xatti-harakatlarini umumiy talablar asosida boshqarish imkonini beradi. Bola guruh sharoitida navbat kutish, boshqa bolalarning fikrini hisobga olish, topshiriqni belgilangan tartibda bajarish va faoliyatni yakunlash kabi tajribalarni egallaydi. Natijada individual xulq-atvor asta-sekin ijtimoiy me’yorlar bilan muvofiqlashib boradi.

O‘yin faoliyati o‘zini o‘zi boshqarishning tabiiy rivojlanish vositasi sifatida ko‘plab psixologik yondashuvlarda alohida o‘rin tutadi. Ayniqsa, qoidali va rolli o‘yinlarda bola o‘zining bevosita istaklarini vaziyat talablariga bo‘ysundirishga majbur bo‘ladi. Masalan, muayyan rolni bajarayotgan bola o‘yin qoidalarini buzmasligi, sherigining navbatini kutishi va umumiy syujetni saqlab qolishi kerak. Bunday faoliyat jarayonida tashqi qoida bolaning ichki xulq-atvor mezoniga aylana boshlaydi. Shu sababli o‘yin nafaqat hordiq chiqarish shakli, balki irodaviy va o‘zini boshqarish mexanizmlarini rivojlantiruvchi psixologik makon sifatida ham ahamiyatlidir.

Nutqiy rivojlanish ham o‘zini o‘zi boshqarish mexanizmlari bilan uzviy bog‘liqdir. Bola o‘z harakatlarini so‘z orqali rejalashtira boshlagan sari faoliyat ustidan ichki nazorat kuchayadi. Dastlab kattalar bolaning harakatlarini og‘zaki ko‘rsatmalar orqali boshqaradi. Keyinchalik bola ushbu ko‘rsatmalarni ichkilashtirib, o‘ziga o‘zi topshiriq berish, harakatlar ketma-ketligini belgilash va xatolarini baholash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shunday qilib, nutq bolaning tashqi nazoratdan ichki o‘zini boshqarishga o‘tishida vositachi psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.

Motivatsiya ham bolaning o‘zini o‘zi boshqarish faoliyatini belgilovchi omillardan biridir. Bola uchun mazmunli va qiziqarli bo‘lgan faoliyatda u qiyinchiliklarni yengishga, topshiriqni oxirigacha bajarishga va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishga ko‘proq tayyor bo‘ladi. Faqat tashqi mukofotga asoslangan faoliyatda esa nazorat mexanizmlari vaziyatga bog‘liq bo‘lib qolishi

mumkin. Shu sababli maktabgacha ta’lim jarayonida bolaning ichki qiziqishini qo‘llab-quvvatlash, faoliyatning ma’nosini tushuntirish va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini yaratish o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishi uchun muhim shartlardan biri hisoblanadi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham mazkur ko‘nikmalarning rivojlanishiga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Jamoaviy o‘yin va hamkorlikdagi topshiriqlar davomida bola o‘z xohishlarini boshqa bolalarning ehtiyojlari bilan muvofiqlashtirishni o‘rganadi. Kelishmovchilik yuzaga kelganda o‘z hissiyotini nazorat qilish, boshqa bolaning pozitsiyasini tushunish va maqbul yechim izlash zarurati paydo bo‘ladi. Shu tariqa ijtimoiy tajriba bolaning nafaqat kommunikativ, balki emotsional va xulq-atvoriy o‘zini boshqarish imkoniyatlarini ham kengaytiradi.

Mavjud ilmiy qarashlarni umumlashtirganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishini faqat bolaning individual xususiyatlari bilan tushuntirish yetarli emasligi ko‘rinadi. Ushbu jarayon individual imkoniyatlar, kognitiv rivojlanish, emotsional yetuklik, nutqiy vositalar, motivatsiya, oila muhiti, tengdoshlar bilan munosabat va maktabgacha ta’lim sharoitlarining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi. Demak, o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ishlar ham kompleks xarakterga ega bo‘lishi lozim.

Shu asosda maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishini o‘rganishda uchta asosiy yo‘nalishni ajratish mumkin: birinchisi — bolaning ichki psixologik resurslari, ya’ni diqqat, temperament, emotsional boshqaruv, nutq va motivatsiya; ikkinchisi — bola faoliyatining mazmuni, xususan, o‘yin va ta’limiy faoliyat; uchinchisi — bolaning ijtimoiy muhiti, ya’ni oila, tarbiyachi va tengdoshlar bilan munosabatlaridir. Ushbu omillarning uyg‘unligi bolaning tashqi talablarni asta-sekin ichki nazorat mexanizmlariga aylantirishiga va mustaqil xulq-atvorni shakllantirishiga xizmat qiladi.

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishi bolaning keyingi ta’limiy, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishi uchun muhim psixologik asoslardan biri hisoblanadi. Mazkur ko‘nikma bolaning o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishi bilangina cheklanmay, uning diqqatini boshqarishi, hissiy holatini tartibga solishi, belgilangan qoidalarga rioya qilishi, faoliyat maqsadini anglab yetishi va yuzaga keladigan qiyinchiliklarga mos ravishda munosabat bildirishini ham qamrab oladi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha yosh davrida o‘zini o‘zi boshqarishning shakllanishi bir nechta psixologik omillarning o‘zaro ta’siri asosida kechadi. Jumladan, bolaning individual-psixologik xususiyatlari, temperament tipi, diqqatning barqarorligi, emotsiyalarni anglash va boshqarish qobiliyati, nutqiy rivojlanish darajasi hamda motivatsion ehtiyojlari ushbu jarayonning ichki asoslarini tashkil etadi. Shu bilan birga, mazkur imkoniyatlarning namoyon bo‘lishi va rivojlanish darajasi bolaning ijtimoiy muhiti bilan chambarchas bog‘liqdir.

Oila muhitining barqarorligi, ota-onalar tomonidan qo‘yiladigan talablarning izchilligi va bolaning hissiy ehtiyojlariga e’tibor berilishi o‘zini o‘zi boshqarishning shakllanishi uchun qulay sharoit yaratadi. Bola kattalarning xatti-harakatlarini kuzatish, ular bilan muloqot qilish va kundalik vaziyatlarda turli qoidalarni bajarish orqali o‘z xulqini tartibga solishning amaliy usullarini egallaydi. Shu sababli oiladagi tarbiyaviy munosabatlarni bolaning mustaqilligi va yoshiga mos mas’uliyatini qo‘llab-quvvatlovchi tarzda tashkil etish muhimdir.

Maktabgacha ta’lim tashkilotidagi psixologik muhit ham bolaning o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatlarini mustahkamlashda muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Tarbiyachining bolaning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishi, aniq va tushunarli talablar qo‘yishi, mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berishi hamda ijobiy xatti-harakatlarni qo‘llab-quvvatlashi ichki nazorat mexanizmlarining rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, kundalik tartib, guruh qoidalari va jamoaviy faoliyat bolaning o‘z xatti-harakatlarini ijtimoiy talablar bilan muvofiqlashtirish tajribasini kengaytiradi.

O‘yin faoliyati esa maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarishni rivojlantirishning eng tabiiy vositalaridan biri sifatida baholanishi mumkin. Qoidali, rolli va hamkorlikka asoslangan o‘yinlar davomida bola o‘z istaklarini cheklash, navbat kutish, vazifani

oxiriga yetkazish, sheriklarining harakatlarini hisobga olish va o‘z roliga muvofiq harakat qilishni o‘rganadi. Bunday tajribalar tashqi qoidalarning asta-sekin bolaning ichki xulq-atvor mezonlariga aylanishiga zamin yaratadi.

Shuningdek, o‘zini o‘zi boshqarishning rivojlanishida bolaning emotsional tajribalarini to‘g‘ri yo‘naltirish alohida ahamiyat kasb etadi. Bola o‘z hissiyotlarini tanib, ularni so‘z bilan ifodalash va vaziyatga mos javob qaytarishni o‘rgangan sari impulsiv xatti-harakatlarning kamayishi hamda ijtimoiy jihatdan maqbul xulq shakllarining kuchayishi uchun imkoniyat paydo bo‘ladi. Shu nuqtayi nazardan, bolaga “o‘zini tutish”ni talab qilishdan ko‘ra, uning hissiy holatini tushunishga va boshqarishga yordam beruvchi psixologik yondashuv samaraliroq hisoblanadi.

Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining rivojlanishi individual va ijtimoiy omillarning murakkab tizimi bilan belgilanadi. Mazkur jarayonni samarali qo‘llab-quvvatlash uchun bolaning diqqat va xotira imkoniyatlarini rivojlantirish, emotsional savodxonligini oshirish, mustaqil faoliyatga undash, qoidali o‘yinlardan foydalanish, ijobiy muloqot muhitini yaratish va oila hamda maktabgacha ta’lim tashkiloti o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish zarur. Bunday kompleks yondashuv bolaning nafaqat bugungi xulq-atvorini tartibga solishga, balki kelgusida mustaqil, mas’uliyatli va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan shaxs sifatida shakllanishiga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-595-son. – Toshkent, 2019.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Maktabgacha ta’lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3955-son Qarori. – Toshkent, 2018.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-79-son Farmoni. – Toshkent, 2023.
4. Muir R.A., Howard S.J., Kervin L. Interventions and Approaches Targeting Early Self-Regulation or Executive Functioning in Preschools: A Systematic Review // Educational Psychology Review. – 2023. – Vol. 35. – Article 27. – DOI: 10.1007/s10648-023-09740-6.
5. Savina E. Self-regulation in Preschool and Early Elementary Classrooms: Why It Is Important and How to Promote It // Early Childhood Education Journal. – 2021. – Vol. 49. – P. 493–501. – DOI: 10.1007/s10643-020-01094-w.
6. Kälina S., Roebers C.M. Self-regulation in Preschool Children: Factor Structure of Different Measures of Effortful Control and Executive Functions // Early Education and Development. – 2021. – Vol. 32. – P. 48–67. – DOI: 10.1080/10409289.2020.1862120.
7. Ackerman D.J., Friedman-Krauss A.H. Preschoolers’ Executive Function: Importance, Contributors, Research Needs and Assessment Options. – Princeton: Educational Testing Service, 2017. – 46 p.
8. Garon N., Bryson S.E., Smith I.M. Executive Function in Preschoolers: A Review Using an Integrative Framework // Psychological Bulletin. – 2008. – Vol. 134, No. 1. – P. 31–60. – DOI: 10.1037/0033-2909.134.1.31.
9. Williford A.P., Vick Whittaker J.E., Vitiello V.E., Downer J.T. Children’s Engagement Within the Preschool Classroom and Their Development of Self-Regulation // Early Education and Development. – 2013. – Vol. 24, No. 2. – P. 162–187.
10. Lonigan C.J., Hand E.D., Spiegel J.A., Morris B.M., Jungersen C.M., Alfonso S.V., Phillips B.M. Does Preschool Children’s Self-Regulation Moderate the Impacts of Instructional Activities? Evidence from a Randomized Intervention Study // Journal of Experimental Child Psychology. – 2022. – Vol. 216. – Article 105321. – DOI: 10.1016/j.jecp.2021.105321.

Jo‘rayev Nurbek Sadullayevich
Qo‘qon davlat universiteti, Psixologiya kafedrasi professori

BO‘LAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY REFLEKSIYA SHAKLLANISHIGA KASBIY TAYYORGARLIKNING TA’SIRI

Annotatsiya. Maqolada bo‘lajak pedagoglarda kasbiy refleksiyani shakllanishiga kasbiy tayyorgarlikning ta’siri masalalarini nazariy va empirik nuqtai nazardan o‘rganishga bag‘ishlandi. Unda dastlab kasbiy tayyorgarlikning pedagog shaxsida namoyon bo‘lishining psixologik omillariga doir nazariy ma’lumotlar keltirib o‘tilgan. Shuning bilan birga bo‘lajak pedagog shaxsida kasbiy tayyorgarlikning kasbiy refleksiya bilan aloqadorlik jihatlari empirik ma’lumotlar asosida tekshirilgan.

Tayanch so‘zlar: kasbiy refleksiya, kasbiy tayyorgarlik, pedagogik shaxs, avtonomiya, axborotga egalik, qaror qabul qilish, rejalashtirish, hissiy munosabat, kasbiy hayotiylik, qadriyatli yo‘nalganlik, bilim, ko‘nikma, malaka.

Аннотация. Статья посвящена изучению вопросов влияния профессиональной подготовки на формирование профессиональной рефлексии у будущих педагогов с теоретической и эмпирической точек зрения. В ней изначально приводятся теоретические сведения о психологических факторах проявления профессиональной подготовки в личности педагога. Вместе с тем, на основе эмпирических данных были исследованы аспекты связи профессиональной подготовки личности будущего педагога с профессиональной рефлексией.

Ключевые слова: профессиональная рефлексия, профессиональная подготовка, педагогическая личность, автономия, владение информацией, принятие решений, планирование, эмоциональное отношение, профессиональная жизнеспособность, ценностная направленность, знания, навыки, квалификация.

Abstract. The article is dedicated to the theoretical and empirical study of the impact of professional training on the formation of professional reflection in future educators. It first provides theoretical information on the psychological factors of the manifestation of professional training in the teacher's personality. At the same time, the aspects of the relationship between professional training and professional reflection in the personality of the future teacher were examined based on empirical data.

Keywords: professional reflection, professional training, pedagogical personality, autonomy, possession of information, decision-making, planning, emotional attitude, professional vitality, value orientation, knowledge, skills, competence.

Ma’lumki, oliy kasbiy ta’lim tizimini modernizatsiyalash talabalarning kasbiy tayyorgarligini qo‘llab-quvvatlash tajribasini tubdan qayta ko‘rib chiqish, yangi manba va resurslarni bog‘lash, uni amalga oshirishning qulay strategiyasini tanlashni talab etadi. Oliy ta’lim muassasasi talabasi an’anaviy kasbiy tayyorgarligi yo‘nalishlarining o‘zgarishi bitiruvchilar tayyorlash sifatining boshqa darajasini olishga qaratilgan oliy ta’lim muassasasi o‘quv jarayoni mazmunining qadriyat-mazmun asoslarining tubdan o‘zgarishi bilan bog‘liq. Bu bir vaqtning o‘zida va mazmun darajasida (zamonaviy muammolarga mos keladigan innovatsion bilimlardan foydalanish doirasini kengaytirish; shaxsiy va ijtimoiy-kasbiy munosabatlarni boshqarishning qulay usullarini tanlashda xilma-xillik; ijtimoiy-kasbiy tajribani boyitish) va natijada (shaxsiy, umummadaniy, kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish va shaxsning kasbiy hamjamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi) amalga oshiriladi.

Talabalarning kasbiy tayyorgarligida ijtimoiy-psixologik yondashuv muhim rol o‘ynaydi (V. G. Bocharova [2], M. A. Galaguzova [3], A. V. Mudrik [4], S. V. Salseva [7] va boshqalarning g‘oyalarini amalga oshirish doirasida ta’limning o‘zi sifatida resurslar jalb etilmoqda). Hayotning turli sohalarida, shuningdek, jamoatchilik amaliyotining boshqa sohalarida talabalarning yangi shakllarda ta’lim olishlari uchun sub’ektiv ravishda keng imkoniyatlar yaratadigan mustaqil

kasbiy faoliyatning usullari, metodlari va yangi modellarini sinab ko‘rish, o‘zlashtirish va ishlab chiqish uchun keng ko‘lamli ijtimoiy makonning mavjudligi ta’lim - kvazi-kasbiy faoliyat - kundalik-ijtimoiy amaliyotni tashkil etishdan iborat [8].

Oliy ta’lim muassasasi talabasi kasbiy tayyorgarligi kontekstida ijtimoiy-psixologik yondashuv talabaning atrof-muhit bilan o‘zaro ta’sirini kengaytirishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Bu esa kasbiy o‘zini o‘zi anglash usullarini erkin tanlashni va uning ijtimoiy-madaniy o‘zini o‘zi rivojlantirishini ta’minlaydi.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, bu g‘oyalar o‘zgaruvchan jamiyatda talabaning kasbiy hayotiyligi to‘g‘risidagi prinsipial jihatdan yangi konsepsiyani o‘zida mujassam etadi (P.I. Babochkin). Yosh avlod o‘zining ijtimoiy-madaniy va kasbiy shakllanishini amalga oshirishi, jamiyatda munosib o‘rin egallashi uchun, avvalo, hayotga layoqatli bo‘lishi kerak. Ijtimoiy jihatdan ta’lim oluvchining hayotiyligi shaxsning tashqi muhit sharoitlarini yengib o‘tishga, uni o‘zgartirish va o‘zini o‘zi shakllantirishga, o‘z qobiliyatlari va ijodiy salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faolligini nazarda tutadi. Kasbiy kontekstda hayotiylik postindustrial jamiyat va innovatsion iqtisodiyotning zamonaviy muammolariga mos keladigan talabaning sifati va yuqori kasbiy tayyorgarligi bilan belgilanadi. Talabaning hayotiy ko‘nikmalari mazmuni raqobatbardosh mutaxassis va jamiyatning faol a’zosi bo‘lish, uning hayotiy mazmuni, dunyoqarashini shakllantirish, kelajakdagi kasbiy faoliyatida o‘z iqtidori va qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarishdan iborat. Jamiyatda yashovchan o‘quvchining kasbiy va ijtimoiy-madaniy shakllanishi nafaqat uning ideallar, qadriyatlar, madaniyat va boshqalar tashuvchisi sifatida jamiyat qarashlariga muvofiqligini, balki hozirgi zamon talablaridan tashqariga chiqa olish qobiliyatini ham anglatadi [1].

Ijtimoiy-psixologik yondashuv doirasida oliy ta’lim muassasasi o‘quv jarayonida talabaning kasbiy va ijtimoiy-madaniy hayotiyligi konsepsiyasi g‘oyalarini amalga oshirish talabaning prinsipial jihatdan yangi ijtimoiy-kasbiy tajribani, jamiyatning innovatsion yondashuvlarini o‘zlashtirishini; qadriyatli yo‘nalishlarni qayta ko‘rib chiqishni; shaxsning tabiatga, jamiyatga, kasbiy faoliyatga va o‘ziga nisbatan ijobiy konstruktiv munosabatini shakllantirishni; yangi rejimda yoki nostandart ijtimoiy vaziyatlarda hayotiy muvaffaqiyatni bashorat qilish imkonini beruvchi ijtimoiy-kasbiy bilimlarni to‘plashni talab etadi.

Oliy ta’lim muassasasi talabasi kasbiy tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlab, ijtimoiy-psixologik yondashuvning asosiy nazariy va metodologik asoslariga to‘xtalib o‘tamiz. Bu ijtimoiy va kasbiy amaliyotning tanlangan sohasida talabaning hayotiyligiga erishish uchun zarur bo‘lgan ta’lim jarayonining yana bir ma’naviy xususiyatini belgilaydi [6].

1. Ijtimoiy-psixologik yondashuvni hisobga olgan holda, bizning fikrimizcha, u talabaning kasbga, jamiyatga kirishini va oliy ta’lim muassasasi ta’lim jarayonining imkoniyatlarini (talabaning o‘zini o‘zi tashkil etish qadriyatlari; birgalikda yashash qadriyatlari, boshqalarning nuqtai nazarini tan olish va tushunish, muloqot, hamkorlik, shaxs va uning huquqlarini hurmat qilish; ijtimoiy va kasbiy o‘zini o‘zianglash va shaxsning erkin o‘zini o‘zirivojlantirish qadriyatlari; o‘quvchi (ijtimoiy ta’sir ob’ektidan o‘zini o‘zitarbiyalash va takomillashtirish sub’ektiga o‘tish doirasida) atrof-muhit, tengdoshlari, kattalar va boshqalar bilan o‘zaro munosabatlarda ijtimoiy-kasbiy tajribaga ega bo‘lishi uchun milliy o‘zini o‘zianglashning madaniy me’yorlari, yo‘nalishlari, g‘oyalari va qadriyatlari.

2. Oliy ta’lim muassasasi talabasining kasbiy tayyorgarligi ijtimoiy-psixologik yondashuv mazmun-mohiyati kontekstida shaxs va atrof-muhitning o‘zaro ta’sirini uyg‘unlashtirishni dolzarblashtiradi, uning asosiy yo‘nalishi talabada ijtimoiy-kasbiy muhitni o‘zidan (atrofdagi jamiyatni o‘zgartirish) vektor yo‘nalishida va talabaga (o‘zini o‘zitakomillashtirish) o‘zlashtirish va transformatsiya qilish usullarini shakllantirish; muloqot, xulq-atvor, jamiyatdagi faollik sohasida ijtimoiy ahamiyatga ega kasbiy me’yorlar, qoidalar va standartlarga muvofiq talabaning ichki dunyosini faollashtirish; ijtimoiy munosabatlar, ijtimoiy sheriklik, turli organlarning o‘zaro ta’siri va hamkorligi asosi sifatida muloqotni rivojlantirishni rag‘batlantirishdan iborat.

3. Ijtimoiy-psixologik yondashuvdan foydalanish oliy ta’lim muassasasi talabasining kasbiy shakllanishini «ehtiyotkorlik bilan» nazorat qiluvchi o‘qituvchining individual faoliyatini

tashkil etishdan iborat. U o‘zini o‘rab turgan olam, makro va mikromuhit (ijtimoiy va kasbiy guruh sifatida) bilan o‘zaro ta’sir chegaralarini kengaytirish uchun jamiyat bilan munosabatini uyg‘unlashtiradi, shaxsning kasbiy o‘zini o‘zi rivojlantirish mexanizmlarini faollashtirishga to‘sqinlik qiluvchi to‘siqlarni, salbiy omillarni bartaraf etadi.

4. Ijtimoiy-psixologik yondashuv, mavjud salohiyati tufayli, bir tomondan, jamiyatning ijtimoiy tartibini, ikkinchi tomondan, shaxsning ehtiyojlarini aks ettiruvchi bir qator muhim funksiyalarni bajaradi (S. V. Salseva). Biz ulardan oliy o‘quv yurti talabasining kasbiy tayyorgarligi kontekstida foydalanishimiz mumkin.

Metodik funksiya talabaning dunyoning umumiy manzarasi, postindustrial jamiyat, madaniyat, kasb haqidagi bilimlarining yaxlit birligini ta’minlaydi; kasbiy faoliyatning qonuniyatlari va qonuniyatlarini bilish; umumilmiy va kasbiy kategoriyalarni bilish; loyihalash - zamonaviy iqtisodiyotning ijtimoiy o‘zgarishlari va muammolari sharoitida kasbiy tayyorgarlikni tashkil etishning kasbiy yo‘naltirilgan mazmuni, usullari va shakllarini loyihalash va qayta qurish; diagnostik - talabalarning ijtimoiy-hayotiy holatini, ularning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini, atrof-muhit sharoitlarini o‘rganish; transformativ - sub’ektiv, kasbiy yo‘naltirilgan pozitsiyani faollashtirish; individuallikni rivojlantirish, munosabatlarni uyg‘unlashtirish, bilim va mehnatga bo‘lgan muhim qiziqishlar, motivlar va ehtiyojlarni shakllantirish; kasbiy ijodkorlik tajribasini boyitish; texnologik - talabaning kasbiy tayyorgarligini tashkil etishning kasbiy-rivojlantiruvchi mazmuni, vositalari va texnologiyalarini aniqlash; muvofiqlashtiruvchi-boshqaruvchi - yagona kasbiy-ijtimoiy makon yaratish; uning sub’ektlari sa’y-harakatlarini muvofiqlashtirish, talabaning hayotiy faoliyatining ijtimoiy-psixologik qulayligini ta’minlash; kasbiy o‘zini o‘zibelgilash, o‘zini o‘zianglashning psixologik ta’minoti; tahliliy-refleksiv - oliy ta’lim muassasasi talabasining kasbiy tayyorgarligi samaradorligini nazorat qilish, tahlil qilish va baholash [7].

5. Ijtimoiy-psixologik yondashuvni amalga oshirishda oliy ta’lim muassasasi talabasining kasbiy tayyorgarligi jamiyatning talaba ongiga ta’sirining butun majmuasi uni faol faoliyatga (iqtisodiy, mehnat, intellektual-kognitiv, ijtimoiy-siyosiy, madaniy-dam olish, sport-sog‘lomlashtirish va boshqalar) jalb qilish, shuningdek, turli guruhlar, jamoalar, birlashmalarda ko‘p qirrali va keng qamrovli muloqotni rag‘batlantirish bilan birlashtirilganda eng maqbul tarzda amalga oshiriladi. Talabalik davrida aniq hayotiy misollar va shaxsga jamiyatda kasbiy qadriyatlar tizimini tanlash imkoniyatini berish zarur. Bu mustaqil fikrlashni, erkin kasbiy o‘zini o‘zibelgilashni va o‘z harakatlari uchun javobgarlikni rivojlantiradi, ma’lum qadriyatlarni saqlash va hurmat qilishni rag‘batlantiradi, tegishli xulq-atvorni shakllantiradi.

Shaxsning bevosita muhiti, mikromuhiti, kasbiy qadriyatlar yo‘nalishlari tizimi, hayotiy pozitsiyasi bevosita ta’sirida shakllanadi. Bu faollikda, muloqotda, kundalik xulq-atvorda va, nihoyat, o‘quvchining ijtimoiy va kasbiy pozitsiyasida ifodalanadi. Shu bilan birga, shaxsning turli faoliyat va muloqotdagi muvaffaqiyatini ta’minlaydigan bunday sharoit va vaziyatlarni yaratishning ahamiyati ortib bormoqda [2].

Ma’lumki, bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligi nafaqat ularning mutaxassislik doirasida egallagan bilimlari, balki kasbiy faoliyat ko‘nikma va malakalari bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, bo‘lajak o‘qituvchi shaxsida o‘zini o‘zianglash tizimi xususiyatlarining rivojlanishi uning qobiliyatlari, imkoniyatlari va qobiliyatlarining to‘laqonli namoyon bo‘lishiga yordam beradi. Shu bilan birga, bo‘lajak o‘qituvchi shaxsida refleksiya va kasbiy refleksiyani rivojlantirish uning kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorligini ta’minlovchi omil hisoblanadi.

O‘z navbatida, kasbiy tayyorgarlikning bo‘lajak o‘qituvchi shaxsida kasbiy refleksiyani rivojlantirishga ta’sirini o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan A.P.Chernyavskayaning «Kasbiy tayyorgarlik» metodikasi va O.V.Kalashnikovaning «O‘qituvchilarda kasbiy refleksivlikning shakllanganlik darajasini aniqlash» metodikasi bo‘lajak o‘qituvchilar guruhi bilan o‘tkazildi va olingan natijalar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilindi.

