



ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA FANINING ISTIQBOLLARI



*Professor Ergash G'oziyevich G'oziyev xotirasiga
bag'ishlangan xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya*

MATERIALLARI

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**

IJTIMOIIY FANLAR FAKULTETI

PSIXOLOGIYA KAFEDRASI

“ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA FANINING ISTIQBOLLARI”

mavzusidagi

**professor Ergash G'oziyevich G'oziyev xotirasiga bag'ishlangan Xalqaro
ilmiy-amaliy
konferensiya materiallari**

18 mart 2026 yil

Toshkent - 2026

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА
ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

**«ГОРИЗОНТЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
НАУКИ»**

**Материалы Международной научно-практической конференции,
посвящённой памяти**

профессора Эргаша Газиевича Газиева

18 марта 2026 год

Ташкент - 2026

UO'K: 159.9.01

BBK: 88.3

Z-25

«ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA FANINING ISTIQBOLLARI» mavzusidagi professor Ergash G'oziyevich G'oziyev xotirasiga bag'ishlangan 2026 yil 18-martdagi Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. To'plam / Mas'ul muharrirlar: D.G.Muxamedova, A.I.Rasulov, M.X.Karamyan, Z.A.Abidova mas'ul tahriri ostida –T.: «Zamon poligraf», 2026. 580 bet.

Konferensiya materiallari to'plamida olimlar, o'qituvchilar va talabalarning zamonaviy psixologiya fanining istiqbollari, shaxs psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, oila psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va ta'lim psixologiyasi sohasidagi nazariy, tadqiqotchilik hamda amaliy faoliyati natijalari keltirilgan. Materiallar muallif tahriri asosida chop etilgan. Maqolalarning mazmuni va ishonchliligi uchun mualliflar javobgardir.

To'plam mutaxassislar, ilmiy va pedagogik xodimlar, talabalar, shuningdek, barcha psixologiya fani va sohasiga qiziquvchilar uchun mo'ljallangan.

В сборнике материалов конференции представлены результаты теоретической, исследовательской, прикладной деятельности ученых, преподавателей и студентов в сфере современной психологической науки, психологии личности, психологии развития, семейная психология, социальной психологии и психологии образования. Материалы публикуются в авторской редакции. За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы.

Сборник предназначен для специалистов, научных и педагогических работников, студентов, также всех тех, кто интересуется вопросами предмета и сферы психологии.

Mas'ul muharrirlar:

O'zbekiston Milliy universiteti professori, psixologiya fanlari doktori D.G.Muxamedova
O'zbekiston Milliy universiteti professori, psixologiya fanlari doktori A.I.Rasulov
O'zbekiston Milliy universiteti professori, psixologiya fanlari doktori M.X.Karamyan
O'zbekiston Milliy universiteti dotsenti, psixologiya fanlari doktori Z.A.Abidova

Texnik muharrirlar:

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchilari M.A.Ibrogimov, F.B.Raxmatullayev

ISBN: 978-9910-5179-0-7

© «Zamon poligraf» 2026 y.

I SHO'BA. ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING NAZARIY VA METODOLOGIK MUAMMOLARI

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН РУКОВОДИТЕЛЕЙ В УЗБЕКИСТАНЕ

Д. Г. Мухамедова

Профессор Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

«Проблема психологических барьеров в управленческой деятельности женщин руководителей в Узбекистане представляет собой не частный вопрос индивидуальной адаптации, а более широкий социально-психологический феномен. Несмотря на расширение правовой базы гендерного равенства и рост доли женщин на управленческих позициях, участие женщин в принятии решений остаётся неравномерным, особенно на верхних уровнях власти и управления. Это позволяет предположить, что формальное расширение возможностей не устраняет внутренние и внешние механизмы ограничения, среди которых особую роль играют ролевой конфликт, давление социальных ожиданий, дефицит психологической легитимности и неравномерное распределение семейной нагрузки».

В условиях модернизации узбекского общества и повышения внимания к вопросам гендерного равенства особую значимость приобретает проблема участия женщин в управленческой деятельности. В последние годы в Республике Узбекистан последовательно формируется нормативно-правовая и институциональная основа обеспечения равных прав и возможностей женщин и мужчин. Закон «О гарантиях равных прав и возможностей для женщин и мужчин» закрепляет необходимость государственного регулирования отношений в данной сфере, а также предусматривает меры по обеспечению равного доступа женщин и мужчин к общественной, профессиональной и управленческой деятельности. Стратегия достижения гендерного равенства до 2030 года, утвержденная в 2021 году, дополнительно подчеркивает государственную значимость расширения участия женщин в принятии решений и в различных сферах общественной жизни.

Однако наличие правовых гарантий само по себе не устраняет скрытых ограничений, с которыми женщины сталкиваются в профессиональной среде. Особенно отчетливо это проявляется в тех сферах, где женщины количественно представлены широко, но их реальное управленческое влияние остается ограниченным. К таким сферам относится система образования. По официальным данным, в общеобразовательных учреждениях Узбекистана женщины составляют 68,7% педагогического состава, а среди профессорско-преподавательского

состава высших учебных заведений доля женщин в 2025 году составляла 46,2%. Эти показатели свидетельствуют о высокой представленности женщин в образовательной системе, но одновременно поднимают важный исследовательский вопрос: почему даже в традиционно «женской» сфере доступ к управленческому лидерству и признание женщины как руководителя остаются проблемными?

Данная проблема требует анализа не только в организационном, но и в социально- психологическом измерении. Женщина-руководитель в системе образования действует в пространстве пересечения нескольких нормативных ожиданий. С одной стороны, от нее требуется профессиональная компетентность, способность принимать решения, контролировать коллектив, нести ответственность за результаты деятельности учреждения. С другой стороны, в обществе продолжают сохраняться установки, связывающие женщину прежде всего с семейной и домашней ролью. Исследование UNFPA и WIUT показывает, что социальные и гендерные нормы в Узбекистане по- прежнему предполагают, что мужчина должен быть кормильцем, а женщина отвечать за дом и семью; около одной трети мужчин и одной четверти женщин считали неприемлемой работу женщины вне дома. Даже в тех случаях, когда профессиональная занятость женщины признается допустимой, от нее по-прежнему ожидается полное выполнение семейных обязанностей.

Именно на этом пересечении общественных ожиданий и профессиональных требований формируются социально-психологические барьеры, осложняющие управленческую деятельность женщин. К таким барьерам можно отнести ролевой конфликт, внутреннюю неуверенность в праве на власть, страх негативной оценки, необходимость постоянно подтверждать свою компетентность, эмоциональное перенапряжение и профессиональное выгорание. Эти явления нельзя рассматривать как частные особенности характера отдельных женщин. Напротив, они являются следствием более широкого социального контекста, в котором лидерство исторически и культурно чаще ассоциируется с мужской ролью, тогда как от женщины ожидаются мягкость, уступчивость и приоритетная включенность в семейный уход.

Значимость данной проблемы усиливается и тем, что женщины в Узбекистане продолжают нести непропорционально высокий объем неоплачиваемого ухода и домашнего труда. По данным UNDP, женщины выполняют более чем вдвое больше неоплачиваемой работы по уходу, чем мужчины. Для женщин, занимающих руководящие должности в системе образования, это означает двойную нагрузку: после выполнения профессиональных функций они продолжают нести основную ответственность

за домашнюю сферу. Такое положение объективно снижает возможности для восстановления, профессионального развития, участия в неформальных управленческих сетях и долгосрочного карьерного продвижения.

Следует учитывать и организационное измерение проблемы. Исследование UNFPA/WIUT указывает, что работники чаще подчиняются мужчинам, чем женщинам, а значительная часть сотрудников не осведомлена о внутренних механизмах предотвращения дискриминации, насилия и домогательств на рабочем месте. Хотя эти данные относятся к трудовой среде Узбекистана в целом, они важны и для понимания образовательной сферы, где вопросы легитимности власти, поддержки со стороны организации и психологической безопасности играют особую роль. Всемирный банк в страновой гендерной оценке Узбекистана также подчеркивает значение социальных норм и культурных представлений, влияющих на положение женщин в образовании, экономике и общественной жизни.

Существуют особенности данного процесса и одной из особенностей связана с тем, что управление в системе образования носит не только административный, но и выраженно коммуникативный и эмоциональный характер. Руководитель образовательной организации координирует педагогический процесс, взаимодействует с персоналом, решает конфликты, поддерживает дисциплину, отвечает за репутацию учреждения и одновременно действует в пространстве постоянной публичной оценки. В такой сфере управленческая деятельность требует не только организационных навыков, но и высокого уровня эмоциональной саморегуляции, способности к посредничеству и устойчивости к межличностному напряжению. Для женщин это приобретает особую сложность, поскольку от них часто ожидают одновременно мягкости, эмпатии и заботы, но также твердости, контроля и административной решительности. В результате женщина-руководитель оказывается в ситуации двойного стандарта: недостаточная жесткость может трактоваться как слабость, а выраженная требовательность — как нарушение ожидаемой модели женского поведения.

Следующая особенность обусловлена действием традиционных гендерных норм, которые продолжают оказывать значительное влияние на профессиональную самореализацию женщин в Узбекистане. Всемирный банк в страновой гендерной оценке подчёркивает, что устойчивые социальные нормы и представления о женской роли остаются одним из ключевых факторов, ограничивающих экономическую и общественную активность женщин. Исследование UNFPA/WIUT также показывает, что многие представления о женщинах по-прежнему строятся вокруг ожидания, что именно они должны быть основными носителями домашней и заботливой функции. Для женщины-

руководителя в системе образования это означает, что управленческая деятельность разворачивается в условиях двойной нормативной нагрузки: от неё ожидается высокий профессионализм на работе и одновременно полное выполнение семейных обязанностей дома. Поэтому специфика её управленческой позиции заключается не только в профессиональной ответственности, но и в постоянном ролевом конфликте между лидерством и традиционно предписанной женской ролью.

Еще одна важная особенность состоит в том, что управленческая деятельность женщин в образовании протекает в условиях ограниченного временного и психологического ресурса. По данным UNDP, в Узбекистане женщины выполняют более чем вдвое больший объём неоплачиваемой работы по уходу, чем мужчины, а это означает, что даже при одинаковой формальной должности реальные возможности для восстановления, повышения квалификации, участия в профессиональных сетях и карьерного планирования у женщин часто оказываются уже. Для системы образования это особенно значимо, поскольку её управленческие позиции требуют постоянной вовлечённости, готовности к внеплановым ситуациям, участия в совещаниях, методической и отчётной работе. Следовательно, специфика женского руководства в образовании заключается ещё и в том, что оно нередко осуществляется в условиях хронической перегруженности и более высокой вероятности эмоционального выгорания.

Еще одна особенность связана с тем, что образовательная организация представляет собой не только место труда, но и пространство воспроизводства социальных норм. Школа, колледж и вуз не просто обучают, но и транслируют представления о дисциплине, роли авторитета, допустимых моделях поведения мужчины и женщины. Поэтому женщина-руководитель в образовании действует в среде, где её управленческий образ неизбежно становится символически значимым. Она оценивается не только как администратор, но и как носитель определённой модели женственности, морали и социального поведения. Это усиливает давление репутационных ожиданий и делает любую управленческую ошибку более заметной и социально интерпретируемой. В этом отношении женщина-руководитель в образовании оказывается в более сложной позиции, чем женщина-руководитель в менее публичной или менее нормативно нагруженной сфере.

Таким образом, специфика управленческой деятельности женщин в системе образования Узбекистана заключается в том, что она осуществляется в феминизированной, но иерархически неравной профессиональной среде; требует сочетания административной, коммуникативной и эмоциональной

компетентности; проте- кает под воздействием устойчивых гендерных норм; осложняется двойной семейно- профессиональной нагрузкой и сопровождается повышенной зависимостью от соци- ального признания и легитимации власти. Именно эта совокупность условий делает управление женщин в образовательной системе не просто профессиональной функ- цией, а сложным социально- психологическим процессом.

АНТИЧНЫЕ И КЛАССИЧЕСКИЕ ФИЛОСОФСКИЕ ИСТОКИ ФЕНОМЕНА РЕФЛЕКСИИ

Рухсора Бахтияровна Кудратуллаева
НУУз, и.о.проф. кафедры психологии

1. Рефлексия как форма самопознания в античной философии

Истоки феномена рефлексии восходят к античной философской традиции, где проблема самопознания рассматривалась как центральное условие нравственного и интеллектуального развития человека. В отличие от более поздних философских систем, античная мысль не использовала термин «рефлексия» в его современном значении, однако по своему содержанию многие концепции самопознания и внутреннего диалога уже предполагали рефлексивную структуру сознания.

Ключевым символом данной традиции является сократовский принцип «Познай самого себя» (γνῶθι σεαυτόν), который был направлен не столько на накопление знаний о внешнем мире, сколько на раскрытие внутреннего основания человеческих суждений и поступков. В диалогах Платона Сократ последовательно демонстрирует метод маевтики — «повивального искусства» мышления, при котором собеседник через серию вопросов вынужден анализировать собственные убеждения, выявлять противоречия и тем самым выходить на более осознанный уровень понимания [1].

С точки зрения современной интерпретации, сократовский диалог можно рассматривать как раннюю форму рефлексивной процедуры: субъект перестаёт быть «прозрачным» для самого себя и начинает осознавать структуру собственных представлений, ценностей и логических оснований. Эта форма мышления не является чисто созерцательной: она направлена на преобразование субъекта, его моральной и интеллектуальной позиции.

Платон развивает данную линию, связывая самопознание с обращением души к миру идей. В «Алкивиаде I» он утверждает, что познание себя возможно лишь через обращение к разумной части души, в которой отражается истина. Это предполагает, что субъект способен дистанцироваться от своих эмпирических состояний и рассматривать собственное мышление как особый объект — что по своей сути близко к позднейшим представлениям о рефлексии как метапозиции по отношению к собственному опыту [2].

Аристотель, в свою очередь, вводит более аналитическое понимание сознания и мышления. В трактате «О душе» он говорит о νοῦς νοήσεως — «мышлении мышления», то есть способности интеллекта сознать собственную

деятельность. Это положение интерпретируется в современной философии как одно из первых формулирований идеи рефлексивного сознания, в котором субъект не только мыслит, но и знает, что он мыслит [3].

Таким образом, античная философия закладывает три принципиальных положения, которые будут воспроизводиться в более поздних теориях рефлексии:

1. Самопознание является условием моральной и интеллектуальной зрелости;
2. Сознание способно становиться объектом самого себя;
3. Внутренний диалог является механизмом развития мышления.

2. Рефлексия в стоической и неоплатонической традиции

В эллинистической философии идея самонаблюдения и внутренней работы над собой получает практико-этическое развитие. Стоики (Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий) рассматривали философию как «упражнение души», направленное на формирование устойчивости и автономии личности. Центральным элементом этой практики было регулярное обращение к собственным мыслям, импульсам и оценкам — то, что в современных терминах может быть названо рефлексивным самоконтролем.

В «Размышлениях» Марка Аврелия мы видим систематическое применение внутреннего диалога, в котором субъект оценивает свои реакции, корректирует установки и стремится привести их в соответствие с разумным законом природы [4]. Здесь рефлексия выступает не как абстрактное философствование, а как инструмент саморегуляции и формирования характера.

Неоплатоническая традиция (Плотин) усиливает метафизический аспект рефлексии, связывая её с возвращением души к своему источнику. В «Эннеадах» Плотин описывает внутреннее обращение сознания к самому себе как путь к истинному бытию, где рефлексия становится способом преодоления рассеянности и раздробленности опыта [5]. В этом контексте рефлексия понимается как движение от внешнего к внутреннему, от множественного к единому, что в дальнейшем окажет влияние на христианскую и новоевропейскую философию субъекта.

3. Средневековая трансформация рефлексивной проблематики

В средневековой философии рефлексия получает новое измерение в контексте теологической антропологии. Августин Блаженный считается одним из первых мыслителей, которые систематически исследовали внутренний опыт как источник истины. В «Исповеди» и «О Троице» он утверждает, что путь к Богу проходит через внутреннее обращение к душе, в которой отражается божественный свет [6].

Августиновская интроспекция не является простым самонаблюдением: она включает анализ памяти, воли и мышления как структур, через которые субъект осознаёт своё существование. Это придаёт рефлексии статус онтологического принципа: через самопознание человек постигает не только себя, но и основание бытия.

В схоластике (Фома Аквинский) рефлексия получает рационализированное выражение в учении о «вторичных актах сознания», когда интеллект может познавать собственные акты познания. Это создаёт предпосылки для последующего новоевропейского поворота к субъекту и к анализу сознания как автономной реальности [7].

4. Методологическое значение классической традиции для современной теории рефлексии.

Обращение к античным и средневековым источникам важно не столько с исторической точки зрения, сколько с методологической. Именно здесь формируется ключевая идея, что развитие человека невозможно без способности выходить за пределы непосредственного опыта и рассматривать собственные мысли, чувства и поступки как предмет анализа.

Для современной психологии и, в частности, для теории профессионализации психолога-консультанта, это означает следующее: рефлексия не может быть сведена к когнитивному навыку или метакогнитивной операции. Она укоренена в более глубокой традиции понимания субъекта как существа, способного к самопреобразованию через внутренний диалог и критическое осмысление собственного опыта.

Античная и классическая философия заложила тот фундамент, на котором позднее вырастут психологические и деятельностные теории рефлексии — от культурно-исторического подхода до концепции «рефлексивного практика» Д.Шёна.

Исходя из выше сказанного, античная философия сформировала исходное понимание рефлексии как внутреннего диалога и самопознания, направленного на преобразование субъекта. Стоическая и неоплатоническая традиции дополнили это понимание практико-этическим и метафизическим измерением рефлексии. В средневековой философии рефлексия приобрела статус онтологического и гносеологического принципа, связанного с познанием души и её актов. Эти идеи образуют методологический фундамент для современных психологических и деятельностных трактовок рефлексии как ресурса развития личности и профессионализма.

REFERENCES

1. Plato. *The Dialogues of Plato*. Translated by Benjamin Jowett. Oxford: Clarendon Press, 1892.
2. Plato. *Alcibiades I*. In: Cooper, John M., ed. *Plato: Complete Works*. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1997.
3. Aristotle. *De Anima (On the Soul)*. Translated by Hugh Tredennick and G.C.C. Armstrong. Cambridge, MA: Harvard University Press; London: William Heinemann Ltd (Loeb Classical Library), 1936.
4. Marcus Aurelius. *Meditations*. Translated by Gregory Hays. New York: Modern Library, 2002.
5. Plotinus. *The Enneads*. Translated by A.H. Armstrong. Cambridge, MA: Harvard University Press (Loeb Classical Library), 1966–1988.
6. Augustine, Saint. *Confessions*. Translated by Henry Chadwick. Oxford: Oxford University Press, 1991.
7. Aquinas, Thomas. *Summa Theologiae*. Translated by Fathers of the English Dominican Province. New York: Benziger Bros., 1947 (multiple reprints).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ

Мамбетова Н. Б., Маркендуди М.А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Профессиональное развитие личности является одним из ключевых направлений современной психологической науки. В условиях модернизации системы высшего образования особое значение приобретает исследование психологических особенностей профессионального становления студентов магистратуры, поскольку именно на этом этапе происходит формирование профессиональной идентичности, уточнение карьерных целей и развитие профессионального самосознания.

В психологической науке профессиональное развитие рассматривается как сложный и многоуровневый процесс становления личности в профессиональной деятельности. По мнению Е.А.Климова, профессиональное развитие включает этапы профессионального самоопределения, адаптации и достижения профессионального мастерства [2, с.45]. В свою очередь, А.К.Маркова подчеркивает, что профессиональное развитие связано не только с освоением профессиональных знаний и навыков, но и с формированием профессионального сознания, ценностных установок и профессионально значимых личностных качеств [3, с.78].

Важным компонентом профессионального развития личности являются карьерные ориентации. Согласно концепции Э.Шейна, карьерные ориентации представляют собой устойчивую систему ценностей, мотивов и профессиональных предпочтений личности, которая определяет направление профессионального поведения и выбор карьерной стратегии [4, с.62].