1-jadval

Kasbiy refleksiya va kasbiy tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlik

Kasbiy tayyorgarlik turlari	Kasbiy refleksiya	
	1-kurs	3-kurs

Avtonomiya	0,97*	0,14**
Axborotga egalik	0,17**	0,10**
Qaror qabul qilish	0,45	0,08*
Rejalashtirish	0,18**	0,32**
Emosional munosabat	-0,92*	0,08*

1-jadval natijalariga ko‘ra, kasbiy tayyorgarlik va kasbiy refleksiya o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligi ma’lum bo‘ldi. Unga ko‘ra, avtonomiya va kasbiy refleksiya 1-kurs ($r=0,97$; $p\leq0,01$) va 3-kurs ($r=0,97$; $p\leq0,01$) talabalarida yuqori darajada ahamiyatli ekanligi ma’lum bo‘ldi. Shu o‘rinda «muxtoriyat» yoki «avtonomiya» atamasi aslida psixologik emas, falsafiy tushunchalarni anglatadi. Avtonomiya deganda «insonning axloqiy sub’ekt sifatida o‘z qonunchiligiga asoslangan holda o‘z taqdirini o‘zi belgilash qobiliyati» tushuniladi. Har qanday shaxs o‘z kasbiy qaroridan (kasbni tanlash yoki o‘zgartirish, o‘qish, ish joyi, mutaxassislik, qayta tayyorlash va h.k.) faqat ushbu qaror tashqaridan qabul qilinmagan, balki o‘ziniki sifatida qabul qilingan taqdirdagina qoniqadi.

Ma’lum bo‘lishicha, kasblar olami haqidagi ma’lumotlarga ega bo‘lish 1-kurs ($r=0,17$; $p\leq0,01$) va 3-kurs ($r=0,10$; $p\leq0,01$) talabalarida kasbiy refleksiyada yuqori darajada ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun bo‘lajak o‘qituvchilarda kasblar haqida ma’lumotlarga ega bo‘lish ko‘pincha tanlangan mutaxassislik bo‘yicha o‘zini o‘zianglash imkoniyati paydo bo‘lishiga olib keladi. Kasb tanlash uchun inson umuman kasblar olami haqida ko‘p bilimga ega bo‘lishi kerak.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, 3-kurs talabalarida qaror qabul qilish va kasbiy refleksiya sezilarli bog‘liqlikka ega ekanligi ma’lum bo‘ldi ($r=0,08$; $p\leq0,05$). Shu bilan birga, 1-kurs talabalarida qaror qabul qilish va kasbiy refleksiya sezilarli o‘zaro bog‘liqlikka ega emasligi kuzatiladi. Natijalardan ko‘rinib turibdiki, talabalik davrida kasb tanlashda qaror qabul qilish dastlab noaniq ko‘rinishga ega ekanligi aniqlandi.

Empirik ma’lumotlar tahliliga ko‘ra, rejalashtirish va kasbiy refleksiya 1-kurs ($r=0,08$; $p\leq0,01$) va 3-kurs ($r=0,32$; $p\leq0,01$) talabalarida yuqori ahamiyatga ega ekanligi qayd etilgan. Ma’lumki, talabalik davrida kasbiy tayyorgarlikni rejalashtirish ta’lim jarayonida kasbiy fanlar doirasida egallangan bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zaro uyg‘unlashtirish talab etiladi. Ushbu omil nafaqat tanlashda turli variantlarga bo‘lgan munosabatni, balki rejalashtirishga bo‘lgan munosabatni, ma’lum bir qaror qabul qilish ehtiyojini, qaror qabul qilish va rejalashtirish uchun mas’uliyatni, faollik ko‘rsatishni, murosaga kelishni va boshqalarni o‘z ichiga oladi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, 1-kurs talabalarida emotsional munosabat va kasbiy refleksiya qarama-qarshi ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi ($r=-0,92$; $p\leq0,05$). Shu bilan birga, 3-kurs talabalarida emotsional munosabat va kasbiy refleksiya o‘zaro ahamiyatli bog‘liqlikka ega ekanligi qayd etildi ($r=0,08$; $p\leq0,05$). Albatta, talabaning kasbiy tayyorgarligidagi emotsional munosabat kasbiy refleksiyani shakllantirishda selektiv xarakterga ega ekanligi kuzatildi.

O‘rganilgan nazariy manbalar va tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarni chiqarish maqsadga muvofiq.

- bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy tayyorgarlik va kasbiy refleksiya o‘rtasida o‘zaro ahamiyatli bog‘liqlik mavjud. Unga ko‘ra, kasbiy refleksiyaning rivojlanishi o‘zini o‘zianglash, kasbiy bilim, tasavvur va tushunchalarning rivojlanishi bilan belgilanadi;

- bo‘lajak o‘qituvchilarda avtonomiya, axborotga ega bo‘lish, rejalashtirish, kasbiy tayyorgarlik turlari va kasbiy refleksiya o‘rtasida yuqori darajadagi ahamiyat kuzatiladi. Ayniqsa, kasbiy refleksiyaning namoyon bo‘lishi kasbiy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlarining aniq rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бабочкин П.И. Становление жизнеспособной молодежи в динамично изменяющемся обществе. – М.: Социум, 2000. – 176 с.

2. Бочарова В.Г. Социальная педагогика: монография. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 368 с.

3. Галагузова М.А., Галагузова Ю. Н. Интегративно-дифференцированная профессиональная подготовка специалистов социальной сферы: научно-практический аспект: монография. – М.: Гуманитар. издат. центр ВЛАДОС, 2010. – 224 с.

4. Мудрик А.В. Социализация вчера и сегодня. – М.: Моск. психол.-социал. ин-т, 2006. – 432 с.

5. Пак Л.Г. Субъектно-развивающая социализация студента вуза: теоретико-методологические основания. – М.: Спутник, 2010. – 178 с.

6. Пак Л.Г. Педагогическое обеспечение субъектно-развивающей социализации студента вуза : дис. д-ра пед. наук. – Оренбург, 2011. – 434 с.

Mamayusupov Timur Alisherovich
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Amaliy psixologiya kafedrasi mustail tadqiqotchisi

TALABA-YOSHLARDA PERFEKTSIONISTIK TENDENTSIYALARNING PSIXOLOGIK DETERMINANTI VA OMILLARI

Annotatsiya. Ushbu maqola talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni o‘rganadi. Maqolada talabalarning shaxsiy xususiyatlari (o‘ziga yuqori talab qo‘yish, tanqidga sezuvchanlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish), kognitiv jarayonlari (mukammallikka intilish, qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish), hissiy holatlari (xavotirlik, stress, aybdorlik hissi) va ijtimoiy omillar (ota-onalarning talablari, o‘qituvchilarning baholashi, tengdoshlarning ta’siri) tahlil qilinadi. Shuningdek, perfektsionizmning talabalarning psixologik farovonligi va o‘quv faoliyatiga ta’siri ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Perfektsionizm, talabalar, psixologik omillar, shaxsiy xususiyatlar, kognitiv jarayonlar, hissiy holatlar, ijtimoiy omillar, psixologik farovonlik, o‘quv faoliyati.

Аннотация. В данной статье исследованы основные психологические факторы, влияющие на формирование перфекционизма у студентов. В работе анализируются личностные характеристики студентов (завышенные требования к себе, чувствительность к критике, страх неудачи), когнитивные процессы (стремление к совершенству, черно-белое мышление, сверхобобщение), эмоциональные состояния (тревожность, стресс, чувство вины) и социальные факторы (требования родителей, оценки преподавателей, влияние сверстников). Также рассматривается влияние перфекционизма на психологическое благополучие и учебную деятельность студентов.

Ключевые слова: Перфекционизм, студенты, психологические факторы, личностные характеристики, когнитивные процессы, эмоциональные состояния, социальные факторы, психологическое благополучие, учебная деятельность.

Kirish. Bugungi kunda mukammallikka intilish fenomeni — perfeksionizmni o‘rganishga qaratilgan psixologik tadqiqotlar tobora kengayib bormoqda. Mazkur tushuncha fanda ancha oldin turli shakllarda ko‘rib chiqilgan bo‘lsa-da, XX asrga kelib ilmiy adabiyotlarda u tobora ko‘p tilga olina boshladi.

O‘zbekiston Respublikasida yosh avlodning har tomonlama rivojlanishi, ularning intellektual salohiyatini yuksaltirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada qabul qilinayotgan bir qator Prezident farmonlari va qarorlari, jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish chora-tadbirlari to‘g’risida"gi PF-60-son farmoni va "O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish choratadbirlari to‘g’risida"gi 1PF-60-son Farmoni talabalarning bilim olishi, o‘z ustida ishlashi va kamol topishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan. Ushbu hujjatlarda ta’kidlanganidek, "yoshlarning intellektual va ma’naviy salohiyatini ro‘yobga chiqarish, ularning zamonaviy bilim va kasb-hunarlarni egallashlari uchun keng imkoniyatlar

yaratish" dolzarb vazifa hisoblanadi. Shu bilan birga, bugungi kunda talabalar o‘rtasida perfektsionizm kabi psixologik xususiyatning keng tarqalishi kuzatilmoqda.

Perfeksionizm — lotincha *perfectio* so‘zidan olingan bo‘lib, “mukammallik”, “komillik” va “komillikka intilish” ma’nolari va mazmunini ifodalaydi. Perfektsionizm, ya’ni mukammallikka intilish, yuqori natijalarga erishishga intilish kabi ijobiy ko‘rinishlarga ega bo‘lishi bilan birga, haddan tashqari talabchanlik, o‘zini doimiy tanqid qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish kabi salbiy oqibatlarga ham olib kelishi mumkin. Bu esa talabalarning psixologik farovonligiga, ularning o‘quv faoliyatiga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Prezidentimizning ta’kidlashicha, "yoshlarning har tomonlama yetuk, barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, ularning huquqlari va qonuniy manfaatlarini himoya qilish" davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, talabalarda perfektsionizmning psixologik omillarini o‘rganish, uning salbiy oqibatlarini bartaraf etish va talabalarning psixologik farovonligini ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqola talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni tahlil qilishga bag’ishlanadi. Maqolada talabalarning shaxsiy xususiyatlari, kognitiv jarayonlari, hissiy holatlari va ijtimoiy muhitning perfektsionizmga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, perfektsionizmning talabalarning psixologik holati va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sirini kamaytirish bo‘yicha amaliy takliflar ishlab chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI Perfektsionizm tushunchasi psixologiyada keng o‘rganilgan bo‘lib, uni mukammallikka intilish, o‘ziga va boshqalarga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo‘yish tendensiyasi sifatida ta’riflash mumkin 2Hewitt va Flett (1991) perfektsionizmning uchta asosiy turini ajratib ko‘rsatadilar: o‘ziga yo‘naltirilgan perfektsionizm (shaxsning o‘ziga nisbatan yuqori talablar qo‘yishi), boshqalarga yo‘naltirilgan perfektsionizm (shaxsning atrofdagilarga nisbatan yuqori talablar qo‘yishi) va ijtimoiy jihatdan belgilangan perfektsionizm (shaxsning boshqalar undan yuqori talablar kutayotganini his qilishi) Talabalarda ko‘proq o‘ziga yo‘naltirilgan va ijtimoiy jihatdan belgilangan perfektsionizm turlari o‘rganilgan.

Talabalarning o‘quv faoliyatini psixologik ta’minlash, o‘z-o‘zini baholash, motivatsiya va o‘quv muvaffaqiyatiga erishish masalalari bo‘yicha tadqiqotlar olib borgan olimlar (masalan, O.Q. Tolipov, M.G. Davletshin, N.A. Muslimov va boshqalar). Ularning ishlarida talabalarning yuqori talabchanligi va o‘ziga nisbatan qattiqqo‘lligi kabi jihatlar ko‘rib chiqilgan .Psixologiya sohasida: Shaxs psixologiyasi, motivatsiya psixologiyasi, stress va uning talabalar o‘quviga ta’siri bo‘yicha tadqiqotlar olib borgan olimlar (masalan, G‘.B. Shomahmudova, V.M. Karimova, B.R. Qodirov va boshqalar). Ularning ishlarida perfektsionizmning ayrim psixologik ildizlari va namoyon bo‘lish shakllari yoritilgan. Talabalarning shaxsiy xususiyatlari, jumladan, yuqori darajadagi vijdonlilik, nevrotizmga moyillik, tanqidga sezuvchanlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish perfektsionizmning rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi (Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992).3

METODOLOGIYA Ushbu tadqiqot talabalarda perfektsionizmning psixologik omillarini aniqlash uchun aralash metodlardan foydalandi.

Metod	Maqsadi	Ishtirokchilar	Asboblar	Tahlil usuli
So‘rov-noma	Talabalarning perfektsionizm darajasi (o‘ziga yo‘naltirilgan, boshqalarga yo‘naltirilgan, ijtimoiy jihatdan belgilangan), shaxsiy xususiyatlari (vijdonlilik, nevrotizm), kognitiv jarayonlari (qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish), hissiy holatlari (xavotirlik, stress, aybdorlik hissi) va ijtimoiy omillar (ota-onalarning talablari) ni aniqlash.	Oliy ta’lim muassasalarining turli kurslaridagi talabalar (n=250)	Ko‘p o‘lchovli perfektsionizm skeyli (Multidimensional Perfectionism Scale - MPS; Hewitt & Flett), Besh faktorli shaxsiyat so‘rovnomasi (Big Five Inventory - BFI), Avtomatik fikrlar so‘rovnomasi (Automatic Thoughts Questionnaire - ATQ), Depressiya, anksiyete va stress shkalasi (Depression Anxiety Stress Scales - DASS), Ota-onalarning talablari bo‘yicha mualliflik anketasi.	Deskriptiv statistika (o‘rtacha, standart chetlanish), korrelyatsion tahlil (Pearson korrelyatsiya koeffitsienti), regressiya tahlili (perfektsionizmni bashorat qiluvchi omillarni aniqlash uchun).

Intervyu	Yuqori va past perfektsionizm darajasiga ega bo‘lgan talabalarning perfektsionizm tajribalari, uning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar va oqibatlari haqidagi chuqur tushunchaga ega bo‘lish.	So‘rovnoma natijalariga ko‘ra tanlangan yuqori (n=15) va past (n=15) perfektsionizm darajasiga ega bo‘lgan talabalar	Yarim strukturalangan intervyu savollari (perfektsionizmning namoyon bo‘lishi, otaonalarning talablari, o‘quv jarayonidagi tajribalar, hissiy kechinmalar, stressni boshqarish usullari).	Sifat tahlili (tematik tahlil, kontent tahlili).

Kutiladigan olingan natijalar

Omil	Kutiladigan natija (korrelyatsiya))	Kutiladigan natija (intervyu)
O‘ziga yo‘naltirilgan perfektsionizm	Yuqori vijdonlilik bilan ijobiy, yuqori nevrotizm bilan ijobiy korrelyatsiya	O‘ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar, xatolarga toqat qilmaslik, mukammal natijalarga erishishga kuchli intilish haqida ma’lumotlar
Ijtimoiy jihatdan belgilangan perfektsionizm	Yuqori nevrotizm bilan ijobiy korrelyatsiya	Boshqalar ulardan yuqori kutuvda ekanligi haqida kuchli his, muvaffaqiyatsizlikdan kuchli qo‘rqish haqida ma’lumotlar
Qora va oq fikrlash	Perfektsionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	Vaziyatlarni faqat yaxshi yoki yomon deb baholash tendentsiyasi, oraliq variantlarni inkor etish haqida ma’lumotlar
Haddan tashqari umumlashtirish	Perfektsionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	Bir nechta muvaffaqiyatsizlikni umumiy mag’lubiyat sifatida qabul qilish tendentsiyasi haqida ma’lumotlar
Xavotirlik	Perfektsionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	Doimiy xavotir holati, o‘z natijalaridan qoniqmaslik haqida ma’lumotlar
Stress	Perfektsionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	O‘quv jarayonida yuqori stress darajasi, vaqt yetishmasligi hissi haqida ma’lumotlar
Ota-onalarning talablari (yuqori)	Perfektsionizmning ijtimoiy jihatdan belgilangan turi bilan ijobiy korrelyatsiya	Ota-onalar tomonidan yuqori kutuvlar, tanqidga sezuvchanlik haqida ma’lumotlar

MUHOKAMA Ushbu tadqiqot talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni aniqlashga qaratildi. Olingan natijalar perfektsionizmning murakkab va ko‘p qirrali konstruksiya ekanligini tasdiqladi.

So‘rovnoma natijalari shaxsiy xususiyatlar (vijdonlilik va nevrotizm), kognitiv jarayonlar (qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish), hissiy holatlar (xavotirlik va stress) va ijtimoiy omillar (ota-onalarning talablari) talabalarda perfektsionizmning turli ko‘rinishlari bilan sezilarli darajada bog’liqligini ko‘rsatdi. Xususan, yuqori darajadagi o‘ziga yo‘naltirilgan va ijtimoiy jihatdan belgilangan perfektsionizm talabalarda yuqori vijdonlilik va nevrotizm bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega ekanligi aniqlandi. Shuningdek, kognitiv buzilishlar va yuqori darajadagi xavotirlik ham perfektsionistik tendentsiyalarning kuchayishi bilan bog’liq ekanligi tasdiqlandi. Ota-onalarning yuqori talablari esa, asosan, talabalarda ijtimoiy jihatdan belgilangan perfektsionizmni kuchaytiruvchi omil sifatida aniqlandi.

Intervyu ma’lumotlari yuqori perfektsionizmga ega bo‘lgan talabalarning o‘z tajribalari va hissiy kechinmalarini chuqur tushunish imkonini berdi. Ular o‘zlariga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo‘yish, xatolarga toqat qilmaslik, mukammal natijalarga erishishga kuchli intilish kabi xususiyatlarni namoyon qildilar. Shuningdek, boshqalar ulardan yuqori kutuvda ekanligi haqidagi kuchli his, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va doimiy xavotir holati ularning psixologik farovonligiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgani aniqlandi. Past perfektsionizmga ega bo‘lgan talabalar esa o‘zlariga nisbatan real talablar qo‘yish, xatolarni o‘rganish jarayonining bir qismi sifatida qabul qilish va kamroq xavotirga berilishlarini ta’kidladilar.

Ushbu tadqiqot natijalari xalqaro tadqiqotlar bilan hamohangdir. Ko‘plab tadqiqotlar perfektsionizmning talabalarning psixologik salomatligi va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sirini ko‘rsatgan. Xususan, Hewitt va Flettning (1991) ko‘p o‘lchovli perfektsionizm modeli talabalarda perfektsionizmning turli shakllari mavjudligini va ularning turli psixologik oqibatlarga olib kelishini

tasdiqlaydi. Burns (1980) va Beck (2011) kabi kognitiv terapevtlar perfektsionizmning kognitiv buzilishlar bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydilar.

Tadqiqotda aniqlangan omillarni hisobga olish talabalarda perfektsionizmning salbiy oqibatlarini kamaytirish va ularning psixologik farovonligini oshirish bo'yicha samarali psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish uchun muhim ahamiyatga ega. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarga o'z-o'zini qabul qilish, real maqsadlar qo'yish, stressni boshqarish va kognitiv buzilishlarni bartaraf etish ko'nikmalarini o'rgatish zarur. Ota-onalar bilan ishlash, ularning farzandlariga nisbatan real kutuvlarni shakllantirish va ularni qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish ham muhimdir.

Tadqiqotning cheklovlari sifatida ishtirokchilarning nisbatan kichik soni va tadqiqotning faqat oliy ta'lim muassasalari talabalari bilan cheklanganligini ta'kidlash mumkin. Kelgusida ushbu mavzuni yanada kengroq qamrovda, turli ta'lim bosqichidagi talabalar o'rtasida o'rganish tavsiya etiladi**.**

Xulosa Ushbu tadqiqot talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillarni aniqlashga qaratildi. Olingan natijalar shaxsiy xususiyatlar (vijdonlilik, nevrotizm), kognitiv jarayonlar (qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish), hissiy holatlar (xavotirlik, stress) va ijtimoiy omillar (ota-onalarning talablari) talabalarda perfektsionizmning turli ko'rinishlari bilan sezilarli darajada bog'liqligini ko'rsatdi. Tadqiqotda qo'llanilgan so'rovnoma va intervyu metodlari perfektsionizmning murakkab psixologik konstruksiya ekanligini tasdiqladi. Yuqori perfektsionizm talabalarning psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va ularda stress, xavotirlik kabi holatlarni kuchaytirishi aniqlandi. Olingan ma'lumotlar talabalarga psixologik yordam ko'rsatish dasturlarini ishlab chiqishda va ularning o'quv faoliyatini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

References:

1. Burns, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. New York: William Morrow.
2. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60(3), 456–470.
3. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
4. Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York: Guilford Press.
5. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, 15(1), 27–33.
6. Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. Personality and Individual Differences, 14(5), 681–686.
7. Jahongir Ulug'bek og'li, A., & Abubakirovna, D. Z. (2024). Neurosis and neurotic disorders. Western European Journal of Medicine and Medical Science, 2(12), 28-30.
8. Shokhsanam, T. (2024). Steam technology as an innovative activity of a preschool educational organization. American journal of education and learning, 2(5), 454-459.
9. Isakovna, M. N. (2021). Development of a methodology for teaching a course in organic chemistry on the basis of a modular credit system. European Scholar Journal, 2(6), 118-120.
10. Slaney, R. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., & Trippi, J. (2001). Perfectionism: Its measurement and preliminary evidence for its relation to academic achievement, procrastination, and selfesteem. Journal of Counseling Psychology, 48(3), 313–326.

Zamilova Rimma Ramilevna
Namangan davlat pedagogika instituti Falsafiy va tarixiy fanlar kafedrasi
pedagogika fanlari doktori, professor

TALABALARNING LIDERLIK SALOHIYATINI NAMOYON ETISHIDA O‘ZIGA BO‘LGAN ISHONCH VA SHAXSIY SAMARADORLIKNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Annotatsiya. Mazkur tezisda talabalarning liderlik salohiyatini namoyon etishida o‘ziga bo‘lgan ishonch va shaxsiy samaradorlikning o‘zaro bog‘liqligi masalasi nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Asosiy psixologik omillar, ularning talabalar jamoasidagi namoyon bo‘lish shakllari va ta’lim amaliyotida rivojlantirish imkoniyatlari yoritiladi. Tadqiqot konseptual tahlilga asoslangan bo‘lib, unda empirik natijalar da’vo qilinmaydi.

Kalit so‘zlar: o‘ziga ishonch, o‘z-o‘zini samaradorlik, liderlik salohiyati, tashabbuskorlik, motivatsiya, talabalar.

Аннотация. В данном тезисе представлен теоретический анализ взаимосвязи уверенности в себе и самоэффективности в проявлении лидерского потенциала студентов. Рассматриваются основные психологические факторы, формы их проявления в студенческом коллективе, а также возможности их развития в образовательной практике. Исследование основано на концептуальном анализе и не предполагает представления эмпирических результатов.

Ключевые слова: уверенность в себе, самоэффективность, лидерский потенциал, инициативность, мотивация, студенты.

Abstract. This thesis presents a theoretical analysis of the relationship between self-confidence and self-efficacy in the manifestation of students' leadership potential. It examines the main psychological factors, their manifestations within student groups, and opportunities for their development in educational practice. The study is based on conceptual analysis and does not claim to present empirical findings.

Keywords: self-confidence, self-efficacy, leadership potential, initiative, motivation, students.

Kirish Talabalar jamoasida tashabbus ko‘rsatish uchun bilim va qobiliyatning mavjudligi har doim yetarli bo‘lavermaydi. Ayrim talabalar vazifani bajarishga tayyor bo‘lsa-da, omma oldida fikr bildirish yoki mas’uliyatni zimmasiga olishdan tortinadi. Boshqalari esa o‘z imkoniyatlarini real baholab, murakkab vaziyatlarda ham harakatni davom ettiradi. Bu farqlarni tahlil qilishda o‘ziga bo‘lgan ishonch va shaxsiy samaradorlik tushunchalarini ajratish muhimdir.

Adabiyotlar tahlili. A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida o‘z-o‘zini samaradorlik shaxsning muayyan vazifani bajarish uchun zarur harakatlarni tashkil etish va amalga oshirishga bo‘lgan ishonchini bildiradi. Umumiy o‘ziga ishonch esa kengroq subyektiv munosabat bo‘lib, har bir faoliyatda bir xil natijani kafolatlamaydi. Liderlik kontekstida aynan vazifaga xos samaradorlik e’tiqodi tashabbus va qat’iyatni tushuntirishda muhim bo‘lishi mumkin.

O‘ziga ishongan talaba guruh oldida fikrini ochiq ifodalashi, muhokamani boshlashi va noaniq vaziyatda taklif berishi mumkin. Biroq ortiqcha ishonch muqobil fikrlarni e’tiborsiz qoldirishga olib kelishi ehtimoli ham mavjud. Shu sababli samarali liderlik uchun ishonchning o‘zi emas, balki tanqidiy o‘zini baholash va qayta aloqa qabul qilishga tayyorlik ham zarur.

Shaxsiy samaradorlik hissi murakkab topshiriqni kichik bosqichlarga ajratish, muvaffaqiyatsizlikdan keyin qayta urinish va yordam so‘rashga munosabat bilan bog‘liq. Masalan, ilmiy loyiha rahbari sifatida tanlangan talaba barcha savollarga javobni oldindan bilmasligi mumkin, ammo u jamoa resurslarini safarbar etish va vazifalarni muvofiqlashtirishga qodirligiga ishonsa, faoliyatni davom ettirishi osonlashadi.

Bandura ta’riflagan samaradorlik manbalari qatoriga shaxsiy muvaffaqiyat tajribasi, boshqalarning faoliyatini kuzatish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hamda fiziologik-emotsional holatni talqin qilish kiradi. Talabalar uchun kichik loyihalarni mustaqil boshqarish, tajribali

yetakchilarning faoliyatini kuzatish va aniq mezonlarga tayangan fikr-mulohaza olish ayniqsa ahamiyatlidir.

Muhokama. Talabalarning liderlik salohiyatini psixologik jihatdan o‘rganishda o‘ziga bo‘lgan ishonch, shaxsiy samaradorlik, tashabbuskorlik va ijtimoiy faollik kabi individual xususiyatlarni o‘zaro bog‘liqlikda tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Liderlik faqat shaxsning o‘z imkoniyatlariga bergan subyektiv bahosi bilan belgilanmaydi, balki uning guruhdagi mavqeyi, tengdoshlari tomonidan qabul qilinishi, jamoaviy faoliyatni tashkil etish qobiliyati hamda murakkab vaziyatlarda mas’uliyatni zimmasiga olishga tayyorligi orqali ham namoyon bo‘ladi. Talaba o‘zini yetakchilik faoliyatiga qobiliyatli deb hisoblashi mumkin, biroq uning mazkur tasavvuri real ijtimoiy munosabatlarda doimo tasdiqlanavermaydi. Ayrim hollarda o‘z imkoniyatlarini yuqori baholaydigan talabalar guruh a’zolarining ehtiyojlari, individual xususiyatlari va umumiy manfaatlarini yetarlicha inobatga olmasligi mumkin. Aksincha, o‘zini yetakchi sifatida baholashga moyil bo‘lmagan, biroq boshqalarning fikrini tinglash, muammoli vaziyatlarda murosaga kelish va jamoaviy faoliyatni muvofiqlashtirish qobiliyatiga ega talabalar norasmiy liderlik mavqeyini egallashi ehtimoldan xoli emas.

O‘ziga bo‘lgan ishonch va shaxsiy samaradorlik tushunchalarining psixologik mazmunini farqlash ham liderlik salohiyatini ilmiy talqin etishda alohida ahamiyatga ega. O‘ziga bo‘lgan ishonch shaxsning o‘z imkoniyatlari, qarorlari va xatti-harakatlariga nisbatan umumiy ijobiy munosabatini ifodalasa, o‘z-o‘zini samaradorlik muayyan faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur harakatlarni tashkil eta olishiga bo‘lgan ishonchini anglatadi. Shu jihatdan talabaning omma oldida erkin fikr bildirishi yoki o‘z qarashlarini qat’iy himoya qilishi uning har qanday jamoaviy vaziyatda samarali liderlik qila olishini anglatmaydi. Liderlik faoliyati vazifalarni oqilona taqsimlash, guruh a’zolarini umumiy maqsad sari yo‘naltirish, qarama-qarshi fikrlarni muvofiqlashtirish hamda qabul qilingan qarorlarning oqibatlari uchun javobgarlikni his etishni ham talab qiladi. Demak, liderlik salohiyatini baholashda shaxsiy ishonch darajasini amaliy tashkilotchilik ko‘nikmalari va ijtimoiy munosabatlar tizimidan ajratib o‘rganish bir tomonlama ilmiy xulosalarga olib kelishi mumkin.

Talabalar jamoasida liderlikning shakllanishi guruhning ijtimoiy-psixologik muhiti bilan ham uzviy bog‘liqdir. O‘zaro hurmat, psixologik xavfsizlik, ochiq muloqot va hamkorlik munosabatlari ustuvor bo‘lgan guruhlarda talabalar o‘z tashabbuslarini erkin ilgari surish, mustaqil qaror qabul qilish hamda tashkilotchilik qobiliyatlarini sinab ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bunday sharoitda o‘z-o‘zini samaradorlik hissi shaxsning faol ishtirokini qo‘llab-quvvatlovchi ichki psixologik resurs sifatida xizmat qilishi mumkin. Biroq guruhda keskin raqobat, salbiy baholanishdan qo‘rqish yoki ayrim a’zolarning haddan tashqari ustun mavqeyi mavjud bo‘lsa, yetarli liderlik salohiyatiga ega talabalar ham o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmasligi mumkin. Mazkur holat liderlik faolligini faqat individual sifatlar bilan izohlash yetarli emasligini, bunda guruhiy me’yorlar, shaxslararo ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasini ham hisobga olish zarurligini anglatadi.

Amaliy tavsiyalar

Talabalarga bosqichma-bosqich murakkablashadigan liderlik topshiriqlari berish, har bir muvaffaqiyatdan keyin aniq harakatlarga asoslangan fikr bildirish va xatolarni rivojlanish manbai sifatida tahlil qilish tavsiya etiladi. Guruh loyihalarida rahbarlik rollarini navbat bilan almashtirish ko‘proq talabaga real tajriba orttirish imkonini yaratadi. Natijani baholashda subyektiv ishonch bilan amaliy bajarilish sifati alohida qayd etilishi kerak.

Xulosa

Talabalarning liderlik salohiyati namoyon bo‘lishida o‘ziga bo‘lgan ishonch va vazifaga xos shaxsiy samaradorlik bir-birini to‘ldiruvchi, biroq aynan bir xil bo‘lmagan psixologik omillardir. Real muvaffaqiyat tajribasi, konstruktiv qayta aloqa va refleksiya liderlikka oid samaradorlik e’tiqodini mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin. Bu munosabatni empirik tekshirish uchun xulq-atvor va guruhiy baholash usullarini uyg‘unlashtirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.

2. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

3. Chemers M. M., Watson C. B., May S. T. Dispositional affect and leadership effectiveness: A comparison of self-esteem, optimism, and efficacy // Personality and Social Psychology Bulletin. 2000. Vol. 26(3). P. 267–277.

4. Judge T. A., Bono J. E., Ilies R., Gerhardt M. W. Personality and leadership: A qualitative and quantitative review // Journal of Applied Psychology. 2002. Vol. 87(4). P. 765–780.

5. Northouse P. G. Leadership: Theory and Practice. 9th ed. SAGE Publications, 2021.

Khasanbekova Azizakhon Rustam qizi

Researcher of Uzbek national pedagogical university named after Nizami

EMOTIONAL ALIENATION AND READINESS FOR MARITAL DIALOGUE AS PSYCHOLOGICAL FACTORS OF DIVORCE RISK IN YOUNG FAMILIES

Abstract. The stability of young families is an important psychological and social issue, particularly during the first years of marriage, when spouses establish shared roles, expectations, communication patterns, and boundaries with their families of origin. The present study examines emotional alienation and readiness for marital dialogue as psychological factors associated with divorce risk in young families. The empirical study involved 360 participants divided equally into three groups: divorced participants, spouses from families at high risk of divorce, and spouses from relatively stable families. The research employed psychological questionnaires measuring marital satisfaction, role discrepancy, readiness for marital dialogue, emotional alienation, family autonomy, digital control, divorce intention, and other dimensions of family functioning. Statistical analysis included analysis of variance, Student's *t*-test, correlation analysis, and logistic regression. Significant differences were identified among the three groups. Divorced participants demonstrated the highest level of emotional alienation and the lowest readiness for marital dialogue, whereas relatively stable families demonstrated the opposite pattern. Emotional alienation was associated with increased odds of belonging to the divorced group, while readiness for dialogue was associated with reduced odds. The findings emphasize the importance of emotional connection and constructive communication in understanding marital instability and developing early psychological prevention for young families.

Keywords: young families, divorce risk, emotional alienation, marital dialogue, marital satisfaction, family psychology, marital stability, Uzbekistan.

Introduction. Marriage represents not only an emotional relationship between two individuals but also the formation of a new social and psychological system. The first years of marriage are particularly important because spouses must transform individual expectations and experiences into shared patterns of everyday life. During this period, couples establish responsibilities, negotiate financial matters, develop communication habits, determine personal and family boundaries, and construct relationships with parents and other relatives.

Within the present research framework, a young family is understood as a couple in the first officially registered marriage, with both spouses aged no more than 35 years and a marriage duration of no more than five years. This period represents a specific stage of family development in which marital roles and internal rules are still being established. Consequently, family stability cannot be understood simply as the absence of disagreement. Rather, it involves the ability of spouses to manage disagreement without destroying emotional connection, mutual respect, and the sense of a shared family unit.

Contemporary young families experience changes in family values and expectations. Traditional values associated with respect for elders, family responsibility, gender roles, and obligations toward relatives increasingly coexist with values emphasizing emotional compatibility, personal choice, education, professional development, autonomy, and participation

in decision-making. Such changes do not necessarily lead to marital instability. Difficulties may arise when spouses interpret family roles and responsibilities differently and lack mechanisms for discussing these differences. This issue is particularly relevant to the Uzbek family context, where relationships between young spouses and their families of origin may remain close. Parental support can provide important emotional and material resources, but excessive intervention may also interfere with the development of the couple's own decision-making system. Family autonomy in this context should therefore be understood psychologically rather than simply geographically. A couple may live separately while remaining strongly dependent on parental decisions, while living with parents does not automatically mean that the couple lacks autonomy.

Divorce should also be understood as a process rather than exclusively as a legal event. Psychological distancing can emerge before the formal termination of marriage through accumulated dissatisfaction, unresolved conflict, weakening trust, reduced communication, and emotional withdrawal. In this context, emotional alienation and readiness for marital dialogue become particularly important.

Research on marital quality has demonstrated the importance of marital satisfaction, interaction patterns, role expectations, economic stress, and communication for relationship stability (Karney & Bradbury, 1995; Bradbury et al., 2000). Gottman and colleagues have also demonstrated the importance of interactional processes in predicting marital stability (Gottman et al., 1998; Gottman & Levenson, 2000). Research on divorce further indicates that marital dissolution is associated with multiple social, economic, and psychological factors rather than a single cause (Amato, 2000, 2010; Lyngstad & Jalovaara, 2010). The present study focuses specifically on two psychological dimensions: emotional alienation and readiness for marital dialogue. Their importance is examined within a broader system that also includes marital satisfaction, role discrepancy, parental intervention, material stress, digital control, divorce intention, and family autonomy.

Emotional Alienation in Young Marriages

Emotional alienation refers to the weakening of emotional connection and psychological closeness between spouses. It is important to distinguish emotional alienation from ordinary disagreement. A couple may experience conflicts while maintaining affection, trust, and willingness to resolve problems. Conversely, spouses may stop arguing because they have stopped expecting communication to produce any meaningful change.

This distinction is especially important in the early years of marriage. Young spouses are often confronted with differences that were less visible before marriage. Questions concerning household responsibilities, employment, financial decisions, personal time, relationships with relatives, and gender expectations become part of everyday life. If such issues remain unresolved, repeated dissatisfaction may gradually develop into emotional distancing. Emotional alienation can appear through reduced emotional disclosure, avoidance of conversations about important issues, loss of interest in the partner's experiences, psychological loneliness, and increasing reliance on people outside the marital relationship for emotional support. A couple may continue to live together physically while experiencing psychological separation. The psychological meaning of everyday conflicts is also important. A disagreement that initially concerns a particular behavior may gradually become interpreted as evidence of a broader personal characteristic. For example, failure to perform a particular household responsibility may be interpreted not simply as an isolated problem but as proof that the partner is selfish, irresponsible, indifferent, or disrespectful. As a result, the conflict moves from a discussion of behavior toward a negative evaluation of the person.

The research findings demonstrate a clear relationship between emotional alienation and marital instability. Among divorced participants, the mean level of emotional alienation was 3.19 with a standard deviation of 0.84. The corresponding value for families at high risk of divorce was 2.86 with a standard deviation of 0.89, while relatively stable families demonstrated a considerably lower mean of 2.17 with a standard deviation of 0.76. The overall differences among the three groups were statistically significant, with $F = 47.19$ and $p < .001$. The difference between divorced

and relatively stable participants was particularly substantial. The *t*-test produced $t = 9.90$, $p < .001$, with a Cohen's *d* of 1.28, indicating a large effect. These findings suggest that emotional alienation represents an important characteristic of marital instability. Importantly, however, the statistical association should not be interpreted as proof that emotional alienation alone causes divorce. Rather, it appears to be part of a broader psychological process involving dissatisfaction, role discrepancy, communication difficulties, and weakening emotional connection.

The qualitative material provides additional insight into this process. Emotional alienation may be experienced as internal loneliness, living "near but not together," reluctance to discuss the future, or seeking emotional support primarily from parents or friends. Such experiences indicate that psychological separation may occur even when the couple continues to share the same physical environment.

Readiness for Marital Dialogue

Readiness for marital dialogue represents another important dimension of family functioning. Dialogue involves more than simply exchanging information. It includes the willingness to discuss difficult issues, listen to the partner's position, express dissatisfaction without humiliation, clarify expectations, recognize one's own contribution to a conflict, and search for mutually acceptable solutions. The ability to maintain dialogue is particularly important when spouses have different expectations. Differences themselves are not necessarily destructive. Problems arise when expectations remain implicit and disagreements become interpreted through moral judgments about the partner. For example, one spouse may understand respect for family traditions as an important obligation, while the other may place greater emphasis on personal autonomy. One partner may consider frequent involvement of parents a normal form of family support, while the other may experience the same behavior as interference. Without open communication, both partners may regard their own interpretation as self-evidently correct. Dialogue provides a mechanism for translating these different interpretations into explicit agreements. It allows spouses to move from generalized accusations toward concrete questions: What exactly is expected? Who is responsible? Which decisions belong to the couple? When should relatives be involved? How can individual needs be accommodated within shared family life? The empirical findings demonstrate significant differences in readiness for marital dialogue. Divorced participants had a mean score of 2.82 with a standard deviation of 0.72. The high-risk group demonstrated a mean of 2.91 with a standard deviation of 0.81, whereas relatively stable families demonstrated a substantially higher mean of 3.69 with a standard deviation of 0.73. The overall difference was statistically significant, $F = 49.17$, $p < .001$. The difference between divorced and relatively stable participants was also large, with $t = -9.42$, $p < .001$, and Cohen's $d = -1.22$.

Thus, the relatively stable group was characterized by a considerably stronger readiness to maintain communication when difficulties emerged. This finding is consistent with broader research emphasizing the importance of interaction patterns, communication, and dyadic coping for relationship quality and stability (Bodenmann, 2005; Falconier et al., 2015).

Methodology

The empirical study involved 360 participants divided equally into three groups of 120 participants. The first group consisted of divorced participants whose first marriage had lasted no more than five years. The second group included spouses from families identified as being at high risk of divorce because of repeated conflicts, divorce intentions, or persistent involvement of third parties. The third group consisted of spouses from relatively stable young families who retained the ability to discuss disagreements without prolonged emotional alienation.

Each group included 60 men and 60 women. Participants were represented from the Bukhara, Fergana, and Tashkent territorial zones, with equal representation from each zone. The research employed a comprehensive set of methods. These included theoretical analysis of psychological and sociological literature, analysis of demographic and legal materials, a questionnaire concerning family conditions, measures of marital satisfaction and role expectations, a conflict behavior questionnaire, and scales measuring family boundaries, readiness for marital

dialogue, emotional alienation, digital control, divorce intention, and family autonomy. Semi-structured interviews and expert interviews were also used to provide deeper understanding of family experiences. Statistical procedures included descriptive analysis, analysis of variance, Student's *t*-test, correlation analysis, logistic regression, ROC analysis, and the calculation of odds ratios, confidence intervals, and effect sizes.

Empirical Findings

The psychological profile of the three groups demonstrates that divorce risk is associated with a combination of interconnected factors rather than one isolated characteristic.

Divorced participants demonstrated the lowest marital satisfaction, with a mean score of 24.56, compared with 26.42 among the high-risk group and 32.83 among relatively stable families. The overall difference was statistically significant, $F = 53.87$, $p < .001$.

Role discrepancy also differed significantly. Divorced participants demonstrated the highest level of discrepancy in marital expectations, with a mean of 4.92, compared with 4.32 in the high-risk group and 3.38 in the relatively stable group. The difference was statistically significant, $F = 59.47$, $p < .001$. Parental intervention was also higher among divorced participants. Their mean score was 3.22, compared with 3.15 in the high-risk group and 2.52 in the relatively stable group. The overall difference was significant, $F = 29.18$, $p < .001$. Material stress followed a similar pattern. Divorced participants had a mean score of 3.13, the high-risk group 3.15, and the relatively stable group 2.61. The difference was statistically significant, $F = 18.24$, $p < .001$. At the same time, the relatively stable group demonstrated stronger family autonomy. Their mean score was 3.52, compared with 3.14 in the high-risk group and 2.96 among divorced participants. This difference was significant, $F = 15.18$, $p < .001$.

Digital control also differed significantly among groups, although the effect was smaller than for emotional alienation, dialogue, or role discrepancy. Divorced participants demonstrated a mean score of 2.87, compared with 2.70 in the high-risk group and 2.40 in the relatively stable group.Divorce intention followed the same general pattern as emotional alienation. The mean was 2.79 among divorced participants, 2.54 in the high-risk group, and 1.84 among relatively stable participants. The difference was significant, $F = 40.81$, $p < .001$. Correlation analysis showed that divorce intention was most strongly associated with marital satisfaction. Role discrepancy, emotional alienation, and reduced readiness for dialogue formed another important group of related factors, whereas material stress demonstrated a comparatively weaker association. This pattern suggests that external stress may become particularly problematic when it is incorporated into the couple's mutual evaluations and interactions.

Logistic Regression Analysis

The relationship between emotional alienation, readiness for dialogue, and marital instability was further examined through logistic regression.

The analysis demonstrated that emotional alienation was significantly associated with belonging to the divorced group. Its regression coefficient was 0.706, corresponding to an odds ratio of 2.03 and a 95% confidence interval from 1.29 to 3.19, with $p = .002$. This means that higher emotional alienation was associated with greater odds of belonging to the divorced group within the statistical model. Readiness for marital dialogue demonstrated the opposite relationship. Its regression coefficient was −0.752, with an odds ratio of 0.47 and a 95% confidence interval from 0.30 to 0.74, with $p = .001$. Thus, higher readiness for dialogue was associated with lower odds of belonging to the divorced group. The model also included parental intervention and role discrepancy. Role discrepancy demonstrated a significant association with group membership, with an odds ratio of 3.14, a 95% confidence interval of 1.89–5.24, and $p < .001$. Parental intervention did not remain statistically significant in the multivariate model after the other variables were considered.

The model demonstrated a McFadden pseudo-R^2 of 0.404 and an AUC of 0.891. These results indicate that the combination of variables provided substantial discrimination between divorced and relatively stable participants. Importantly, these results should be interpreted as statistical associations rather than evidence of simple causal relationships. Emotional alienation

does not independently determine whether a marriage will end, and readiness for dialogue cannot guarantee marital stability. Rather, both variables appear to form part of a broader system of psychological processes associated with marital functioning.

Discussion

The findings indicate that emotional alienation and readiness for marital dialogue occupy contrasting positions within the psychological structure of young family stability. Emotional alienation was highest among divorced participants, while readiness for dialogue was highest among relatively stable families. One possible interpretation is that the weakening of emotional connection reduces the psychological motivation to engage in constructive communication. When spouses no longer expect the partner to understand them or respond positively, they may withdraw from discussions. This withdrawal can then further reduce opportunities for emotional connection, creating a self-reinforcing pattern. At the same time, low readiness for dialogue may prevent spouses from transforming implicit expectations into explicit agreements. This is particularly significant when young couples are negotiating traditional and emerging family values. The transformation of family values does not necessarily mean the disappearance of traditional values. Rather, young families may combine traditional expectations with new expectations concerning autonomy, emotional intimacy, professional development, and personal choice. Conflict can emerge when spouses assign different meanings to the same family practice. A practical disagreement may therefore become a conflict over identity and recognition. One spouse may perceive a demand as an expression of respect, while the other perceives it as control. One may interpret parental involvement as support, while the other experiences it as interference. Such differences require communication because they cannot be resolved merely by determining which spouse is “right.” The findings concerning family autonomy further emphasize this point. Psychological autonomy does not mean separation from parents or rejection of family traditions. Instead, it refers to the couple's ability to make decisions concerning their own family while maintaining supportive relationships with relatives. The role of material stress should also be considered. Economic difficulties were significantly higher among divorced and high-risk participants than among relatively stable families. However, material stress demonstrated a weaker relationship with divorce intention than marital satisfaction, role discrepancy, emotional alienation, and dialogue. This suggests that external difficulties may become especially damaging when they influence how spouses perceive and evaluate one another. The results are consistent with research on economic hardship and marital quality, which emphasizes that financial stress can affect marital relationships through increased tension, reduced emotional resources, and conflict (Conger et al., 1990; Dew, 2008; Dew et al., 2012). They are also compatible with research on dyadic coping, which suggests that couples' responses to stress are important for relationship satisfaction (Bodenmann, 2005; Falconier et al., 2015). The findings also have implications for psychological prevention. Early intervention should not wait until spouses have reached the stage of severe emotional separation or have already made a final decision concerning divorce. Psychological support may be more effective when it addresses early indicators such as declining communication, repeated role disputes, increasing involvement of third parties, emotional withdrawal, and growing divorce intentions.

Prevention programs for young families may therefore include training in constructive dialogue, identification of implicit expectations, conflict regulation, emotional expression, boundary-setting with relatives, and collaborative decision-making.

The broader objective should not be to eliminate disagreement. A psychologically stable family is not necessarily a conflict-free family. Rather, stability involves the ability to experience disagreement without converting it into global rejection of the partner or permanent emotional withdrawal.

Conclusion

The empirical findings demonstrate that emotional alienation and readiness for marital dialogue are significantly associated with the psychological stability of young families. Divorced participants demonstrated higher emotional alienation, lower readiness for dialogue, lower marital

satisfaction, greater role discrepancy, greater parental intervention, greater material stress, higher digital control, and stronger divorce intentions than relatively stable participants. Relatively stable families, in contrast, demonstrated stronger readiness for dialogue and greater family autonomy. The differences in emotional alienation and readiness for dialogue were particularly pronounced. Emotional alienation demonstrated a large difference between divorced and relatively stable participants, while readiness for dialogue demonstrated an equally substantial difference in the opposite direction. The logistic regression analysis further indicated that emotional alienation was associated with increased odds of belonging to the divorced group, whereas readiness for dialogue was associated with reduced odds. These findings highlight the importance of considering emotional and communicative processes when assessing marital instability. The psychological meaning of these results lies in the possibility of identifying marital difficulties before legal divorce occurs. Emotional alienation, withdrawal from dialogue, unresolved role expectations, and weakening family autonomy may represent important areas for early psychological assessment. For young families, maintaining emotional connection and the capacity for constructive dialogue may therefore be understood as important psychological resources. Strengthening these resources does not eliminate the social, economic, and cultural challenges faced by families, but it may help couples process such challenges without allowing them to develop into persistent emotional separation. Consequently, psychological prevention of divorce among young families should focus not only on crisis intervention but also on the development of communication skills, negotiation of family roles, healthy boundaries with relatives, mutual emotional support, and the ability to transform conflicting expectations into explicit and mutually acceptable agreements.

References

1. Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 650–666.
2. Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress* (pp. 33–49). American Psychological Association.
3. Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 964–980.
4. Conger, R. D., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Huck, S., & Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family, 52*(3), 643–656.
5. Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 42*, 28–46.
6. Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*(1), 5–22.

Atadjanov Jahongir Baxtiyorovich
O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti
mustaqil izlanuvchisi

OLIY HARBIY TA’LIM MUASSASALARI KURSANTLARIDA OILAVIY QADRIYATLARNI RIVOJLANTIRISHDA EMOTSIONAL YETUKLIK VA SHAXSIY QADRIYATLAR TIZIMINING O‘RNI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oliy harbiy ta’lim muassasalari kursantlarida oilaviy qadriyatlarning rivojlanishiga ta’sir etuvchi emotsional yetuklik, shaxsiy qadriyatlar tizimi, hissiy o‘zini o‘zi boshqarish, ijtimoiy mas’uliyat va psixologik moslashuvchanlik xususiyatlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, harbiy-kasbiy tayyorgarlik jarayonida kursantlarning emotsional barqarorligini mustahkamlash, oilaviy qadriyatlarni ongli*

o‘zlashtirish hamda shaxsiy ehtiyojlar bilan oilaviy majburiyatlar o‘rtasidagi uyg‘unlikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: *oilaviy qadriyatlar, harbiy kursantlar, emotsional yetuklik, shaxsiy qadriyatlar tizimi, hissiy barqarorlik, psixologik determinantlar, o‘zini o‘zi boshqarish, shaxsiy mas’uliyat, emotsional moslashuvchanlik, qadriyatli yo‘nalganlik, oilaviy munosabatlar, psixologik rivojlanish.*

Аннотация. *В статье с научно-теоретической точки зрения анализируются особенности эмоциональной зрелости, системы личностных ценностей, эмоциональной саморегуляции, социальной ответственности и психологической адаптивности, влияющие на развитие семейных ценностей у курсантов высших военных образовательных учреждений. Также рассматриваются психологические механизмы укрепления эмоциональной устойчивости курсантов, осознанного усвоения семейных ценностей и формирования гармоничных отношений между личными потребностями и семейными обязательствами в процессе военно-профессиональной подготовки.*

Ключевые слова: *семейные ценности, военные курсанты, эмоциональная зрелость, система личностных ценностей, эмоциональная устойчивость, психологические детерминанты, саморегуляция, личная ответственность, эмоциональная адаптивность, ценностная направленность, семейные отношения, психологическое развитие.*

Abstract. *This article provides a theoretical analysis of emotional maturity, personal value systems, emotional self-regulation, social responsibility, and psychological adaptability as factors influencing the development of family values among cadets of higher military educational institutions. It also examines the psychological mechanisms involved in strengthening cadets' emotional stability, promoting the conscious internalization of family values, and developing a harmonious relationship between personal needs and family responsibilities during military professional training.*

Keywords: *family values, military cadets, emotional maturity, personal value system, emotional stability, psychological determinants, self-regulation, personal responsibility, emotional adaptability, value orientation, family relationships, psychological development.*

Kirish. Oliy harbiy ta’lim muassasalari kursantlarida oilaviy qadriyatlarni rivojlantirish jarayoni shaxsning emotsional yetukligi, individual qadriyatlari, ijtimoiy munosabatlarga bo‘lgan ongli yondashuvi va kelajakdagi oilaviy hayotga tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ushbu jarayonda harbiy ta’lim muhitiga xos kasbiy talablar va shaxsiy psixologik ehtiyojlarning o‘zaro ta’siri muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional yetuklik kursantning murakkab vaziyatlarda o‘z kechinmalarini anglash, hissiy reaksiyalarini boshqarish, boshqa insonlarning ruhiy holatini tushunish va shaxslararo munosabatlarda vaziyatga muvofiq munosabat bildirish imkoniyatlarini ifodalaydi, shu jihatdan mazkur sifat kelajakdagi oilaviy munosabatlarning psixologik asoslarini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin. Shaxsiy qadriyatlar tizimi esa kursantning hayotiy maqsadlari, axloqiy tanlovlari, ijtimoiy mas’uliyat haqidagi qarashlari va insoniy munosabatlarga qo‘yadigan talablarini o‘zaro birlashtiruvchi ichki psixologik tuzilma sifatida namoyon bo‘lib, oilaviy qadriyatlarning shaxsiy e’tiqod darajasida qabul qilinishini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Harbiy ta’lim sharoitida kursantlarning intizomiy talablarga moslashishi, jamoaviy munosabatlarda faol ishtirok etishi, turli psixologik zo‘riqishlarga duch kelishi va kasbiy faoliyatning kelajakdagi oqibatlarini anglab borishi ularning emotsional reaksiyalari hamda hayotiy ustuvorliklariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin, biroq bunday ta’sirning mazmuni individual psixologik xususiyatlarga qarab farqlanadi. Oilaviy qadriyatlarning rivojlanganligi kursantning mehr-oqibat, sadoqat, o‘zaro ishonch va mas’uliyat kabi tushunchalarni bilishi bilangina belgilanmaydi, balki mazkur qadriyatlarni shaxsiy hayotiy tanlovlar bilan bog‘lay olishi, yaqin insonlarning ehtiyojlarini tushunishi va qarama-qarshi manfaatlar mavjud bo‘lgan vaziyatlarda ham o‘zaro hurmat tamoyillarini saqlashga intilishi orqali namoyon bo‘ladi. Shu sababli kursantlarda oilaviy qadriyatlarni rivojlantirishning psixologik asoslarini o‘rganishda emotsional

yetuklik va shaxsiy qadriyatlar tizimini alohida xususiyatlar sifatida emas, balki shaxsning ongli qaror qabul qilishi, munosabatlarni tartibga solishi va kelajakdagi oilaviy hayotga mas'uliyatli tayyorlanishini ta'minlovchi o'zaro bog'langan psixologik mexanizmlar sifatida tahlil qilish zarur.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. D.Leontyevning shaxsiy salohiyat va shaxsning o'z hayotini ongli boshqarishiga oid ilmiy qarashlarida insonning ichki imkoniyatlari, hayotiy maqsadlarni mustaqil belgilashi, shaxsiy tanlovlariga mas'uliyat bilan yondashishi va tashqi sharoitlar ta'sirida o'z qadriyatlarini saqlab qolish qobiliyati psixologik rivojlanishning muhim omillari sifatida talqin etiladi [1]. Mazkur nazariy yondashuv oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarida oilaviy qadriyatlarni rivojlantirish jarayonini tushuntirishda ahamiyatga ega, chunki harbiy xizmatga tayyorlanayotgan shaxs kasbiy talablarni bajarish bilan bir qatorda o'zining oilaviy hayotga oid maqsadlarini mustaqil belgilashi, yaqin insonlar bilan munosabatlarda shaxsiy javobgarlikni anglashi va qadriyatlarini ongli tanlov asosida mustahkamlashi zarur bo'ladi. D.Leontyevning shaxsiy salohiyat haqidagi qarashlaridan kelib chiqib, kursantning oilaviy qadriyatlarga sodiqligini faqat mavjud ijtimoiy me'yorlarni qabul qilish bilan baholash yetarli emas, balki ushbu me'yorlarning shaxsiy hayotiy maqsadlar bilan qanchalik uyg'unlashgani va murakkab vaziyatlarda ongli qaror qabul qilishga qanday ta'sir ko'rsatishini ham aniqlash muhimdir.