Таким образом, профессиональное развитие личности представляет собой сложный и многоуровневый процесс формирования человека как субъекта профессиональной деятельности. Оно включает не только этапы профессионального самоопределения, адаптации и достижения профессионального мастерства, но и формирование профессионального сознания, ценностных ориентаций и профессионально значимых личностных качеств. Важную роль в структуре профессионального развития играют карьерные ориентации личности, которые представляют собой устойчивую систему ценностей, мотивов и профессиональных предпочтений, определяющих направление профессионального поведения и стратегию построения карьеры.

Период обучения в магистратуре выступает значимым этапом профессионального становления личности, поскольку именно в это время происходит активное развитие профессионального самосознания, уточнение профессиональных целей и формирование ценностных ориентиров, определяющих дальнейшую профессиональную траекторию [1, с.21]. В связи с этим исследование карьерных ориентаций студентов магистратуры позволяет более глубоко понять особенности их профессионального развития и выявить факторы, влияющие на формирование их профессиональных планов и карьерных стратегий.

В рамках исследования нами было проведено эмпирическое изучение карьерных ориентаций среди студентов магистратуры высших учебных заведений города Ташкент. В исследовании приняли участие 100 магистрантов, обучающихся по различным направлениям подготовки. Возраст респондентов варьировался от 20 до 37 лет, средний возраст составил 23,4 года. В выборке преобладали женщины (88%) и мужчины (12%). Для изучения карьерных ориентаций использовалась методика «Якоря карьеры» Э.Шейна. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics. Результаты исследования, представленные в таблице 1, позволили выявить иерархию карьерных ориентаций студентов магистратуры.

Таблица 1.

**Результаты критериев карьерных ориентаций
по методике «Якоря карьеры» Э.Шейна**

Ранг	Критерии карьерных ориентаций	Среднее	Стд. откл.	Мин.	Макс.	Уровень выраженности
1.	Служение	8.42	1.85	3.0	10.0	Высокий
2.	Стабильность работы	8.15	1.94	2.0	10.0	Высокий
3.	Интеграция стилей жизни	7.98	2.10	2.0	10.0	Высокий
4.	Профессиональная компетентность	7.54	2.31	1.0	10.0	Средний/ Высокий
5.	Автономия	7.12	2.45	1.0	10.0	Средний
6.	Предпринимательство	6.85	2.68	1.0	10.0	Средний
7.	Вызов	6.40	2.22	1.0	10.0	Средний
8.	Менеджмент	5.95	2.50	1.0	10.0	Низкий

Наиболее выраженной карьерной ориентацией оказалась *ориентация на служение* ($M = 8,42$, $\text{стд. откл.} = 1,85$). Второе место занимает *ориентация на*

стабильность работы ($M = 8,15$, std. откл. = $1,94$), что свидетельствует о стремлении студентов к социальной защищенности и устойчивости профессиональной деятельности. Третье место занимает *ориентация на интеграцию стилей жизни* ($M = 7,98$, std. откл = $2,10$), отражающая стремление магистрантов к балансу между профессиональной деятельностью и личной жизнью.

На среднем уровне выражены следующие карьерные ориентации:

- *профессиональная компетентность* ($M = 7,54$, std. откл = $2,31$);
- *автономия* ($M = 7,12$, std. откл = $2,45$);
- *предпринимательство* ($M = 6,85$, std. откл = $2,68$);
- *вызов* ($M = 6,40$, std. откл = $2,22$).

Наименее выраженной оказалась *ориентация на менеджмент* ($M = 5,95$, std. откл = $2,50$).

Результаты исследования свидетельствуют о том, что профессиональные ценности студентов магистратуры характеризуются выраженной гуманистической направленностью. Высокий уровень ориентации на служение указывает на стремление студентов реализовывать себя в деятельности, направленной на помощь людям и социальную пользу.

Значимость ориентации на стабильность работы может быть объяснена особенностями современного рынка труда, а также стремлением молодых специалистов обеспечить себе устойчивое профессиональное положение. Одновременно с этим, высокая выраженность ориентации на интеграцию стилей жизни отражает современные ценностные установки молодежи, связанные с необходимостью поддержания баланса между профессиональной и личной сферами жизни.

Низкий уровень ориентации на менеджмент может быть связан с тем, что большинство магистрантов находятся на начальном этапе профессионального развития и ориентированы прежде всего на приобретение профессионального опыта и развитие профессиональной компетентности.

Таким образом, профессиональные ориентации магистрантов характеризуются сочетанием гуманистических ценностей, стремления к стабильности и ориентации на профессиональное развитие.

Использованная литература:

1. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития. — Екатеринбург, 2007. с.21
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. — М.: Академия, 2004. с.45
3. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Знание, 2023. с.78
4. Schein E. Career Anchors: Discovering Your Real Values. — San Francisco, 2006. с.62

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

Мухамеджанова Ильзира Равильевна

Национальный Университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека,
факультет Социальных наук, кафедра Психологии

Современные подходы к изучению межличностных конфликтов рассматривают конфликт как сложный многоуровневый социально-психологический процесс, возникающий при столкновении интересов, целей и ценностей участников взаимодействия. В отечественной конфликтологии подчёркивается, что конфликт не является исключительно негативным явлением: он может выполнять конструктивные функции, способствовать развитию личности, усилению групповой сплочённости и совершенствованию коммуникации. Такой взгляд отражён в трудах отечественных исследователей, которые подчёркивают, что конфликт — это естественная часть человеческого общения и важный регулятор социальных отношений. Анцупов и Шипилов отмечают, что возникновение и динамика конфликта зависят от сочетания личностных особенностей, ситуативных факторов и уровня коммуникативной зрелости участников, а сам конфликт способен выполнять как стабилизирующие, так и дестабилизирующие функции [1, с.46].

Одной из наиболее значимых моделей является инструмент Томаса–Килманна, разработанный К. Томасом и Р. Килманном для оценки предпочтительных стилей поведения личности в конфликтной ситуации. Его концепция основана на пересечении двух ключевых параметров — настойчивости, отражающей степень стремления индивида отстаивать собственные интересы, и кооперативности, характеризующей готовность учитывать и поддерживать интересы другого участника взаимодействия. На основе сочетания этих параметров выделяются пять основных стилей поведения в конфликте: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление.

Соперничество проявляется тогда, когда человек стремится добиться собственной цели при минимальном учёте интересов другой стороны. Этот стиль связан с высокой настойчивостью и низкой кооперативностью. В школьной среде соперничество часто встречается у подростков с выраженной потребностью в самоутверждении: например, ученик настаивает на собственном варианте решения проекта, игнорируя мнение группы. В профессиональной

практике соперничество может быть оправдано при необходимости быстрого принятия решений или в условиях жёсткой конкуренции.

Сотрудничество предполагает активное участие обеих сторон в поиске решения, полностью удовлетворяющего интересы каждого. Этот стиль сочетает высокую настойчивость и высокую кооперативность. Сотрудничество считается наиболее зрелым и конструктивным стилем, поскольку направлено на глубокий анализ проблемы, открытую коммуникацию и совместное нахождение оптимального результата. В школьной среде сотрудничество проявляется, когда ученики коллективно обсуждают варианты выполнения задания, стремясь учесть позиции всех участников.

Компромисс занимает промежуточное положение и характеризуется тем, что каждая сторона частично уступает, чтобы достичь приемлемого решения. Он отличается умеренной настойчивостью и умеренной кооперативностью. Компромисс часто используется в ситуациях, когда стороны хотят сохранить отношения или ограничены во времени. В контексте школьной практики компромисс может проявляться как договорённость между учениками распределить обязанности поровну, даже если это решение не полностью удовлетворяет каждого.

Избегание представляет собой уход от ситуации и отказ от активного взаимодействия. При этом человек имеет низкий уровень настойчивости и низкий уровень кооперативности. Избегание чаще характерно для подростков с повышенной тревожностью или низкой самооценкой, поскольку они предпочитают не сталкиваться с конфликтом напрямую. Такой стиль может временно снижать эмоциональное напряжение, но он не решает проблему, что нередко приводит к её усугублению.

Приспособление основано на готовности человека отказаться от собственных интересов ради сохранения отношений или ради удовлетворения требований другой стороны. Для этого стиля характерна низкая настойчивость и высокая кооперативность. В школьной среде приспособление наблюдается, когда более спокойный или неуверенный ученик уступает более активному однокласснику, чтобы избежать конфликта или напряжения в группе.

В профессиональной среде этот стиль может быть полезен, когда приоритетом является сохранение долгосрочного сотрудничества.

Инструмент Томаса–Килманна широко используется в исследованиях конфликтного поведения, поскольку он позволяет выявить устойчивые предпочтения личности и определить влияние различных факторов — возрастных, эмоциональных, когнитивных и социальных — на выбор стратегии реагирования. В образовательной среде данная модель помогает педагогам и

школьным психологам анализировать причины конфликтов между учащимися, планировать коррекционную работу и формировать у подростков навыки конструктивного взаимодействия.

Развитие данной модели получило продолжение в работах исследователей, которые выделили критерии конструктивности и деструктивности конфликтов. В конструктивном конфликте участники стремятся к улучшению взаимодействия, поиску новых решений и укреплению отношений. Деструктивный конфликт, напротив, ведёт к усилению напряжения, психологическому дискомфорту, снижению эффективности общения и разрушению межличностных связей. Рахим подчёркивает, что конструктивное разрешение конфликта возможно лишь при сочетании заботы о собственных интересах и вниманию к интересам другого человека. Эта идея имеет большое значение для образовательной среды, где межличностные конфликты являются частью социализации подростков [4, с.34].

Значительный вклад в изучение природы конфликтов внёс Льюис Козер, который рассматривал конфликт как нормальное явление социальной жизни, выполняющее важные функции. Согласно его взгляду, конфликт способствует снятию межличностного напряжения, прояснению скрытых противоречий и укреплению групповой сплочённости, если он протекает в конструктивной форме. В школьной среде это проявляется, например, когда конфликт между учениками помогает выявить накопившиеся недопонимания и приводит к пересмотру правил взаимодействия внутри класса.

Современные исследования подчёркивают необходимость учитывать когнитивные, эмоциональные и нейропсихологические аспекты конфликтного поведения. Согласно социально-когнитивной теории, поведенческие реакции формируются в процессе наблюдения и взаимодействия с социальным окружением. Бандура указывает, что подростки усваивают поведение не только через собственный опыт, но и через наблюдение за реакциями сверстников, родителей и педагогов. Если школьник регулярно наблюдает агрессивные или избегательные способы реагирования, он с высокой вероятностью будет воспроизводить подобные модели поведения [2, с.19].

Психофизиологические аспекты конфликтного поведения связаны с реакциями стресса, уровнем эмоциональной регуляции и зрелостью нервной системы. Подростки, находящиеся в состоянии эмоционального возбуждения или переживающие продолжительный стресс, чаще прибегают к импульсивным реакциям: агрессии, избеганию или соперничеству. Исследователи подчёркивают, что навыки саморегуляции, развитие эмпатии и формирование внутреннего контроля являются ключевыми условиями конструктивного

поведения в конфликте. Образовательная среда играет важную роль в формировании этих навыков: тренинги общения, игровые методы обучения, использование техник ненасильственного взаимодействия помогают формировать зрелые способы решения конфликтов [3, с.40].

Таким образом, современные подходы к изучению межличностных конфликтов характеризуются многоаспектностью и системным анализом личностных, поведенческих и социально-контекстуальных факторов. Это позволяет разрабатывать эффективные стратегии профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в образовательной среде, направленные на повышение качества общения, снижение эмоционального напряжения и укрепление психологической безопасности участников образовательного процесса [1, с.45].

Список литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. - М.: Юрайт, 2022.
2. Бандура А. *Теория социального научения* / пер. с англ. под ред. Чубарь Н. Н. - СПб.: Евразия, 2000. - С. 19–23.
3. Волкова Е.Н. Институты социализации современных подростков и их влияние на подростковый буллинг: системный анализ // Системная психология и социология. 2021. №4 (40).
4. Реан А.А. Проявление агрессивности подростков в зависимости от пола и социально-экономического статуса семьи // Национальный психологический журнал. 2019.

АУТЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ

Нартова-Бочавер С.К.

Научно-исследовательский университет Высшая школа экономики (НИУ ВШЭ)

Психология личности развивается во многом через появление новых конструктов, и на сегодняшний день аутентичность представляет собой один из популярных. Аутентичность личности – это способность человека быть верным своему Я - индивидуальной природе (полу, возрасту, темпераменту), пространственно-временным обстоятельствам жизни и предназначению. Это черта нижнего уровня (типичная адаптация), позволяющая осуществлять «мониторинг» человеческой жизни с точки зрения верности своему уникальному предназначению и давать обратную связь о рисках самоотчуждения. Аутентичность реализует эволюционно-адаптивную и трансцендентную функции в человеческой жизни, помогая человеку занять индивидуальную нишу и реализовать свое уникальное предназначение, при этом сохраняя общность с человечеством в целом через укрепление просоциальности и моральных качеств. Источником развития аутентичности, на наш взгляд, является не столько психотерапевтический процесс, сколько чуткость к естественным жизненным опытам, включая ошибки и стрессы. Определяя аутентичность как черту личности, мы рассматриваем ее не в классическом понимании как надситуативную устойчивость, а как чувствительность к ситуациям.

Поиск источников в Гугл-академии по ключевым словам *personal authenticity psychology* показывает, что к 2000 году таких работ было примерно 38000, в 2020 – уже 401000, а в 2025 – уже 688000, и это количество планомерно растет.

В современном мире аутентичность становится не только персональной, но также и социально значимой ценностью, и в «серой» литературе можно найти большое количество практических материалов и программ, направленных на укрепление чувства подлинности собственной жизни. Более того, рассматриваясь первоначально как феномен психологии личности, аутентичность сегодня понимается также и как состояние, и как качество межличностных отношений.

На наш взгляд, понятие аутентичности сейчас начинает вытеснять давно известное и авторитетное понятие идентичности личности, и связано это с тем, что мы живем в период очень высокой неопределенности и турбулентности, когда классическая концепция рассмотрения личности как константного

феномена утрачивает свою актуальность. Идентичность личности задана уникальным набором физических, психологических и межличностных характеристик, которые не разделяются ни с одним другим человеком, и чувством принадлежности и социальными ролями (American Psychological Association: Dictionary of Psychology, 2015). Это явление, основанное на эмпирических признаках личности. Но именно они сейчас утрачивают свое постоянство и надежность. На смену эмпирическим характеристикам приходят феноменологическое переживание чувства Я, основанное только на внутренних опытах, и отражающее способность сохранять верность себе, изменяясь в новых жизненных контекстах. Оба явления, идентичность и аутентичность, предполагают чувство преемственности, но в первом случае это чувство проистекает из эмпирических опытов (телесных ощущений, представлений, воспоминаний), а во втором – из прямой убежденности, не нуждающейся в доказательствах. Идентичность может быть соотнесена с разными модусами Я – реальным, идеальным, истинным, ложным, возможным. Аутентичность соотносится только с истинным Я.

К настоящему моменту в психологии личности существует три наиболее известные теории аутентичности – экзистенциальная, личностно-ориентированная и субъектная, предложенная нами в силу ограничения существующих и их несоответствия российской ментальности [1, 2, 3, 4]. Согласно экзистенциальной концепции, аутентичность включает четыре компонента: осознанность (awareness), непредвзятость (по отношению к себе) (unbiased processing), аутентичное поведение (behavior) и аутентичные отношения (relational orientation). В рамках этой концепции аутентично живущий человек – это тот, кто следует моральному закону и обладает целостностью; таким образом, соблюдается баланс между интер- и интраперсональными сторонами аутентичности. Согласно личностно-ориентированной концепции аутентичности, это качество понимается как трехкомпонентная черта, аспектами которой являются собственно аутентичная жизнь (authentic living), отсутствие принятия внешнего влияния (accepting external influence) и самоотчуждения (self-alienation). Это понимание справедливо критиковалось как избыточно индивидуалистическое. Недавно личностно-ориентированная и экзистенциальная концепции были объединены в двухфакторной модели, включающей внутреннюю и внешнюю аутентичность.

Субъектная концепция аутентичности разрабатывалась, когда жизнь уже утратила свою стабильность, и доказала свою применимость к разным ее сферам. Представим кратко ее постулаты.

Диспозициональная аутентичность:

- 1) отражает восприимчивость человека к содержанию его иерархически организованной индивидуальности, с приоритетностью прижизненно формирующихся качеств
- 2) представляет собой изначально социальное качество, развивающееся благодаря обратным связям, которые взрослеющий человек получает от значимых других и социального окружения в целом
- 3) обладает выраженным адаптивным смыслом и сопряжена с психологическим благополучием
- 4) развивается на протяжении жизненного пути; основные векторы развития – усиление и дифференциация а) социальной и б) агентной составляющих проявлений аутентичности
- 5) будучи результатом перманентного диалога человека с миром, обеспечивает заботу о человечестве в целом и потому связана с просоциальными качествами личности
- 6) отражает восприимчивость человека к собственному жизненному пути и призванию, наделяя его ресурсами для совладания с вызовами
- 7) представляет собой предиктор, эффект и эпифеномен «правильной» жизни.

Для реализации исследований аутентичности в контексте Субъектной парадигмы нами разработана Московская шкала аутентичности (Reznichenko et al., 2021). К настоящему времени показано, что аутентичность благотворна для позитивного функционирования в разных проявлениях – поддерживая самооценку, самоэффективность, укрепляя моральные мотивы, предохраняя от разных форм выгорания, обеспечивая высокое качество близких отношений и встраиваясь в «караван ресурсов», помогающих справиться с последствиями потенциально травматических событий. Таким образом, аутентичность оказывает не только прямое, но и опосредствованное влияние на благополучие человека.

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда в рамках научного проекта № 25-18-00394, <https://ias.rscf.ru/user/doc/a.w.p.2025.104.main/10465721>.

Библиография:

1. Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2006). The Authenticity Inventory-Version 3 (AI-3). *Advances in experimental social psychology*, 38, 345-348.
2. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S. K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2021. Vol. 14. No 3. P. 81-102.

3. Нартова-Бочавер С.К., Корнеев А.А., Бочавер К.А. СУБЪЕКТНАЯ КОНЦЕПЦИЯ АУТЕНТИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ: ОБОСНОВАНИЕ И ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВЕРИФИКАЦИЯ. Психологический журнал. 2024. Т. 45. № 5. С. 23-33.
4. Нартова-Бочавер, С. К. (2023). Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса. Человек, 34(4), 128.

ПРОФЕССОР Э.ҒОЗИЕВ ИЛМИЙ МЕРОСИНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ РИВОЖЛАНИШИДАГИ РОЛИ

А.И.Расулов

Тошкент Халқаро Исломшунослик академияси профессори, Психология
фанлари доктори (DSc)

Ўзбекистонда психология фанининг ривожланиш тарихи айрим йирик олимлар фаолияти билан узвий боғлиқ бўлиб, улар орасида профессор Эргаш Ғозиевич Ғозиев алоҳида ўрин эгаллайди. Унинг илмий-педагогик ва ташкилотчилик фаолияти психологияни ўқитиш, тадқиқ этиш ва амалиётга жорий қилишнинг деярли барча муҳим йўналишларини қамраб олган.

Профессор Э.Ғозиев нафақат сермахсул олим, балки ўзбек тилида психологик адабиётлар тизимини яратган муаллиф, миллий илмий мактабни шакллантирган устоз, илмий кадрлар тайёрлаган раҳбар ва психологик хизматни ривожлантирган ташкилотчи сифатида ҳам катта аҳамиятга эга. Шу боис унинг илмий меросини махсус таҳлил қилиш Ўзбекистон психологияси тараққиётининг ички мантиғини ёритишга хизмат қилади.

Мақоланинг мақсади – профессор Э.Ғозиевнинг ҳаёти, илмий ишлари, дарслик ва қўлланмалари, шогирдлар мактаби ҳамда ташкилотчилик фаолиятини таҳлил қилиш орқали унинг Ўзбекистонда психология фанини ривожлантиришдаги ўрнини илмий асосда очиқ беришдан иборат.

Тадқиқотда биографик таҳлил, библиографик таҳлил, тарихий-қиёсий ёндашув, манбаларни мазмунан гуруҳлаш ва тизимли таҳлил усулларидан фойдаланилди. Асосий эмпирик материал сифатида профессор Э.Ғ.Ғозиевнинг ҳаётий ва касбий йўли ҳақидаги маълумотлар, асосий илмий ишлари рўйхати ҳамда дарслик, ўқув ва услубий қўлланмалари асос сифатида фойдаланилди.