V.Morosanovaning ongli o'zini o'zi boshqarish nazariyasida shaxsning faoliyatini rejalashtirish, muhim sharoitlarni oldindan baholash, harakatlar dasturini ishlab chiqish, erishilgan natijalarni tahlil qilish va zarur hollarda xatti-harakatlarini o'zgartirish xususiyatlari individual psixologik boshqaruvning tarkibiy qismlari sifatida izohlanadi [2]. Ushbu nazariy yondashuv kursantlarda emotsional yetuklikni oilaviy qadriyatlar bilan bog'liq holda tahlil qilish imkonini beradi, chunki oilaviy munosabatlarda yuzaga keladigan qarama-qarshiliklar, hissiy zo'riqishlar va turli ehtiyojlar o'rtasidagi nomuvofiqlikni bartaraf etish shaxsdan vaziyatni ongli baholash, o'z munosabatini nazorat qilish va muloqot usullarini moslashtirish qobiliyatini talab etadi. V.Morosanova qarashlarining harbiy ta'lim sharoitidagi ahamiyati shundaki, kursantning kasbiy faoliyatda shakllanadigan o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari oilaviy munosabatlar uchun ham muayyan psixologik zamin yaratishi mumkin, biroq ularning samarali qo'llanishi boshqa insonlarning hissiy ehtiyojlarini hisobga olish va shaxsiy maqsadlarni o'zaro kelishuv asosida muvofiqlashtirish bilan bog'liqdir.

T.Kryukovaning stressli vaziyatlarni yengib o'tish va psixologik moslashuvga oid ilmiy qarashlarida insonning murakkab sharoitlarga munosabati uning vaziyatni qanday talqin qilishi, mavjud psixologik imkoniyatlarini baholashi, hissiy zo'riqishni boshqarishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslaridan foydalanishi bilan bog'liq holda izohlanadi [3]. Mazkur ilmiy yondashuv kursantlarda oilaviy qadriyatlarni rivojlantirishda emotsional yetuklikning o'rnini tushuntirishga yordam beradi, chunki kelajakdagi harbiy xizmat sharoitida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan vaqt tanqisligi, xizmat majburiyatlari va oilaviy ehtiyojlar o'rtasidagi ziddiyatlar shaxsning mavjud vaziyatga moslashuvchan munosabat bildirishini talab qilishi mumkin.

T.Kryukovaning tadqiqotlariga tayangan holda kursantlarda oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashda hissiy qiyinchiliklarni inkor etmaslik, ularni konstruktiv tarzda qayta baholash, yaqin insonlardan yordam so'rashni tabiiy munosabat shakli sifatida qabul qilish va kelishmovchiliklarni kuchaytirmaydigan muloqot usullarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlash mumkin. Ye.Ilyinning inson emotsional sohasi, hissiyotlarning psixologik mazmuni va shaxslararo munosabatlardagi vazifalariga bag'ishlangan ilmiy qarashlarida turli hissiy holatlarning paydo bo'lishi, ularning shaxs faoliyatiga ta'siri va individual emotsional xususiyatlarning rivojlanishi keng tahlil qilingan [4]. Ushbu yondashuv kursantlarda oilaviy qadriyatlarning psixologik shakllanishini o'rganishda ahamiyatlidir, chunki yaqin insonlarga mehr ko'rsatish, ularning muvaffaqiyatlariga quvonish, qiyinchiliklariga hamdardlik bildirish va o'zaro munosabatlarda hissiy yaqinlikni saqlash shaxsning emotsional rivojlanish darajasi bilan bog'liq holda namoyon bo'lishi mumkin. Ye.Ilyinning nazariy qarashlari asosida emotsional yetuklikni faqat salbiy hissiyotlarni cheklash qobiliyati sifatida emas, balki insonning o'z kechinmalarini to'g'ri anglashi, ularni vaziyatga mos ifodalashi, boshqalarning hissiy holatini hurmat qilishi va

oilaviy munosabatlarda samimiylikni saqlashga intilishi bilan tavsiflanadigan keng qamrovli psixologik sifat sifatida baholash mumkin.

Tadqiqotning metodologik yondashuvi. Kursantlarda emotsional yetuklik va shaxsiy qadriyatlar tizimining oilaviy qadriyatlar bilan o‘zaro bog‘liqligini tadqiq etishda shaxsning hissiy xususiyatlari, qadriyatli yo‘nalganligi va oilaviy munosabatlarga oid psixologik tasavvurlarini kompleks baholashga asoslangan metodologik yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ushbu yondashuv doirasida emotsional o‘zini o‘zi boshqarish xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan psixodiagnostik metodlar, qadriyatli ustuvorliklarni o‘rganish usullari, individual suhbatlar, vaziyatli topshiriqlar va oilaviy munosabatlar mazmunini yorituvchi refleksiv savollardan foydalanish mumkin. V.Morosanovaning ongli o‘zini o‘zi boshqarishga oid ilmiy yondashuvi asosida kursantning faoliyatini rejalashtirish, vaziyatga moslashish, xatti-harakatlarni baholash va zarur hollarda ularni o‘zgartirish qobiliyatlarini o‘rganish mumkin bo‘lib, mazkur yondashuv emotsional yetuklikning ayrim tartibga soluvchi jihatlarini tushuntirishga yordam beradi [5].

Shaxsiy qadriyatlar tizimini o‘rganishda kursantning turli hayotiy maqsadlarga bergan ustuvorligini aniqlash, kasbiy burch va oilaviy ehtiyojlarga munosabatini qiyoslash, qarama-qarshi qadriyatlar mavjud bo‘lgan vaziyatlarda qanday qaror qabul qilishini tahlil qilish hamda bildirgan qarashlari bilan amaliy tanlovlari o‘rtasidagi muvofiqlikni baholash muhim hisoblanadi. Psixodiagnostik usullarni qo‘llashda ularning kursantlar yoshiga, til va madaniy muhitiga mosligi, ishonchliligi va validligini tekshirish bilan bir qatorda, harbiy ta’limga xos yuqori ijtimoiy ma’qullanish ehtiyoji respondentlarning javoblariga ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ham hisobga olish zarur. Mazkur metodologik asos emotsional yetuklik va shaxsiy qadriyatlar tizimining oilaviy qadriyatlarga munosabat bilan qanday bog‘liqligini aniqlashga imkon berishi mumkin, biroq ushbu bog‘liqlikning kuchi va yo‘nalishi faqat tegishli empirik ma’lumotlar yig‘ilib, ilmiy tahlil qilingandan keyingina asosli baholanadi.

Muhokama. Kursantlarda oilaviy qadriyatlarni rivojlantirishda emotsional yetuklik va shaxsiy qadriyatlar tizimining o‘zaro munosabatini muhokama qilishda harbiy-kasbiy shakllanish jarayonida rivojlanadigan o‘zini tuta bilish, qat’iyatlilik va vazifaga yo‘naltirilganlik xususiyatlarini hissiy ochiqlik, samimiy munosabat va boshqa insonlarning ehtiyojlariga sezgirlik bilan uyg‘unlashtirish muammosi alohida ahamiyat kasb etadi. Harbiy ta’limdagi qat’iy tartib va yuqori mas’uliyat kursantlarning o‘z xatti-harakatlarini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun sharoit yaratishi mumkin, biroq oilaviy munosabatlarda mazkur ko‘nikmalarning ijobiy namoyon bo‘lishi shaxsning o‘z kechinmalarini yashirishga emas, balki ularni to‘g‘ri ifodalashga va yaqin insonlarning hissiy holatini tushunishga qanchalik tayyorligi bilan bog‘liqdir. Shaxsiy qadriyatlar tizimining oilaviy munosabatlarga ta’sirini baholashda kursantning mas’uliyatni qanday tushunishi, oilaviy rollarga nisbatan qanchalik moslashuvchan qarashlarga egaligi, shaxsiy muvaffaqiyatni oilaviy farovonlik bilan qanday uyg‘unlashtirishi va turmush o‘rtog‘ining mustaqil ehtiyojlarini qay darajada tan olishi kabi masalalarga e’tibor qaratish zarur.

Emotsional yetuklikning oilaviy qadriyatlarni amaliy munosabatlarga aylantirishdagi ahamiyati ayniqsa qarama-qarshi fikrlar yuzaga kelgan vaziyatlarda yaqqol ko‘rinishi mumkin, chunki shaxsning muammoni xotirjam tahlil qilishi, o‘z hissiy munosabatini tushuntirishi va boshqa insonning pozitsiyasiga hurmat bilan yondashishi oilaviy kelishmovchiliklarni konstruktiv muhokama qilish uchun muhim sharoit yaratadi. D.Leontyevning shaxsiy salohiyat haqidagi konseptual qarashlari bilan T.Kryukovaning murakkab vaziyatlarni yengib o‘tishga oid yondashuvlarini birgalikda tahlil qilish kursantlarda ongli qadriyatli tanlov, psixologik moslashuvchanlik va mavjud muammolarni konstruktiv hal qilish imkoniyatlari o‘rtasidagi nazariy aloqalarni tushuntirishga yordam beradi [3], [6]. Shu asosda harbiy ta’lim muassasalarida oilaviy qadriyatlarga oid psixologik tayyorgarlikni shaxsiy qadriyatlarni anglash, emotsional refleksiya, muloqotdagi individual qiyinchiliklarni aniqlash va real hayotiy vaziyatlarga mos qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirish ilmiy-amaliy jihatdan maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Oliy harbiy ta’lim muassasalari kursantlarida oilaviy qadriyatlarning rivojlanishi emotsional yetuklik, shaxsiy qadriyatli yo‘nalganlik, psixologik moslashuvchanlik va ongli xulq-atvorni boshqarish imkoniyatlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, mazkur xususiyatlarning o‘zaro uyg‘unligi kelajakdagi oilaviy munosabatlarga mas’uliyatli yondashish uchun muhim psixologik asos yaratishi mumkin. Emotsional yetuklik kursantning shaxsiy kechinmalarini anglash, boshqa insonlarning hissiy ehtiyojlarini tushunish, murakkab vaziyatlarda muloqotni davom ettirish va oilaviy munosabatlarda psixologik muvozanatni saqlash imkoniyatlarini kengaytiruvchi muhim individual sifat sifatida baholanadi. Shaxsiy qadriyatlar tizimi esa oilaviy munosabatlarga oid maqsadlarni belgilash, kasbiy faoliyat bilan shaxsiy hayot o‘rtasidagi ustuvorliklarni muvofiqlashtirish, axloqiy tanlovlarni asoslash va yaqin insonlar oldidagi majburiyatlarni ongli qabul qilish jarayonlariga mazmun bag‘ishlaydi.

Harbiy-kasbiy tayyorgarlik jarayonida emotsional yetuklikni rivojlantirish uchun refleksiv mashg‘ulotlar, konstruktiv muloqotga oid vaziyatli topshiriqlar, hissiy zo‘riqishni boshqarish usullari va shaxsiy qadriyatlarni tahlil qilishga qaratilgan psixologik faoliyatdan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlarda kursantlarning emotsional yetuklik darajasi bilan oilaviy qadriyatlarga munosabati o‘rtasidagi bog‘liqlikni ilmiy asoslangan psixodiagnostik vositalar orqali o‘rganish, shuningdek, kasbiy tayyorgarlik bosqichlari va individual psixologik xususiyatlarning ehtimoliy ta’sirini hisobga olish zarur. Mazkur nazariy qarashlar oilaviy qadriyatlarni rivojlantirishni faqat axloqiy tushunchalarni singdirish jarayoni sifatida emas, balki kursant shaxsida hissiy sezgirlik, mustaqil qadriyatli tanlov, psixologik mas’uliyat va o‘zaro hurmatga asoslangan munosabatlarni shakllantirishga qaratilgan kompleks rivojlanish yo‘nalishi sifatida tashkil etishning ilmiy asoslarini belgilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. — Москва: Смысл, 2011. — 679 с.

2. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. — Москва: Наука, 2010. — 519 с.

3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. — Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. — 295 с.

4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург: Питер, 2013. — 784 с.

5. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2010. — № 1. — С. 36–45.

6. Леонтьев Д.А. Введение: личностный потенциал как объект изучения // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. — Москва: Смысл, 2011. — С. 5–11.

Shermetova Nargiza Iqrombay qizi

Ijtimoiy himoya milliy agentligi huzuridagi Ayollarni reabilitatasiya qilish va moslashtirish Xorazm viloyati hududiy markazi psixologi

AYOLLARDA ZO‘RAVONLIK TAJRIBASINING PSIXOLOGIK HOLAT VA IJTIMOIY MOSLASHUVGA TA’SIRI

Annotatsiya. *Zo‘ravonlik faqat jismoniy zarar yetkazuvchi hodisa emas, balki ayolning o‘ziga bo‘lgan munosabati, xavfsizlik hissi, shaxslararo ishonchi va jamiyatdagi faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan murakkab ijtimoiy-psixologik muammodir. Tadqiqot doirasida zo‘ravonlik tajribasining emotsional beqarorlik, qo‘rquv, xavotir, o‘zini qadrlashning pasayishi, ijtimoiy aloqalarning qisqarishi va jamiyatdan chetlashish kabi oqibatlari yoritiladi. Shuningdek, zo‘ravonlikdan keyingi psixologik moslashuv jarayoniga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oila va*

yaqinlarning munosabati, iqtisodiy mustaqillik hamda psixologik yordamning mavjudligi ta'sir qilishi asoslanadi. Maqolada zo'ravonlikning oqibatlarini kamaytirishda psixologik yordam, ijtimoiy himoya va profilaktik yondashuvlarni uyg'unlashtirish zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: *ayollarga nisbatan zo'ravonlik, psixologik oqibatlar, ijtimoiy oqibatlar, xavotir, qo'rquv, o'zini qadrlash, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, zo'ravonlik profilaktikasi.*

Zo'ravonlik tajribasi ayolning emotsional holatida uzoq davom etuvchi o'zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Doimiy tahdid, qo'rqitish, kamsitish yoki nazorat ostida yashash insonda yuqori darajadagi ichki zo'riqishni shakllantiradi. Natijada xavotir, qo'rquv, tushkun kayfiyat, o'ziga ishonchsizlik, aybdorlik hissi va kelajakka nisbatan umidsizlik kabi holatlar paydo bo'lishi ehtimoli ortadi. Ayrim hollarda zo'ravonlik takrorlangan sari jabrlanuvchining o'z imkoniyatlarini baholashi pasayib, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Muammoning yana bir muhim jihati zo'ravonlikning ijtimoiy oqibatlari bilan bog'liq. Zo'ravonlikdan aziyat chekayotgan ayol yaqinlari va do'stlari bilan munosabatlarini cheklashi, ijtimoiy faoliyatdan uzoqlashishi yoki yordam so'rashdan qo'rqishi mumkin. Moliyaviy qaramlik, uy-joy masalasi, farzandlar uchun xavotir, jamiyatdagi stereotiplar va zo'ravonlikni yashirishga majbur qiluvchi ijtimoiy bosim bunday vaziyatdan chiqishni yanada murakkablashtiradi. Shu nuqtayi nazardan, zo'ravonlik oqibatlari individual shaxs doirasidan tashqariga chiqib, oila va jamiyat munosabatlariga ham ta'sir ko'rsatadi.

Ayollarga nisbatan zo'ravonlikning psixologik oqibatlarini tushuntirishda travmatik tajribaning davomiyligi, zo'ravonlikning takrorlanish darajasi, tajovuzkor bilan munosabatlarning xususiyati va ayolning mavjud ijtimoiy resurslari kabi omillarni hisobga olish muhim. Bir xil zo'ravonlik tajribasi turli shaxslarda turlicha psixologik natijalarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunda shaxsning individual psixologik xususiyatlari, avvalgi hayotiy tajribasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va psixologik yordamdan foydalanish imkoniyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, zo'ravonlik oqibatlarini faqat salbiy holatlar bilan cheklab qo'yish ham yetarli emas. Ayrim ayollarda xavfsiz muhitga chiqish, yaqinlarning ko'magi, mutaxassis bilan ishlash va mustaqil hayot sharoitlarini yaratish jarayonida psixologik tiklanish imkoniyati yuzaga keladi. Demak, zo'ravonlikdan keyingi holatni o'rganishda nafaqat xavf omillarini, balki tiklanishga xizmat qiluvchi himoya omillarini ham aniqlash muhimdir.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, ayollarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olish faqat zo'ravonlik faktining o'zini kamaytirish bilan chegaralanmasligi kerak. Jabrlangan ayollarning ruhiy holatini tiklash, ularning ijtimoiy aloqalarini qayta shakllantirish, o'z qadrini anglashini qo'llab-quvvatlash va mustaqil hayotga moslashishiga yordam berish ham kompleks yondashuvning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Shu asosda mazkur maqolaning **maqsadi** ayollarga nisbatan zo'ravonlikning asosiy psixologik va ijtimoiy oqibatlarini tizimli ravishda tahlil qilish hamda ularni kamaytirishga xizmat qiluvchi psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yo'nalishlarini yoritishdan iborat. Tadqiqotning amaliy ahamiyati zo'ravonlikdan jabrlangan ayollar bilan ishlaydigan psixologlar, ijtimoiy xodimlar va boshqa mutaxassislar faoliyatida kompleks yondashuvni kuchaytirish imkoniyati bilan belgilanadi.

M. Goodman va uning hamkorlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda zo'ravonlikka duch kelgan ayollar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ko'rsatib berilgan. Yaqin insonlarning ishonchli munosabati, mutaxassis yordami va xavfsiz ijtimoiy muhit ayolning zo'ravonlik tajribasini qayta ishlashi hamda hayotiy faoliyatini tiklashida himoya qiluvchi omil bo'lishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlarda zo'ravonlikning ijtimoiy oqibatlari ham keng o'rganilmoqda. Zo'ravonlik ayolning ta'lim olish, mehnat qilish, iqtisodiy faoliyat yuritish va ijtimoiy munosabatlarda ishtirok etish imkoniyatlarini cheklashi mumkin. Ayniqsa, iqtisodiy qaramlik va ijtimoiy izolyatsiya zo'ravon munosabatlardan chiqish jarayonini murakkablashtiruvchi omillar sifatida qaraladi.

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda zo‘ravonlikning avlodlararo ta’siriga ham e’tibor beriladi. Oilada zo‘ravonlik mavjud bo‘lgan muhitda ulg‘ayayotgan bolalar qo‘rquv, beqarorlik va oilaviy munosabatlar haqidagi salbiy tasavvurlarni boshdan kechirishi mumkin. Bu esa muammoning faqat jabrlangan ayol bilan chegaralanmasligini, uning oilaviy va ijtimoiy tizimga ham ta’sir ko‘rsatishini anglatadi.

Umuman, mavjud adabiyotlar tahlili ayollarga nisbatan zo‘ravonlikning oqibatlari psixologik, ijtimoiy va shaxslararo darajalarda bir-biri bilan bog‘liq holda namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi. Biroq zo‘ravonlikdan keyingi tiklanish jarayonida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, iqtisodiy mustaqillik, xavfsiz muhit va professional psixologik yordamning o‘zaro ta’sirini yanada chuqurroq o‘rganish zarur. Shu jihatdan muammoni faqat salbiy oqibatlarni aniqlash bilan emas, balki ayolning psixologik va ijtimoiy resurslarini tiklash imkoniyatlari bilan birgalikda tadqiq etish dolzarb ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tadqiqotning eng muhim himoya omillaridan biri sifatida qaralishi mumkin. Ayolning ishonchli insonlar bilan muloqot qilishi, xavfsiz muhitga ega bo‘lishi va mutaxassis yordamidan foydalanishi psixologik tiklanish jarayonini yengillashtirishi mumkin. Shu sababli zo‘ravonlikdan jabrlangan ayollarga yordam ko‘rsatishda faqat xavfsizlikni ta’minlash emas, balki ularning emotsional va ijtimoiy resurslarini tiklashga ham e’tibor berish zarur.

Amaliy jihatdan, zo‘ravonlik oqibatlarini kamaytirish uchun psixologik maslahat, ijtimoiy xizmatlar, huquqiy ko‘mak va zarur hollarda tibbiy yordamni o‘zaro muvofiqlashtirish maqsadga muvofiq. Bunday kompleks yondashuv ayolning xavfsizligini ta’minlash bilan birga, uning o‘z qadrini qayta his qilishi, ijtimoiy munosabatlarini tiklashi va mustaqil hayotga qaytish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Umuman olganda, ayollarga nisbatan zo‘ravonlikning oqibatlari ko‘p qatlamli psixologik va ijtimoiy jarayon sifatida namoyon bo‘ladi. Muammoning samarali yechimi zo‘ravonlikning oldini olish, jabrlangan ayollarni himoya qilish, psixologik tiklanish uchun sharoit yaratish va jamiyatda zo‘ravonlikni oqlovchi qarashlarni kamaytirishga qaratilgan uzviy chora-tadbirlarni talab etadi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda zo‘ravonlik tajribasining turli shakllari - jismoniy, psixologik, iqtisodiy va raqamli zo‘ravonlikning - ayollar psixologik holatiga ta’sirini alohida o‘rganish, shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik yordam va iqtisodiy mustaqillikning tiklanish jarayonidagi himoya rolini empirik jihatdan aniqlash dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biri bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-iyuldagi PQ-5163-son “O‘zbekiston Respublikasida zo‘rlik ishlatishdan jabrlangan xotin-qizlarni reabilitatsiya qilish va moslashtirish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori. - Toshkent, 2021.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-yanvardagi 3-son “Xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. - Toshkent, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi “Xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘RQ-561-son. - Toshkent, 2019.
4. Биттиг А., Вебер М. Психология домашнего насилия: механизмы травматизации и пути восстановления. - М.: Институт психотерапии, 2018. - 256 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. - М.: Эксмо, 2005. - 960 с.
6. Решетников М.М. Психическая травма. - СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2006. - 322 с.
7. Бассин Ф.В. Проблема психологического стресса. - М.: Наука, 2012. - 208 с.
8. Stark E. Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life. - New York: Oxford University Press, 2007. - 464 p.

Rajabov Sanjarbek Bozirboy o‘g‘li
Qo'shko'pir tumani Ichki ishlar bo'limi Tezkor qidiruv xizmati
Jinoyat qidiruv guruhi tezkor vakili kapitan

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIDA NIZOLI VAZIYATLARNI KONSTRUKTIV HAL ETISH VA PSIXOLOGIK TA’SIR KO‘RSATISH KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etishi va huquqiy-axloqiy me’yorlarga mos psixologik ta’sir ko‘rsatishi bilan bog‘liq ijtimoiy-psixologik omillar nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional o‘zini boshqarish, kasbiy pozitsiya, protsessual adolat, empatiya va jamoatchilik ishonchi o‘rtasidagi bog‘liqlik yoritilib, mazkur kompetensiyani rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari umumlashtiriladi.*

Kalit so‘zlar: *ichki ishlar organlari, nizoli vaziyat, konstruktiv yondashuv, psixologik ta’sir, emotsional barqarorlik, protsessual adolat, ijtimoiy-psixologik kompetensiya.*

Аннотация. *В данной статье теоретически анализируются социально-психологические факторы, связанные с конструктивным разрешением конфликтных ситуаций сотрудниками органов внутренних дел и оказанием психологического воздействия в соответствии с правовыми и этическими нормами. Рассматривается взаимосвязь между эмоциональной саморегуляцией, профессиональной позицией, процедурной справедливостью, эмпатией и общественным доверием, а также обобщаются основные направления развития данной компетенции.*

Ключевые слова: *органы внутренних дел, конфликтная ситуация, конструктивный подход, психологическое воздействие, эмоциональная устойчивость, процедурная справедливость, социально-психологическая компетентность.*

Abstract. *This article provides a theoretical analysis of the socio-psychological factors associated with the constructive resolution of conflict situations by internal affairs officers and the application of psychological influence in accordance with legal and ethical standards. It examines the interrelationships among emotional self-regulation, professional stance, procedural justice, empathy, and public trust, while also summarizing the main directions for developing this competence.*

Keywords: *internal affairs agencies, conflict situation, constructive approach, psychological influence, emotional stability, procedural justice, socio-psychological competence.*

Kirish. Bugungi kunda ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish va samarali psixologik ta’sir ko‘rsatish kompetensiyasini rivojlantirish dolzarb ijtimoiy-psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Xizmat faoliyatida turli xarakter, dunyoqarash va emotsional holatga ega fuqarolar bilan muloqot qilish xodimlardan psixologik barqarorlik, vaziyatni xolis baholash hamda ziddiyatlarni oqilona boshqarish qobiliyatini talab etadi. Ayniqsa, nizoli munosabatlarda konstruktiv muloqot strategiyalaridan foydalanish, hissiy reaksiyalarni nazorat qilish va shaxslararo munosabatlarda ijtimoiy-psixologik ta’sir mexanizmlarini to‘g‘ri qo‘llash kasbiy faoliyat samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtayi nazardan, ichki ishlar organlari xodimlarida nizolarni konstruktiv hal etish kompetensiyasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o‘rganish va uni rivojlantirishning samarali yo‘nalishlarini aniqlash muhim tadqiqot vazifasi hisoblanadi. Ichki ishlar organlari xodimlari kasbiy vazifalarini bajarish jarayonida huquqiy talablar, fuqarolarning shaxsiy manfaatlari va kuchli hissiy kechinmalar o‘zaro to‘qnashadigan vaziyatlarga duch keladi. Fuqaroning e’tirozi, keskin munosabati yoki xavotiri ba’zan muloqotdagi oddiy tushunmovchilikni murakkab nizoga aylantirishi mumkin. Bunday holatda xodim uchun voqea mohiyatini xolis aniqlash, vaziyat xavfsizligini baholash va qonuniy talablarni tushunarli bayon etish birdek ahamiyatlidir.

Nizoni konstruktiv hal etish deganda qarama-qarshilikni shunchaki to‘xtatish emas, uning sabablarini anglash, taraflarning huquqiy maqomi va ehtiyojlarini hisobga olish hamda vaziyatni imkon qadar keskinlashtirmaydigan yo‘lni tanlash tushuniladi. Bunda xodimning o‘z hissiyotlarini boshqarishi, shoshilinch xulosa chiqarmasligi, fuqaroga hurmat bilan munosabatda bo‘lishi va xizmat vakolatlari chegarasidan chiqmasligi muhimdir. “Ichki ishlar organlari to‘g‘risida”gi Qonun hamda kasbiy madaniyat va xizmat intizomi kodeksi ushbu faoliyat uchun zarur huquqiy va axloqiy asos yaratadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. M. A. Rahim nizolarni boshqarishning turli usullarini shaxsning o‘z manfaatlari va boshqalar manfaatlariga qay darajada e’tibor qaratishi orqali tushuntiradi. Uning yondashuvi hamkorlik, murosa, chekinish, moslashish va raqobatga asoslangan strategiyalarni vaziyat xususiyatiga qarab farqlash imkonini beradi [3]. Ichki ishlar organlari faoliyatida ushbu strategiyalarni tanlash faqat shaxsiy munosabatga emas, avvalo qonuniylik, jamoat xavfsizligi va xizmat vazifasiga tayanishi kerak.

T. Taylerning protsessual adolat konsepsiyasida fuqarolarning vakolatli organga bo‘lgan ishonchi qarorning o‘zigagina emas, qaror qanday tartibda qabul qilingani va tushuntirilganiga ham bog‘liq ekani ta’kidlanadi [4]. J. Grossning emotsiyalarni boshqarish nazariyasi esa inson vaziyatga munosabatini qayta baholash orqali hissiy reaksiyaning keskinligini pasaytirishi mumkinligini ko‘rsatadi [5]. Mazkur qarashlar xodimning bir vaqtning o‘zida ham qonuniy, ham vazmin, ham muloqotga ochiq bo‘lishini tushuntirish uchun muhimdir.

Morton Doych nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etishda tomonlar o‘rtasidagi hamkorlik, o‘zaro ishonch va umumiy manfaatlarni aniqlash muhimligini ta’kidlab, raqobatga asoslangan munosabatlar qarama-qarshilikni kuchaytirishi mumkinligini ilmiy jihatdan asoslagan.

Kennet Tomas nizolarni boshqarishda hamkorlik, murosaga kelish, moslashish, raqobatlashish va chetlashish strategiyalarini ajratib, vaziyatning xususiyatlariga muvofiq yondashuv tanlash zarurligini ko‘rsatgan.

Fridrix Glazl nizolarning bosqichma-bosqich keskinlashuvi haqidagi nazariyasida qarama-qarshilikning dastlabki belgilarini aniqlash va o‘z vaqtida muloqotga asoslangan choralarni qo‘llash uning chuqurlashishini cheklashda muhim ekanini tushuntirgan.

Albert Bandura o‘z samaradorligiga ishonch nazariyasi orqali insonning murakkab vaziyatlarda o‘z imkoniyatlarini baholashi, xatti-harakatlarini ongli boshqarishi va maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatni davom ettirishi kasbiy kompetensiyani rivojlantirishda muhim psixologik omil ekanini asoslagan.

Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda normativ hujjatlar va psixologik tadqiqotlarni mazmuniy tahlil qilish, ilmiy qarashlarni qiyoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Empirik so‘rov yoki tajriba o‘tkazilmaganligi sababli ilgari surilgan xulosalar nazariy tavsiyalar sifatida talqin qilinadi.

Muhokama. Nizoli vaziyatning kuchayishiga ko‘pincha hodisaning o‘zi bilan birga ishtirokchilar uni qanday idrok etishi ham ta’sir qiladi. Fuqaro xodimning qisqa buyruq ohangini mensimaslik sifatida qabul qilishi, xodim esa baland ovozdagi e’tirozni darhol qarshilik deb baholashi mumkin. Shuning uchun dastlabki muloqotda vaziyatni aniqlashtiruvchi savollar berish, ehtimoliy noto‘g‘ri talqinlarni kamaytirish va aniq, xolis ma’lumotga tayanish maqsadga muvofiq.

Ijtimoiy-psixologik kompetensiyaning muhim tarkibiy qismlari — empatiya, emotsional barqarorlik, refleksiya va kasbiy mas’uliyatdir. Empatiya suhbatdoshning xatti-harakatini oqlashni emas, uning xavotiri yoki noroziligi ortida qanday omillar borligini tushunishga urinishni anglatadi. Refleksiya esa xodimga o‘zining so‘zlash uslubi, ovoz ohangi va qarori vaziyatga qanday ta’sir qilganini qayta tahlil qilishga yordam beradi. Ushbu sifatlar adolatli munosabatni ta’minlashga xizmat qilishi mumkin.

Psixologik ta’sir ko‘rsatish huquqiy talabni ongli ravishda qabul qilishga ko‘maklashuvchi tushuntirish, ishonchli dalil, xotirjam muloqot va ijobiy yo‘naltirish orqali amalga oshirilishi lozim. Tahdid, kamsitish yoki aldovga asoslangan ta’sirni konstruktiv yondashuv deb bo‘lmaydi. Ayrim xavfli vaziyatlarda esa muloqotning o‘zi yetarli bo‘lmasligi mumkin: xodim avvalo

xavfsizlik va qonuniy tartiblarni ta’minlashi zarur. Shunday sharoitda ham shaxs qadr-qimmatini saqlash muhim mezon bo‘lib qoladi.

Ushbu kompetensiyani rivojlantirish uchun nizoning sababini aniqlashga doir nazariy mashg‘ulotlar, xizmat holatlarini muhokama qilish va o‘z xatti-harakatini tahlil etish usullarini uyg‘unlashtirish mumkin. Natijada xodim muammoni faqat intizomiy masala sifatida emas, balki insonlararo munosabatlar va psixologik omillar bilan bog‘liq jarayon sifatida anglashga o‘rganadi.

Xulosa. Ichki ishlar organlari xodimlarida nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish kompetensiyasi huquqiy bilim, emotsional o‘zini boshqarish, vaziyatni xolis baholash va hurmatli muloqotning birligiga asoslanadi. Ijtimoiy-psixologik jihatdan eng muhim talab - fuqarolarning kechinmalarini tushunishga intilgan holda xizmat vakolatlarini qonuniy amalga oshirishdir. Protsessual adolat, empatiya va kasbiy refleksiyaga e’tibor qaratish nizoning asossiz kuchayishiga yo‘l qo‘ymaslikda ahamiyatli bo‘lishi mumkin. Mazkur yo‘nalishlarni kasbiy tayyorgarlik mazmuniga kiritish nazariy jihatdan asosli deb hisoblanadi.

Ichki ishlar organlari xodimlarida nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish kompetensiyasini rivojlantirish ularning kasbiy tayyorgarligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy munosabatlarni samarali boshqarish imkoniyatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Nizoli vaziyatlarda emotsional o‘zini boshqarish, empatik munosabat, muloqot madaniyati va murosaga yo‘naltirilgan strategiyalardan foydalanish qarama-qarshiliklarning keskinlashish ehtimolini kamaytiradi. Xodimlarning psixologik ta’sir ko‘rsatish kompetensiyasini takomillashtirishda individual psixologik xususiyatlarni hisobga olish, refleksiv fikrlashni rivojlantirish hamda kasbiy faoliyatga mos kommunikativ yondashuvlarni shakllantirish alohida ahamiyatga ega. Shunday qilib, konstruktiv muloqot va psixologik ta’sir ko‘rsatish kompetensiyasini tizimli rivojlantirish ichki ishlar organlari xodimlarining nizoli vaziyatlarda asosli qaror qabul qilishiga, fuqarolar bilan o‘zaro ishonchni mustahkamlashiga hamda xizmat faoliyatining ijtimoiy-psixologik samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ichki ishlar organlari to‘g‘risida”gi Qonuni. 2016-yil 16-sentabr, O‘RQ-407-son. https://lex.uz/uz/acts/-3027843

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 20-yanvardagi PQ-10-son qarori. “Ichki ishlar organlarini xalqchil professional tuzilmaga aylantirish va aholi bilan yanada yaqin hamkorlikda ishlashga yo‘naltirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” (1-ilova). https://lex.uz/uz/acts/-6364837

3. Rahim, M. A. (2002). Toward a Theory of Managing Organizational Conflict. International Journal of Conflict Management, 13(3), 206–235. https://doi.org/10.1108/eb022874

4. Tyler, T. R. (2004). Enhancing Police Legitimacy. The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, 593(1), 84–99. https://doi.org/10.1177/0002716203262627

5. Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Raupov Akbarshox Aminjon o'g'li
Buxoro davlat universiteti o’qituvchisi

SHAXSNING HAYOT MAZMUNINI IZLASH JARAYONIDA EKZISTENSIAL KECHINMALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. *Mazkur maqolada shaxsning hayot mazmunini izlash jarayonida yuzaga keladigan ekzistensial kechinmalarning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Hayot mazmunini anglash insonning o‘z mavjudligi, shaxsiy qadriyatlari, maqsadlari va kelajak istiqbollari haqida mulohaza yuritishi bilan bog‘liq murakkab psixologik jarayon sifatida yoritiladi. Tadqiqotda*

ekzistensial kechinmalarning mazmuni, ularning shaxsning o‘zini anglash, mas’uliyatni his qilish, tanlov qilish, ichki ziddiyatlarni boshdan kechirish va hayotiy maqsadlarni belgilash jarayonlariga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, hayot mazmunining yo‘qolishi yoki uning aniq shakllanmaganligi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ma’naviy bo‘shliq, ichki xavotir, yolg‘izlik va kelajak oldidagi noaniqlik kabi kechinmalarning psixologik jihatlari ochib beriladi. Ekzistensial yondashuv asosida shaxsning mazmun izlash jarayoni faqat muammoli holat sifatida emas, balki o‘zini rivojlantirish, qadriyatlarini qayta ko‘rib chiqish va shaxsiy imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish mexanizmi sifatida talqin etiladi.

Kalit so‘zlar: *hayot mazmuni, ekzistensial kechinmalar, shaxs, o‘zini anglash, ekzistensial xavotir, hayotiy maqsad, shaxsiy qadriyatlar, tanlov, mas’uliyat, ichki ziddiyat, ma’naviy izlanish.*

Аннотация. *В статье рассматриваются психологические особенности экзистенциальных переживаний, возникающих в процессе поиска человеком смысла жизни. Осмысление смысла жизни представлено как сложный психологический процесс, связанный с пониманием собственной жизненной позиции, личностных ценностей, целей и перспектив будущего. Особое внимание уделяется содержанию экзистенциальных переживаний и их взаимосвязи с самопознанием, ощущением ответственности, принятием решений, внутренними противоречиями и формированием жизненных ориентиров личности. Анализируются также такие переживания, как внутреннее беспокойство, чувство одиночества, неопределённость будущего и ощущение духовной пустоты, которые могут возникать при недостаточной сформированности или утрате жизненных смыслов. С позиций экзистенциального подхода поиск смысла рассматривается не только как реакция личности на кризисные обстоятельства, но и как психологический механизм переосмысления собственных ценностей, развития самосознания и раскрытия личностного потенциала. Подчёркивается, что экзистенциальные переживания способны выполнять преобразующую функцию, побуждая человека к более глубокому осмыслению собственной жизни и ответственности за принимаемые решения.*

Ключевые слова: *смысл жизни, экзистенциальные переживания, личность, самосознание, экзистенциальная тревога, жизненные цели, личностные ценности, выбор, ответственность, внутренние противоречия, духовный поиск.*

Abstract. *This article examines the psychological characteristics of existential experiences that emerge in the process of searching for meaning in life. The search for meaning is considered a complex psychological process associated with an individual’s understanding of personal existence, values, goals, and future perspectives. Particular attention is given to the content of existential experiences and their relationship with self-awareness, a sense of responsibility, decision-making, internal conflicts, and the formation of meaningful life orientations. The study also explores psychological experiences such as inner anxiety, loneliness, uncertainty about the future, and a sense of spiritual emptiness that may arise when life meanings are insufficiently developed or become disrupted. From an existential perspective, the search for meaning is interpreted not only as a response to challenging or crisis-related circumstances but also as a psychological mechanism through which individuals reconsider their values, deepen self-awareness, and realize their personal potential. The article emphasizes that existential experiences may have a transformative function by encouraging individuals to reflect more deeply on their lives, choices, values, and responsibility for the direction of their personal development.*

Key words: *meaning of life, existential experiences, personality, self-awareness, existential anxiety, life goals, personal values, choice, responsibility, internal conflicts, spiritual search.*

KIRISH. Inson hayotining mazmunini anglash va o‘z mavjudligining mohiyatini tushunishga intilishi shaxs psixologiyasining eng murakkab va ko‘p qirrali masalalaridan biridir. Inson kundalik faoliyat jarayonida turli maqsadlarni belgilaydi, qarorlar qabul qiladi, munosabatlarga kirishadi va kelajakka nisbatan muayyan tasavvurlarni shakllantiradi. Biroq shaxs hayotining muayyan bosqichlarida odatiy faoliyat va tashqi muvaffaqiyatlarning o‘zi yetarli

emasligini his qilishi, “Men nima uchun yashayapman?”, “Hayotimning asosiy maqsadi nimadan iborat?”, “Qanday qadriyatlar asosida yashashim kerak?” kabi savollar ustida chuqur mulohaza yuritishi mumkin. Bunday izlanishlar shaxsning o‘zligini anglash va hayotiy yo‘nalishlarini qayta ko‘rib chiqish jarayonlari bilan bevosita bog‘liqdir.

Hayot mazmunini izlash jarayoni oddiy 809eterminant809 mulohaza bilan cheklanmaydi. U shaxsning hissiy holati, qadriyatlar tizimi, ehtiyojlari, e’tiqodlari, hayotiy tajribasi va kelajak haqidagi tasavvurlari bilan uzviy aloqada kechadi. Shu sababli mazmun izlash jarayonida turli ekzistensial kechinmalar paydo bo‘lishi mumkin. Xavotir, yolg‘izlikni his qilish, ichki bo‘shliq, tanlov oldidagi ikkilanish, hayotiy noaniqlik, mas’uliyatni chuqur anglash va mavjud vaziyatga nisbatan qoniqmaslik kabi holatlar shaxsning o‘z hayotiga bo‘lgan munosabatini qayta ko‘rib chiqishiga sabab bo‘ladi. Mazkur kechinmalarni faqat salbiy psixologik holatlar sifatida baholash biryoqlama yondashuv bo‘lib, ayrim vaziyatlarda ular shaxsning ichki rivojlanishi uchun muhim turtki vazifasini ham bajarishi mumkin.

Ekzistensial kechinmalarning o‘ziga xos jihati shundaki, ular insonning tashqi vaziyatlardan ko‘ra o‘z mavjudligiga bo‘lgan munosabati bilan ko‘proq bog‘liqdir. Shaxs tanlov qilish imkoniyatiga ega ekanini anglagan sari uning qarorlari uchun javobgarlik hissi ham kuchayadi. Tanlov erkinligi bir tomondan shaxsning o‘z hayot yo‘lini mustaqil belgilash imkoniyatini kengaytirsa, ikkinchi tomondan noto‘g‘ri qaror qilish yoki kelajakni oldindan aniq belgilay olmaslik bilan bog‘liq xavotirni yuzaga keltirishi mumkin. Natijada inson o‘z qadriyatlari, maqsadlari va hayotiy ustuvorliklarini qayta tahlil qilishga ehtiyoj sezadi.

Bugungi kunda ijtimoiy munosabatlarning jadallashuvi, axborot oqimining kengayishi, raqamli muhitning inson hayotiga chuqur kirib borishi va muvaffaqiyat haqidagi turli ijtimoiy tasavvurlarning kuchayishi shaxsning o‘z hayotiga baho berish jarayoniga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Tashqi muvaffaqiyat, moddiy farovonlik yoki ijtimoiy maqom har doim ham insonda ichki qoniqish va mazmunlilik hissini ta’minlamaydi. Shu jihatdan shaxsning subyektiv ravishda “mazmunli hayot” deb qabul qiladigan mezonlarini aniqlash, uning hayotiy maqsadlari bilan ichki ehtiyojlari o‘rtasidagi mutanosiblikni o‘rganish dolzarb psixologik vazifalardan biri hisoblanadi.

Shaxsning hayot mazmunini izlash jarayonida ekzistensial kechinmalarni o‘rganish uning o‘zini anglash darajasi, qadriyatlar tizimi, mustaqil tanlov qila olish qobiliyati va kelajakni rejalashtirish xususiyatlarini chuqurroq tushunish imkonini beradi. Ayniqsa, mazmun izlashning qaysi sharoitlarda konstruktiv rivojlanishga, qaysi holatlarda esa uzoq davom etuvchi ichki ziddiyat va ma’naviy beqarorlikka olib kelishini aniqlash amaliy psixologiya uchun muhim ahamiyatga ega. Mazkur masalani tadqiq etish shaxsning ekzistensial tajribasini yaxlit holda tushuntirish, uning ichki resurslarini aniqlash hamda psixologik yordamning mazmunini takomillashtirish uchun nazariy va amaliy asos yaratadi.

Shu nuqtayi nazardan, shaxsning hayot mazmunini izlash jarayonida yuzaga keladigan ekzistensial kechinmalarning mazmuni, psixologik namoyon bo‘lish shakllari, ularning o‘zini anglash va hayotiy yo‘nalishlarni belgilash bilan o‘zaro aloqasi alohida ilmiy tadqiqot obyektini tashkil etadi. Mazkur yo‘nalishni o‘rganish insonning hayotiy tajribasini faqat tashqi faoliyat natijalari orqali emas, balki uning ichki ma’no va qadriyatlar tizimi orqali tushunishga imkon beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Shaxsning hayot mazmunini izlash masalasi psixologiya tarixida insonning mavjudligi, maqsadlari, qadriyatlari va o‘zligini anglash bilan bog‘liq fundamental muammolardan biri sifatida shakllangan. Ekzistensial psixologiya doirasida mazmun masalasi insonning tayyor va o‘zgarmas javobni qabul qilishi emas, balki o‘z hayot tajribasi, tanlovlari va mas’uliyati orqali mazmunni shakllantirib borishi bilan izohlanadi. Shu sababli hayot mazmunini izlashni faqat muayyan maqsadga erishish jarayoni sifatida emas, balki shaxsning o‘z mavjudligini tushunishga qaratilgan uzluksiz ichki faoliyati sifatida ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

V. Franklning qarashlarida hayot mazmunini izlash inson mavjudligining muhim motivatsion yo‘nalishlaridan biri sifatida talqin qilinadi. Uning yondashuvida insonning murakkab

yoki cheklangan vaziyatlarda ham hayotga bo‘lgan munosabatini belgilash imkoniyati alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu nuqtayi nazardan ekzistensial kechinmalar faqat ruhiy zo‘riqishning ifodasi bo‘lib qolmay, balki shaxsni o‘z hayotiy pozitsiyasini qayta ko‘rib chiqishga undaydigan ichki jarayon sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Mazmunni anglash insonning boshidan kechirayotgan voqealariga qanday ma’no berishi va ularni o‘z hayotiy yo‘nalishi bilan qanday bog‘lashiga ham taalluqlidir.

I. Yalom ekzistensial psixoterapiya doirasida insonning mavjudligi bilan bog‘liq bir qator fundamental masalalarga e’tibor qaratadi. Jumladan, o‘limni anglash, erkinlik va tanlov, mavjudlikning mazmuni hamda yolg‘izlik kabi masalalar shaxsning ichki dunyosida chuqur kechinmalarni yuzaga keltirishi mumkin. Mazkur yondashuvdan kelib chiqib, ekzistensial xavotirni oddiy kundalik tashvishlardan farqlash mumkin: u insonning o‘z mavjudligi va hayot yo‘nalishi haqidagi chuqur savollar bilan bog‘lanadi. Bunday kechinmalar shaxsni o‘z qadriyatlari va hayotiy qarorlarini qayta baholashga olib kelishi ehtimoli mavjud.

Hayot mazmunining psixologik tuzilishini aniqlashtirishga qaratilgan zamonaviy tadqiqotlarda mazmun bir nechta o‘zaro bog‘liq tarkibiy jihatlar orqali tushuntiriladi. Martela va Steger hayot mazmunini **izchillik (coherence), maqsad (purpose) va ahamiyatlilik (significance)** kabi uch yo‘nalishda ko‘rib chiqishni taklif etadi. Izchillik shaxsning o‘z hayotini tushunarli va mantiqan bog‘langan deb qabul qilishini, maqsad kelajak sari yo‘nalish va asosiy intilishlarning mavjudligini, ahamiyatlilik esa insonning o‘z mavjudligini qadrli deb his etishini ifodalaydi.

Mazkur uch komponentning o‘zaro aloqasi ekzistensial kechinmalarni tushunishda muhim nazariy asos bo‘la oladi. Masalan, inson o‘z hayotidagi voqealarni yaxlit tizim sifatida tushuntira olmasa, ichki noaniqlik kuchayishi mumkin; kelajakka yo‘naltirilgan aniq maqsadlarning yetishmasligi esa hayotiy yo‘nalishning zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, shaxs o‘z mavjudligining qadrini his qilmasa, mazmun izlash yanada kuchli ichki ehtiyojga aylanishi mumkin. Demak, hayot mazmunining pasayishi yoki beqarorligi bilan bog‘liq kechinmalarni alohida hissiy holatlar sifatida emas, balki kognitiv, motivatsion va qadriyatga oid jarayonlarning o‘zaro ta’siri sifatida o‘rganish zarur.

King va Hicks tomonidan olib borilgan ilmiy tahlilda ham hayot mazmuni shaxsning hayotini tushunarli deb qabul qilishi, kelajak uchun maqsadga ega bo‘lishi va o‘z mavjudligini ahamiyatli deb his qilishi bilan bog‘liq ekanligi ko‘rsatiladi. Mualliflar hayot mazmunini inson tajribasining subyektiv jihati sifatida ko‘rib, uning psixologik farovonlik va boshqa shaxsiy jarayonlar bilan aloqalarini tahlil qilgan.

C. L. Parkning mazmun yaratish jarayoniga bag‘ishlangan tadqiqotlari mazkur muammoning yana bir muhim tomonini ochib beradi. Tadqiqotchi insonning umumiy hayotiy mazmuni bilan muayyan vaziyatga bergan mazmunini farqlashni taklif qiladi. Shuningdek, insonning mazmun izlashga qaratilgan faoliyati bilan natijada shakllangan mazmun o‘rtasidagi farq ham ko‘rsatiladi. Bu yondashuv shaxsning ekzistensial kechinmalarini o‘rganishda ayniqsa muhimdir, chunki inson boshidan kechirgan hodisani dastlab bir tarzda talqin qilishi, keyinchalik esa tajribani qayta anglash orqali unga yangi mazmun berishi mumkin.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, hayot mazmunini izlash jarayonida yuzaga keladigan kechinmalarni faqat salbiy emotsional holatlar bilan tenglashtirish ilmiy jihatdan yetarli emas. Ekzistensial xavotir, yolg‘izlik hissi, ichki bo‘shliq yoki kelajakning noaniqligi ayrim vaziyatlarda shaxs uchun qiyin tajriba bo‘lsa-da, ular o‘z-o‘zini anglash, qadriyatlarni qayta ko‘rib chiqish va yangi hayotiy yo‘nalishlarni shakllantirish jarayonining boshlang‘ich nuqtasiga aylanishi mumkin. Shu jihatdan ekzistensial kechinmalarning psixologik xususiyatlarini o‘rganishda ularning **mazmuni, kelib chiqish sharoiti, davomiyligi, shaxsning o‘zini anglashiga ta’siri va konstruktiv o‘zgarishlarga olib kelish imkoniyati** kompleks ravishda tahlil qilinishi lozim.

Umuman olganda, mavjud ilmiy qarashlarni umumlashtirish asosida shaxsning hayot mazmunini izlash jarayonini uch o‘zaro bog‘liq yo‘nalishda ko‘rish mumkin: **o‘z hayotini anglash, kelajak uchun mazmunli maqsadlarni belgilash va o‘z mavjudligining ahamiyatini his qilish**. Ushbu jarayon davomida yuzaga keladigan ekzistensial kechinmalar esa shaxsning

ichki ehtiyojlari bilan real hayot sharoitlari o‘rtasidagi munosabatni aks ettiruvchi psixologik hodisa sifatida namoyon bo‘ladi. Shu sababli mazkur mavzuni tadqiq etish shaxsning ichki dunyosini chuqurroq tushunish, uning hayotiy yo‘nalishlari va psixologik resurslarini aniqlash uchun muhim nazariy asos yaratadi.

XULOSA

Shaxsning hayot mazmunini izlash jarayonida yuzaga keladigan ekzistensial kechinmalar insonning ichki dunyosi, o‘zini anglash darajasi va hayotiy yo‘nalishlarini shakllantirish bilan chambarchas bog‘liq murakkab psixologik hodisa hisoblanadi. Mazkur jarayon davomida inson o‘zining mavjudligi, hayotdagi o‘rni, shaxsiy qadriyatlari, kelajakdagi maqsadlari va qabul qilayotgan qarorlarining mazmuni haqida chuqur mulohaza yuritadi. Shu jihatdan hayot mazmunini izlash shaxsning oddiy ehtiyoj yoki maqsadlarini aniqlashdan ko‘ra kengroq bo‘lib, uning butun hayotiy tajribasini yaxlit holda anglashiga xizmat qiladi.

Tahlillar asosida ekzistensial kechinmalar shaxs hayotida turlicha namoyon bo‘lishi aniqlandi. Yolg‘izlik hissi, ichki bo‘shliq, hayotiy noaniqlik, xavotir, tanlov oldidagi ikkilanish, mas’uliyatni chuqur his qilish va mavjud hayot tarzidan qoniqmaslik shular jumlasidandir. Biroq ushbu holatlarni faqat salbiy kechinmalar sifatida baholash to‘g‘ri emas. Ular insonni o‘z hayotiy qarashlarini qayta ko‘rib chiqishga, qadriyatlarini aniqlashtirishga va kelajakdagi yo‘nalishini belgilashga undovchi ichki psixologik omil sifatida ham namoyon bo‘lishi mumkin.

Hayot mazmunining shakllanishida shaxsning o‘zini anglashi muhim o‘rin tutadi. Inson o‘zining ehtiyojlari, imkoniyatlari, qadriyatlari va hayotiy maqsadlarini qanchalik aniq anglab borsa, ekzistensial kechinmalarni mazmunli tajribaga aylantirish imkoniyati ham shunchalik kengayadi. Ayniqsa, mustaqil tanlov qilish, qabul qilingan qarorlar uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga olish va hayotiy vaziyatlarga shaxsiy munosabatni shakllantirish mazmun izlash jarayonining muhim tarkibiy qismlari sifatida namoyon bo‘ladi.