Манбалар уч асосий мезон бўйича таҳлил қилинди: биринчидан, илмий ишларининг даврий динамикаси; иккинчидан, асарларнинг мавзувий йўналишлари; учинчидан, ушбу мероснинг Ўзбекистон психологияси ривожига назарий, дидактик, институционал ва амалий таъсири.

Библиографик рўйхат таҳлили Э.Ғозиев илмий ишларини қуйидаги йўналишларга ажратиш мумкинлигини кўрсатади: педагогик психология, тафаккур психологияси, ёш ва ривожланиш психологияси, муомала ва ижтимоий психология, касб ва ташкилий психология, психология методологияси ҳамда психологик хизмат.

1-жадвал.

Профессор Э.Ғозиев илмий меросининг асосий йўналишлари

Йўналиш	Асосий мавзулар	Илмий аҳамияти
Педагогик психология	Ўқув фаолияти, таълимни индивидуаллаштириш, ўз-ўзини бошқариш	Таълим жараёнини психологик асослаш
Тафаккур психологияси	Умумлаштириш, ақлий тараққиёт, ижодий фикрлаш	Когнитив жараёнларни тадқиқ этиш
Ёш ва ривожланиш психологияси	Мактабга тайёрлик, ўсмирлик, бола тарбияси	Онтогенетик ривожланиш босқичларини ёритиш
Муомала ва ижтимоий психология	Муомала услуги, ижтимоий-психологик қийфа, этнопсихология	Шахслараро муносабатларни миллий муҳитда таҳлил қилиш
Касб ва ташкилий психология	Касб танлаш, раҳбар психологияси, ташкилий психология	Бошқарув ва меҳнат психологиясини ривожлантириш
Методология	Фаннинг қонуниятлари, субъект, шахс, методология	Психология назариясининг пойдеворини мустаҳкамлаш
Психологик хизмат	Мактаб психологияси, психодиагностика, консультация	Амалий психологияни институционаллаштириш

Мазкур йўналишлар таҳлили шуни кўрсатадики, олимнинг илмий мероси фақат бир соҳада эмас, балки психология фанининг деярли барча муҳим тармоқларини қамраб олган. Бу унинг универсал илмий тафаккурга эга бўлганини ва психологияни яхлит тизим сифатида кўрганини англатади.

2-жадвал.

Профессор Э.Ғозиев илмий ижодининг даврий ривожланиш динамикаси

Даврлар	Илмий ишнинг устувор йўналишлари	Илмий мероснинг асосий хусусиятлари
1973–1980	Умумлаштириш, тафаккур, ақлий тараққиёт, таълим	Когнитив ва педагогик психология асослари шаклланди
1981–1990	Ўқув фаолиятини бошқариш, ўз-ўзини назорат, профориентация	Ўқув фаолияти ва таълимни бошқариш муаммолари кучайди
1991–2000	Оила, этнопсихология, психологик хизмат, миллий таълим	Миллий психология муаммолари мазмуни кенгайди
2001–2010	Методология, раҳбар психологияси, ташкилий психология	Психологиянинг ижтимоий ва бошқарув соҳаларини ёритиш кучайди
2011–2020	Шахс, субъект, камолот, методология, миллий психология	Умумназарий ва концептуал умумлашмалар устуворлашди

Илмий ижоднинг ушбу динамикаси Э.Ғозиев қарашларида босқичма-босқич эволюция кузатилганини кўрсатади. Дастлабки тадқиқотлар тафаккур ва умумлаштириш муаммоларига бағишланган бўлса, кейинчалик улар ўқув фаолиятини бошқариш, шахс камолоти, раҳбарлик, методология ва миллий психология каби кенг доирадаги муаммоларга қадар кенгайган. Э.Ғозиевнинг илмий мероси статик эмас, балки замон талаблари, таълим ислохотлари ва миллий эҳтиёжларга мос равишда бойиб борган динамик тизимдир.

Э.Ғозиевнинг энг катта хизматларидан бири – психология фанини ўзбек тилида ўқитиш учун мустаҳкам ўқув-методик база яратганидир. Умумий психология, педагогик психология, болалар ва ўсмирлар психологияси, олий мактаб психологияси, касб психологияси, ижтимоий психология, методология ва психологияни ўқитиш методикасига бағишланган қатор дарслик ва қўлланмалар миллий психологик таълим ривожига муҳим манба бўлиб хизмат қилди.

Ушбу адабиётлар орқали, бир томондан, психологик тушунчалар ўзбек тилида тизимлаштирилди; иккинчи томондан, талабалар, магистрантлар ва амалиётчи психологлар учун тайёр методик ресурслар яратилди. Шу маънода Э.Ғозиевни миллий психологик адабиётлар мактабининг асосчиларидан бири сифатида баҳолаш мумкин.

Манба маълумотларига кўра, профессор Э.Ғозиев 40 дан ортиқ фан номзоди ва 4 нафар фан докторини тайёрлаган. Бу ҳолат унинг фақат шахсий илмий самарадорлигини эмас, балки авлодлараро илмий меросни таъминлаган устоз сифатидаги ўрнини ҳам кўрсатади. У педагогик ва ёш психологияси, тафаккур психологияси, муомала психологияси бўйича мамлакатимизда илмий мактаб яратган.

1982–2010 йиллар мобайнида Ўзбекистон Миллий университети психология кафедрасига раҳбарлик қилиши, ихтисослаштирилган илмий кенгаш раиси сифатида фаолият кўрсатиши, халқаро ҳамкорлик дастурларини йўлга қўйиши ва кафедрага чет тиллардаги фундаментал адабиётларни жалб қилиши унинг институционал ривождаги ролини янада кучайтиради.

Э.Ғозиевнинг муҳим хизматларидан яна бири – мамлакатда психологик хизматни илмий асослаш ва амалиётга жорий этишга қаратилган фаолиятидир. У мактаб психологияси, психодиагностика, коррекцион ва консултив ишлар мазмунини ёритиб, таълим муассасалари ва ишлаб чиқариш корхоналари билан ҳамкорликни ривожлантирган.

Тошкент шаҳридаги қатор завод ва фабрикалар билан кафедра ўртасидаги хўжалик шартномалари асосидаги ҳамкорлик амалий психологиянинг ижтимоий ҳаётга татбиқ этилганлигини кўрсатади. Бу ҳолат Э.Ғозиевни Ўзбекистонда амалий психология ва психологик хизматнинг илк институционал ташаббускорларидан бири сифатида баҳолаш имконини беради.

Тадқиқот натижалари профессор Эргаш Ғозиевич Ғозиевнинг Ўзбекистонда психология фанини ривожлантиришда кўп қиррали ва фундаментал ўрин тутадиган олим эканини кўрсатди. Унинг фаолияти психологиянинг назарий, методологик, дидактик, институционал ва амалий тармоқларини қамраб олган.

Биринчидан, Э.Ғозиев тафаккур, ўқув фаолияти, шахс, муомала, раҳбарлик ва методология соҳаларида муҳим илмий ғоялар илгари сурган. Иккинчидан, у ўзбек тилидаги психологик дарслик ва қўлланмалар тизимини яратиб, миллий психологик билимлар мактабини шакллантирган. Учинчидан, у кўплаб шогирдлар тайёрлаб, кафедра, кенгаш ва халқаро ҳамкорлик платформалари орқали психологиянинг институционал асосларини мустаҳкамлаган.

Тўртинчидан, психологик хизматни таълим ва ишлаб чиқариш тизимида жорий этиш орқали амалий психология тараққиётига катта ҳисса қўшган.

Профессор Э.Ғозиев илмий меросини Ўзбекистон психологияси тараққиётининг муҳим интеллектуал ва институционал пойдевори сифатида баҳолаш мумкин. Унинг асарлари ва ғоялари ҳозирги кунда ҳам миллий психология тадқиқотлари, таълим амалиёти ва психологик хизматни такомиллаштириш учун долзарб манба бўлиб қолмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ғозиев Э.Ғ.Замонавий раҳбар қиёфаси// Халқ таълими. 2000. №2. Б.17-21.
2. Ғозиев Э.Ғ.Муомала психологияси.-Тошкент, ЎзМУ.-2001.-144 б.
3. Ғозиев Э.Ғ.Миллий мафкура ва миллий ўзлигини англаш//Халқ таълими.2001. №1. Б.21-27.
4. Ғозиев Э.Ғ.Психология методологияси//Дарслик. -Тошкент, ЎзМУ.-2002.-173 б.
5. Ғозиев Э.Ғ.Умумий психология:дарслик. 1-жилд.-Тошкент, ЎзМУ.-2002.-210 б.
6. Ғозиев Э.Ғ.Умумий психология 2-жилд. .-Тошкент, ЎзМУ.-2002.-240 б.
7. Ғозиев Э.Ғ.Олий мактаб психологиясининг долзарб муаммоси//УзМУ хабарлари. 2003. №2. Б.73-75.
8. Ғозиев Э.Ғ., Жабборов А.М. Фаолият ва ҳуқ-атвор мотивацияси.-Тошкент. ЎзМУ.,2003.-124 б.
9. Газиев Э.Г..Методологические проблемы современной психологической науки//«Актуальные проблемы психологической науки в условиях гражданского общества» межвузовский научно-методол. семинар. 2005. С.11-13.
10. Ғозиев Э.Ғ.Шахсда муомала услубини шакллантириш (амалий психологлар учун)//Халқ таълими. 2006. №4. Б.118-123 (соавт.: Султонова Л.).
11. Ғозиев Э.Ғ.Ташкилий психологиянинг мазмуни//«Ўзбекистонда амалий психологиянинг бугунги ҳолати ва ривожланиш истикболлари» респ. илмий-амалий анжумани. Тошкент, 2008. Б.87-88.
12. Ғозиев Э.Ғ.Шахс иродасини ўрганиш тести//«Психология XXI аср
13. Ғозиев Э.Ғ.Ижтимоий-психологик қиёфанинг илмий услубий асослари.1-китоб. Монография. Ўзбекистон Миллий Университети, 2009.(соавт.: Маматов)
14. Ғозиев Э.Ғ. Баркамол авлод шаклланишининг психологик асослари//«Узлуксиз таълим тизимида инновацион технологиялар: муаммо ва ечимлар» респуб. илмий-амалий конфер., 2010. Б. 5-6.
15. Ғозиев Э.Ғ. Илк ўспиринлик даврининг ўзига хос хусусиятлари//Психология журналы, 2011.Б.38-47.

16. Ғозиев Э.Ғ.Ўқитувчилар ва талабаларнинг ижтимоий-психологик қиёфаси. 2-китоб. Монография. Ўзбекистон Миллий университети, 2012. 184 б.
17. Ғозиев Э.Ғ. Шахс индивидуаллигининг методологик жабҳаси//“Психологияда шахс индивидуаллиги шаклланишининг долзарб муаммолари” илмий-амалий конф.я. Тошкент, 2013. Б.4-6.
18. Ғозиев Э.Ғ.Истеъдодли талабалар интеллекти //“Истеъдодли бола: таълими ва тарбияси масалалари” илмий-амалий конференция. Тошкент, 2014. Б.7-9.
19. Ғозиев Э.Ғ.Кексалик психологияси//Психология. 2015. №3. Б.6-12.
20. Ғозиев Э.Ғ.Шахс камолотининг босқичлари//“Баркамол шахсни шакллантириш муаммолари” илмий мақолалар тўплами, 2016. Б.4-8.
21. Ғозиев Э.Ғ.Билишнинг психологик янгича таҳлили//ЎзМУ хабарлари. 2017. №1/2. Б.144-148.
22. Ғозиев Э.Ғ.Армон психологик муаммо сифатида//“Ўзбекистонда психологиянинг ривожланиш истикболлари” Илмий-амалий конференция. Тошкент, 2018. Б.11-13.
23. Ғозиев Э.Ғ.Деструктив хулқ феноменал ҳодиса сифатида//Международная научная конференция “Непрерывное образование в устойчивом развитии” 21-24 май, 2019 г, том 1. Чирчик, 2019. Б.429-430.
24. Gaziev E. G.Readiness to change at different stages of the rehabilitation process in patients with addiction to substance abuse//Monografia pokonferencyjna. Science, research, development. 2020. №28. Poland. P.15-22 (соавт.: Gazieva F.).

СТРУКТУРНО-ЭМПИРИЧЕСКИЙ ПОДХОД К МОДЕЛИРОВАНИЮ БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕРСОНАЛА АВИАЦИОННОГО СЕРВИСА

Рахиммирзаев Санжар Ботурович

кандидат психологических наук (PhD), доцент кафедры психологии Факультета
социальных наук Национального Университета Узбекистана

Современная авиационная индустрия характеризуется высокой динамичностью, строгими стандартами безопасности и интенсивным взаимодействием с пассажирами, что предъявляет повышенные требования к психологическому состоянию и профессиональной эффективности сотрудников авиационного сервиса. В этих условиях благополучие персонала становится важным фактором качества обслуживания, устойчивости к стрессу и стабильности функционирования авиационных организаций. Вместе с тем существующие научные концепции благополучия преимущественно разрабатывались в рамках общей организационной психологии и не всегда учитывают отраслевую специфику деятельности сотрудников авиационного пассажирского обслуживания, связанную с регламентированностью труда, высокой ответственностью и мультикультурной средой взаимодействия. В связи с этим возрастает необходимость разработки интегративных моделей, позволяющих структурно описывать и эмпирически диагностировать основные компоненты благополучия персонала авиационного сервиса. В данном контексте перспективным представляется структурно-эмпирический подход, ориентированный на выявление взаимосвязанных компонентов изучаемого феномена и их последующую операционализацию в системе психологической диагностики и управления персоналом.

В современной психологии благополучие рассматривается как важное условие профессиональной эффективности, устойчивости к стрессу и вовлечённости сотрудников. В научной литературе данное явление анализируется в рамках различных теоретических подходов. Так, в работах Д.А. Леонтьева [2, 3] благополучие связывается с осмысленностью деятельности и ценностной регуляцией личности, тогда как модель требований–ресурсов труда Т. Баккера и Е. Демероути [4] рассматривает его через баланс профессиональных нагрузок и доступных ресурсов. В позитивной психологии М. Селигман [1] предложил модель «PERMA», включающую позитивные эмоции, вовлечённость, отношения, смысл и достижения как ключевые элементы благополучия личности.

Однако большинство существующих моделей имеет универсальный характер и не учитывает особенности профессиональной деятельности сотрудников авиационного пассажирского обслуживания. Данная сфера характеризуется высокой регламентированностью труда, интенсивным взаимодействием с пассажирами, эмоциональными нагрузками и мультикультурной средой коммуникации, что требует более специализированного анализа факторов благополучия персонала.

В рамках структурно-эмпирического подхода была разработана интегративная модель благополучия сотрудников авиационного сервиса, объединяющая индивидуально-психологические и организационные параметры профессиональной среды. В структуре модели выделены ключевые компоненты, отражающие физическое и эмоциональное состояние работников, социальное взаимодействие, осмысленность труда, профессиональное развитие, баланс работы и личной жизни, а также организационные условия и поддержку со стороны компании. Данная модель позволяет рассматривать благополучие персонала как системное образование, поддающееся дальнейшей эмпирической диагностике и использованию в практике управления персоналом.

Таким образом, проведённый анализ современных научных подходов позволил обосновать возможность применения структурно-эмпирического подхода для моделирования благополучия персонала авиационного сервиса. Предложенная модель рассматривает благополучие сотрудников как системное образование, включающее взаимосвязанные индивидуально-психологические и организационные компоненты профессиональной среды. Такой подход позволяет перейти от общего теоретического описания феномена благополучия к его структурному представлению и потенциальной эмпирической диагностике.

Полученные результаты создают основу для дальнейших исследований, направленных на эмпирическую проверку предложенной структуры и разработку диагностических инструментов оценки благополучия сотрудников авиационного пассажирского обслуживания. Практическая значимость работы заключается в возможности использования предложенной модели в системе управления персоналом для мониторинга психологического состояния работников, профилактики профессионального выгорания и повышения эффективности функционирования организаций авиационной отрасли.

Список литературы

1. Иванова Т.Ю. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности. // Организационная психология. - 2018. - Т.8. - №1. - С. 85-121.
2. Леонтьев Д.А. Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики. // Организационная психология. - 2017. - Т.7. - №2. - С. 30-51.
3. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля. // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. - 2020. - №1 (155). - С. 14-37.
4. Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., Schaufeli W.B. The job demands-resources model of burnout. // Journal of Applied Psychology. - 2001. - Vol.86, №3. - P. 499-512.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ ТЕОРИИ, ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИКИ

Рахматуллаев С.С.

Национальный университет Республики Узбекистан имени Мирзо Улугбека,
факультет социальных наук, кафедра психологии

Интеграция теории, исследований и практики в современной психологии проявляется не только в междисциплинарности и расширении методического инструментария, но и в переходе от описания феноменов к выявлению механизмов их формирования и к построению практических моделей сопровождения. В этой логике профессиональное самосознание будущих психологов выступает центральным объектом: оно определяет не только качество профессионального выбора и устойчивость профессиональных намерений, но и способность будущего специалиста соотносить свои компетенции, ценности и ответственность с реальными требованиями психологической практики. Социально-психологический ракурс позволяет рассматривать профессиональное самосознание не как индивидуально изолированное качество, а как динамический результат включённости личности в образовательную среду, профессиональные нормы и отношения с референтными фигурами.

Теоретически профессиональное самосознание целесообразно понимать как интегративную систему представлений о себе в профессии, ценностно-смысловой позиции по отношению к профессиональной роли и регулятивных оснований профессионального поведения. Однако ключевым для современной психологии становится вопрос не «что входит», а «как формируется» и «за счёт чего оптимизируется». Механизмы оптимизации в студенческой подготовке психологов могут быть описаны как взаимосвязанные процессы: (1) укрепление субъектной позиции через автономную мотивацию и осмысленное принятие профессии; (2) присвоение профессиональных норм и критериев через ценностную регуляцию и академическую адаптацию; (3) развитие профессиональной идентичности через наставничество, поддержку и профессиональное общение; (4) влияние образовательной среды как пространства возможностей, обратной связи и профессиональных проб.

Во-первых, значимое место занимает механизм автономной мотивации и самоконгруэнтности как основания устойчивых профессиональных намерений.

В эмпирической модели профессиональных намерений студентов показано, что внутренние мотивы, удовлетворённость профессией и согласованность учебной активности с личными стремлениями поддерживают направленность на работу по специальности и снижают риск «формального» выбора профессии [3, с. 110–112]. Для практики это означает необходимость таких образовательных форматов, которые не просто передают знания, а создают условия для личностного присвоения профессионального смысла (рефлексивные задания, учебно-практические проекты, анализ профессиональных дилемм).

Во-вторых, ценностная регуляция выступает механизмом, связывающим требования образовательной среды с внутренними основаниями профессионального выбора. Показано, что ценностные ориентации сопряжены с удовлетворённостью базовых психологических потребностей (автономии, компетентности, связанности), а через них — с академической адаптацией студентов [2, с. 132–134]. В контексте подготовки будущих психологов это позволяет рассматривать ценности как «внутренний язык» профессионального самосознания: именно через ценностные приоритеты студент определяет критерии профессиональной состоятельности и устойчивость профессиональной позиции.

В-третьих, механизм референтных отношений и наставничества проявляется через связь образа себя и образа наставника как значимой профессиональной фигуры. Показано, что структура представлений о наставнике соотносится с особенностями самоописания в контексте профессионального самоопределения; тем самым наставник функционирует как социально-психологический ориентир, влияющий на принятие профессиональной роли и на критерии самооценки [1, с. 40–42]. Для интеграции теории и практики это означает, что оптимизация профессионального самосознания требует не эпизодической поддержки, а системных форм профессионального сопровождения (наставничество, интервизионные и супервизионные форматы, профессиональные консультации).

В-четвёртых, образовательная среда выступает не нейтральным фоном, а механизмом, который либо усиливает, либо ослабляет формирование профессионального самосознания. В представлениях студентов значимыми оказываются не только материальные условия, но и «нефизические» характеристики: организация учебного процесса, доступность развивающих возможностей, качество взаимодействий и воспринимаемая поддержка [4, с. 76–78]. С практической точки зрения это задаёт направление работы с образовательной средой как с психологическим ресурсом: развитие культуры

обратной связи, поддерживающей коммуникации, проектных и практико-ориентированных форм обучения.