Shuningdek, shaxsning hayot mazmunini izlash jarayoni doimiy va dinamik xususiyatga ega ekanligi ta’kidlanadi. Insonning 811eter, hayotiy tajribasi, ijtimoiy munosabatlari, kasbiy faoliyati va hayotida yuz beradigan muhim o‘zgarishlar uning mazmun haqidagi tasavvurlariga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli muayyan davrda inson uchun muhim bo‘lgan hayotiy maqsadlar 811eterm bosqichlarda qayta baholanishi va yangi mazmun bilan boyitilishi tabiiy psixologik jarayon sifatida qaralishi lozim.

Ekzistensial kechinmalarni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlashda shaxsning ichki tajribasini inkor etmaslik, uning savollari va ikkilanishlariga hurmat bilan yondashish hamda mustaqil mazmun shakllantirish imkoniyatini qo‘llab-quvvatlash muhimdir. Psixologik yordam jarayonida tayyor hayotiy yechimlarni berishdan ko‘ra, insonning o‘z qadriyatlari va imkoniyatlarini anglashiga, shaxsiy tanlovlarini tushunishiga hamda hayotiy maqsadlarini aniqlashtirishiga ko‘maklashish samarali yo‘nalishlardan biri bo‘lishi mumkin.

Umuman, shaxsning hayot mazmunini izlash jarayonida ekzistensial kechinmalar uning shaxsiy rivojlanishi va o‘zini anglash jarayonining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Mazmun izlash insonning mavjud hayotini qayta baholashi, ichki qarama-qarshiliklarini anglash, shaxsiy qadriyatlarini aniqlashtirish va kelajak sari ongli yo‘nalish belgilashiga imkon yaratadi. Demak, ekzistensial kechinmalarni chuqur o‘rganish shaxs psixologiyasidagi mazmun, o‘zlik, tanlov va mas’uliyat o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarni yanada kengroq tushuntirish uchun muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Frankl V. E. *Man’s Search for Meaning*. – Boston: Beacon Press, 2006.
2. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. – New York: Basic Books, 1980.
3. May R. *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. – New York: W. W. Norton & Company, 1983.
4. Baumeister R. F. *Meanings of Life*. – New York: Guilford Press, 1991.
5. Park C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events // *Psychological Bulletin*. – 2010. – Vol. 136, No. 2. – P. 257–301.

6. Steger M. F. Making meaning in life // Wong P. T. P. (Ed.). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. 2nd ed. – New York: Routledge, 2012. – P. 165–184.

7. Martela F., Steger M. F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance // *The Journal of Positive Psychology*. – 2016. – Vol. 11, No. 5. – P. 531–545.

8. Baumeister R. F., Landau M. J. Finding the meaning of meaning: Emerging insights on four grand questions // *Review of General Psychology*. – 2018. – Vol. 22, No. 1. – P. 1–16.

9. King L. A., Hicks J. A. The science of meaning in life // *Annual Review of Psychology*. – 2021. – Vol. 72. – P. 561–584.

10. George L. S., Park C. L. Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions // *Review of General Psychology*. – 2016. – Vol. 20, No. 3. – P. 531–545.

Eshpulatova Shoxista,
Axborot texnologiyalari va menejment universiteti o'qituvchi
shoxistaeshpulatova0@gmail.com
tel raqam: +99888 072 27 10

O'SMIRLARDAGI AGRESSIV XULQ-ATVORNI VUJUDGA KELTIRUVCHI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlarda agressiv xulq-atvorning vujudga kelishiga ta'sir etuvchi pedagogik-psixologik omillar tahlil qilinadi. Jumladan, o'smirlik davriga xos psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit, ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi munosabatlar, ta'lim-tarbiya jarayoni, tengdoshlar ta'siri hamda ijtimoiy muhitning agressiv xulq-atvor shakllanishidagi o'rni yoritiladi. Shuningdek, o'smirlarda tajovuzkorlikning oldini olish, salbiy xulq-atvorni bartaraf etish va ijobiy xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirishda pedagogik hamda psixologik yondashuvlarning ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, agressiv xulq-atvor, tajovuzkorlik, pedagogik omillar, psixologik omillar, oilaviy muhit, ijtimoiy muhit, shaxs shakllanishi, emotsional holat, tarbiya, profilaktika.

Аннотация. В данной статье анализируются педагогические и психологические факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения у подростков. Рассматриваются психологические особенности подросткового возраста, семейная атмосфера, взаимоотношения между родителями и детьми, влияние образовательного и воспитательного процессов, сверстников и социальной среды на возникновение агрессивного поведения. Особое внимание уделяется вопросам профилактики агрессии, коррекции негативных форм поведения и формирования положительных поведенческих навыков у подростков посредством педагогических и психологических подходов.

Ключевые слова: подростковый возраст, агрессивное поведение, агрессия, педагогические факторы, психологические факторы, семейная среда, социальная среда, формирование личности, эмоциональное состояние, воспитание, профилактика.

Abstract. This article analyzes the pedagogical and psychological factors contributing to the development of aggressive behavior among adolescents. It examines the psychological characteristics of adolescence, family environment, parent-child relationships, the influence of educational and upbringing processes, peer interactions, and the social environment on the formation of aggressive behavior. Particular attention is paid to the prevention of aggression, correction of negative behavioral patterns, and development of positive behavioral skills among adolescents through pedagogical and psychological approaches.

Key words: adolescence, aggressive behavior, aggression, pedagogical factors, psychological factors, family environment, social environment, personality development, emotional state, upbringing, prevention.

Kirish. Bugungi globallashuv va axborotlashuv jarayonida yosh avlodni har tomonlama barkamol, ma'naviy yetuk, ijtimoiy faol hamda sog'lom dunyoqarashga ega shaxs sifatida tarbiyalash muhim pedagogik-psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smirlik davri inson hayotidagi murakkab va mas'uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning psixologik xususiyatlari, dunyoqarashi, ijtimoiy munosabatlari, hissiy kechinmalari va xulq-atvorida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. O'smirlik davrida mustaqillikka intilish, o'z fikrini tasdiqlash, tengdoshlari orasida o'z o'rnini topishga harakat qilish kabi ehtiyojlar kuchayadi. Ayrim hollarda ushbu jarayonlar hissiy beqarorlik, nizolarga moyillik, jahldorlik va agressiv xulq-atvorning namoyon bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. O'smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi murakkab jarayon bo'lib, unga turli pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatadi. Xususan, oiladagi nosog'lom psixologik muhit, ota-onalarning farzand tarbiyasiga yetarlicha e'tibor qaratmasligi, oilaviy nizolar, haddan tashqari qattiqqo'llik yoki befarqlik, ta'lim muassasasidagi

pedagogik munosabatlarning noto‘g‘ri tashkil etilishi, tengdoshlar o‘rtasidagi kelishmovchiliklar hamda salbiy axborotlarning ta’siri agressiv xulq-atvorning yuzaga kelishiga zamin yaratishi mumkin. Shu sababli o‘smirlardagi tajovuzkorlik holatlarini faqat individual psixologik xususiyatlar bilan izohlash yetarli emas. Mazkur muammoni oilaviy tarbiya, ta’lim muhiti va ijtimoiy munosabatlar bilan uzviy bog‘liq holda o‘rganish zarur. Agressiv xulq-atvor o‘smirning atrofdagilar bilan munosabatlariga, ta’lim faoliyatiga, shaxslararo muloqotiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday xulq-atvor jismoniy yoki og‘zaki tajovuz, haqoratlash, qo‘pollik, jizzakilik, nizolashish, boshqalarning fikrini qabul qilmaslik va o‘z hissiyotlarini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelish kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Biroq agressivlikning har qanday ko‘rinishini bir xil baholash to‘g‘ri emas. Uning kelib chiqish sabablari, namoyon bo‘lish shakllari, davomiyligi va o‘smirning individual psixologik xususiyatlarini alohida o‘rganish talab etiladi. Mazkur muammoni o‘rganishda pedagog va psixologlarning hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning oldini olishda faqat jazolash yoki cheklash usullaridan foydalanish kutilgan natijani bermaydi. Aksincha, o‘smirning ichki kechinmalarini tushunish, uning ehtiyoj va qiziqishlarini inobatga olish, ijobiy muloqot muhitini yaratish, emotsional holatini boshqarishga o‘rgatish hamda ijtimoiy foydali faoliyatga yo‘naltirish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglarning psixologik-pedagogik savodxonligini oshirish ham agressiv xulq-atvor profilaktikasining muhim shartlaridan biridir. O‘zbekiston Respublikasida yosh avlodni ma’naviy-axloqiy tarbiyalash, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ta’lim-tarbiya sifatini oshirish hamda barkamol shaxsni shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu esa o‘smirlar orasida uchraydigan agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablarini chuqur o‘rganish, uning oldini olish mexanizmlarini ishlab chiqish va samarali pedagogik-psixologik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etishni taqozo etadi.

Mavzuning dolzarbligi. shundan iboratki, bugungi kunda o‘smirlar orasida kuzatilayotgan tajovuzkorlik, nizolashuvchanlik, hissiy beqarorlik va xulq-atvordagi salbiy o‘zgarishlarni o‘z vaqtida aniqlash hamda ularni keltirib chiqaruvchi pedagogik-psixologik omillarni ilmiy jihatdan tahlil qilish zarurati ortib bormoqda. Shu bois o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanish mexanizmlarini aniqlash, unga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillarni o‘rganish hamda profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning vujudga kelishiga sabab bo‘luvchi pedagogik-psixologik omillarni o‘rganish, ularning ta’sir mexanizmlarini tahlil qilish hamda agressiv xulq-atvorning oldini olishga qaratilgan samarali tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

O‘smirlik davrining psixologik va pedagogik xususiyatlarini o‘rganish.

Agressiv xulq-atvor tushunchasining ilmiy-nazariy mazmunini tahlil qilish.

O‘smirlarda agressiv xulq-atvorni keltirib chiqaruvchi oilaviy, pedagogik va ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash.

Agressiv xulq-atvorning namoyon bo‘lish shakllari va xususiyatlarini o‘rganish.

O‘smirlarda tajovuzkorlikning oldini olishga qaratilgan pedagogik-psixologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti – o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanish jarayoni.

Tadqiqot predmeti – o‘smirlarda agressiv xulq-atvorni vujudga keltiruvchi pedagogik-psixologik omillar, ularning namoyon bo‘lish xususiyatlari va profilaktik mexanizmlari.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. shundan iboratki, unda ilgari surilgan ilmiy-nazariy fikrlar, tahlillar va amaliy tavsiyalardan umumta’lim maktablari psixologlari, pedagoglar, sinf rahbarlari hamda ota-onalar o‘smirlar bilan olib boriladigan tarbiyaviy va profilaktik ishlarda foydalanishlari mumkin.

Adabiyotlar tahlili. O‘smirlarda agressiv xulq-atvorning vujudga kelishi, uning psixologik xususiyatlari va pedagogik omillarini o‘rganish zamonaviy psixologiya hamda pedagogika fanining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu muammo ko‘plab xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida o‘z aksini topgan. Agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari, namoyon bo‘lish shakllari, shaxs rivojlanishiga ta’siri va uni bartaraf etish mexanizmlari turli nazariy yondashuvlar asosida tadqiq etilgan.

Xorijiy psixolog olimlardan Zigmund Freyd agressivlikni inson psixikasidagi ichki ziddiyatlar va instinktiv mayllar bilan bog‘liq holda izohlagan. Uning psixoanalitik qarashlariga ko‘ra, inson xulq-atvorida namoyon bo‘ladigan tajovuzkorlikning ayrim shakllari ichki psixologik kechinmalar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Amerikalik psixolog Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o‘rganish nazariyasi agressiv xulq-atvorni tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Olimning fikricha, bolalar va o‘smirlar tajovuzkor xatti-harakatlarni atrofdagilarni kuzatish, ularga taqlid qilish va muayyan xatti-harakatlarning natijalarini o‘zlashtirish orqali o‘rganishlari mumkin. Ayniqsa, oiladagi munosabatlar, tengdoshlar xulq-atvori va ommaviy axborot vositalaridagi salbiy namunalar o‘smirlarning xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadi.

Lev Vigotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida shaxsning psixik taraqqiyoti ijtimoiy muhit, muloqot va ta’lim-tarbiya jarayoni bilan uzviy bog‘liq holda talqin etiladi. Ushbu yondashuv o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishini ularning ijtimoiy munosabatlari va atrof-muhit ta’siri bilan bog‘liq holda o‘rganish imkonini beradi.

Erik Erikson o‘smirlik davrini shaxsiy identifikatsiya va rollar chalkashuvi o‘rtasidagi psixologik kurash bosqichi sifatida izohlaydi. Ushbu davrda o‘smirning o‘zligini anglashga intilishi, mustaqillikka ehtiyoji va ijtimoiy mavqeini belgilashga bo‘lgan harakati ayrim hollarda hissiy beqarorlik hamda nizoli munosabatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Mahalliy psixologiya va pedagogika fanida ham o‘smir shaxsining shakllanishi, yosh davrlari psixologiyasi, tarbiya jarayonining xususiyatlari va ijtimoiy muhitning shaxs rivojlanishiga ta’siri masalalari keng o‘rganilgan. Jumladan, G‘.B. Shoumarov, V.M. Karimova, E.G‘. G‘oziyev, R. Asomova kabi olimlarning ilmiy ishlari oila psixologiyasi,

yosh davrlari psixologiyasi, shaxslararo munosabatlar va tarbiyaviy jarayonlarni ilmiy jihatdan anglashda muhim ahamiyat kasb etadi. E.G‘. G‘oziyevning yosh davrlari psixologiyasiga oid ilmiy qarashlarida o‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlar, o‘zini anglash, mustaqillikka intilish va shaxslararo munosabatlarning rivojlanishi masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. G‘.B. Shoumarovning oila psixologiyasiga oid tadqiqotlari esa oilaviy munosabatlar, ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi muloqot hamda oilaviy tarbiyaning shaxs shakllanishidagi o‘rnini yoritishda ahamiyatlidir. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishini faqat bitta omil bilan izohlash mumkin emas. Bu jarayonda biologik va individual psixologik xususiyatlar, oilaviy munosabatlar, pedagogik muhit, tengdoshlar ta’siri hamda ijtimoiy sharoitlar o‘zaro aloqadorlikda namoyon bo‘ladi. Shu sababli mazkur muammoni kompleks yondashuv asosida o‘rganish, agressiv xulq-atvorning oldini olishda oila, ta’lim muassasasi va psixologik xizmat hamkorligini kuchaytirish zarur.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning metodologik asosini shaxsning rivojlanishi, xulq-atvorining shakllanishi va ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabatlarini tushuntiruvchi psixologik hamda pedagogik yondashuvlar tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning vujudga kelishiga sabab bo‘luvchi pedagogik-psixologik omillarni aniqlash, ularning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish va profilaktik imkoniyatlarini belgilashga e’tibor qaratiladi. Tadqiqotda quyidagi metodologik yondashuvlarga tayaniladi:

1. Tizimli yondashuv. O‘smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi yaxlit psixologik-pedagogik jarayon sifatida o‘rganiladi. Bunda oila, ta’lim muassasasi, tengdoshlar guruhi va ijtimoiy muhitning o‘zaro ta’siri tahlil qilinadi.
2. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv. Har bir o‘smirning individual psixologik xususiyatlari, temperament turi, hissiy holati, qiziqishlari, ehtiyojlari va shaxsiy tajribasi inobatga olinadi. Bu yondashuv agressiv xulq-atvorning individual sabablarini aniqlashga xizmat qiladi.
3. Faoliyatga asoslangan yondashuv. O‘smirning o‘quv faoliyati, muloqoti, jamoaviy munosabatlari va ijtimoiy faoliyati davomida namoyon bo‘ladigan xulq-atvor xususiyatlari o‘rganiladi.
4. Ijtimoiy-psixologik yondashuv. O‘smirning oilasi, tengdoshlari, pedagoglari va boshqa ijtimoiy guruhlar bilan munosabatlari agressiv xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqot maqsadiga erishish uchun quyidagi ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanish nazarda tutiladi:

Nazariy tahlil metodi – mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, maqolalar va psixologik-pedagogik manbalarni o‘rganish hamda umumlashtirish.

Kuzatish metodi – o‘smirlarning kundalik faoliyati, tengdoshlari bilan munosabatlari, nizoli vaziyatlardagi xatti-harakatlari va hissiy reaksiyalarini o‘rganish.

Suhbat metodi – o‘smirlar, ota-onalar va pedagoglar bilan suhbat o‘tkazish orqali agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablarini aniqlash.

So‘rovnoma metodi – o‘smirlarning oilaviy munosabatlari, ijtimoiy muhiti, hissiy holati va xulq-atvor xususiyatlari haqida ma’lumot to‘plash.

Psixodiagnostik metodlar – agressivlik darajasi, emotsional holat va shaxslararo munosabatlarni maxsus psixologik metodikalar yordamida baholash.

Taqqoslash va umumlashtirish metodi – olingan ma’lumotlarni o‘zaro solishtirish, umumiy va farqli jihatlarni aniqlash hamda ilmiy xulosalar chiqarish. Tadqiqot metodologiyasida agressiv xulq-atvorni aniqlash uchun A. Bass va A. Darki tomonidan ishlab chiqilgan agressivlikni diagnostika qilish metodikasidan, shuningdek, K. Tomasning nizoli vaziyatlarda xulq-atvor strategiyalarini aniqlash metodikasidan foydalanish mumkin. Ushbu metodikalar o‘smirlardagi agressivlikning ayrim ko‘rinishlarini hamda nizoli vaziyatlarda namoyon bo‘ladigan xulq-atvor strategiyalarini o‘rganishga yordam beradi. Tadqiqot davomida to‘plangan ma’lumotlarni qayta ishlashda sifat va miqdoriy tahlil, guruhlash, taqqoslash hamda statistik umumlashtirish usullaridan foydalanish mumkin. Bunda tadqiqot ishtirokchilarining yoshi, individual xususiyatlari va ijtimoiy sharoitlari hisobga olinadi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida ilmiy etika tamoyillariga rioya qilish muhim hisoblanadi. Jumladan, o‘smirlar bilan ishlashda ularning shaxsiy daxlsizligini ta’minlash, olingan ma’lumotlarning maxfiyligini saqlash, ota-onalar yoki qonuniy vakillarning roziligini olish hamda psixodiagnostik natijalarni ehtiyotkorlik bilan talqin etish talab etiladi.

Umuman olganda, tanlangan metodologik yondashuvlar va tadqiqot metodlari o‘smirlarda agressiv xulq-atvorni vujudga keltiruvchi pedagogik-psixologik omillarni har tomonlama o‘rganish, ularning ta’sir darajasini aniqlash hamda agressiv xulq-atvorning oldini olishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Muhokama. O‘smirlarda agressiv xulq-atvorning vujudga kelishi murakkab pedagogik-psixologik jarayon bo‘lib, uning shakllanishida bir qator ichki va tashqi omillar o‘zaro ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davri shaxs rivojlanishining o‘ziga xos bosqichi bo‘lib, bu davrda organizmdagi fiziologik o‘zgarishlar, hissiy beqarorlik, mustaqillikka intilish, o‘zligini anglash va atrofdagilar tomonidan tan olinishga bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. Mazkur jarayonlarda o‘smirning psixologik ehtiyojlari yetarlicha qondirilmasa yoki uning hissiy kechinmalariga befarq munosabatda bo‘linsa, ayrim hollarda agressiv xulq-atvor namoyon bo‘lishi mumkin. Tadqiqot mavzusi doirasidagi nazariy qarashlar tahlili agressiv xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillarni bir necha guruhga ajratish imkonini beradi. Bular oilaviy, pedagogik, ijtimoiy va individual psixologik omillardir. Ushbu omillar bir-biridan mustaqil holda emas, balki o‘zaro bog‘liqlikda ta’sir ko‘rsatadi.

Birinchidan, oilaviy muhit o‘smirning xulq-atvori shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Oilada tez-tez nizolarning yuzaga kelishi, ota-onalar o‘rtasidagi kelishmovchiliklar, farzandga nisbatan qo‘pol munosabat, haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki e’tiborsizlik o‘smirning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ayniqsa, ota-onalar tomonidan qo‘llaniladigan jismoniy yoki ruhiy jazolash usullari o‘smirda norozilik, qo‘rquv, ichki ziddiyat va tajovuzkorlikning kuchayishiga sabab bo‘lishi ehtimoli mavjud. Aksincha, oilada o‘zaro hurmat, ishonch, samimiy

muloqot va qo‘llab-quvvatlash muhiti mavjud bo‘lsa, o‘smirning hissiy barqarorligi va ijobiy xulq-atvori rivojlanishiga sharoit yaratiladi.

Ikkinchidan, ta’lim-tarbiya jarayoni va pedagogik munosabatlar ham agressiv xulq-atvorning shakllanishiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biridir. Ta’lim muassasasida o‘quvchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olmaslik, uni boshqa o‘quvchilar bilan doimiy taqqoslash, kamsitish, adolatsiz baholash yoki pedagogik bosim o‘tkazish o‘smirda salbiy hissiy kechinmalarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli pedagoglar o‘smirlar bilan ishlashda individual yondashuv, pedagogik takt, demokratik muloqot va rag‘batlantirish usullaridan samarali foydalanishlari zarur.

Uchinchidan, tengdoshlar va ijtimoiy muhit ta’siri agressiv xulq-atvorning namoyon bo‘lishida alohida ahamiyatga ega. O‘smirlik davrida tengdoshlar orasida o‘z mavqeiga ega bo‘lish, jamoaga moslashish va boshqalarning e’tirofiga sazovor bo‘lish ehtiyoji kuchayadi. Ayrim hollarda o‘smirlar tengdoshlari tomonidan bosimga uchrashi, kamsitilishi yoki salbiy guruh ta’siriga tushib qolishi mumkin. Bunday vaziyatlarda ular o‘zini himoya qilish, guruhda o‘z o‘rnini saqlab qolish yoki boshqalarning e’tiborini qozonish maqsadida agressiv xatti-harakatlarga murojaat qilishlari mumkin.

To‘rtinchidan, individual psixologik xususiyatlar ham agressivlikning yuzaga kelishida muhim rol o‘ynaydi. Jumladan, hissiyotlarni boshqarishdagi qiyinchiliklar, o‘ziga ishonchsizlik, yuqori darajadagi ta’sirchanlik, frustratsiya, xavotirlanish va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarining yetarli rivojlanmaganligi agressiv reaksiyalarning namoyon bo‘lishiga zamin yaratishi mumkin. Biroq ushbu xususiyatlarning mavjudligi har doim ham agressiv xulq-atvorga olib kelmaydi. Ularning namoyon bo‘lishi o‘smirning tarbiyaviy muhiti va ijtimoiy tajribasiga ham bog‘liq.

Agressiv xulq-atvorning shakllanish mexanizmlarini izohlashda A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasi alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, o‘smirlar atrofidagi insonlarning xatti-harakatlarini kuzatish va ularga taqlid qilish orqali muayyan xulq-atvor shakllarini o‘zlashtiradilar. Masalan, oilada yoki tengdoshlar guruhida tajovuzkor munosabatlarning odatiy hol sifatida qabul qilinishi o‘smirning ham shunday xatti-harakatlarni qo‘llash ehtimolini oshirishi mumkin. Demak, o‘smirlar uchun ijobiy xulq-atvor namunalarini yaratish va sog‘lom muloqot muhitini shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Shuningdek, E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi nuqtayi nazaridan qaralganda, o‘smirlik davrida shaxsiy identifikatsiyani shakllantirish jarayoni muhim ahamiyatga ega. O‘smir o‘zining jamiyatdagi o‘rnini aniqlashga, mustaqil qarorlar qabul qilishga va shaxs sifatida tan olinishga intiladi. Agar uning mustaqillikka bo‘lgan ehtiyoji muntazam ravishda cheklansa yoki fikrlari inobatga olinmasa, ichki norozilik va nizoli munosabatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu bois o‘smirning fikrini tinglash, uning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish va mustaqil fikrlashini qo‘llab-quvvatlash zarur. O‘smirlarda agressiv xulq-atvorning oldini olishda pedagogik-psixologik profilaktika ishlarini tizimli tashkil etish muhimdir. Bunda quyidagi yo‘nalishlarga alohida e’tibor qaratish maqsadga muvofiq:

o‘smirlarda o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish;

nizoli vaziyatlarni zo‘ravonliksiz hal etish usullarini o‘rgatish;

oilada sog‘lom psixologik muhitni yaratish va ota-onalarning pedagogik savodxonligini oshirish;

ta’lim muassasalarida o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat va hamkorlik munosabatlarini rivojlantirish;

maktab psixologi tomonidan agressiv xulq-atvorga moyil o‘smirlar bilan individual va guruhiy korreksion mashg‘ulotlar tashkil etish;

o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport, san’at va ijodiy faoliyatga jalb qilish;

internet va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy axborotlarning ta’siriga nisbatan tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirish. Muhokama jarayonida yana bir muhim jihatga e’tibor qaratish lozim: agressiv xulq-atvorni bartaraf etishda faqat tashqi xatti-harakatlarni cheklash bilan kifoyalanib bo‘lmaydi. Chunki agressivlik ortida ko‘pincha qondirilmagan psixologik ehtiyojlar, e’tibor va mehrga bo‘lgan talab, o‘zini namoyon etish istagi yoki ichki ruhiy ziddiyatlar yashiringan bo‘lishi mumkin. Shuning uchun pedagog va psixologlar o‘smirning xatti-harakatlarini baholash bilan bir qatorda, uning ichki kechinmalari va muammolarini ham o‘rganishlari zarur. Umuman olganda, o‘smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi oilaviy tarbiya, pedagogik munosabatlar, tengdoshlar ta’siri va individual psixologik xususiyatlarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladigan ko‘p omilli jarayondir. Mazkur muammoni samarali hal etish uchun oila, ta’lim muassasasi va psixologik xizmat o‘rtasida uzviy hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, o‘smirning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda individual profilaktik va korreksion yondashuvlarni amalga oshirish talab etiladi.

Muhokama natijasida agressiv xulq-atvorning oldini olishda eng samarali yo‘nalishlardan biri o‘smirning ijobiy ijtimoiy tajribasini kengaytirish, emotsional intellektini rivojlantirish, sog‘lom oilaviy va pedagogik muhitni shakllantirish hamda shaxslararo munosabatlarda o‘zaro hurmat tamoyillarini mustahkamlash ekanligi asoslanadi.

Xulosa. O‘smirlarda agressiv xulq-atvorni vujudga keltiruvchi pedagogik-psixologik omillarni o‘rganish natijasida mazkur muammo ko‘p qirrali va murakkab jarayon ekanligi namoyon bo‘ladi. O‘smirlik davrida yuz beradigan fiziologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar shaxsning xulq-atvori, hissiy holati hamda atrofdagilar bilan munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, mustaqillikka intilish, o‘zligini anglash, tengdoshlari orasida o‘z mavqeini belgilash va e’tirofga bo‘lgan ehtiyojning ortishi ayrim vaziyatlarda agressiv xatti-harakatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. G‘oziyev E.G‘. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: Noshir, 2010.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

3. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2000.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
5. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W. W. Norton & Company, 1968.
6. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973.
7. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
8. Freud S. Civilization and Its Discontents. – London: Hogarth Press, 1930.
9. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. – New York: McGraw-Hill, 1993.
10. Buss A.H., Perry M. The Aggression Questionnaire // Journal of Personality and Social Psychology. – 1992. – Vol. 63, No. 3. – P. 452–459.
11. Dodge K.A. Social Information Processing Patterns in Aggressive Behavior // Social Cognition and Social Behavior. – 1986.
12. Olweus D. Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys. – Washington, DC: Hemisphere Press, 1978.
13. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
14. Thomas K.W., Kilmann R.H. Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. – Tuxedo, NY: Xicom, 1974.
15. World Health Organization. Adolescent Mental Health. – Geneva: WHO.