Таким образом, интеграция теории, исследований и практики в задаче оптимизации профессионального самосознания будущих психологов может быть представлена как единая цепочка: теоретическое понимание профессионального самосознания как социально обусловленного феномена → эмпирическая фиксация механизмов (мотивационных, ценностных, референтных, средовых) → проектирование практик сопровождения, обеспечивающих осмысленное принятие профессиональной роли. Представленный подход соответствует направлению «теоретические и методологические проблемы современной психологии» и одновременно имеет прикладную значимость для повышения качества подготовки будущих психологов в условиях современного социокультурного пространства.

Список литературы:

1. Красилов Д.А., Репешук К.Ю. Взаимосвязь образа-Я и образа Наставника у студентов в контексте профессионального самоопределения // Психологическая наука и образование. 2025. Т. 30. № 1. С. 36–55. DOI: 10.17759/pse.2025300103.
2. Шамионов Р.М. Роль ценностных ориентаций в академической адаптации студентов в связи с удовлетворенностью их потребностей в автономии, компетентности и связанности с другими // Психологическая наука и образование. 2024. Т. 29. № 4. С. 126–139. DOI: 10.17759/pse.2024290410.
3. Сычев О.А., Гурьянова Т.А. Роль академической мотивации, жизненных стремлений и самоконгруэнтности в профессиональных намерениях студентов педагогического вуза // Психологическая наука и образование. 2025. Т. 30. № 1. С. 105–117. DOI: 10.17759/pse.2025300108.
4. Верхотурова М.В. Мой идеальный университет: физические и нефизические категории среды в представлениях студентов // Психологическая наука и образование. 2024. Т. 29. № 4. С. 74–83. DOI: 10.17759/pse.2024290406.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ КОММУНИКАТИВНЫХ ОСОБЕННОСТИ ГЕЙМЕРОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Самиджанова М., Махмадалиева Ф.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Современное цифровое пространство трансформирует традиционные формы социального взаимодействия, создавая новые среды для коммуникации и самореализации личности. Одной из наиболее динамично развивающихся цифровых сред являются компьютерные игры, которые из формы досуга превратились в масштабную социальную экосистему, объединяющую миллионы пользователей по всему миру. В этой связи особую актуальность приобретает изучение коммуникативных особенностей геймеров, поскольку именно в игровой среде формируются новые модели общения, кооперации и межличностного взаимодействия.

Цель данной работы – теоретический анализ коммуникативных особенностей геймеров и их роли в структуре киберактивности личности.

Результаты и их обсуждение. Коммуникация в игровой среде представляет собой специфическую форму социального взаимодействия, обладающую собственными нормами, лексикой и поведенческими моделями. Как отмечают Е.В. Чернышева и Д.О. Прокин, онлайн-игры создают условия для постоянного взаимодействия участников, что способствует формированию устойчивых социальных связей, развитию навыков командной работы, координации действий и быстрого принятия решений [3]. В многопользовательских играх коммуникация выступает не вспомогательным элементом, а необходимым условием достижения игровых целей.

Исследование О.Б. Савинской и В.А. Шоташвили, основанное на онлайн-опросе 479 игроков, показало неоднозначный характер влияния игровой активности на социальную сферу личности [2]. С одной стороны, увеличение времени, проводимого в играх, связано с сокращением частоты офлайн-общения. С другой стороны, вовлечённость в многопользовательские онлайн-игры положительно коррелирует с развитием социальных навыков, связанных с командным взаимодействием и кооперацией. Авторы подчёркивают важность разграничения увлечённости и игровой зависимости: увлечённость может способствовать социализации, тогда как зависимость ведёт к дезадаптации.

Существенную роль в понимании коммуникативных особенностей геймеров играет анализ жанрового разнообразия видеоигр. В систематическом

обзоре О.В. Саломатовой, выполненном с использованием инструмента PRISMA, проанализировано 9 эмпирических исследований за период 2018–2023 годов [1]. Результаты показывают, что наиболее выраженная положительная связь с развитием коммуникативных навыков обнаруживается в отношении многопользовательских онлайн-игр (MMORPG), предполагающих активное взаимодействие между участниками. В таких играх игроки координируют действия, распределяют роли, обсуждают стратегии, что способствует развитию навыков устного и письменного общения, аргументации и сотрудничества. Кроме того, участие в международных игровых сообществах повышает мотивацию к изучению иностранного языка, прежде всего английского, и способствует развитию межкультурной коммуникации.

Важной характеристикой игровой коммуникации является формирование специализированного сленга, который выступает неотъемлемым элементом цифровой культуры геймеров. Как отмечает В.Е. Щербина, игровой сленг включает англоязычные заимствования, сокращения и термины, позволяющие ускорить обмен информацией и повысить эффективность взаимодействия [4]. Такие выражения, как «агриться» (проявлять агрессию), «имба» (несбалансированно сильный персонаж или предмет), «сапорт» (игрок поддержки), «танк» (игрок, принимающий урон на себя), «хилер» (лекарь), не только обслуживают игровой процесс, но и становятся маркерами принадлежности к игровому сообществу. Со временем игровой сленг выходит за пределы виртуального пространства и интегрируется в повседневную речь, отражая процессы трансформации языка под влиянием цифровой среды.

Анализ исследований показывает, что коммуникативные особенности геймеров формируются под влиянием нескольких факторов: жанровой специфики игры, продолжительности игровой активности, характера игрового сообщества и индивидуально-психологических характеристик игрока. В конструктивных игровых сообществах с развитой системой модерации и поддержки участники приобретают навыки эффективной коммуникации, разрешения конфликтов и совместного достижения целей. В то же время анонимность и недостаток контроля могут способствовать проявлению токсичных форм поведения, что требует внимания со стороны психологов и разработчиков игр.

Выводы. Коммуникативные особенности геймеров представляют собой сложный социально-психологический феномен, отражающий специфику цифрового взаимодействия. Участие в многопользовательских онлайн-играх может выступать фактором развития коммуникативной компетентности, включая навыки кооперации, аргументации и межкультурного общения, при

условии сбалансированной вовлечённости и благоприятной социальной среды. Игровой сленг, являясь важным элементом цифровой культуры, выполняет как инструментальную (ускорение коммуникации), так и идентификационную функцию. Полученные результаты могут быть использованы в практике психологического сопровождения геймеров и разработке рекомендаций по организации безопасной и развивающей игровой среды.

Литература

1. Саломатова О.В. Связь типов видеоигр и коммуникативных навыков игроков юношеского возраста: систематический критический обзор литературы с использованием инструмента PRISMA // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12. № 4. С. 101–110.
2. Савинская О.Б., Шоташвили В.А. Влияние увлеченности онлайн-играми на интенсивность коммуникаций и социальные навыки игроков // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2013. № 6. С. 123–134.
3. Чернышева Е.В., Прокин Д.О. Особенности коммуникации представителей геймерского сообщества в условиях цифровой среды // Пензенский психологический вестник. 2023. № 2. С. 45–53.
4. Щербина В.Е. Язык геймеров как компонента молодежного сленга // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2018. № 12. С. 394–397.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СОТРУДНИКОВ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Солиходжаева М.З.

Магистрант 1-курса университета Пучон в городе Ташкент

В условиях высокой нагрузки, организационных изменений и цифровой трансформации образовательного процесса удовлетворённость трудом сотрудников вузов становится значимым показателем стабильности кадрового состава и качества образовательной среды.

Данный тезис посвящён анализу влияния профессиональной идентичности сотрудников высших учебных заведений на их удовлетворённость трудом. В работе рассматриваются теоретические подходы к пониманию профессиональной идентичности и удовлетворённости трудом, выявляются возможные взаимосвязи между этими феноменами и обосновывается их значение для повышения эффективности деятельности высших учебных заведений.

Методологическую основу исследования составляют положения теории психосоциальной идентичности Эрик Эриксон, концепция статусов идентичности Джеймс Марсиа [1], а также мотивационные теории удовлетворённости трудом Фредерик Герцберг [2] и Абрахам Маслоу[3].

В исследовании профессиональная идентичность рассматривается как интегративное личностное образование, включающее когнитивный (осознание профессиональной роли), эмоционально-ценностный (отношение к профессии) и поведенческий (реализация профессиональных функций) компоненты. Удовлетворённость трудом трактуется как субъективная оценка работником условий и содержания профессиональной деятельности, отражающая степень соответствия труда его ожиданиям, потребностям и ценностям.

Исследование базируется на системном, деятельностном и личностно-ориентированном подходах, что позволяет рассматривать профессиональную идентичность и удовлетворённость трудом как взаимосвязанные элементы профессионального развития личности сотрудника вуза.

В современном обществе образование во многом определяет уровень научно-технического, экономического и культурного развития страны. Переход от индустриальной модели к экономике знаний обуславливает потребность в большом количестве высококвалифицированных специалистов, способных мыслить по-новому, осваивать передовые технологии, самостоятельно

анализировать ситуацию и принимать ответственные решения. Эти вызовы характерны для всех государств, вступающих в стадию постиндустриального развития, и их преодоление невозможно без повышения эффективности и функциональной значимости системы высшего профессионального образования.

Решение данной задачи предполагает отказ от исключительно репродуктивной передачи накопленного опыта и усиление роли вузов в создании нового знания, а также в формировании у будущих специалистов ценностных ориентиров и установок, соответствующих требованиям постиндустриального общества. При этом особое значение приобретают ценности, профессиональные позиции и мировоззрение преподавателей как ключевых субъектов образовательного процесса.

Актуальным остаётся вывод Макс Вебер [4, с. 729–731] о том, что в период общественных преобразований институт образования должен усиливать свою мировоззренческую функцию, формируя у обучающихся позитивную мотивацию к объединению усилий вокруг стратегически значимых направлений развития. На современном этапе к таким приоритетным функциям высшей школы относятся мировоззренческая, профессиональная, продуктивная, перераспределительная и инновационная.

В заключение следует отметить особенности профессиональной идентичности профессорско-преподавательского состава отечественных вузов. Сотрудники, как правило, хорошо осведомлены об истории, традициях, миссии и стратегических целях образовательной организации. Они осознают свою принадлежность к университетскому сообществу, ощущают сопричастность к его достижениям и отличают свой вуз от других образовательных учреждений.

Преподаватели принимают и разделяют ценности вуза, осознанно придерживаются норм академической и корпоративной культуры. Значимость этих ценностей на личностном уровне способствует формированию устойчивой профессиональной приверженности и укреплению идентичности сотрудников высшего учебного заведения.

Список использованной литературы

1. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
2. Herzberg F., Mausner B., Snyderman B. B. *The Motivation to Work*. — New York : John Wiley & Sons, 1959. — 157 p.
3. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. — New York : Harper & Row, 1954. — 411 p.

4. Вебер, М. Избранные произведения : [пер. с нем.] / М. Вебер ; сост., общ. ред. и послесл. Ю. Н. Давыдова ; предисл. П. П. Гайдено. – М. : Прогресс, 1990. – 808 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СТРЕСС КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Суфиева М.Р., Рахматуллаев С.С.

Национальный университет Республики Узбекистан имени Мирзо Улугбека,
факультет социальных наук, кафедра психологии

В современных условиях развития высшего образования проблема стресса у студентов приобретает всё более выраженную психологическую и социальную значимость. Образовательная среда предъявляет к студенту высокие требования, связанные с усвоением значительных объёмов информации, постоянным контролем успеваемости, необходимостью адаптации к новым формам обучения, совмещением учебной, личной и нередко трудовой активности. В результате стресс становится устойчивым фактором, способным оказывать влияние на эмоциональное состояние, когнитивную продуктивность, мотивацию и общее психологическое благополучие личности.

В научной литературе студенческий стресс рассматривается как сложное психоэмоциональное состояние, возникающее под воздействием совокупности внешних и внутренних стрессоров. Его специфика заключается в том, что он формируется в условиях длительной учебной нагрузки и затрагивает сразу несколько сфер жизни студента. Анализ современных исследований позволяет утверждать, что студенческий стресс не сводится исключительно к экзаменационному волнению. Он включает более широкий круг переживаний, связанных с учебной перегрузкой, межличностным взаимодействием, адаптацией к образовательной среде, финансовыми трудностями и нарушением привычного образа жизни [1, с. 70].

С теоретической точки зрения представляется обоснованным выделение нескольких разновидностей студенческого стресса. Наиболее распространённым является академический стресс, связанный с высокой интенсивностью учебного процесса, дедлайнами, системой оценивания и переживанием собственной успешности. Наряду с ним выделяются социально-психологический стресс, возникающий в межличностной сфере, адаптационный стресс, характерный для периода вхождения в высшую школу, финансовый стресс, а также ситуативные и хронические формы стрессового напряжения. Такое разграничение имеет важное значение, поскольку позволяет рассматривать стресс в студенческой среде как неоднородное явление, различающееся по источникам возникновения и длительности воздействия [2].

Особое внимание в современной психологии уделяется не только причинам студенческого стресса, но и механизмам его влияния. Исследования показывают, что стресс отражается на эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах личности. Он связан с усилением тревожности, снижением концентрации внимания, нарушениями сна, эмоциональным истощением, а при длительном сохранении — с риском формирования академического выгорания [3]. Следовательно, стресс в студенческой среде следует рассматривать не как частную реакцию на отдельные трудности, а как фактор, способный системно влиять на психологическое состояние и образовательную успешность личности.

Таким образом, проблема студенческого стресса требует дальнейшего теоретического осмысления и практической разработки. Её значимость определяется тем, что стресс выступает одним из ключевых факторов, снижающих качество жизни студентов и затрудняющих их полноценное личностное и профессиональное становление. В связи с этим исследование природы, видов и механизмов студенческого стресса представляет собой важное направление современной психологической науки, ориентированной на интеграцию теоретических знаний и практических решений в сфере психологического благополучия молодёжи.

Список литературы

1. Ribeiro Í.J.S., Pereira R., Freire I.V., de Oliveira B.G., Casotti C.A., Boery E.N. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review // Health Professions Education. 2018. Vol. 4. No. 2. P. 70–77.
2. Alsaleem M.A., Alsaleem S.A., Al Shehri S., Awadalla N.J., Mirdad T.M., Abbag F.I., Mahfouz A.A. Prevalence and correlates of university students' perceived stress in southwestern Saudi Arabia // Medicine (Baltimore). 2021. Vol. 100. No. 38.
3. Pérez-Jorge D., Boutaba-Alehyan M., González-Contreras A.I., Pérez-Pérez I. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education // Humanities and Social Sciences Communications. 2025. Vol. 12.
4. Mofatteh M. Risk Factors Associated with Stress, Anxiety, and Depression among University Undergraduate Students // AIMS Public Health. 2020. Vol. 8. No. 1. P. 36–65.

YETUKLIK DAVRIDA "MEN-KONSEPSIYASI" SHAKLLANISHIGA IJTIMOIY OMILLARNING TA'SIRI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya kafedrası

Katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Abduqodirova Kamola

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Yetuklik davri inson ontogenezining eng murakkab va uzoq davom etadigan bosqichi bo'lib, bu davrda "Men-konsepsiyasi" (Self-concept) turg'unlik va shu bilan birga transformatsiya holatida bo'ladi. Agar o'smirlik davrida bu konsepsiya asosan identifikatsiya izlash bilan bog'liq bo'lsa, yetuklikda u ijtimoiy rollarning muvaffaqiyatli ijrosi bilan belgilanadi [1]. Zamonaviy psixologiyada shaxsning o'zini o'zi anglashi faqat ichki intellektual jarayon emas, balki ijtimoiy muhitning ko'zgusi sifatida qaraladi. Muammoning dolzarbligi shundaki, bugungi kunda ijtimoiy kutishlar va shaxsiy imkoniyatlar o'rtasidagi nomutanosiblik ko'p hollarda yetuk yoshdagi shaxslarda ichki inqirozlarni keltirib chiqarmoqda [2].

Ushbu tadqiqot tizimli tahlil va qiyosiy-psixologik metodga asoslangan. Ish jarayonida R. Bernsning "Men-konsepsiyasi" modeli, K. Rojersning "Self" nazariyasi va E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish bosqichlari fundamental ilmiy asos qilib olindi [1, 2, 3]. Tadqiqot obyekti sifatida yetuklik davridagi shaxslarning ijtimoiy adaptatsiyasi va ularning o'z-o'zini baholash darajasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganuvchi xalqaro ilmiy nashrlar va so'nggi o'n yillikdagi nazariy qarashlar tahlilga tortildi [4].

Olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, yetuklik davrida "Men-konsepsiyasi"ga ta'sir etuvchi asosiy ijtimoiy omillar sirasiga kasbiy faoliyat, oilaviy maqom va kengroq ijtimoiy muhit kiradi. Kasbiy sohadagi muvaffaqiyat shaxsda o'z-o'zini aktualizatsiya qilish va kompetentlik hissini shakllantirsa, oilaviy munosabatlar emotsional barqarorlikning asosi bo'lib xizmat qiladi. Natijalar shuni tasdiqlaydiki, shaxsning ijtimoiy maqomi uning o'z-o'ziga bo'lgan munosabatini bevosita belgilaydi. Ayniqsa, erkaklarda "Men-konsepsiyasi" ko'proq tashqi ijtimoiy yutuqlar bilan, ayollarda esa munosabatlar tizimidagi muvaffaqiyat bilan yuqori korrelyatsiyaga ega ekanligi aniqlandi [1, 4].

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yetuklik davrida shaxsning o'zini anglash tizimi ijtimoiy kutishlar ta'sirida moslashuvchan xarakterga ega bo'ladi. K. Rojers nazariyasiga tayanib aytish mumkinki, "ideal Men" va "real Men" o'rtasidagi

tafovutning kamayishi aynan ijtimoiy rollarning muvaffaqiyatli ijrosi bilan bog'liqdir [3]. Biroq, bugungi raqamli axborot makonida "ijtimoiy taqqoslash" (social comparison) fenomeni yetuk yoshdagi insonlarda o'z yutuqlarini boshqalar bilan doimiy solishtirish orqali o'z-o'zini baholashning pasayishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Bu esa ijtimoiy omillarning ham ijobiy, ham salbiy ta'sir kuchiga ega ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, yetuklik davrida "Men-konsepsiyasi" shaxs rivojlanishining asosi bo'lib, u ijtimoiy omillar ta'sirida dinamik ravishda o'zgarib boradi. Shaxsning ijtimoiy institutlar, ya'ni oila va mehnat jamoasi bilan muvaffaqiyatli integratsiyasi ijobiy "Men-konsepsiyasi"ni ta'minlovchi bosh omildir. Ushbu tadqiqot xulosalari yetuk yoshdagi insonlar bilan ishlovchi amaliyotchi psixologlar va kadrlar menejerlari uchun tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Berns R. Razvitiye "Ya-konsepsii" i vospitaniye. – M.: Progress, 1986. – 422 s.
2. Erikson E. Identichnost: Yunost i krizis. – M.: Progress, 1996. – 344 s.
3. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Houghton Mifflin, 1961. – 416 p.
4. Sloane-Seale A. Adult Learning and Development: Perspectives on Adulthood. – University of Manitoba, 2013. – 158 p.

PSIXOLOGIYADA AXLOQ TUSHUNCHASINING O'RGANILISHI

Allanazarova Xonzoda Akrom qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti magistranti

Bugungi kunda shaxs rivojini chuqur tahlil qilishda axloq tushunchasi eng oliy o'rinni egallamoqda. Axloqiy xulq-atvor oilaviy hayotdagi zaruriy omil sanalib, u oiladagi o'zaro hurmat va tartibni saqlashga yordam beradi. Hozirgi davrda axloqiy-xulq atvorni shakllanishiga mahalla, jamoa, maktab: ijtimoiy munosabatlar va jamoaviy qadriyatlar ta'sir qiladi.

Zamonaviy sharoitda axloq tushunchasining o'rganilishi ilmiy tadqiqotlar uchun eng dolzarb masalalardan biri, u shaxs va jamiyat hayotining barcha sohalarida axloqiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi jarayonlari shaxs xulq-atvori hamda axloqiy qadriyatlar tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababdan, psixologiyada axloq tushunchasining o'rganilishi hozirgi davrda ilmiy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi. Psixologiyada axloq tushunchasining o'rganilishi shaxs rivojlanishini chuqur anglash, jamiyatdagi ijtimoiy muammolarni psixologik nuqtai nazardan tahlil qilish va amaliy psixologiya sohalarida samarali yondashuvlarni ishlab chiqish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

"Axloq" tushunchasi dastlab fanga rasman Aristotel tomonidan kiritilgan, u o'zining "Nikomax axloqi" asarida axloqiy fazilatlarni tahlil qilgan [1]. Axloq so'zi lotincha "moralis" ("mores"-odat, xulq) dan kelib chiqqan. Aflotun axloqni davlat va shaxsning adolatlilik bilan bog'lab, odillikni oliy fazilat deb hisoblagan [2]. Axloqiy mukammallik bilan nafosatni uyg'unlashtirishni targ'ib qilgan.

Ibn Sino o'zining "Axloq haqidagi risola"sida axloqiy xislatlardan or-nomus, sha'n, qadr-qimmat, qanoat, saxiylik, g'ayratlilik, sabr-toqat, sirni saqlay bilishlik, ochiqlik, vijdonlilik, do'st, sadoqatlilik, kamtarlik, adolatlilik kabi shaxs ma'naviyati kategoriyalariga ta'rif beradi [3].

Nazariy manbalar tahlili asosida shuni aytish mumkinki, axloq tushunchasi shaxs rivojida ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Axloqning shakllanishi ijtimoiy muhit va tarbiya bilan uzviy bog'liq. Vygotsky, Leontiev, Piaget, Kohlberg va boshqa olimlarning nazariy qarashlari axloqiy xulq-atvorning birma-bir rivojlanishini, tarbiya jarayonida tarkib topishini ilmiy asoslab bergan.

Axloq va xulq-atvor o'rtasidagi bog'liqlik, maktabda, oilada, mahalladagi tarbiya orqali mustahkamlanadi.

Xulosa qilib aytganda, axloq tushunchasi shaxs rivojida muhim ijtimoiy - psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot davomida Lev Vygotsky, Jean Piaget, Lawrence Kohlberg kabi olimlarning nazariy qarashlari asosida axloqiy xulq-atvorning bosqichma-bosqich shakillanishi va rivojlanishi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Tadqiqot davomida shu aniqlandiki, axloqiy xulq-atvorning shakillanishi bevosita ijtimoiy muhit, xususan oila, maktab va jamiyatdagi tarbiya jarayonlari bilan chambarchas bog'liq.

Axloq tushunchasini chuqur chuqur o'rganish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim bo'lib, shaxs kamoloti va jamiyat taraqqiyotida muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lev Vygotsky L.S Educational Psychology. - Moskva: (Press, Routledge)1962. -219-230 b.
2. Alexei Leontiev A.N Faoliyat. Ong. Shaxs. - Moskva: Politizdat, 1975.-102-121 b.
3. Jean Peaget The Moral Judgment of the Child. - London: Routledge & Kegan Paul 1932.
4. Daniil Elkonin D. B Bolalar psixologiyasi. - Moskva: Prpsveshcheniye, 1971.-154-176 b.
5. Nemov R.S Psixologiya. 3-jild: Shaxs psixologiyasi. - Moskva: Vldos, 1998.-176-189 b.

O'QUVCHILARDA IRODAVIY SIFATLARNING RIVOJLANISHI: PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR VA TARBIYAVIY YONDASHUVLAR

J.N.Zaylovidinov , R.G'. Atamurdova, D.O. Boltaboyeva

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Iroda — insonni hayvondan ajratib turadigan eng muhim psixologik xususiyatlardan biri. Bilim ham, iqtidor ham, imkoniyat ham bo'lishi mumkin — lekin iroda bo'lmasa, bularning barchasi ishsiz qoladi. Mashhur olimlar, san'atkorlar va yozuvchilarning hayotiga nazar solinsa, ko'pchiligi kuchli tabiiy iqtidorga ega bo'lmagan, ammo yuqori ish qobiliyati va irodasi tufayli o'z maqsadlariga erishgan. Maktab yoshidagi o'quvchilarda irodaviy sifatlarni shakllantirish shu sababli faqat individual rivojlanish masalasi emas — bu jamiyatning kelajakdagi faol, maqsadli va mas'uliyatli fuqarolarini tayyorlash masalasidir. O'zbekistonda ta'lim-tarbiya islohotlari jadal davom etayotgan bugungi kunda bu masalani ilmiy jihatdan chuqur o'rganish alohida dolzarblık kasb etadi.

Psixologiya fanida irodaga oid yagona yaxlit nazariya hali shakllanmagan, ammo bu sohadagi ilmiy izlanishlar bir necha muhim bosqichlardan o'tgan. Dastlab iroda inson ongi tomonidan xohish-istaklarga qo'shimcha ravishda yoki ularga zid holda yuzaga keladigan harakatlar mexanizmi sifatida tushunildi. Keyinchalik falsafiy voluntarizm ta'sirida iroda hamma narsaning asosi deb qaraldi. Uchinchi bosqichda iroda tanlov jarayoni va motivlar kurashi bilan bog'liq holda o'rganila boshlandi. To'rtinchi, zamonaviy bosqichda esa iroda insonda maqsadga erishish yo'lida uchraydigan to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tish mexanizmi sifatida talqin qilinmoqda. S.L. Rubinshteyn irodani shunday ta'riflagan: iroda — bu insonning o'z xulq-atvorini ichki hamda tashqi to'siqlarni yengib o'tish bilan bog'liq holda ongli tartibga solishidir [1, b.588]. Bu ta'rif irodaning ikki asosiy funksiyasini — rag'batlantiruvchi va tormozlovchi — o'zida mujassamlashtiradi: iroda nafaqat harakatga undaydi, balki keraksiz impulsni jilovlaydi ham.

O'quvchilarda irodaviy sifatlarning rivojlanishi bir necha o'zaro bog'liq yo'nalishda kechadi. Birinchi yo'nalish — g'ayriixtiyoriy ruhiy jarayonlarning ixtiyoriy, ya'ni anglangan jarayonlarga aylanishi. Kichik maktab yoshida bola dastlab tashqi nutqiy yo'l-yo'riq yordamida o'z xatti-harakatlarini boshqaradi — "avval buni qilaman, keyin uni" deb o'ziga-o'zi gapiradi. Vaqt o'tishi bilan bu tashqi nutq ichki nutqqa, ichki reja va nazoratga aylanadi. Ikkinchi yo'nalish — insonning o'z xatti-harakatlari ustidan nazoratni egallashi. O'smir nafaqat tashqi ko'rsatmalarga bo'ysunib, balki o'zi belgilagan maqsadga ko'ra harakat qila boshlaydi. Uchinchi yo'nalish — shaxsning barqaror irodaviy xislatlarini shakllantirish: qat'iyatlilik,

chidamlilik, o'zini tuta bilish, maqsadga intilish. Bu xislatlar birlamchi (sodda, bevosita), ikkilamchi (murakkab, ongli) va uchlamchi (yuqori axloqiy motivlar bilan bog'liq) irodaviy sifatlar shaklida rivojlanib boradi [2, b.214].

Irodaviy sifatlar rivojlanishida motivatsiya va axloqiy ong hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'quvchida irodaviy tartibga solish anglangan xususiyat kasb etgandagina to'liq ma'noda shakllanadi — ya'ni bola nafaqat "nima qilish kerak"ni, balki "nima uchun qilish kerak"ni ham anglaganda. Yuksak motivlar va qadriyatlarining faoliyatga tatbiq etilishi, harakatlarning axloqiy jihatlarini farqlash va baholash qobiliyati — bularning barchasi irodaviy sohaning etuklik ko'rsatkichlari hisoblanadi. O'quvchi ongli ravishda o'z oldiga tobora murakkab vazifalar qo'yib, uzoq vaqt davomida sezilarli irodaviy kuch sarflashni talab qiladigan maqsadlar sari intila boshlaganda — bu irodaning yetuklik bosqichiga erishganlik belgisidir. Hattoki o'smirlik davrida ham o'quvchi o'zida yaqqol namoyon bo'lmagan qobiliyatlarni rivojlantirish vazifasini qo'yishi va unga erishish uchun tizimli mehnat qilishi mumkin.

Irodaviy sifatlarini tarbiyalashda pedagogik yondashuv va muhit beqiyos ahamiyatga ega. Bolada iroda o'z-o'zicha shakllanmaydi — u faoliyat, muloqot va to'siqlarni yengish tajribasi orqali shakllanadi. Shu sababli pedagogning vazifasi o'quvchini qiyinchiliklardan himoya qilish emas, balki unga qiyinchiliklarni yengishni o'rgatish. Bolalar bog'chasidan boshlab — harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, ijodiy va sport faoliyatlari orqali — irodaviy sifatlarini rivojlantirish mumkin. V.L. Strakovskaya, K.N. Utrobina, N.S. Golitsina kabi tadqiqotchilar maktabgacha yoshdagi bolalarda irodani rivojlantirishga yo'naltirilgan noan'anaviy usullar va o'yinli mashg'ulotlar samaradorligini ko'rsatgan. Maktabda esa o'qituvchining bolaga qo'yadigan talablari — o'rtacha qiyin, lekin erishish mumkin bo'lgan — irodani mashq qildiruvchi eng qulay muhitni yaratadi. Juda oson vazifa irodani bo'shashtirsa, juda qiyin vazifa umidsizlikka olib keladi. "Yaqin rivojlanish zonasi" tamoyili bu yerda ham ishlaydi [3, b.247].

O'quvchilarda irodaning rivojlanmaganligi o'ziga xos belgilar bilan namoyon bo'ladi: vazifani yarim qoldirib ketish, birinchi to'siqda taslim bo'lish, diqqatni uzoq ushlab tura olmaslik, boshqalar ta'siriga tez berilish. Bu belgilarni "yomon xulq" yoki "dangasalik" sifatida emas, balki irodaviy sohaning rivojlanmaganligi sifatida qabul qilish — to'g'ri pedagogik yondashuv uchun zarur shart. Bunday o'quvchilar bilan yakka tartibda ishlash, kichik muvaffaqiyatlarni nishonlash, maqsad qo'yish va rejalashtirish ko'nikmalarini o'rgatish — irodani rivojlantirishning ilmiy jihatdan isbotlangan usullaridir.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati keng va ko'p qirrali. O'qituvchilar uchun — irodaviy sifatlar rivojlanishining psixologik mexanizmlarini bilish dars va tarbiyaviy ishlarni maqsadli tashkil etishga imkon beradi. Maktab psixologlari uchun

— irodaviy rivojlanishdagi kechikishlarni erta aniqlash, ota-onalar va o'qituvchilar bilan birgalikda korreksion ish olib borish uchun nazariy asos. Ota-onalar uchun — uyda farzandda irodani rivojlantirishga qulay muhit yaratish: qoidalar va tartibning barqarorligi, mas'uliyat berish, muvaffaqiyatni nishonlash. Ta'lim siyosatini ishlab chiquvchilar uchun esa — irodaviy tarbiyani maktab dasturlarida alohida yo'nalish sifatida mustahkamlash zarurligini asoslashda muhim ilmiy manba.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, iroda — tug'ma xislat emas, shakllanadigan qobiliyat. Uni rivojlantirish mumkin, rivojlantirish zarur va rivojlantirish — har bir pedagog va ota-onaning bevosita vazifasi. O'quvchida kuchli iroda shakllantirgan o'qituvchi unga bir umrlik ne'mat beradi: hayotdagi har qanday to'siqni yengib o'tish quvvati.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с.
2. Петровский А.В. Общая психология. — М.: Просвещение, 1986. — 464 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.: Педагогика, 1991. — 480 с.

PEDAGOGIK FAOLIYATDA SHAXSIYATGA YO'NALGANLIK

Babadjanova S.A.,
O'zMU katta o'qituvchi

O'qituvchi shaxsini shakllantirish muammosi har qaysi kishilik jamiyatining ehtiyojlari va talablaridan kelib chiqqan holda hal qilinib kelinadi. Xuddi shu boisdan hozirgi davrda "Ta'lim to'g'risida" gi qonunda, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da kasb tanlash motivlari, kasbiy tayyorgarlik, kasbiy layoqat va kasbiy mahorat bilan cheklanib qolmaslikni, balki bo'lg'usi pedagogik kadrlarda shaxsiyatga yo'nalganlikni tarkib toptirish mutlaqo zaruriy shart ekanligi ta'kidlanadi. O'zbekistonda o'qituvchilik kasbining o'ziga xos etnopsixologik fazilatlari, hislatlari, qobiliyatlari, ish uslublari mahoratga erishishning yo'llari, shaxslararo muomala ma'romlari yuzasidan har xil davrlarda bir muncha ilmiy izlanishlar olib borilgan. Mazkur tadqiqotlarning natijalari Mustaqillik sharofati tufayli o'z ahamiyatini qadrsizlantirdi, biroq tarixiy omil sifatida ta'kidlab o'tish mumkin, xolos.

Shunga qaramasdan, milliy maktablarda o'qituvchi bilan o'quvchilar o'rtasidagi muomala masalasining psixologik asoslari, mexanizmlari juda kam o'rganilgan mavzudan biri hisoblanishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Keyingi o'n yillikda ta'lim tizimida ulug'vor ishlar amalga oshirildi, islohiy tadbirlar mamlakatimiz ijtimoiy hayotida o'z o'rnini topib bormoqda.

Bu borada bizning pozitsiyamizga hamohangroq yo'l tutgan chet el psixologlaridan biri — bu M. Argayddir. Uning mulohazasicha, o'qituvchi bilan o'quvchilar o'rtasida muomala o'zining ko'lami, o'zaro ta'sirning rang-barang mavzulari mavjudligi, tarbiyaviy ta'sirning ustuvorligi, muloqotga kirishishda ruhiy yaqinligi, o'zaro hamkorligi, his-tuyg'ularning mutanosibligi, fikriy bahslarga egaligi bilan tavsiflanadi.

Davlatimizning "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da alohida urg'u berilishicha, o'qituvchi ijtimoiy hayotimizda faol ishtirok etuvchi kasb sohibi sifatida boshqa mutaxassislardan ajralib turishi lozim. O'qituvchi o'zining nafaqat faolligi bilan, balki milliy g'oya va istiqlool mafkurasini turli yoshdagi fuqarolari ongiga singdirish qobiliyati bilan, shuningdek, bilim, nur ziyo, axborot manbai sifatida jamiyat a'zolari tomonidan chuqur e'zozlanish imkoniyatiga egadir.

Mamlakatimizning o'qituvchisi quyidagi tomonlari bilan keskin darajada ajralib turishi lozim:

- mustaqil respublikamizning talablari va ehtiyojlariga mos tushuvchi yuksak ma'naviyat darajasidagi qarashlar, kuchli va barqaror e'tiqod, kelajagi buyuk davlatimiz ideallari, milliy g'oya va istiqlool mafkurasiga sodiqlik, vatanparvarlik,

fidoiylilik tuyg'ulari shakllanganligi, jamoaviylik hissini mukammal aks ettiruvchi, ijtimoiy-siyosiy faol shaxs ekanligi:

- bolalarga, o'quvchilarga, hattoki jamiyatimizning barcha a'zolariga (tarbiyaviy ta'sir nuqtai nazaridan) ham otash, ham samimiy mehr-muhabbat, ularning har qanday ehtiyojlari, qiziqishlari, xatti-harakatlari motivlari, xulq-atvorlarini tushunish ko'nikmasi, malakasi va uquvini mavjudligi;

- jamiyat hodisalari, holatlari, tabiat voqeliklari, borliqda, shaxslararo, guruhlararo, millatlararo munosabatlarga nisbatan pedagogik kuzatuvchanlik, ya'ni perseptiv (idrok qilishga nisbatan sezgirlik) qobiliyatga egaligi;

- hayot va faoliyatning u yoki bu jabhalarida odamlarning xatti-harakatlari, munosabatlari (stereotipizatsiya) xususiyatlari oqilona tushunish, ularni identifikatsiyaga (ijobiy jihatdan o'xshashlikka), refleksiyaga (ongli baholashga) yo'llashga qobiliyati;

- favquloddagi vaziyatlarda, o'zgaruvchan shart-sharoitlarda omilkorlik bilan mo'ljall olish, maqsad qo'yish, reja tuzish, bevosita nazorat qilish, boshqarish va o'zini o'zi namoyon etishga qobiliyatligi;

- pedagogik faoliyatda, jamoatchilik tizimida muvaqqat guruhiiy munosabatlarda ommaviy harakatlarda (hashar, sayohat, yozgi ta'til, hordiq chiqarish jarayonlarida) tashkilotchilik va boshqaruvchanlik qobiliyatini egallaganligi;

- umumiy qiziqishi ko'lamining kengligi, bilishga oid qiziqishlarning serqirraligi, ilmiy izlanishlarga layoqatligi, muayyan salohiyat, mahorat, talant darajalariga erishganligi;

- muomala maromi, nutq madaniyati, mantiqan ixcham, ma'nosi kuchli, ta'sirchan fikr uzatish, ta'sir o'tkazish uquvi bilan qurollanganligi;

- maqsadga erishish yo'lida, g'oyani hayotga tatbiq etishda shaxsiy pozitsiyaga, mustaqil tafakkurga asoslangan holda irodaviy zo'r berishga tayyorligi, sobitqadamliligi va boshqalar.

Bizningcha, hozirgi zamon o'qituvchisi muomaladoshiga (muloqotdoshiga) to'g'ri, omilkor axborot uzatishi va unga suhbatdoshini ishontira bilishi, muloqotmonand xususiyatini egallashi kasbiy zaruriyat hisoblanadi. Chunki tabiiy o'ziga xoslik, individuallik, muammo yechimidagi variativlik, vaziyatga qarab o'zgaruvchanlik, muayyan darajada yon beruvchanlik, pedagogik kasbni tanlashdagi erkinlik nafaqat o'qituvchiga, balki o'quvchilarga ham o'zini o'zi namoyish qilish, mustaqil fikrlash va izlanish uchun muhim shart-sharoit yaratadi.

Bo'lg'usi o'qituvchilarni pedagogik faoliyatiga samarali va sifatli yo'naltirish, tayyorlash uchun quyidagi psixologik ko'rsatmalarga asoslanish maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz:

- o'ziga-o'zi ko'rsatma va buyruq berish, uning samaradorligini oldindan payqay olish;
- o'qituvchining, o'quvchining va ota-onalarning ijtimoiy psixologik rolga kirish (treninglar yordami bilan);
- muomalaviy ko'nikmalarni takomillashtirish, xususan "ko'zguga qarab o'zini mashqlantirish", "o'zgalarni faol tinglashga o'rgatish" va h.q;
- muomala jarayonida o'quvchilar va ularning ota-onalari ishonchini qozonish ishonchga sadoqatlilikni saqlash, sirni avaylash va uni oshkora qilmaslik kabilar.

Tadqiqotimizning ko'rsatishicha, o'qituvchining pedagogik faoliyati eng avvalo, uning uchun mutaxassislik sifatida shaxsiy ma'no kasb etishi bilan uzviy bog'liq. Ushbu holat mantiqiy ierarxik prinsipni o'zida aks ettiradi, ta'lim shaxsni tarraqqiyot ko'rsatkichiga (ham o'qituvchi, ham o'quvchi) bog'liq bo'lib ikkiyoqlama ta'sir, hamkorlik mahsuli samaradorlikni belgilaydi. Xuddi shu munosabat bilan o'qituvchining kasbiy shakllanishi, rivojlanishi shaxsiyatga yo'nalganlikdan ajralgan holda hukm surishi mumkin emas. Shuning uchun kasbiy rivojlanish bilan shaxsiy tarraqqiyot o'rtasidagi cheklanganlik muammosini tadqiqot etish psixologiya fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shoumarov G.B. O'zbekiston ta'lim tizimida psixologik xizmat muammolari. //Yangi turdagi o'rta maxsus o'quv yurtlarida ta'lim tarbiyaning samaradorligini oshirishning psixologik muammolari. –T.: 1998. 13–15 b.
2. Sunnatova R.I. i dr. Samosoznanie sub'ekta jiznideyatelnosti. –T.: Fan, 2005. –260 s.
3. Tolipov U., Usmonboeva M. Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot. –T.: Fan, 2005. –206 b.
4. Slastenin V.A., Kashirin V.P. Psixologiya i pedagogika. –M.: Akadema, 2001. –480 b.