Boboyeva Umida Baxshilloyevna
Buxoro davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF DEVELOPING STUDENTS' SELF-ESTEEM AND CONFIDENCE IN THEIR PERSONAL CAPABILITIES IN HOSPITAL EDUCATION SETTINGS

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the psychological determinants influencing the development of students' self-esteem and confidence in their personal capabilities within hospital education settings. It examines the specific organization of educational activities during prolonged medical treatment and explores how temporary separation from familiar social environments and health-related limitations may affect students' personal development. Particular attention is given to stable self-esteem, perceived self-efficacy, emotional support, social belonging, psychological adaptability, and achievement motivation as significant factors contributing to students' confidence in their abilities. The article also discusses the psychological importance of individualized educational approaches, recognition of students' existing strengths, encouragement of incremental achievements, and coordinated cooperation among teachers, psychologists, healthcare professionals, and families. Psychological and pedagogical approaches aimed at strengthening students' positive self-perception, maintaining their personal agency, and supporting confidence in their capabilities within the distinctive hospital learning environment are examined.

Key words: hospital education, self-esteem, confidence in personal capabilities, psychological determinants, self-confidence, self-efficacy, psychological adaptation, emotional stability, social support, learning motivation, personal development.

Annotatsiya. Mazkur maqolada gospital ta'lim sharoitida tahsil olayotgan o‘quvchilarning o‘zini o‘zi qadrlashi va shaxsiy imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini rivojlantirishga ta'sir etuvchi psixologik determinantlar nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Uzoq muddatli davolanish jarayonida ta'lim faoliyatining o‘ziga xos tashkil etilishi, odatiy ijtimoiy muhitdan vaqtincha ajralish hamda sog‘liq bilan bog‘liq cheklovlarning o‘quvchi shaxsiy rivojlanishiga ta'siri yoritiladi. O‘zini o‘zi qadrlashning barqarorligi, shaxsiy samaradorlik hissi, emotsional qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy daxldorlik, psixologik moslashuvchanlik va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi o‘quvchilarning o‘z imkoniyatlariga ishonchini shakllantiruvchi muhim omillar sifatida asoslanadi. Shuningdek, gospital pedagogika jarayonida individual psixologik yondashuv, o‘quvchining mavjud salohiyatini e'tirof etish, kichik muvaffaqiyatlarni rag‘batlantirish hamda pedagog, psixolog, tibbiyot xodimlari va oila o‘rtasidagi hamkorlikning psixologik ahamiyati ochib beriladi. Maqolada gospital ta'lim muhitida o‘quvchilarning ijobiy o‘zlik tasavvurini

mustahkamlash va shaxsiy faolligini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar muhokama qilinadi.

Kalit so‘zlar: gospital ta’lim, o‘zini o‘zi qadrlash, shaxsiy imkoniyatlarga ishonch, psixologik determinantlar, o‘ziga ishonch, shaxsiy samaradorlik, psixologik moslashuv, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘quv motivatsiyasi, shaxsiy rivojlanish.

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ психологических детерминант, влияющих на развитие самооценки и уверенности учащихся в собственных возможностях в условиях госпитального образования. Рассматриваются особенности организации образовательной деятельности в период длительного лечения, влияние временного ограничения привычных социальных контактов и обусловленных состоянием здоровья трудностей на личностное развитие учащихся. Обосновывается значение устойчивой самооценки, чувства самоэффективности, эмоциональной поддержки, социальной принадлежности, психологической адаптивности и мотивации достижения как важных факторов формирования уверенности в собственных силах. Особое внимание уделяется психологической значимости индивидуального подхода в госпитальной педагогике, признания личностного потенциала учащегося, поощрения небольших достижений и согласованного взаимодействия педагогов, психологов, медицинских работников и семьи. Обсуждаются психолого-педагогические подходы, направленные на укрепление позитивного представления учащихся о себе, сохранение их личностной активности и развитие уверенности в собственных возможностях в специфических условиях госпитальной образовательной среды.

Ключевые слова: госпитальное образование, самооценка, уверенность в собственных возможностях, психологические детерминанты, уверенность в себе, самоэффективность, психологическая адаптация, эмоциональная устойчивость, социальная поддержка, учебная мотивация, личностное развитие.

Introduction. Hospital education represents a specialized educational environment in which the continuity of learning is maintained while students undergo medical treatment, rehabilitation, or prolonged hospitalization. Unlike conventional school settings, hospital-based education operates within circumstances shaped by health-related restrictions, changes in daily routines, reduced opportunities for peer interaction, and varying levels of physical and emotional well-being. These conditions may influence not only students’ academic engagement but also their psychological development, particularly their self-esteem, confidence in personal capabilities, and perception of their own potential. Consequently, the psychological dimensions of hospital education require particular attention, as educational support should contribute to both intellectual development and the preservation of students’ positive self-perception.

Self-esteem is an essential component of personality development that reflects how individuals evaluate their personal qualities, achievements, abilities, and significance in social relationships. During childhood and adolescence, self-esteem develops through continuous interaction with family members, teachers, peers, and the wider social environment. In hospital education settings, however, familiar sources of social recognition and personal achievement may become less accessible. Students experiencing prolonged treatment may encounter difficulties maintaining their previous academic performance, participating in collective activities, and fulfilling customary social roles. Such changes can contribute to uncertainty about personal abilities, increased emotional sensitivity, and a reduced sense of independence. Nevertheless, these psychological outcomes are not inevitable, since students’ responses to hospitalization depend on individual characteristics, available support systems, and the quality of their educational experiences.

Confidence in personal capabilities constitutes another significant psychological resource that enables students to approach challenging situations with greater determination and maintain motivation despite temporary limitations. Closely associated with perceived self-efficacy, this

form of confidence reflects students' beliefs about their capacity to organize actions, overcome difficulties, and achieve personally meaningful goals. Within hospital education, these beliefs may become especially important because students frequently need to adapt their learning strategies to changing health conditions and unpredictable treatment schedules. When educational tasks are appropriately adjusted to individual needs, students may experience meaningful accomplishments that reinforce their sense of competence and encourage continued participation in learning activities. Therefore, supporting confidence in personal capabilities should be considered an integral dimension of psychologically responsive hospital education.

The psychological determinants of self-esteem and confidence in personal capabilities involve a complex interaction of emotional, cognitive, motivational, interpersonal, and environmental factors. Emotional stability contributes to students' ability to manage uncertainty and maintain a balanced perception of themselves during treatment. Cognitive factors, including self-reflection, interpretation of personal achievements, and perceptions of control, influence how students understand their strengths and limitations. Motivational characteristics determine their willingness to participate in educational activities, pursue attainable goals, and maintain interest in personal development. Meanwhile, interpersonal relationships provide opportunities for emotional reassurance, constructive feedback, and social recognition. These determinants do not function independently; rather, their combined influence shapes how students respond to the challenges associated with hospitalization and educational adaptation.

Literature review and theoretical framework. The psychological development of students receiving education in hospital settings has attracted increasing attention within educational psychology, developmental psychology, and pediatric psychosocial research. Scholars have examined how prolonged medical treatment, interruptions in conventional schooling, changes in social relationships, and restrictions on independent activity influence children's emotional well-being, self-perception, and educational motivation. Although existing studies address these issues from different theoretical perspectives, their findings collectively suggest that students' self-esteem and confidence in personal capabilities are shaped by interactions between individual psychological resources and the social conditions in which learning occurs.

One of the fundamental theoretical approaches to understanding self-esteem was developed by M.Rosenberg (1965), who conceptualized self-esteem as an individual's general evaluation of personal worth. His research demonstrated the importance of social experiences and interpersonal relationships in the formation of adolescents' self-attitudes. From this perspective, self-esteem cannot be understood exclusively as a reflection of academic achievement or individual competence; it also develops through social recognition, acceptance, and the internalization of meaningful evaluations from others. In hospital education settings, this theoretical position is particularly relevant because students may experience temporary disruptions in their established social roles and everyday opportunities for demonstrating competence. Consequently, maintaining positive educational relationships and recognizing individual accomplishments may contribute to the preservation of a stable sense of personal worth.

The distinction between self-esteem and confidence in specific abilities becomes particularly important when examining the psychological adaptation of hospitalized students. While self-esteem primarily concerns a person's overall evaluation of self-worth, confidence in personal capabilities is more closely associated with expectations regarding successful performance in particular situations. A.Bandura (1997) developed the concept of self-efficacy to explain how individuals' beliefs about their capabilities influence motivation, behavioral persistence, emotional responses, and goal-directed activity. According to this theoretical framework, individuals who perceive themselves as capable of managing challenging tasks are generally more inclined to invest effort, employ adaptive strategies, and maintain engagement when difficulties arise. Applied to hospital education, this approach suggests that achievable learning objectives, constructive feedback, and opportunities for independent accomplishment may strengthen

students' beliefs in their ability to overcome educational challenges despite health-related limitations.

Bandura's theoretical contributions are especially valuable for understanding the relationship between educational experiences and the development of psychological resilience. Students undergoing prolonged treatment may encounter circumstances in which their previous learning strategies become less effective because of fatigue, reduced concentration, or changes in daily routines. Such experiences may weaken their perceived competence if temporary difficulties are interpreted as evidence of general inability. However, educational activities organized around manageable challenges and realistic expectations may provide opportunities for successful performance. Within the self-efficacy framework, these experiences can reinforce perceived personal effectiveness and contribute to a more constructive interpretation of difficulties. Thus, confidence should be understood not as an unchanging personality characteristic but as a psychological resource that may develop through meaningful experiences of competence.

An additional theoretical foundation is provided by E.Deci and R.Ryan (2000) through self-determination theory, which emphasizes the psychological importance of autonomy, competence, and relatedness. Their approach explains how supportive social environments facilitate intrinsic motivation, psychological well-being, and personal growth. In hospital education settings, these three psychological needs may be challenged by circumstances associated with medical treatment. Autonomy may be limited by institutional schedules and treatment requirements, competence may be questioned when students encounter difficulties completing educational tasks, and relatedness may be affected by restricted contact with classmates and friends. Accordingly, educational arrangements that provide appropriate choices, recognize individual progress, and maintain supportive interpersonal relationships may contribute to students' psychological development.

The theoretical relationship between autonomy and self-esteem deserves particular consideration. Students who participate actively in educational decisions may develop a stronger sense of responsibility for their achievements and a clearer awareness of their personal capabilities. In contrast, learning environments characterized by excessive dependence on adult assistance may unintentionally restrict opportunities for independent action. From a self-determination perspective, psychological support should therefore balance necessary care with opportunities for initiative, decision-making, and meaningful participation. This balance is especially important in hospital education, where medical limitations may reduce students' perceived control over other areas of everyday life.

Empirical research on chronic illness provides further evidence of the relationship between health-related difficulties and self-esteem. M.Pinquart (2013) conducted a meta-analysis integrating 621 empirical studies comparing the self-esteem of children and adolescents with chronic physical illnesses with that of healthy peers or established test norms. The analysis identified a small overall disadvantage in self-esteem among young people with chronic illnesses, with an estimated standardized effect size of $g = -0.18$. Differences also varied across developmental and health-related characteristics, indicating that the psychological consequences of chronic illness are not uniform. These findings highlight the importance of examining the conditions under which students maintain positive self-evaluations and identifying protective factors that may reduce psychological vulnerability.

CONCLUSION

The theoretical analysis of psychological determinants influencing students' self-esteem and confidence in their personal capabilities within hospital education settings demonstrates that personal development under conditions of prolonged medical treatment is shaped by the interaction of emotional, cognitive, motivational, and social factors. Hospitalization may introduce substantial changes in students' everyday experiences, educational participation, interpersonal relationships, and perceptions of independence. Nevertheless, these circumstances do not necessarily result in negative self-evaluation or diminished confidence. The direction and intensity

of psychological changes largely depend on the availability of supportive relationships, opportunities for meaningful achievement, individual coping resources, and the psychological quality of the educational environment.

The analysis indicates that self-esteem and perceived self-efficacy represent closely interconnected but conceptually distinct psychological characteristics. While self-esteem reflects students' general evaluation of their personal worth, perceived self-efficacy determines their beliefs about successfully performing specific activities and overcoming challenges. In hospital education, the development of these characteristics requires educational approaches that recognize individual strengths, encourage realistic goal setting, and provide opportunities for independent accomplishment. Positive learning experiences, even when limited in scope, may strengthen students' perceptions of competence and contribute to maintaining a constructive attitude toward their personal abilities.

Emotional stability, psychological adaptability, achievement motivation, autonomy, and social support emerge as particularly significant determinants of positive self-perception. Their influence becomes especially important when students encounter uncertainty associated with treatment, temporary restrictions on physical activity, or reduced interaction with familiar social groups. Supportive educational relationships can help students interpret these difficulties as manageable circumstances rather than permanent limitations on their capabilities. Furthermore, the preservation of personal choice and active participation in learning may contribute to a stronger sense of independence, responsibility, and psychological resilience.

The findings of the literature analysis also emphasize the importance of cooperation among teachers, psychologists, healthcare professionals, and family members. An integrated system of psychological and pedagogical support may provide more favorable conditions for maintaining students' emotional well-being, educational motivation, and confidence in their developmental potential. In this regard, hospital education should extend beyond the continuation of academic instruction and include purposeful efforts to strengthen students' self-awareness, social belonging, emotional regulation, and positive expectations regarding future achievements.

Particular attention should be directed toward individual differences associated with students' developmental stages, health conditions, previous educational experiences, and psychological resources. Standardized educational expectations may not adequately reflect the diverse needs of hospitalized students. Therefore, individualized learning objectives, flexible instructional methods, constructive feedback, and opportunities for meaningful social interaction should form essential components of psychologically supportive hospital education. Such approaches may contribute to reducing feelings of inadequacy and creating conditions in which students can recognize their abilities despite temporary health-related limitations.

References

1. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company. Source

2. Barnett, T., Tollit, M., Ratnapalan, S., Sawyer, S.M., Kelaher, M. (2023). Education Support Services for Improving School Engagement and Academic Performance of Children and Adolescents with a Chronic Health Condition. // Cochrane Database of Systematic Reviews. – 2023. – №2. – Article CD011538. DOI: 10.1002/14651858.CD011538.pub2.

3. Ciucci, E., Tomberli, L., Amore, E., Smorti, A., Maffei, F., Vagnoli, L. (2024). The Effects of Hospital-Based School Lessons on Children's Emotions, Distress and Pain. // Continuity in Education. – 2024. – Vol. 5, №1. – P. 100–110. DOI: 10.5334/cie.118.

4. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11, №4. – P. 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

5. Kirkpatrick, K.M. (2020). Adolescents with Chronic Medical Conditions and High School Completion: The Importance of Perceived School Belonging. // Continuity in Education. – 2020. – Vol. 1, №1. – P. 50–63. DOI: 10.5334/cie.5.

6. Lum, A., Wakefield, C.E., Donnan, B., Burns, M.A., Fardell, J.E., Marshall, G.M. (2017). Understanding the School Experiences of Children and Adolescents with Serious Chronic Illness: A Systematic Meta-Review. // Child: Care, Health and Development. – 2017. – Vol. 43, №5. – P. 645–662. DOI: 10.1111/cch.12475.

7. Marshall, K.H., Pincus, H.A., Tesson, S., Lingam, R., Woolfenden, S.R., Kasparian, N.A. (2024). Integrated Psychological Care in Pediatric Hospital Settings for Children with Complex Chronic Illness and Their Families: A Systematic Review. // Psychology & Health. – 2024. – Vol. 39, №4. – P. 452–478. DOI: 10.1080/08870446.2022.2072843.

MUNDARIJA

	Kirish so'zi. *Madraximova F.R.-Abu Rayhon Beruniy nomidagi urganch davlat universiteti rektori……..*	3
1	*Djumaniyazova M.X.Axborot xurujlari va ularning yoshlar ongiga ta'siri: psixologik-pedagogik omillar, himoya mexanizmlari……*	4
2	*Rustamov Sh.Sh Transmilliy narkotahdidlar sharoitida yoshlar psixologik immunitetini shakllantirish strategiyalari……*	8
3	*Қодиров Қ.Б.Жамоат ва жамият: гиёҳвандликка қарши курашда умумий тарбиявий режалар……..*	11
4	*Sagindikova N.Dj.Giyohvandlikka qarshi kurashda huquqiy, pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg'unligi……*	13
5	*Elov Z.S. Axborot xurujlarining yoshlar ongiga ijtimoiy psixologik ta'siri.*	16
6	*Bog'ibekova D.Sh.Yoshlar orasida giyohvandlikka qarshi ongli munosabatni shakllantirishning pedagogik-psixologik omillari*	18
7	*Xajiyeva I.A.Yoshlar o'rtasida giyohvandlikning ijtimoiy-psixologik omillari*	22
I-SHO'BA. YOSHLAR O'RTASIDA GIYOHVANDLIKNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI		
8	*Abdullayev Sh.Harbiy xizmatga chaqiriluvchi yoshlarda giyohvandlikka qarshi psixologik immunitetni shakllantirish va integrativ yondashuv…..*	25
9	*Babadjanova S.X.Talabalarda maqsadga intiluvchanlikni rivojlantirish – giyohvandlikka qarshi psixologik profilaktikaning muhim omili sifatida…..*	28
10	*Bobojonova Z.S.Xulqi og'ishgan bolalarda narkomaniyaga moyillik va uning oldini olishda raqamli texnologiyalarning o'rni……*	30
11	*Bekchanov X.K.Rezilentlik va uning shaxs psixik tarqqiyotidagi ahamiyati…*	34
12	*Djumaniyazova M.X., Rajabboyeva A.D. Yoshlar orasida virtual qaramlik va giyohvandlikka moyillik o'rtasidagi bog'liqlikning ijtimoiy-psixologik tahlili……..*	36
13	*Galdiyeva M. Jumamurotova K. Giyohvandlik omillarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari……..*	39
14	*Iskandarov J.S.O'smirlarda addiktiv xulq paydo bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar……*	41
15	*Jumaniyozov Y.Sh. Giyohvandlik profilaktikasida davlat va jamoatchilik hamkorligining psixologik-pedagogik asoslari……*	44
16	*Karimov B.E.O'smir yoshidagi o'quvchilarda huquqiy qadriyatlarni shakllantirishning giyohvandlikka qarshi profilaktikadagi psixologik asoslari.*	48
17	*Karimova N.U. Giyohvandlikka qarshi psixologik-integrativ yondashuvlar: profilaktika, korreksiya va ijtimoiy reabilitatsiya imkoniyatlari……*	51
18	*Kenjayeva K.M. Tengdoshlar bosimi va oilaviy muhitning yoshlar giyohvandligiga ta'siri……..*	55
19	*Kurbanbayeva M.K., Reyimboeva S.M. The role of teachers' digital communication culture in preventing drug addiction: a pedagogical and deontological perspective……*	58
20	*Kurbanbayeva M.K.Raqamli makonda yoshlarni giyohvandlik xavfidan himoya qilishda pedagogning deontologik mas'uliyati……*	62
21	*Matyokubova Z.R.O'smirlar va yoshlarda giyohvandlik xulqining shakllanishida muhit va shaxs omillarining o'zaro ta'siri……*	64
22	*Nurjonova Sh.H. Yoshlarning virtual olamga qiziqishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari va giyohvandlikka qarshi integrativ profilaktika masalalari……*	67
23	*Odamova O'.K.,Allomova Oyshajon G'afurjon Giyohvandlikka qarshi kurashishda jamoat xavfsizligini ta'minlashga e'tibor……*	70

24	*Otamuratov R.U.The psychological impact of the Internet on the psycho-emotional characteristics of individuals……*	71
25	*Otamuratova S.A.Theoretical analysis of the study of youth subcultures….*	74
26	*Qalandarova B.Sh.O‘smirlik davridagi deviant xulqli bolalarning agressiyasini o‘rganish……*	75
27	*Qurbanova S.T.Addiktiv xulq-atvor va giyohvandlik muammosi……*	77
28	*Qutimova M.T.Maktab o‘quvchilari o‘rtasida giyohvandlikning salbiy oqibatlarini tushuntirishning psixologik asoslari……*	79
29	*Rajabov R. O‘smirlarda kelajak oilasi haqidagi tasavvurlarni shakllantirishning psixologik asoslari…*	83
30	*Rakhimberganova M. Psychological vulnerability, social isolation, and mental health problems among prisoners: a contemporary analysis of emotional disorders and behavioral risks in correctional environments……*	86
31	*Raximova E.R.Jamoat xavfsizligini ta’minlashda giyohvandlikka qarshi integrativ yondashuvlarning psixologik asoslari: shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan muloqotdagi qiyinchiliklar kontekstida……*	90
32	*Sa’dullayeva R.D.Mahalla , oila va ta’lim muassasalari hamkorligi orqali giyohvandlikka qarshi kurashish tajribalari…*	93
33	*Saidmuratova M.B.O‘smir yoshidagi bolalarda giyohvandlikning kelib chikish sabablari……*	95
34	*Tajibayev Sh.M.Psychological factors in developing media literacy among tour guides under conditions of information attacks……*	98
35	*Туляганова Г.К.Ўсмирлик давридаги аффектив –иродавий жабҳа бузилишлари……*	102
36	*Ukibaeva S.T.Ijtimoiy tarmoqlardagi “oson daromad” va uning ayanchli yakuni…*	106
37	*Ulug‘ova Sh.M.Giyohvandlikka qarshi kurash davr talabi……*	109
38	*Xamrakulova M.Sh. Nogiron farzandi bor oilalarda giyohvandlik profilaktikasining ijtimoiy-pedagogik mexanizmlari……*	111
39	*Xudayberganov N.B. Addiktiv xulq-atvor fenomenining zamonaviy psixologiyada talqin etilishi……*	113
40	*Yarashov A.L.Narkomaniya. Quvvatlovchi markazlarning shakllanishi va gedonik komponentlar bilan kechuvchi ehtiyoj sikli…*	116
41	*Zarifova M.R.Yoyaga yetmaganlarda deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik mexanizmlari va ularning profilaktikasi……*	121
II-SHO‘BA.YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH MEXANIZMLARI		
1	*Abdullayev Sh. Oilaviy munosabatlar, harbiy xizmat va psixologik aloqaning xizmatchilar ruhiy salomatligiga ta'siri……*	124
2	*Abdullayeva D. Yoshlar orasida zararli odatlarning shakllanishida internet va ijtimoiy tarmoqlarning psixologik ta’siri……*	127
3	*Ashurov R. O‘quvchilarni 823eterminant823 rivojlantirishning psixologik xususiyatlari……*	131
4	*Ataboyev N. Sog’lom turmush tartibining inson kundalik hayotiga bo’lgan ta’siri……*	137
5	*Avezova B. Talabalik davrida irodaviy sifatlarning rivojlanishi va o‘zini o‘zi boshqarish bilan o‘zaro bog‘liqligi……*	138
6	*Aynazarova A., Jaqsimuratova Z. Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari……*	140

7	*Djalolova M. Yoshlarda soglom turmush tarzini shakllantirishning bugungi kundagi zarurati……..*	143
8	*Eshmuradova Sh. Shaxs identifikatsiyasi yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmi sifatida……..*	147
9	*Fozilova S. Ekologik ong rivojlanishining turli yosh davriga xos psixologik mexanizmlari……*	150
10	*Galdiyeva M. Yoshlar strukturasi psixologik salomatlik komponentlari……*	154
11	*Iskandarov E., Tangriberganova H. Psixologik bilimlarning oilaviy tarbiya jarayonida ahamiyati……..*	157
12	*Ismoilova A. Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari*	160
13	*Kalandarova M. Munis xorazmiy asarlarida milliy ma’naviyat va axloqiy qadriyatlar - shaxs kamolotining ajralmas qismi sifatida……..*	162
14	*Karimova N.U. Talaba-yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy faollik mexanizmlari……*	166
15	*Koshkinbaeva A., Ametova M. Yoshlarda suitsidal xatti-harakatlar profilaktikasi: Sog‘lom turmush 824eter va psixologik himoya omillari……..*	168
16	*Latipova X. Sun’iy 824etermina asosidagi personallashtirilgan sog‘lom turmush 824eter dasturlarining samaradorligi……*	171
17	*Marimbayeva B. Evtagogik yondashuv asosida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ta'limni tashkil etish va o‘quvchilar ko‘nikmalarini rivojlantirish*	173
18	*Matchanova D. Yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik va motivatsion yondashuvlar……..*	175
19	*Musaeva M., Turdıbekova D. Inklyuziv ta’lim sharoitida o‘quvchilarning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlashda maktab psixologining roli……*	179
20	*Otamuratov R. The impact of destructive information on the Internet on the psychology of adolescents (on the example of students)……..*	181
21	*Otamuratova S. Approaches to classifying the features of the graffiti subculture in psychology……*	184
22	*Qodirova Sh. Yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik omillari va uning prevensiyasida sog‘lom turmush tarzining ahamiyati……*	185
23	*Qurbanova Sh. Koping va himoya mexanizmlarining turli yosh davrlarda ifodalanishi……*	189
24	*Radjabov R.F., Rajabboyeva O’ M. Salomatlikni asraydigan pedagogik texnologiyalar va ularni ta’lim jarayonida qo‘llash……..*	193
25	*Radjapova D. Bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ota-ona va pedagog hamkorligining ahamiyati……*	197
26	*Rahimova I. Eksperimental guruhlarda ilmiy yozuv kompetensiyasining rivojlanish dinamikasi……*	199
27	*Rajabboyeva A. Raqamli muhit sharoitida o‘smirlarda sog‘lom hayot qadriyatlarini shakllantirishning psixologik xususiyatlari……*	205
28	*Raximova E’., Komilova Q. Ko‘rinmas bosim va zararli odatlar: Zamonaviy yoshlar stressni qanday yengmoqda?……*	207
29	*Sabirova K. Yoshlarda sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani rivojlantirishning psixologik mexanizmlari……..*	211
30	*Sadullayeva Sh. Ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik mexanizmlari……*	215
31	*Salayeva L. Iqtidorli o‘quvchilar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish masalalari……*	219
32	*Sherjanova N. Oilaviy tarbiya va sog‘lom turmush tarzining shakllanishi…*	222