WAYS TO FORM A CONSCIOUS ATTITUDE TOWARDS CONSTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS

Bobirov Davron Bobir o'g'li

Karshi State University

PhD student, Department of Psychology

In recent years, the expansion of the information space has had a significant impact on human life, especially on the worldview and spiritual development of adolescents. A large flow of information through the Internet, social media platforms, and various digital sources constantly affects the human mind. In such conditions, the ability to consciously perceive information, select it, and critically evaluate its content is of great importance. The influence of the information environment is especially strong during adolescence, since this period is a stage when a person's values, views, and social position are formed. Although adolescents have the ability to quickly perceive information, their ability to deeply analyze its content and draw correct conclusions is not always sufficiently formed. Therefore, the issue of forming a conscious attitude towards constructive information is considered one of the topical topics in modern psychology and pedagogy. Constructive information is understood as content that serves the intellectual, spiritual and social development of a person, stimulates positive thinking and helps to strengthen personal activity. The formation of a conscious attitude towards constructive information in adolescents is associated with a number of psychological factors. These include information culture, critical thinking, a sense of personal responsibility and social experience. If a teenager perceives information only passively, he will be susceptible to various influences of the information environment. However, having formed the skills of analyzing and evaluating information, he will be able to sort out information and begin to understand constructive content. Research in the field of psychology and pedagogy pays special attention to the issue of the influence of the information environment on the spiritual development of a person. For example, in some studies, the information environment is considered an important factor in the process of socialization of a person. It is emphasized that a person forms an idea of \u200b\u200bvalues, norms and social roles in society through information [1, p.45].

Some scientists associate the process of receiving information with cognitive and emotional factors. According to them, a person does not perceive information simply as information, but interprets it based on his own experience and views [2, p.67]. This is especially evident during adolescence, since during this period the process of independent thinking and the formation of one's own point of view is actively taking

place in a person. Studies devoted to the issue of constructive information emphasize the positive impact of information content on personal development. It has been noted that information with positive and developing content can have a positive effect on a person's social activity, motivation, and self-awareness [3, p.18]. At the same time, even positive content may not produce the expected effect if the skill of consciously receiving information is not formed.

Some studies also widely cover the concept of information culture. Information culture includes a person's ability to work with information, select it, and evaluate it. If this skill is formed, a person will take an active and independent position in the information environment [4, p.52]. Therefore, the development of information culture in adolescents is considered one of the important tasks in the modern education system.

The formation of a conscious attitude towards constructive information in adolescents is a complex psychological process. This process is associated with a person's ability to perceive, analyze and evaluate information. As a result of the expansion of the information space, adolescents are constantly confronted with information of various contents. Therefore, the development of the ability to select and sort information in them is of great importance. If a teenager learns to consciously respond to the content of information, he will take an active and independent position in the information environment. From a psychological point of view, the process of receiving information is associated with cognitive and emotional factors. While cognitive processes are associated with understanding, analyzing and storing information in memory, emotional processes form the attitude towards and evaluation of information. Therefore, in the formation of a conscious attitude to constructive information, the skills of critical thinking, independent analysis and information evaluation play an important role. These skills allow adolescents to more deeply understand the content of information and distinguish its positive or negative impact.

The main feature of constructive information is that it serves human development. Such information increases a person's level of knowledge, enriches their social experience and gives impetus to personal development. Therefore, it is important for adolescents to get acquainted with information of constructive content. The role of educational institutions and teachers in this process is great. Because teachers have the opportunity to teach students a culture of working with information, develop independent thinking in them and direct them to a critical assessment of information.

The above analysis shows that in the modern information space, adolescents have a conscious attitude towards constructive information. The formation of a name is one of the important psychological tasks. As a result of the expansion of the information environment, adolescents are constantly confronted with information of various contents. Therefore, it is necessary to develop in them the skills of sorting,

analyzing and evaluating information. Research and analysis of theoretical sources show that constructive information has a positive effect on the intellectual and spiritual development of a person. Such information expands the circle of knowledge of a person, develops independent thinking and stimulates social activity. Especially during adolescence, constructive information serves as an important factor in the formation of a person's values and worldview.

In conclusion, educational institutions, family and social environment play a significant role in the formation of a conscious attitude to constructive information. Teachers need to teach students a culture of working with information, develop critical thinking in them and form the skills of independent evaluation of information. Parents should teach their children to choose information sources correctly and use them effectively. The formation of a conscious attitude towards constructive information in teenagers serves to develop their information culture, to form them as individuals who can think independently and take an active position in the information environment. Therefore, scientific study and practical application of this issue is one of the important tasks of the modern education system.

REFERENCES:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Москва: Аспект Пресс, 2001.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975.
3. Маклаков А.Г. Общая психология. Санкт-Петербург: Питер, 2008.
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва: Смысл, 1999.

YOSHLARNI TURLI AXBOROT XURUJLARIDAN HIMOYA QILISH IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya kafedrası

Katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Boborajabova Nargis Narziqulovna

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

XXI asr — axborot texnologiyalari shiddat bilan rivojlanayotgan davr bo'lishi bilan birga, inson ongi va ruhiyati uchun kurash maydoniga ham aylandi. Bugungi kunda axborot nafaqat bilim manbai, balki shaxs dunyoqarashini o'zgartirish, ijtimoiy barqarorlikni izdan chiqarish va yot g'oyalarni singdirish quroli sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, hayotiy tajribasi yetarli bo'lmagan, ruhiyati shakllanish jarayonida turgan yoshlar qatlami ushbu xurujlarning asosiy nishoniga aylanmoqda.

Yoshlarni turli axborot xurujlaridan himoya qilish masalasi so'nggi yillarda pedagogika, ijtimoiy psixologiya va xavfsizlik tadqiqotlarining dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylandi. Axborot makonining kengayishi, ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi va raqamli kommunikatsiyaning tezlashuvi yoshlar ongiga maqsadli ta'sir ko'rsatish imkoniyatlarini kengaytirdi. Shu bois mazkur muammo nafaqat texnologik, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan ham o'rganilmoqda.

Avvalo, yoshlarning salbiy axborot ta'siriga psixologik barqarorligini shakllantirish masalasi M.A. Malafeeva va L.U. Kurbanova tomonidan ishlab chiqilgan metodik qo'llanmada tizimli ravishda yoritilgan. Mualliflar axborot xavfsizligini shaxs, jamiyat va davlat manfaatlari muvozanati sifatida talqin etib, ayniqsa yosh avlodni salbiy axborot ta'siridan himoyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini ochib beradilar¹. Asarda ekstremistik g'oyalar, ksenofobiya, diniy radikalizm va internet orqali amalga oshiriladigan manipulyativ ta'sir usullari batafsil tahlil qilinadi. Mualliflar yoshlarning identifikatsiya jarayoni, emotsional beqarorlik va ijtimoiy tan olinishi ehtiyoji kabi omillarni asosiy xavf omillari sifatida ko'rsatadilar[1].

Yuqoridagi tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilish ko'p omilli va kompleks yondashuvni talab etadi. Muammo faqat axborot filtrlash yoki texnik nazorat bilan cheklanmaydi, balki shaxsning psixologik barqarorligi, tanqidiy tafakkuri, emotsional intellekti va ijtimoiy identifikatsiyasini mustahkamlash bilan uzviy bog'liqdir.

Yoshlarni salbiy axborot ta'siridan himoya qilish masalasi zamonaviy pedagogika va ijtimoiy psixologiya fanlarida dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida shakllanmoqda. Axborot oqimlarining keskin ortishi, raqamli muhitning kengayishi va kommunikatsiya vositalarining diversifikatsiyasi shaxsning psixologik barqarorligiga yangi talablarni qo'yimoqda. Shu nuqtai nazardan, T.I. Smagliy, K.S. Shalgimbekova va R.L. Kalimjanova tomonidan olib borilgan tadqiqotda talabalarning salbiy axborot ta'siriga psixologik barqarorligini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari nazariy va eksperimental jihatdan asoslab berilgan[2].

Ushbu tadqiqotda psixologik barqarorlik tushunchasi ko'p qirrali fenomen sifatida talqin qilinadi. Mualliflar uni shaxsning axborot makonida yo'nala olish, kelayotgan ma'lumotlarni tanqidiy baholash, destruktiv ta'sir mexanizmlarini aniqlash hamda stressli vaziyatlarda emotsional muvozanatni saqlash qobiliyati sifatida izohlaydilar[2]. Bunday yondashuv psixologik barqarorlikni faqat temperament yoki individual xususiyat bilan emas, balki shakllantiriladigan sifat sifatida ko'rsatadi.

Tadqiqotning nazariy qismida axborot ta'siri manipulyativ kommunikatsiya shakli sifatida izohlanadi. Mualliflar axborot ta'sirini maqsadli ravishda axborotni tarqatish, cheklash yoki selektiv uzatish jarayoni sifatida ta'riflab, uning salbiy shakllari dezinformatsiya, psixologik bosim va yashirin ta'sir ko'rinishida namoyon bo'lishini qayd etadilar[2]. Bu jihat yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilishni ijtimoiy-psixologik muammo sifatida talqin qilish uchun muhim nazariy asos yaratadi.

Mazkur tadqiqot yoshlarni salbiy axborot ta'siridan himoya qilishni faqat axborotni cheklash orqali emas, balki shaxsning ichki psixologik resurslarini rivojlantirish orqali hal etish zarurligini ko'rsatadi. Bu esa muammoni kompleks ijtimoiy-psixologik va pedagogik yondashuv asosida ko'rib chiqish lozimligini tasdiqlaydi.

O'zbekiston ijtimoiy psixologiya maktabining yetakchi olimasi, professor V. Karimova ta'kidlaganidek, yoshlarni axborot xurujlaridan himoya qilishda asosiy urg'uni tashqi taqiqlarga emas, balki shaxsning ichki ijtimoiy-psixologik immunitetini shakllantirishga qaratish lozim[3]. Olimaning fikricha, axborot xurujlari ko'pincha yoshlarning ijtimoiy tasavvurlari va guruhga mansublik ehtiyojidan foydalanib, ularni manipulyatsiya qiladi.

V. Karimova yondashuviga ko'ra, axborot xurujlariga qarshi barqarorlik quyidagi uchta omilga bog'liq:

O'zlikni anglash: Yosh yigit-qiz o'z milliy va madaniy qadriyatlarini qanchalik chuqur anglasa, yot g'oyalar uning ongida shunchalik kam aks sado beradi.

Tanqidiy mulot qot madaniyati: Virtual muhitda kelayotgan har qanday ma'lumotni mantiqiy suzgichdan o'tkazish ko'nikmasi.

Ijtimoiy ustanovka: Shaxsning destruktiv buzg'unchi axborotga nisbatan oldindan shakllangan salbiy munosabati.

Shu nuqtai nazardan, yoshlarni himoya qilish muammosi faqat texnologik emas, balki chuqur ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, u yoshlarda mustaqil fikrlash va ijtimoiy mas'uliyat hissini tarbiyalashni taqozo etadi."

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak olib borilgan adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yoshlarni turli axborot xurujlaridan himoya qilish masalasi zamonaviy jamiyatda muhim ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Axborot makonining kengayishi, ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi hamda raqamli kommunikatsiyaning tezkor rivojlanishi yoshlar ongiga ta'sir ko'rsatish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirmoqda. Shu sababli mazkur muammoni faqat texnologik nazorat yoki axborotni cheklash orqali hal etish yetarli emas, balki yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, yoshlar axborot xurujlariga nisbatan ko'proq moyil bo'lishining asosiy sabablari ularning identifikatsiya jarayoni, ijtimoiy tan olinishi ehtiyoji, emotsional beqarorligi hamda hayotiy tajribasining yetarli emasligi bilan bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, psixologik barqarorlikni rivojlantirish yoshlarni salbiy axborot ta'siridan himoya qilishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Malafeeva M.A., Kurbanova L.U. Povyshenie u obuchayushchikhsya psikhologicheskoy ustoychivosti k negativnomu informatsionnomu vozdeystviyu. – Makhachkala, 2024.
2. Smagliy T.I., Shalgimbekova K.S., Kalimjanova R.L. Pedagogicheskie usloviya razvitiya psikhologicheskoy ustoychivosti studentov k negativnomu informatsionnomu vozdeystviyu .Pedagogicheskie nauki. – 2025.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012. – 172 b.

TALABALARNING OLIY TA'LIM MUASSASASIGA MOSLASHUV JARAYONIDA AFFILIATSIYA MOTIVATSIYANING ROLI

Djumanov Sherali Zakirovich

O'zMU Jizzax filiali, Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

Zokirova Sevinch Sherali qizi

O'zMU Jizzax filiali, Psixologiyasi yo'nalishi 1-kurs talabasi

Ma'lumki, ta'lim jarayoni ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchini yagona maqsad yo'lida birlashtirib, ularning bilim olish jarayonida yuqori natijalarga erishishini ta'minlashga qaratilgan faoliyat hisoblanadi. Ushbu jarayon nafaqat bilim va ko'nikmalarni shakllantirishni, balki shaxsning har tomonlama rivojlanishini ham o'z ichiga oladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida talabalarning oliy ta'lim muassasasiga muvaffaqiyatli moslashuvi muhim pedagogik va psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Maktab muhitidan oliy ta'lim muhitiga o'tish jarayoni talabalardan yangi sharoitlarga, yangi ijtimoiy muhitga hamda yangi o'quv talablariga moslashishni talab qiladi. Bu jarayon faqatgina bilim olish bilan cheklanib qolmay, balki talabaning ijtimoiy-psixologik rivojlanishi, yangi ijtimoiy aloqalarni o'rnatishi hamda o'zini yangi jamoada erkin namoyon qila olishi bilan ham chambarchas bog'liqdir.

Oliy ta'lim muassasasiga qadam qo'ygan talabalar ko'pincha yangi jamoa, yangi o'qituvchilar, mustaqil o'qish tizimi hamda keng ijtimoiy muhit bilan to'qnash keladilar. Shu sababli ular uchun moslashuv jarayonida turli omillar, xususan motivatsiya muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, affiliatsiya motivatsiya talabalarning yangi muhitga tez va samarali moslashishiga, jamoa bilan faol muloqot o'rnatishiga hamda ta'lim jarayonida faol ishtirok etishiga yordam beradi.

Affiliatsiya motivatsiya shaxsning boshqalar bilan muloqot qilish, jamoada o'z o'rnini topish, ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va jamiyat tomonidan tan olinishi kabi ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lgan ichki rag'batlantiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Talabalarda ushbu motivatsiyaning yuqori darajada shakllanishi ularning ta'lim jarayoniga faol jalb etilishiga, o'quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga hamda ijtimoiy jihatdan moslashuv jarayonining samarali kechishiga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, talabalarning oliy ta'lim muassasasiga moslashuv jarayonida ijtimoiy motivatsiyaning o'rnini o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolada talabalarning ta'lim muhitiga moslashuv jarayonida affiliatsiya motivatsiyaning ta'siri, uning shakllanish omillari hamda moslashuv jarayonidagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Jumladan, “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining № PF-5847-son Farmonida yoshlar tarbiyasida ota-onalar, mahallalar va oliy ta’lim muassasalari hamkorligini tizimli tashkil borasidagi burch va mas’uliyatini oshirish ustuvor vazifalar sifatida belgilab berilgan [1, b.11]. Jahonning turli mamlakatlarida so‘nggi yillarda ontogenezda kommunikativ qobiliyatlarning rivojlanishi, o‘spirinlarda kommunikativ qobiliyat, uning kognitiv, hissiy-emotsional hamda bevosita kommunikativ sohalarining rivojlanishi va namoyon bo‘lishiga oid zamonaviy texnologiyalar amaliyotga tatbiq etilgan. Psixik taraqqiyot qonuniyatlariga ko‘ra, o‘spirinlik davri o‘ziga xos yosh bosqichi bo‘lib, kognitiv, hissiy-emotsional, kommunikativ sohalar intensiv ravishda rivojlana boshlaydi, ayniqsa, ta’lim (OTM) faoliyati davomida, tengdoshlar, va ta’lim beruvchilar bilan o‘zaro aloqa o‘rnatish orqali ijtimoiy tajriba hamda ijtimoiy munosabatlar tizimini o‘zlashtiradi [2, b.68].. Bu esa o‘z-o‘zidan ijtimoiylashuv jarayonini sifat bosqichi ta’minlaydi va talaba kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha tizimli ishlarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi.

Ya’ni o‘quvchilarning yaxshi ta’lim olishi va xalqqa manfaati tegadigan kadir bo‘lishiga katta e’tibor berilmoqda. Albatta bu masalada o‘qituvchilarning roli katta ahamiyatga ega. Shu sababli davlatimiz hozirgi kunda o‘qituvchilarga ko‘plab imkoniyatlar berib, o‘quvchilar bilan ishlashga ko‘proq vaqt sarflashni talab qilmoqda.

Bunday jarayonda ta’lim oluvchilarning kommunikativ qobiliyatlarini mukammal tarkib toptirish ushbu sohaning dolzarb muammolaridandir.

Bu borada ko‘plab tadqiqot ishlarini olib borgan X.Xekxauzen affiliatsiyani muloqotga ehtiyoj doirasida o‘rgangan bo‘lib, uning ta’kidlashicha, affiliatsiya har kunlik, lekin shuning bilan birgalikda fundamental xarakterga egadir. Odatda, u yaqin munosabatlar o‘rnatishga intilish, har ikkala tomonga qoniqish olib kelish maqsadidagi muloqot jarayoni, birgalikdagi harakatlar majmui ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Ushbu ehtiyojning maqsadi turlicha bo‘lishi mumkin va hatto bir-birini rad etuvchi (yaqin munosabatlarga erishish yoki suhbatdoshdan o‘z maqsadi yo‘lida foydalanish) ko‘rinishda ham kelishi mumkin[3, b.18].

Ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchi o‘rtasida affiliatsiyaga sabab bo‘luvchi omillardan biri doimo bilim va tajriba olishidir. Ya’ni o‘qituvchi doimo o‘quvchilarga bilim beradi, shu sababli talabalar o‘qituvchilar bilan muloqot qilishga va o‘z bilim darajasini oshirishga harakat qiladi. Shu sababli o‘qituvchilar “Google” qidiruv tizimidan topishi mumkin bo‘lmagan faydali bilimlarni talabalarga berishi kerak. Yana bir affiliatsiyaning sababi bilamizki pedagog o‘qituvchi talabalarni to‘g‘ri baholay bilishi kerak va talabalarni kamchiliklariga gumanizm tomonidan yondashishi lozim.

Shundagina o'quvchilarda talabalar (ayniqsa 1-kurs talabalari)ga nisbatan iliq va samimiy munosabat yuzaga keladi.

Affiliatsiya - biz foydali deb baholaydiga va o'zaro munosabatlardan foyda oladigan, o'z navbatida bizdan foydalangan holda ular foyda oladigan vaziyatlarda o'rnatiladi. Ya'ni bunday munosabatdan o'qituvchi ham o'quvchi ham manfaat ko'rishi kerak. Misol uchun: O'qituvchi biror o'quvchini shogirtlikka olsa, o'quvchisiga bergan bilimlarining mahsulini ko'rishi kerak. Bu yerda o'quvchining olayotgan yutug'i bilim hisoblanadi.

O'qituvchi va o'quvchi o'rtasida affiliatsiya mustahkam bo'lishi uchun o'qituvchi o'quvchining qiziqishlarini doimo inobatga olishi kerak va shunga mos ravishda o'quvchiga topshiriq berishi lozim. O'qituvchi o'quvchiga bu topshiriq qanchalik zarurligi va buni qanday qilib eng yaxshi bajarish kerak ekanligini tushuntirib bera olishi kerak. O'qituvchi darslarni buyruq shaklida emas balki yarim savol, yarim javob shaklida olib borsa affiliatsion munosabatlar mustahkamlashishi yuzaga keladi.

Bilamizki rahbar guruhni boshqarish uchun xil usuli bor. Bular avtoritar, demokratik, liberal usullari. O'qituvchining ham o'quvchilarga bo'lgan munosabatini huddi shunday uchga bo'lish mumkin. Avtoritar usulda faqat ma'lum bir qoidalarga asoslanib, o'quvchilarni fikrlari, istaklari va xohishlari inobatga olinmaydi. Bunday hollarda o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi affiliatsiyaga putur yetadi. Demokratik usulda faqat o'quvchilarning fikriga asoslanib ish ko'riladi, bunda o'qituvchi ularga hech qanday maslahat va yo'nalishlar bermaydi. Liberal usulda o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida hech qanday affiliatsiya ko'zatilmaydi. Chunki o'qituvchi o'quvchilarga beg'am va e'tiborsiz bo'ladi. Pedagog o'qituvchi o'quvchilar bilan affiliatsion aloqalarni me'yorida ushlashi uchun bu uchala boshqaruv ushulidan ham foydalanishi kerak. Shundagina yuqorida takidlab o'tganimizdek ikkala tomon uchun ham manfaatli bo'lgan affiliatsion aloqa o'rnatiladi va bu bora-bora ulkan yutuq va muvaffaqiyatlarga erishishga ham yordam beradi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, har bir o'qituvchi pedagog sifarida o'quvchilar bilan individual suhbat olib borishi va ularda affiliatsiya motivini rivojlanishiga imkon yaratishi lozim. Bu motivni shakillantirish uchun o'qituvchi yuqorida takidlanga uchta usulning har biridan kerakli vaziyatda foydalana olishi lozim. Shundagina o'qituvchi va o'quvchi o'rtasi affiliatsiya ijobiy tomonga o'sib boradi. O'qituvchi o'quvchining qiziqishini inobatga olgan holsa uning layoqatlarini shakillantirib qobiliyat darajasiga kutarishiga bir omil sifatida ta'sir etishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining № PF-5847-son Farmoni.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. T.: O‘qituvchi, 2010.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность, т.1. – СПб.: «Питер», 2003. -С. 347-370; Buunk B. Affiliation and helping interactions within organizations: a critical analysis of the role social support with regard to occupation stress. // InStroebe W., Hewstone M. European Review of Social Psychology. – Chichester: John Wiley, 1990, 1. P. 293-322.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA KREATIVLIKNING YOSHGA BOG'LIQ XUSUSIYATLARINI O'RGANILISHI

Ergasheva Gullolaxon Nosirjon qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti
"Psixologiya" kafedrası tayanch doktranti

Kreativlik juda qiziqarli mavzudir shu bilan birga, emotsional kreativlik va uni yoshga bog'liq xususiyatlari dolzarb masalani kasb etmoqda. Negaki O'spirinlar o'z yosh xususiyatlarida o'zini anglashi, rivojlanishi, barqaror bo'lmagan hissiyoti kabi faoliyatlari jadal tarzda kechadigan davr hisoblanadi. Umumiy olib aytganda aynan o'spirinlarda olib borayotgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kreativ, qobiliyatli o'spirinlarda ham shaxsiy ko'rinishlarning murakkabligi, xilma-xilligi va ularning salohiyatini ochish jarayoni sezilarli darajada murakkabligini namoyon qiladi.

Yosh davrlari rivojlanishi ko'plab o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, ya'ni miyada, tanada, ijtimoiy munosabatlarda va o'zlikni anglashda. O'spirinlik davrida his tuyg'ular yuqori bo'lishi ajablanarli holat emas. Kreativlik o'spirinlarning ishonchi va nazorat tuyg'usini oshirishi mumkin, chunki ularning ongi va hayot tarzi mustaqillikni rivojlantiradi. Emotsional kreativlik orqali ular o'zlarining paydo bo'lgan shaxsiyatlarini o'rnatishlari va maqsad yoki yo'nalishni topishlari mumkin. Hissiy ijodkorlik maxsuli boshqalar bilan bo'lishish (ulashish) orqali o'spirinlarni ijtimoiy bog'lanish va tasdiqlashga bo'lgan ehtiyojini ham qondirishi mumkin.

Kreativlik yosh davrlarida rivojlanishi turlicha aks etadi, Kreativlik deganda avvalo shaxsning hissiy ifodasi va kreativlik qobiliyati o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishimiz mumkin. Yosh davrlari insonning kreativlik darajasi rivojlanishiga ijobiy hissa qo'shishi mumkin. Ijobiy hissa qo'shuvchi komponentlar: Tasavvur, Hissiyot ifodasi, Tavakkalchilik, Tajribalar sintezi, Empatiya, O'ziga xoslik kabi xususiyatlarini tashkil etdi. Quyida bu xususiyatlarga alohida to'xtalib o'tamiz[1, b.100]

❖ Tasavvur: Yoshlik davrida bolalar ko'pincha tasavvurga boy tarzda o'ylashadi, Ijodiy fikrlash va tasavvur qilish qobiliyatlari o'spirinlarda inobatga olgan holda emotsiyaga kirishuvchanligi ularda turli xil hissiy tajribalarni ifoda etishga va innovatsion yechimlar topishga yordam beradi.

❖ Hissiyot ifodasi: O'spirinlar hissiy tajribani ifodalash uchun ko'pincha badiiy faoliyatdan foydalanadilar, Rasm chizish, Kolleksiya to'plash, musiqa tinglash, hikoyalar yozish kabi mashg'ulotlar hissiy ifoda va ijodkorlik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatadi.

- ❖ Tavakkalchilik: O'spirinlik hissiy ijodkorlik nuqtai nazaridan muhim bosqichdir. Yosh chegaralarini chetlab o'tishga, tavakkal qilishga va yangi tajribaga ega moyil. Bu davrda hissiy kechinmalar va fikrlar badiiy ifodaning turli shakllari orqali o'rganiladi.
- ❖ Tajribalar sintezi: Biz ulg'aygan sari odam ko'proq tajriba to'playdi. Bu tajribalar hissiy ijodkorlikni oshiradi, chunki inson turli tajribalar o'rtasida aloqa o'rnatishi va yangi g'oyalarni ishlab chiqishi mumkin.
- ❖ Empatiya: Empatiya qobiliyatini rivojlantirishda yosh ham muhim omil hisoblanadi. Empatiya boshqalarning hissiy tajribalarini tushunish va ularga sezgir bo'lish qobiliyatini anglatadi. Empatik odam turli xil hissiy nuqtai nazarlarni tushunishga va ularni ijodiy ifodalashga intiladi.
- ❖ O'ziga xoslik: Yoshi bilan inson o'ziga xos hissiyotlarni ifodalash uslubini rivojlantiradi. Asl fikrlar hissiy ijodkorlikni oziqlantiradi va insonning ijodiy ifoda yo'lida rivojlanishiga yordam beradi [2, b.96].

Bu xususiyatlar yoshga qarab farq qilishi mumkin va har bir kishining individual xususiyatiga bogliq ravishda xarakterlanadi. Bundan tashqari, insonning qobiliyatlari, tajribasi va atrof-muhit omillari ham hissiy ijodkorlikka ta'sir qilishi mumkin. Emotsional kreativlikda tarixdan amalga oshirilgan ishlar va ilmiy nazaryalariga yondashadigan bo'lsak, psixologiya fan doirasida.

E. P. Ilyin "Ijod, ijodkorlik, iqtidor psixologiyasi" asarida keltirishicha Ijodkorlikning rivojlanishi maktabgacha yoshda (5 yosh), boshlang'ich maktab yoshida, shuningdek, o'smirlik (9 yosh, 13 yosh) va o'spirinlarlik yoshida (17 yosh), ya'ni, Taxminan har to'rt yilda ijodkorlik rivojlanishida ma'lum o'sish kuzatiladi. Maktab yoshi: ba'zi bolalar uchun pasayish, boshqalar uchun ko'tarilish va yana boshqalar uchun barqarorlik. Bundan tashqari, ba'zi ko'rsatkichlar yoshga qarab oshishi mumkin, boshqalari esa kamayishi mumkin. Bu nazaryadan kelib chiqqan holda bola qanchalik intellektual salohiyatga ega bo'lmasin, yosh xususiyatlari ham sezilarli darajada ta'sir qiladi. Emotsional kreativlik ayni bir paytda shakllanmaydi. Bolaga optimal sharoit, manbalar bilan to'laqonli taminlanishning yaratilishi, uning emotsional kreativligini rivojlantirishi bo'yicha yuqori natijaga erishishni ta'minlashi mumkin, ammo yosh xususiyatlarini inkor qila olmaydi.

N.A.Berdyayev kreativlikni insonni inson qiladigan faoliyatning yagona turi deb hisoblagan. Ya'ni hozirgi qoliplashayotgan zamonamizda kompyuter, texnika, robotlar ma'lum bir prinsiplar asosida ishlashni nazarda tutgan holda, yakdil insongina vaziyatlarga to'laqonli baho berishi, qonun qoidalarni istisno qilgan holda, eng to'g'ri qarorni tanlash va bu qarorni tanlashda emotsionallik tuyg'usiga va kreativ yondashuviga asosan ish ko'rishini nazarda tutgan[3, b.198]

Xulosa qilib aytganda, kreativlik odamlar uchun bir necha afzalliklarga ega bo'lib, bu his-tuyg'ularni chuqurroq tushunish, ziddiyatli vaziyatlarni ijodiy yondashgan holda hal qilish va murakkab tushunchalar, yuqori salohiyatlarni qabul qilish imkonini beradi. Bu esa emotsional farovonlik va chidamlilikni oshirishga olib keladi. Bu hissiyotlarni ifodalash va muammolarni hal qilishda moslashuvchanlikni rag'batlantiradi, turli xil hayotiy vaziyatlarda moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Kreativlik, shuningdek, boshqalar bilan samarali muloqot va o'z "men"ini yuqori darajaga olib chiqadi, chunki u odamlarga o'z his-tuyg'ularini yangi va kreativ usullar bilan ifodalash imkonini beradi. Umuman olganda, kreativlikni rivojlantirish bizning hissiy hayotimizdagi murakkabliklarni boshqarishda qimmatli mahorat bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Агабабян А. Р., Арутюнян Н. Д. К вопросу взаимосвязи креативности с личностными характеристиками // Ананьевские чтения, 2007: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2007. С-100
2. Е. П. Ильин. «Психология творчества, креативности, одаренности» Питер; СПб.; 2009. С-96
3. Torrance, E. P. (1966). Torrance Tests of Creative Thinking: Norms and technical manual. Princeton, NJ: Personnel Press: C-198.

O'ZBEKISTON MUSTAQILLIKKA ERISHGANDAN SO'NG ILMIY PSIXOLOGIYASIDAGI RIVOJLANISH (1991-2012 YILLAR ORALIG'I)

Gaziyeva Fotima Ergashevna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, psixologiya kafedrası
dotsent v.b.si

Milliy psixologiyamizning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq etish maqsadida psixologiya bo'yicha 1991 yildan 2012 yilgacha himoya qilingan nomzodlik dissertatsiya ishlari va avtoreferatlari o'rganib chiqildi. Ilmiy ishlar tadqiqot bag'ishlangan muammo, ixtisoslik va yiliga ko'ra tahlil etildi. Mamlakatimiz istiqbolni qo'lga kiritganda ilmiy psixologiyada o'ziga xos an'ana va ilmiy maktablar shakllanib ulgargan edi. Yoshlarni kasbga yo'naltirishda uchraydigan psixologik muammolar (Majidov N.M., 1991; Popova L.A., 1992; Ubaydullayev A.X., 1994; Sirliyev B.N., 2000; Qodirov K.B., 2001), kasbiy mahorat (Zaynobidinov J., 1992; Groxolskaya N.V., 1994; Mashkurov A.M., 1994; Xidirov E.A., 1994; Beknazarov A.A., 1994; Arziqulov D.N., 2002; Mavlonov M.M., 2002; Usmanova X.E., 2005; Aripova G.S., 2006; Asadov Yu.M., 2007; Rasuleva R.B., 2011; Usmonova Sh.J., 2011; Maqsadova M.S., 2011), maktabgacha yoshdagi bolalar psixik rivojlanishi (Normatova L.A., 1993; Vaxabova F.N., 2000; Nurullayeva B.B., 2009; Shamsiyev O.B., 2010; Hakimova D.B., 2011), kichik maktab o'quvchilari psixikasi (Berdiyev G., 2000; Sherimbetova Z.Sh., 2007; Samarova Sh.R., 2007; Jo'rayev N.S., 2009; Saliyeva D.A., 2012), yuqori sinf o'quvchilari psixik xususiyatlari (Nishanova Z.T., 1993; Isakova M.T., 1997; o'smirlar psixologiyasi (Bogdalova G.A., 2000; Bekniyazova L.B., 2003; Umarova M.M., 2004; Xrulnova G.V., 2006; Muxtorov E.M., 2009; Xalilova N.I., 2010; Anvarova D.M., 2011; Alimbayeva Sh.T., 2012), kollej o'quvchilari psixik xususiyatlari (Iskenderov J.S., 2009; Dadaxodjayeva M.F., 2012; Xasanova Z.M., 2012; o'spirinlar Xaxlina Ye.A., 2012), o'qituvchilar psixologiyasi (Yadgarova N.K., 2010; Abdullayeva Sh.X., 2012; Rasulov A.I., 2001); o'qituvchi va o'quvchilarning hamkorlik faoliyati (Beknazarova L.S., 2007; Zakirov A.A., 2002; Eshmetov Sh.A., 2004), oliy ta'lim psixologiyasi (Utanov B.E., 1993; Qo'ldosheva G.D., 2011) kabi muammolar tadqiqotchilar tomonidan keng qamrovli o'rganilgan.

Ekologik ongning shakllanishi (Shamshemetova A.K., 2009), sport psixologiyasi (Abdurasulov R.A., 1997), muomala va kommunikatsiya psixologiyasi (A'zamxo'jayeva E.A., 2002; Ganeyeva E.I., 2002; Tadjiyeva S.X., 2009), o'zbek oilalarining psixologik xususiyatlari (Karimov X.K., 1994; Salayeva N., 1997; Salayeva M.S., 2005; Ro'ziqulov F.R., 2002; Saribayeva U.S., 2007; Abdusattorova O.A., 2007; Xaydarova X.R., 2007; Qurbonova G.A., 2009; Shomurotova N.N., 2009;

Hikmatullayeva R.N., 2009; Niyozmetova G., 2010), o'zbek milliy xarakterining shakllanishi (Botirov B.M., 2011) ga oid ilmiy ishlar milliy psixologiyamizda kuzatildi.

Rivojlanishida nuqsoni bor shaxslar psixologiyasi (Mamedov K.K., 1991; Xalikova Sh.T., 2005; Avlayev O.U., 2006), deviant xulq-atvor (Kameletdinova Z.F., 1993; Umarov B.M., 1993; Kuljanov E.A., 1997; Vildanova A.R., 2005; Mullaboyeva N.M., 2006; Dalimova N.M., 2010; Suleymanova T.G., 2011; Barotova D.Sh., 2012; Mustafayeva Sh.F., 2012), mehribonlik uylarida tarbiyalanuvchilar shaxsi (Haydarov I.O., 1996; Raxmanova D.R., 2006) kabi muammolar psixolog-olimlar tomonidan tadqiq etildi.

Tadbirkorlar psixologiyasi (Hayitov O.E., 2005; Shoyimova Sh.S., 2009), ayollar psixologiyasi (Gafarova I.G., 2011; Mahmudova M.M., 2012; Shamiyeva O.R., 2000), rahbarlik psixologiyasi (Ro'ziqulov N.A., 2007; Muhamedova D.G., 2011), reklama psixologiyasi (Karimova L.I., 2003), ommaviy axborot vositalarining ta'siri (Farfiyeva K.A., 2005; Sultanova L.Z., 2006) to'g'risida qiziqarli tadqiqotlar amalga oshirildi.

Bojxona tizimi samaradorligi (Aslonov I.N., 2009), ofitserlar va shartnoma asosida harbiy xizmatchi shaxslar psixologiyasi (Raxmatullina K.G., 2007; Raximmirzayev S.B., 2007), tergovchilar psixologik xususiyatlari (Ergashov I.R., 2001), ichki ishlar organlari xodimlari psixologik xususiyatlari (Agzamova Ye.Yu., 2001), gumondor va jinoyatchilar shaxsi (Ahmedova M.X., 2007; Normurodov G'.A., 2008; Maxmudova X.T., 2009) ga taalluqli dissertatsion ishlar ham himoya qilingan.

Yuqoridagilardan tashqari narkomaniya (Novosyolova B.V., 2007), bemorlarning kasalikka munosabati (Ilxomova D.I., 2003), keksayish psixologiyasi (Sabirova A.B., 2009), shaxsning tana konstitutsiyasi (Akbarova S.N., 2007), sotsial pertseptsiya muammosi (Ergashev P.S., 2008), buyuk allomalar psixologik qiyofasi (Narzikulova F.B., 2008; Xolnazarova M.X., 2012) mavzulari ham O'zbekiston psixologiyasida mutolaa etildi.

Yuqoridagi tahlillar asosida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Mustaqillikning dastlabki yillarida ta'lim muammosi u umumta'lim maktablari, kollej yoki oliy ta'lim muassasalari, yoki rivojlanishida nuqsoni bor, yoki rivojlanishda ortda qolganlar ta'limi bo'ladimi millatimizning doimiy diqqat markazida bo'lganligi sababli himoya qilingan aksariyat ishlar pedagogik va yosh davrlari psixologiyasiga taalluqlidir.

2. Mustaqillikdan so'ng etnopsixologik izlanishlar soni keskin ortib ketdi, nafaqat o'zbek millati, balki qozoq, qirg'iz, qora qalpoq millatlarining etnopsixologik o'ziga xosliklari tadqiq etildi. Bozor iqtisodiyotiga o'tish munosabati bilan tadbirkorlik, ayollarning rahbarlik va tadbirkorlik faoliyatlari to'g'risidagi ishlar, mahalla, milliy o'zlik va birlik kabi muammolar o'rganildi. Bundan tashqari harbiy xizmatchilar

faoliyatiga qiziqish ham ortdi. Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarining psixologik xususiyatlarini ochib beruvchi ishlar, ijtimoiy illatlar, jumladan, narkomaniya, alkogolizm muammolariga doir dissertatsiyalar himoya qilindi.

3. Mamlakatimizda tibbiyot psixologiyasi, maxsus psixologiyasi, yuridik psixologiyasi, taraqqiyot psixologiyasi va akmeologiya kabi yangi ixtisosliklar bo'yicha dastlabki ilmiy ishlar himoya qilinib, keyinchalik ularning ko'lami ortdi.

4. Buyuk ajdodlarimizning bebaho donishmandliklarini o'rganib uni keng ommaga yoyuvchi dissertatsiyalar ham o'z o'rniga ega bo'ldi.

Adabiyotlar

1. Mirxusanova N. G'. O'ZBEKISTONDA PSIXOLOGIIYa FANINING RIVOJLANISHI: magistrlik dissertatsiya ishi: Mirxusanova Nargiza G'aybullayevna. - Toshkent, O'zMU, 2016. - 96 b.

JIPSLIK TUSHUNCHASINING O'RGANILGANLIK DARAJASI

Gaziyeva Zuxra Ergashevna

O'zMU katta o'qituvchisi, PhD

Psixologiya fanida jipslikning birlamchi manbalarda fenomen sifatida tavsiflanishi XX asrning 80-yillaridan e'tiboran lug'at shaklida nashr qilina boshlandi. Yirik rossiyalik psixolog olimlari tomonidan mukammallik darajasiga ega bo'lgan "Psixologik lug'at" V.V.Davidov va boshqa safdoshlari tahriri ostida 1983 yilda bosib chiqarildi (-M.: Pedagogika, 1983.-448 s; 352-353-betlar). Mazkur lug'atning matnida "Guruhiy jipslikka" bag'ishlangan sahifa kiritilganligi bu yo'nalish uchun ham ilmiy, ham amaliy ahamiyat kasb etar edi. Lug'atda bayon qilinishicha, guruh a'zolarining o'zaro birikuvi, aloqadorlik darajasi guruhiy jipslikning asosiy tavsifi bo'lib hisoblanadi. Guruhiy jipslikning determinanti sifatida o'zgaruvchanlikning asosiy sinflari, turkumlari uzluksiz ishtirok etadi, chunonchi: 1) guruhga sub'ektlar (a'zolar) intilishining motivatsion asosi, ularning tarkibiga qadriyatlari, ehtiyojlar majmuasi kiradi; 2) guruhning qo'zg'atuvchi, harakatga keltiruvchi xislati, a'zoning guruhga intiluvchanlik motivatsiyasining maqsadi, dasturi, muhim va boshqa harakatlari tavsifi; 3) guruh a'zolarida sub'ektiv ehtimollikning kutilmasi, guruh a'zolariga ijobiy yoki salbiy iz qoldirishi (insonni inson tomonidan idrok qilinishi); 4) boshqa guruhlarda shaxslararo munosabatlarda qatnashish, ishtirok etish tajribasi (oz yoki ko'pligi).