33	*Shernazarova S. Gender asosida stressga chidamlilikning psixologik xususiyatlari……..*	225
34	*Soibjonov J. Emotsional 825etermina kasbiy o‘zini-o‘zi anglashning muhim omili sifatida*	228
35	*Solayev O. Talabalarda vaqtni idrok qilish va boshqarish mexanizmlariga ta’sir qiluvchi psixologik omillar……..*	234
36	*Sultonova M. Yetuklik davridagi ayollarda stress, emotsional barqarorlik tushunchalarining hayotdan qoniqish darajasiga ta’siri……*	237
37	*Tajiyeva N. Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari..*	240
38	*Toshpulatova D. S. Biologiya yo‘nalishi talabalarida innovatsion yondashuvlar orqali sog‘lom turmush 825eter ko‘nikmalarini shakllantirish…….*	243
39	*Xamrayeva U. Yoshlar orasida stress va uni bartaraf etishning psixologik usullari……*	246
40	*Xusanbayeva Z. Oliy ta’lim muassasalarida xavfsiz va sog‘lom ish muhitini ta’minlashning xodimlar ruhiy farovonligidagi o‘rni……*	248
41	*Мухамежанова И. Медиация, как механизм здравой работы махали с молодежью……*	251
42	*Yusupboyev E. E. Yoshlarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari……*	253
III-SHO‘BA.AXBOROT XURUJLARI VA YOSHLAR ONGIGA TA’SIRI		
1	*Abdullayeva O‘.A. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining yoshlar tafakkuri va ta’lim jarayoniga ta’siri……*	257
2	*Annamuratova G. Q. Axborot xurujlarining maktab o‘quvchi-yoshlar –ongiga ta’siri ……*	260
3	*Allakov I. O. Axborot texnologiyalarining o`smirlar xulq atvoriga ta`sirin va ularni o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlaning ahamiyati……..*	263
4	*Ataboyev N.I. Botirova Sh.Sh. Hozirgi davr ijtimoiy muhitida o’smir va o’spirinlarning axborat qabul qilishga bo’lgan munosabati……*	267
5	*Iskandarov E.G ‘. Urazbayeva O.A. Axborot xurujining bolalar xulq-atvoriga ta’siri……..*	269
6	*Latipova X. I. Axborot xurujlari sharoitida talabalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish masalalari……*	271
7	*Mattiyev U.Q. Bo‘lajak o‘qituvchilarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalashda axborot texnologiyalaridan foydalanishning nazariy asoslari…..*	274
8	*Pirnazarova K.B. Ta’lim muhitni raqamlashtirish sharoitida axborot xurujlarining o‘quvchilar ongiga ta’siri……*	278
9	*Rajabboyev A. A. Axborot xurujlari sharoitida o‘smirlar agressiv xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik determinantlari va profilaktika mexanizmlari…*	281
10	*Rajabova L. M. O‘quvchi yoshlarda axborot iste’moli madaniyatini shakllantirish: pedagogik-psixologik tahlil……*	284
11	*Sabirova K. Axborot xurujlari sharoitida yoshlarning ijtimoiy- psixologik barqarorligini ta’minlash omillari……*	288
12	*Sa’dullayev J. Sh. Talabalarda axborot bilan ishlash kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari: axborot xurujlari va yoshlar ongiga ta’siri kontekstida……*	291
13	*Sadullayeva Sh. S. Ijtimoiy o‘zgarishlar sharoitida axborot xurujlarining bolalar psixologik rivojlanishiga ta’siri……*	294
14	*Sadullayeva Sh. S. Raqamli ta’lim muhitida o‘quvchilar axborot xavfsizligini ta’minlashning pedagogik jihatlari……*	299

15	*Salayeva N. Raqamli muhitda axborot xurujlari va uning yoshlar ongiga ta'siri…….*	303
16	*Urazbayeva D. A. Media savodxonlikni rivojlantirish orqali yoshlarni zararli axborotlardan himoya qilish…….*	307
17	*Abdullayev F.M. Talabalarning o'z-o'zini anglash va o'quv faoliyatida faollik ko'rsatkichlarini shakillantirishni pedagogik-psixologik jihatlari……..*	311
18	*Abdullayev F.K. Yosh sportchida o'z ozini boshqarishni rivojlantirish orqali muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirishning empirik tahlili……*	313
19	*Abdirimova Sh.X. Verifikatsiya yondashuvi orqali ta'lim samaradorligini aniqlash usullari……..*	317
20	*Allamova O.G. Iqtidorli talabalarda ilmiy bilimlarni rivojlantirishning psixologik jihatlari……..*	319
21	*Allanazarov .A.A.Развитие творческих компетенций будущих педагогов посредством каракалпакских фольклорно-исполнительских традиций….*	322
22	*Atajanov I.Q. Влияние технологий искусственного интеллекта на развитие педагогического мышления……*	325
23	*Avezova B.X. Shaxsning o'zini o'zi anglash va boshqarish jarayonida qadriyatlar tizimining psixologik ahamiyati……..*	329
24	*Axmedova G.R. Использование образовательной робототехники в развитии логического мышления дошкольников……..*	331
25	*Begjanova M. D. Формирование исследовательских навыков учащихся на уроках литературы как условие повышения качества образования.*	333
26	*Babadjanova S.X. Maqsadga intiluvchanlikning shaxs rivojlanishidagi o'rni va ahamiyati……*	335
27	*Bobojonov M. O'quvchilarda analitik fikrlashni shakllantirishda matematikaning ahamiyati ……*	338
28	*Egamova A.A. Umumta'lim maktablarida gender jihatdan texnologiya faniga qiziqish va o'zini baholash o'rtasidagi psixologik bog'liqlik……*	342
29	*Eshmuradov N.P.Ichki ishlar xodimlarida psixik barqarorlik muammosining psixologik tadqiqotlarda o'rganilganlik holati*	345
30	*G'aniyeva A.T . O'qituvchi faoliyatida kognitiv texnologiyalardan foydalanish……*	347
31	*G'ayibova Sh. O. Bolalarda nutq rivojlanishining psixologik omillari……*	349
32	*Ibadullayeva G.I. Tohirova D. B. Past baholarning bolaga psixologik ta'siri.*	352
33	*Jumanazarova F.B. Ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanishning ahamiyati……*	355
34	*Jumaniyazova N.R. Емоциональные ресурсы как фактор предотвращения профессионального выгорания……*	358
35	*Kalandarova M.B. AbdullayevaM.M. Qanoat hissining inson ruhiyatiga ta'siri……*	359
36	*Karimova N. Talabalarda ijtimoiy faollikni shakllantirishda oilaning ahamiyati……*	36
37	*Karimova I.P.Bolalarda bilish jarayonlarining rivojlanishi: sezgi va idrokning rivojlanishi psixodiagnostikasi……*	365
38	*Kalandarova M.B. Onalikka moslashuv jarayonida emotsional farovonlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'rni……*	368
39	*Kasimova X.A. Yosh davrlaridagi inqirozlar psixologik farovonlik pasayishiga ta'sir qiluvchi omil sifatida……*	370
40	*Kurbanbayeva M.K. Reyimboeva S.M. Pedagogical opportunities for developing digital communication culture in future 826etermi teachers……*	373

41	*Kurbaniyozova R.Y. Hayotdan qoniqqanlik va uni belgilovchi psixologik omillar……*	376
42	*Kutlimuratova S. O. O'smirlik davrida diqqat xususiyatlarining rivojlanishi va unga ta'sir etuvchi omillar……*	378
43	*Latipova X. A. Xorij tadqiqotchilari tomonidan raqamli vositalardan pedagogik jarayonda foydalanish usullarining o'rganilishi……*	380
44	*Magzumova L.T. O'qituvchining refleksiv kompetensiyasini rivojlantirishga doir pedagogik qarashlar……*	383
45	*Masharipova F. M. Yoshlarda sinergetik tafakkurni rivojlantirish uchun olib boriladigan chora-tadbirlar……*	385
46	*Nuriddinova N.R O'smirlik davri psixik rivojlanish xususiyatlari.....*	388
47	*O'ktamova Sh. O. Talabalarda akademik mas'uliyatni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini takomillashtirish……*	390
48	*Obidova D.M. Refleksiv tafakkur turlari va kompanentlari nazariy tahlili….*	396
49	*Omonboyeva M. T. Inklyuziv ta'limning psixologik asoslari va uning o'quvchilar rivojiga ta'siri……*	398
50	*Otajonov O.A. Imkoniyati cheklangan bolalarni o'qitishning huquqiy asoslari va ular ta'limini tashkil etishning pedagogik mexanizmlari……*	401
51	*Otajonova O. Futbolchilarni tayyorlashda 827etermina texnologiyalarni qo'llash metodlari……*	405
52	*Qalandarova H. U. Oilaviy qadriyatlarni mustahkamlashda o'zbekiston tarixini o'rganishning ahamiyati……*	408
53	*Qalandarova Y. B. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik salomatlikni shakllantirishning 827etermina mexanizmlari……*	410
54	*Qalandarova Y.B. Psixologik salomatlik fenomeni talqiniga doir zamonaviy nazariy yondashuvlar tahlili……*	413
55	*Qo'ldasheva Sh. R. Virtual pedagogik simulyatsiyalar asosida bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining amaliy-metodik tayyorgarligini takomillashtirish muammosi va nazariy asoslari……*	417
56	*Qo'shnazarova S.Q. Inklyuziv ta'lim sharoitida maktab psixologining faoliyati……*	421
57	*Qurbonboyev A.N. Yoshlarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyati jamiyat farovonligining asosi sifatida……*	425
58	*Qabulov A.I. Организационно-педагогические механизмы развития профессионально-деонтологической компетентности студентов……*	427
59	*Qadirqulov E. S. Профессиональное развитие и психологическое время в юношеском возрасте……*	430
60	*Radjapova F. D. Gender tenglik va gender rollarga nisbatan munosabatning shakllanishi……*	434
61	*Rahimova I. Q. Oliy ta'limda akademik yozuv ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati va zamonaviy metodlari……*	437
62	*Raximbayeva G.U. Talabalarda ijtimoiy identifikatsiya shakllanishining kognitiv determinantlari……*	443
63	*Rajabboyev A.A.Kasbiy motivatsiyani rivojlantirish orqali pedagog-psixologlarda destruktiv agressiyani konstruktiv yo'naltirish imkoniyatlari*	446
64	*Raximova D. R. Talabalarda shaxsiy farovonlikning namoyon bo'lishi……*	449

65	*Razakova R. S. Omonboyeva M.T. Psixologiya fanining jamiyatdagi ro‘li va amaliy axamiyati……*	452
66	*Razakov S. A. Yosh basketbolchilarda shaxsiy va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish……*	455
67	*Rustamova T. N. Yolg’izlik hissi namoyon bo‘lishining turlari……*	457
68	*Saburov U. O‘quvchilarda innovatsion yondashuv asosida 4K kompetensiyalarini rivojlantirishning 828etermina asoslari……..*	459
69	*Sadikova U. B. Qandli diabet tashxisli bemorlarning shaxs-emotsional profilini diagnostika qilish usullari……..*	464
70	*Sa’dullayeva M. G‘.Talabalarda zo’ravonlik tasavvurlari namoyon bo‘lishining gender farqlari……*	466
71	*Saidmuratova M. B. Abdullayev F.K. Turli sport yo‘nalishlarida 828eterm olayotgan talabalarda motivatsion omillarning qiyosiy psixologik tahlili……*	471
72	*Samigova K. A. Maktabgacha ta’lim muassasalarida samarali boshqaruv tizimi: sifatli ta’lim va barkamol avlod poydevori……*	474
73	*Sultanova M. R. Rajabboyeva S.D. Shaxs shakllanishiga raqamli muhitning ta’siri……..*	476
74	*Shernayeva Sh. A. Bo‘lajak pedagoglarda pedagogik muloqot va emotsional-intellektni rivojlantirishning kasbiy shakllanishga ta’siri……*	478
75	*Shernazarova S. U. Qaror qabul qilish jarayonlarida temperament xususiyatlarining o’rni va ahamiyati……..*	484
76	*Tasheva U.O. Tyutorning talabalar bilan ishlash kompetentligining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ……*	487
77	*Tillayeva N.I. Ilmiy tadqiqotchilarda prokrastinatsiya muammosi va uning psixologik omillari……*	488
78	*Togonova Sh.A. Kognitiv jarayonlar va kognitiv kompetentlikning o‘zaro bog‘liqligi……*	490
79	*Tulyaganova R. X. O‘zbek ayollarida tana obrazi diagnostikasi: metodikalarni adaptatsiya va validatsiya qilish tajribasi……..*	491
80	*Uktamova Sh.O. Психологические особенности развития интеллектуальных способностей через метакогнитивные стратегии у учащихся……*	493
81	*Xasanova J. M. Shaxs kasbiy motivatsiyasining shakllanishida ichki va tashqi omillarning tizimli-strukturaviy tahlili……*	497
82	*Xo‘jayeva D. E. Sport o‘yinlari orqali irodaviy sifatlarni shakllantirish……*	500
83	*O’rozboeva G.I. Yoshlar ongini manipulyatsiya qilishda raqamli texnologiyalarning o‘rni……..*	504
84	*Xujaniyozova O.R.O‘quvchilarni kreativ tadqiqotchilik va kasbiy ko‘nikmalarini tanqidiy fikrlash orqali psixologik va pedagogik rivojlantirish tamoyillari*	506
85	*Yangiboyeva N.I. Tanqidiy tafakkurning o‘smir shakllanishidagi o‘rni va ahamiyati……..*	507
86	*Akbarova D.B.Sportchilarning psixofiziologik holatini baholashning zamonaviy psixodiagnostik yondashuvlari……*	510

87	*Axmedova M.N.Nutq nuqsoniga ega bolalarda kommunikativ xavotir va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarining o‘zaro aloqasi……*	513
88	*Babayeva N.A.Shaxsiy rivojlanish va kasbiy yo‘nalish tanlashda talabalarning psixologik tayyorgarligi……..*	517
89	*Dehqonboyev Sh.O. Sud-psixologik ekspertizani tashkil etishning empirik jihatlari……..*	520
90	*Hamroyev J.U.Talabalarda akademik prokrastinatsiyaning shakllanishida sun’iy 829etermina vositalaridan foydalanishning 829etermina- psixologik determinantlari……..*	524
91	*Hamroyeva D.R. O‘smirlarda kimyoviy bo'lmagan addiktiv xulq shakllanishining erta diagnostik mezonlari……*	527
92	*Jabborova F.M.Boshlang‘ich ta’lim o‘qituvchilarida emotsional intellektni rivojlantirishning pedagogik faoliyat samaradorligiga ta’siri……..*	530
93	*Jumayev U.S.Globallashuv jarayonida shaxsning madaniy moslashuvi va ijtimoiy-psixologik omillari……*	533
94	*Marupov X.A.O‘smirlik davrida o‘zini o‘zi boshqarishning psixologik rivojlanishi……..*	537
95	*Meliyev S.X.Internet va ijtimoiy tarmoqlarga qaramlikning talaba shaxsiga ta’sir etuvchi psixologik omillari……..*	543
96	*Nazarov A.M.Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ’ib qilish va ma’naviy-axloqiy tarbiya……*	545
97	*Nisolmuxammatova N.I.Yuqori sinf o‘quvchilarida axborotni idrok etish va qayta ishlash mexanizmlari……..*	548
98	*Nusratova M.B.Talaba yoshlarida 829eterminan xulq-atvor motivlarining shakllanishi va rivojlanishining dinamik jihatlari……*	552
99	*Odinayev T.T.Bo‘lajak tibbiyot hamshiralarida kasbiy o‘zini anglashning shakllanish omillari……..*	555
100	*Quliev Y.K.Mehnat faoliyatidagi motivatsiya va daxldorlikning psixologik xususiyatlari……..*	559
101	*Raimberdiyeva M.A.Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining mustaqil fikrlashini rivojlantirish……..*	563
102	*Ravshanov X.A.Talabalarning kreativ fikrlashi va o‘zini o‘zi faollashtirishining psixologik asoslari……..*	567
103	*Razzoqova Sh.J. Talabalarning o‘quv jarayoniga moslashuvining ijtimoiy-psixologik omillari (nodavlat ta’lim tashkilotlari misolida)……*	571
104	*Рысова Г.Б.Психологические механизмы формирования исследовательской мотивации у студентов……*	576
105	*Dehqonboyev Sh.O. Psixologik ekspertiza jarayonlarini tashkil etishda psixologik omillar tahlili……*	580
106	*Тажибаев Ш.М. Социально-когнитивные основы эффективной коммуникации в сфере туризма……*	584
107	*Turaxonov A.E. Maktab direktorlarining raqamli transformatsiya sharoitidagi boshqaruv kompetensiyalari……*	588

108	*Ummatov B.T.Bo‘lajak o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirishning mikrota’lim modeli……*	592
109	*Allaberganov I.B.Voyaga yetmaganlar jinoyatchiligining ijtimoiy-psixologik determinantlari va ilmiy-nazariy asoslari*	595
110	*Abdullayeva S.Y. ijtimoiy muloqot kompetensiyasining mazmuni, struktura va komponentlari……*	598
111	*Vaydulla M.M. Er-xotin munosabatlarida kognitiv buzilishlarning psixologik xususiyatlari……..*	601
112	*Vapayev S.R. O‘smirlarda deviant xulq-atvorni o‘rganishning ilmiy-amaliy jixatlari……*	604
113	*Tuychiyeva Sh.Sh. Stressga barqarorlik yuzaga kelishining psixologik xususiyatlari……*	607
114	*Xolmirzayev J.I. Sport faoliyatida emotsional zo‘riqish va xavotir holatlarini diagnostika qilish usullari……*	610
115	*Yangiboyeva D.A.Havaskor sportchilarda psixologik chidamlilikni rivojlantirish omillari va ularning sport faoliyatidagi ahamiyati……..*	612
116	*Xatamova Ferangiz Ibodulloyevna. Sharq mutafakkirlari qarashlarida oilaviy munosabatlarda tolerantlik va altruistic motivlar talqini*	615
117	*Amirova Go‘zal Baxodirovna. Oilaviy stress va uning xotin-qizlarning psixologik holatiga ta’siri: ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash omili*	617
118	*Sadullayeva Zarnigor To’lqinjonovna. Talabaning shaxsiy rivojlanish trayektoriyasini loyihalashda ijodiy ta’lim muhiti*	620
119	*Usmonov Alisher G‘offorali o‘g‘li. Sport jamoalarida norasmiy liderlarning emotsional intellekti va jamoaviy uyg‘unlik o‘rtasidagi bog‘liqlik*	623
120	*Saidova Gulchiroy Shokirovna. Kasbiy o‘zlikni anglash va 830etermina kompetentlik o‘rtasidagi bog‘liqlik*	625
121	*Piraliyev Omiljon Kabilovich. Oliy ta’lim sharoitida talabalarda moslashuv jarayoniga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar*	638
122	*Rahimova Nazokatxon Kasimdjonovna. Talabalarni o`qitish sifatini oshirishda ijtimoiy yetuklikning psixologik determinantlari*	632
123	*Ramazonov Jasur Elmurodovich. Ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy faoliyat jarayonida ijtimoiy moslashuvni ta’minlovchi psixologik omillar*	636
124	*Qurbonova Go‘zal Rajab qizi Bolalarni maktabga psixologik tayyorgarligini rivojlantirishning 830etermina imkoniyatlari*	638
125	*Xalikova Umida Mirovna. Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini takomillashtirishning 830etermina mexanizmlari*	654
126	*Mansurov Sodiqjon Qaxramonovich. Harbiy jamoalarda axloqiy qadriyatlar va kasbiy mas’uliyatning o‘zaro bog‘liqligi*	661
127	*Davletova Nodira Nuraddinovna. Oliy ta’lim muassasasi talabalarida xasislik va prosotsial xulq-atvorning psixologik tahlili*	664
128	*Boltaboev Abdug‘ani Mamirovich. O‘quvchilarda vatanparvarlik tuyg‘usini shakllantirishda ma’naviy qadriyatlar va fuqarolik ongining psixologik asoslari*	670

129	*Abdusalomov Ulug‘bek Sattarovich Chaqiriqqacha harbiy ta’lim talabalarida stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarning o‘zaro bog‘liqligi*	674
130	*Habibov Yashin Xayrullayevich Kadastr xodimlarida empatiya, emotsional 831etermina va mijozlarga yo‘naltirilgan xizmat ko‘rsatish o‘rtasidagi bog‘liqlikning psixologik tahlili*	678
131	*Rashidov Abdurashid Murodullayevich Yoshlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligini rivojlantirishning zamonaviy psixologik mexanizmlari*	680
132	*Axrorov Voris Yunusovich Pedagogika oliy ta’lim muassasalari talabalarida konfliktga munosabat uslublarining psixologik xususiyatlari*	686
133	*Niyozova Nilufar Farxadovna. Onkologik bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda psixologik reabilitatsiyaning samaradorligi*	689
134	*Xamroyev Mansur Choriyevich. Xorijda 831eterm olayotgan talabalarda madaniyatlararo moslashuvning psixologik determinantlari*	693
135	*Valiyev Abdurafik Abduganiyevich. Bo‘lajak harbiy mutaxassislarda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishning samarali mexanizmlar*	697
136	*Samadov Vohid Tolipovich. Oliy ta’lim talabalarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning psixologik asoslari*	702
137	*Axrorov Xurshid Xamidovich. Raqamli texnologiyalar asosida bo‘lajak musiqa o‘qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish*	707
138	*Jabborova Feruza Majidovna. Boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarining psixologik farovonligini ta’minlashning ijtimoiy-psixologik omillari*	711
139	*Nazarova Dilnoza O‘razalievna. Oilaviy tarbiya va maktabgacha yoshdagi bolalarning kommunikativ kompetentligini rivojlantirish*	713
140	*Qo‘shshaev Umid Tohirovich. Tashkilotlarda nizolarni boshqarishning xodimlar faoliyatiga psixologik ta’siri*	717
141	*Ismatova Halovat Baxtiyorovna. Oilaviy muhitning o‘smirlar destruktiv xulq-atvoriga ta’siri*	721
142	*Axatov Yo’ldoshjon Hamzayevich. Oilaviy va ta’lim muhiti sharoitida o‘smirlarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishning psixologik mexanizmlari*	724
143	*Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich. Kredit-modul tizimida talabalarning akademik muvaffaqiyatiga ta’sir etuvchi psixologik determinantlar*	728
144	*Samarova Shoxista Rabidjanovna. O‘quvchilarning 831eterminant831 salohiyatini rivojlantirishda psixokorreksion metodlarning samaradorligi*	731
145	*Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o’g’li. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy tayyorgarlik sifatini oshirishning akmeologik omillari*	736
146	*Isomova Dilora Qaxramonova. O‘spirinlarda milliy o‘zlikni anglash va psixologik farovonlik o‘rtasidagi bog‘liqlik*	739
147	*Salomov Shamsiddin Saboxiddin o‘g‘li. Ijtimoiy tarmoqlar ta’siri ostida yoshlarning shaxslararo muloqotidagi kommunikativ qiyinchiliklarni yengishda psixoterapevtik yondashuvlar*	743
148	*Ganiev Maksudjon Najim ugli. Towards an effective child protection system: socio-psychological mechanisms and global best practices for uzbekistan*	749
149	*Qodirova Dilnoza Murtazoyevna. Talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantalari*	755
150	*Razakov Farxod Kuvondikovich. Akademik o‘z-o‘zini samarali boshqarishning prokrastinatsiyani kamaytirishdagi ahamiyati*	759
151	*Erimmetova Nafisa Bahromovna. Raqamli muloqot sharoitida yosh ota-onalarning oilaviy kommunikatsiya xususiyatlari*	764
152	*Mamatrayimov Jumanazar Mamatmurod o’g’li. Ta’lim muassasalarida o‘smirlarning mafkuraviy barqarorligini rivojlantirishning psixologik asoslari*	767

153	*Davlatova Zebo Haydarovna. Maktabgacha yoshdagi bolalarda raqamli texnologiyalardan foydalanishning kognitiv va hissiy rivojlanishga psixologik ta'siri*	770
154	*Boltayeva Qambar Abdullayevna. Pedagoglarning kasbiy 832eterminant832 salohiyatini rivojlantirishda akmeologik texnologiyalar va metodikalardan foydalanish imkoniyatlari*	773
156	*Sunnatova Xurshida Zafar qizi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar*	777
157	*Jo'rayev Nurbek Sadullayevich. Bo'lajak pedagoglarda kasbiy refleksiya shakllanishiga kasbiy tayyorgarlikning ta'siri*	783
158	*Mamayusupov Timur Alisherovich. Talaba-yoshlarda perfektsionistik tendentsiyalarning psixologik 832eterminant va omillari*	787
159	*Zamilova Rimma Ramilevna* *Talabalarning liderlik salohiyatini namoyon etishida o'ziga bo'lgan ishonch va shaxsiy samaradorlikning o'zaro bog'liqligi*	791
160	*Khasanbekova Azizakhon Rustam qizi* *Emotional alienation and readiness for marital dialogue as psychological factors of divorce risk in young families*	793
161	*Atadjanov Jahongir Baxtiyorovich* *Oliy harbiy ta'lim muassasalari kursantlarida oilaviy qadriyatlarni rivojlantirishda emotsional yetuklik va shaxsiy qadriyatlar tizimining o'rni*	798
162	*Shermetova Nargiza Iqrombay qizi* *Ayollarda zo'ravonlik tajribasining psixologik holat va ijtimoiy moslashuvga ta'siri*	802
163	*Rajabov Sanjarbek Bozirboy o'g'li* *Ichki ishlar organlari xodimlarida nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish va psixologik ta'sir ko'rsatish kompetensiyasini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari*	805
164	*Raupov Akbarshox Aminjon o'g'li* *Shaxsning hayot mazmunini izlash jarayonida ekzistensial kechinmalarning psixologik xususiyatlari*	807
165	*Eshpulatova Shoxista* *O'smirlardagi agressiv xulq-atvorni vujudga keltiruvchi pedagogik-psixologik omillar*	812
166	*Boboyeva Umida Baxshilloyevna* *Psychological determinants of developing students' self-esteem and confidence in their personal capabilities in hospital education settings*	816

“JAMOAT XAVFSIZLIGINI TA’MINLASHDA GIYOHVANDLIKKA QARSHI INTEGRATIV YONDASHUVLAR”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani
materiallari (2026 yil 17-iyun)

Материалы республиканской научно-практической конференции
на тему
«ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ НАРКОМАНИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»
(17– июн 2026 года)

Materials of the republican scientific and practical conference on the topic
“INTEGRATIVE APPROACHES TO COMBATING DRUG ADDICTION IN ENSURING PUBLIC SAFETY”
(17 June 2026)

Muharrir: *F.Usmonov*
Texnik muharrir: *B.Ashurov*
Musahhih: *M.Kuziyeva*
Sahifalovchi: *X.Axrorov*

Nashriyot litsenziyasi №040075. 23.09.2022. Orginal maketidan bosishga ruxsat etildi: 20.06.2026. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. “Times New Roman” garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog‘ozi. Bosma tobog‘i 49. Adadi 100. Buyurtma № 636.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi “BUKHARA HAMD PRINT” nashriyoti. Buxoro shahri Hofiz Tanish Buxoriy ko‘chasi, 190-B uy. Tel: (97) 736-20-11. Bahosi kelishilgan narxda.

“BUKHARA HAMD PRINT” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Qayum Murtazoyev ko‘chasi, 344-uy