Guruh a'zolari ichida intilishning motivatsiya asosiga kiruvchi, yuzaga kelgan ehtiyojlarga mutanosib javob qaytaruvchi, sub'ekt (a'zo) uchun qo'zg'atuvchi, qadriyat rolini o'ynovchi konkret, kichik guruhning muayyan psixologik tavsifi. Jipslikning mikromuhitda takomillashuvi guruh a'zolarining o'zaro harakati kuchayishiga yordam beradi, guruhlararo, guruh ichida ijtimoiy jarayonni intensivatsiya qiladi, guruh a'zolari o'rtasidagi munosabatdan qoniqqanlik hissini (tuyg'usini) orttiradi. Sahifani tahlil qilishni davom ettirsak, jipslikning oqibati va sabablari o'zaro bir-biri bilan uzviy aloqaga ega bo'lib, uzluksiz ravishda o'zaro o'tish jarayonini ta'minlab turadi. Jipslik ko'lami kengayishining asosiy omillari uning kuchayishi, oxir oqibatni ro'yobga chiqishi sari yetaklaydi. Jumladan, guruh a'zolarining qadriyatlari, qarashlari o'rtasidagi o'xshashlik (identifikatsiya) sub'ektlarda shaxslararo jozibadorlik, intiluvchanlik, empatiya, simpatiya rivojlanishiga yordam beradi. Jipslikning ta'sirida namoyon bo'luvchi psixologik voqelik guruh va uning a'zolariga ijobiy ta'sir o'tkazib, qarashlarida, nuqtai nazarlarida o'xshashlikning kuchayishi, barqarorlashuvi yo'nalishida istiqbol rejalarini tuzishga shart-sharoit yaratadi, ijtimoiy shartlangan guruh faoliyati, birligi, hamkorligi fenomenlariga samarali yondashuvni taqozo qiladi.

A.V.Petrovskiy bilan M.G.Yaroshevskiylarning tahriri ostida chop qilingan psixologik lug'at ham (Psixologiya. Slovar.- M.: Politizdat, 1990.-495.) fan olami uchun muhim tatbiqiy ahamiyatga ega bo'lgan noyob asar sifatida jamoatchilikka ma'qul tushdi. Lug'atda "Guruhii dinamika"ning mazmun-mohiyati, tuzilishi, o'ziga xos xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlarning ixcham tahlili berilgan. Oldingi lug'atda bildirilgan mulohazalar, tahlillar, tavsiflar o'rtasida o'xshashliklar, farqlar bunda ham mavjud bo'lib, birisi ikkinchisini to'ldirishga xizmat qiladi.

Ushbu lug'atda mulohaza bildirgan mualliflarning ta'kidlashicha, guruhii jipslik guruhii dinamikaning jarayonlaridan biri bo'lib, guruhga va uning a'zolariga sadoqatlilik darajasini namoyon qilish bilan tavsiflanadi. Guruhii jipslikning yaqqol, yorqin ko'rsatkichlari sifatida quyidagilar nazarda tutiladi: 1) shaxslararo munosabatlarda o'zaro simpatiyaaning ko'rsatkichi - guruh a'zolarining miqdori qancha ko'p bo'lsa, bir-birini yoqtirsa, jipslik shu darajada yuqoridir; 2) guruhning o'z a'zolari uchun yoqimli, jozibador, foydalilik darajasi guruhga kelib qo'shilgan odamlarning miqdori qancha ko'p bo'lsa, muhit uni qoniqtirsa, sub'ektiv qadriyat qiymati, sarflangan kuch-quvvat qancha yuqori ko'rsatkichni aks ettirsa, demak, jipslik barqarordir.

Guruhii jipslikning omillariga ko'pincha quyidagilar kiritiladi: guruh a'zolarining tayanch qadriyatga yo'nalganlikdagi o'xshashligi, guruhii maqsadning aniqligi, yorqinligi, demokrativ uslubga egaligi (liderlar, rahbarlar, kooperatsiyaaning o'zaro bog'liqligi). Hamkorlik faoliyati jarayonida guruhning ko'lami, uning obro'si, mavqei, qadriy birligi, predmetli birligi muhim o'rin egallaydi. Ularning bayon qilishicha, guruhii jipslikni o'lchashning metodik apparati sotsiometriya, uning har xil modifikatsiyalari, turli ko'rinishlari, savolnomalar va hokazo.

N.N.Obozovning amaliy psixologlar uchun mo'ljallangan lug'atida guruhii jipslik mavzusi yuzasidan ixcham mulohaza yuritiladi (Slovar prakticheskogo psixologa.-SPb., "Oblik", 1998.-200). Muallifning tavsificha, guruh hayoti va faoliyatining vorisligi, barqarorligi, batartibligi, muvofiqligi, ichki guruhiiyligi, shaxslararo, o'zaro aloqasini ta'minlovchi fenomenal holat guruhii jipslik deyiladi. Guruhii jipslik guruhning avtonom tarzda uzluksiz hukm surishi, sotsial-psixologik birlik, oldindan chamalash, integrativ holat va jarayonlar sistemasining vujudga kelishi, yaxlitligi buzilishini saqlab qolishda namoyon bo'ladi.

V.G.Kriskoning spravochnikida "Guruh a'zolarining psixologik jipsligi", "Kichik guruhni jipslashtirish" degan ixcham maqolalari ilmiy-tatbiqiy jihatdan muhim ahamiyatga ega (Slovar-spravochnik po sotsialnoy psixologii. SPb.: Piter, 2003.-416). Muallifning mulohazasicha, jipslik guruhii psixologiyaaning qiyofasini o'zida mujassamlashtirib, a'zolar o'rtasidagi maslakdoshlik, hamfikrlilik, darajalarini aks

ettirib, ma'naviyatning umumiyat va birlik ko'rsatkichlarini umumlashtiradi. Muallif guruhliy jipslikning asosiy omillariga quyidagilarni kiritadi:

- guruh a'zolarining qadriyatga yo'nalganligidagi o'xshashlik;
- guruhliy maqsadlarning aniqligi va yaqqolliigi;
- liderlikning demokrativ uslubi;
- hamkorlik faoliyati jarayonida guruh a'zolarining kooperativ o'zaro bog'liqligi;
- guruhning nisbiy jihatdan uncha katta bo'lmagan hajmga ega emasligi;
- guruh an'alarini izdan chiqaradigan janjalkashlarga mikroguruhda o'rin yo'qligi.

Psixologik jipslikning yaqqol ko'rsatkichlari:

- shaxslararo munosabatlarda o'zaro simpatiyaning ko'rsatkichi;
- guruhning o'z a'zolari uchun jozibadorligi, yoqimtoyligi, foydaliligi.

V.G.Kriskoning kichik guruh jipslashuvi muammosini tadqiqot predmeti sifatida tanlab olgan maqolasining bevosita davomi tarzida gavdalanadi. Kichik guruhda o'z a'zolari bilan yangi ko'rinishdagi munosabatlar va aloqalarni shakllantirish jarayonini amalga oshirish qadriyatga yo'nalganlik birligi hamkorlik faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini ro'yobga chiqaradi, shuningdek, konflikt, konfrontatsiya vaziyatlarini chetlab o'tadi.

REFERENCES

1. Газиев. Э Кичик гуруҳ психологияси. Тошкент, 2008. 23 б.
2. Газиева З.Э. Жипсликнинг экспериментал тадқиқоти. – Т.: Nosir, 2014.
3. Газиева З.Э. Социал психологияда жипслик. – Т.: Nosir, 2014.

STRESS DARAJALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODLARI

Hayitov Qobil Qurbonovich

O'zbekiston milliy universiteti "Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi

Hozirgi globallashuv va axborot oqimi tezlashgan davrda inson psixologik holatiga ta'sir etuvchi omillar keskin ortib bormoqda. Zamonaviy jamiyatda raqobatning kuchayishi, ish hajmining ortishi, ijtimoiy rollarning murakkablashuvi hamda raqamli texnologiyalarning keng kirib kelishi insonning ruhiy zo'riqish darajasini sezilarli ravishda oshirmoqda. Ayniqsa, doimiy axborot oqimi, tezkor qaror qabul qilish zarurati va virtual kommunikatsiyaning ortishi inson asab tizimiga qo'shimcha yuklama beradi. World Health Organization hamda American Psychological Association tadqiqotlarida qayd etilishicha, zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq psixologik bosim omillari stressning keng tarqalishiga sabab bo'layotgan asosiy ijtimoiy omillardan biri hisoblanadi.

Ish faoliyati, ijtimoiy munosabatlar, iqtisodiy bosim va raqamli muhit stress darajasining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, mehnat jarayonidagi yuqori mas'uliyat, vaqt tanqisligi va natijaga yo'naltirilganlik insonda doimiy psixologik zo'riqishni shakllantiradi. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zaro taqqoslash, kommunikativ ortiqcha yuklama va axborotning haddan tashqari ko'pligi esa emotsional charchoqni kuchaytiradi. Natijada stress nafaqat psixologik, balki fiziologik jarayonlarga ham ta'sir etib, uyqu buzilishlari, diqqat pasayishi va ish samaradorligining kamayishiga olib keladi[1. b.23].

Shu sababli stressni to'liq yo'qotish emas, balki uni optimal darajada boshqarish muhim hisoblanadi. Stress nazariyasining asoschisi Hans Selye ta'kidlaganidek, stressning ma'lum darajasi (eustress) inson faoliyatini rag'batlantirib, motivatsiyani oshiradi va moslashuv jarayonlarini faollashtiradi. Biroq haddan tashqari yoki uzoq davom etuvchi stress (distress) organizmning moslashuv imkoniyatlarini pasaytirib, sog'liq hamda mehnat samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy ilmiy yondashuvlarga ko'ra, stressni samarali boshqarish uchun psixologik barqarorlikni rivojlantirish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, sog'lom turmush tarziga amal qilish hamda raqamli gigiyena tamoyillarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa insonning professional faoliyatida yuqori natijalarga erishishi bilan birga, ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashga xizmat qiladi.

Stress nazariyasining ilmiy asoslari kanadalik olim Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u stressni organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Zamonaviy tadqiqotlar esa stressni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq kompleks jarayon sifatida talqin qiladi.

Stress tushunchasi va uning darajalari

Stress – bu organizmning murakkab va xavfli vaziyatlarga moslashish jarayonida yuzaga keladigan tabiiy himoya mexanizmi bo'lib, u insonning fiziologik va psixologik tizimlarini safarbar etadi. Stress nazariyasining ilmiy asoslari ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, qisqa muddatli stress ayrim holatlarda insonning diqqatini oshirib, faoliyat samaradorligini kuchaytirishi mumkin, biroq uzoq davom etuvchi (surunkali) stress organizm tizimlarida salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Xususan, doimiy stress gormonal muvozanatning buzilishiga, qon bosimining oshishiga, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining izdan chiqishiga hamda ruhiy holatning beqarorlashishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, surunkali stress markaziy asab tizimiga ortiqcha yuklama berib, depressiv holatlar, tashvish darajasining ortishi va uyqu buzilishlarini yuzaga keltiradi, immun tizim faoliyatini susaytirib esa organizmning turli infeksiya va somatik kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini kamaytiradi[1. b.37]. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar stressni samarali boshqarish sog'lom turmush tarzi, psixologik barqarorlikni rivojlantirish va mehnat hamda dam olish rejimini muvozanatlash orqali inson salomatligini saqlashning muhim omillaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

Stress darajalari odatda uch bosqichga ajratiladi:

Past darajadagi stress – motivatsiyani oshiradi.

Optimal stress – ish samaradorligini ta'minlaydi.

Yuqori stress – charchoq va psixologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Shu sababli stressni boshqarishdan asosiy maqsad uni optimal darajada ushlab turishdir.

Stress darajasini optimallashtirishning psixologik metodlari

1. Kognitiv qayta baholash usuli

Bu metod insonning vaziyatga bo'lgan fikrlash tarzini o'zgartirishga asoslanadi. Amerikalik psixolog Aaron Beck tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv terapiya modeliga ko'ra, stressning asosiy manbai voqea emas, balki unga berilgan subyektiv bahodir[2. b.27].

Amaliy usullar:

salbiy fikrlarni aniqlash;

ularni real dalillar bilan tekshirish;

muammoga konstruktiv yondashish.

2. Mindfulness (ongli diqqat) texnikasi

Mindfulness insonning hozirgi lahzaga ongli va xolis e'tibor qaratishini ta'minlaydigan psixologik-amaliy metod bo'lib, u fikrlar, hissiyotlar va tana sezgilarini

baholamasdan kuzatishga asoslanadi. Ushbu yondashuv zamonaviy psixologiya va tibbiyotda keng qo'llanilib, uning ilmiy asoslari amerikalik olim Jon Kabat-Zinn tomonidan ishlab chiqilgan mindfulness-based stress reduction (MBSR) dasturi orqali ommalashgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam mindfulness mashqlari insonning stressga nisbatan reaksiyasini tartibga solib, asab tizimi faoliyatini muvozanatlashtiradi.

Xususan, Harvard Medical School tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda mindfulness amaliyoti stress gormoni – kortizol darajasini pasaytirishi, yurak urish ritmini barqarorlashtirishi va emotsional nazoratni kuchaytirishi aniqlangan. Bu esa insonning tashvish va ruhiy zo'riqish holatlarini kamaytirib, psixologik barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, mindfulness texnikalari diqqatni boshqarish, salbiy fikrlar oqimini kamaytirish va ongli ravishda dam olish holatini shakllantirish orqali nafaqat stressni kamaytiradi, balki umumiy ruhiy salomatlikni mustahkamlashga ham yordam beradi. Shu sababli, mazkur metod ta'lim, tibbiyot va mehnat faoliyati jarayonlarida stressni optimallashtirishning samarali vositalaridan biri sifatida keng qo'llanilmoqda.

Asosiy mashqlar:

nafasni kuzatish;

qisqa meditatsiya;

tana sezgilariga e'tibor berish.

Fiziologik metodlar

1. Jismoniy faollik

Muntazam jismoniy mashqlar:

endorfin ishlab chiqarishni oshiradi;

asab tizimini barqarorlashtiradi;

uyqu sifatini yaxshilaydi.

Kuniga 20–30 daqiqa yurish ham stressni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

2. Nafas mashqlari

Diafragmal nafas olish usuli vegetativ asab tizimini muvozanatlashtiradi. 4-4-6 usuli (4 soniya nafas olish, 4 soniya ushlab turish, 6 soniya chiqarish) amaliy jihatdan sodda va samarali hisoblanadi[3. b.43].

Tashkiliy va ijtimoiy metodlar

Vaqtini boshqarish

Stressning muhim sabablaridan biri – rejalashtirishning yetarli emasligi. Samarali usullar:

kunlik reja tuzish;

vazifalarni ustuvorlik bo'yicha ajratish;

ish va dam olish muvozanatini saqlash.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Oila, do'stlar va jamoa bilan muloqot psixologik barqarorlikni oshiradi. Tadqiqotlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressga chidamlilikni kuchaytirishini ko'rsatadi.

Raqamli muhitda stressni boshqarish

Zamonaviy davrda axborot ortiqchaligi ham stress manbai hisoblanadi. Shu sababli quyidagi choralar tavsiya etiladi:

ekran vaqtini cheklash;

ish va shaxsiy kommunikatsiyani ajratish;

“raqamli detoks” kunlarini tashkil qilish.

Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, uni to'liq bartaraf etish emas, balki optimal darajada boshqarish muhimdir. Chunki stress organizmning tashqi va ichki o'zgarishlarga moslashuv mexanizmi sifatida himoya funksiyasini ham bajaradi. Me'yoriy darajadagi stress insonning diqqatini jamlashga, mas'uliyat hissini kuchaytirishga va faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Biroq stressning uzoq davom etishi yoki haddan tashqari kuchayishi psixologik charchoq, emotsional zo'riqish hamda sog'liq bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik, fiziologik va tashkiliy metodlarni kompleks qo'llash stress darajasini kamaytiradi hamda insonning ish samaradorligi va ruhiy barqarorligini oshiradi. Xususan, kognitiv fikrlashni rivojlantirish, emotsiyalarni boshqarish, jismoniy faollikni oshirish va vaqtni to'g'ri rejalashtirish stressga chidamlilikni kuchaytiradi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar stressni boshqarish ko'nikmalari shaxsning adaptiv salohiyatini rivojlantirishini ta'kidlaydi. Bu jarayonda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarziga amal qilish ham muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Hans Selye. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Richard Lazarus, Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing, 1984.
3. Jon Kabat-Zinn. *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte Press, 1990.
4. Robert M. Sapolsky. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Henry Holt and Company, 2004.
5. World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva: WHO, 2018.

SOTSIAL IQTIDORNING PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR PREDMETI SIFATIDA

M. A. Ibrogimov

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Sotsial iqtidorni psixologiyada o'rganilishi iqtidorning boshqa turlarini tadqiqotlariga nisbatan zamonaviy tadqiqotlar sirasiga kiradi. Sotsial iqtidorni o'rganilishi XX asr boshlarida shaxsning individual xususiyatlarini o'rganishda iqtidorga alohida e'tibor qaratila boshlangan so'ng iqtidorning alohida shakllarini o'rganishga e'tibor qaratila boshlanishidan yangi bosqichga chiqdi. Bunda sotsial iqtidorni tavsiflovchi xususiyatlardan biri sotsial intellektni o'rganish asosida sotsil iqtidorni o'rganishning amaliy bosqichiga o'tiladi.

Sotsial intellekt tushunchasini ilk bor E.Torndayk fanga olib kirgan bo'lib, u sotsial intellektni shaxslararo munosabatlarda muvaffaqiyatga erishish va boshqa insonlarni boshqara olish mahorati deb ta'kidlaydi [3, 229-230 b.]. E.Torndaykdan tashqari sotsial intellektni o'rganilishida G.Ollport, J.Gilford, G.Gardner, M.I.Bobnev, V.N.Kunitsinalar o'zlarining hissalarini qo'shishgan.

Sotsial intellektni tahlil etish bo'yicha dastlabki amaliy izlanishlarni amalga oshirganlardan G.Ayzenk hisoblanadi. G.Ayzenk intellektning uch shaklini ajratib ko'rsatadi: biologik, psixometrik, sotsial intellekt shakllari. U ushbu intellekt shakllarini bir-biri bilan bog'liq intellekt shakllari sifatida ko'radi va o'z modelini taklif qiladi [1, 125 b.]. Mazkur modelga asosan biologik intellekt intellektlar tizimida dastlabki intellekt shakli sifatida qaraladi. Biologik intellektning o'zini esa Ayzenk xulq-atvorning bosh miya faoliyati va tarkibi bilan bog'liq qismi sifatida tushuntiradi. Biologik intellekt o'z navbatida psixometrik intellekt tarkibidagi intellekt sifatida qaraladi. Psixometrik intellektni Ayzenk Intellekt koefissientida (IQ) aks etishini ta'kidlaydi. G.Ayzenkning intellekt modelida sotsial intellekt intellekt tizimida eng yuqori pog'onada joy olgan bo'lib, ushbu intellekt o'z ichida yuqoridagi ikkala intellektni mujassamlashtirgan.

J.Gilford sotsial intellektni o'lchov nuqtai nazari bilan o'rgangan dastlabki tadqiqotchi olimlardandir. J.Gilford sotsial intellektni o'rganish bo'yicha test ishlab chiqadi. Shuningdek u intellekt modelini ishlab chiqadi. Gilford tomonidan taklif qilingan intellekt modeliga ko'ra intellekt uch o'zgaruvchi oralig'ida tavsiflanadi: taqdim qilingan ma'lumotlarni mazmuni, ma'lumotlarni qayta ishlash operatsiyalari, ma'lumotlarni qayta ishlash natijalari. Ushbu tavsifiy xususiyatlarni faollashtiruvchi vosita sifatida Gilford bilish jarayonlarini ko'rsatadi.

XX asrning ikkinchi yarmidan, xususan XX asrning 80 yillaridan boshlab yuqorida ta'kidlanganidek hamma iqtidor shakllari keng o'rganilishi qatorida sotsial iqtidorni o'rganish tadqiqotlarida ham amaliy o'zgarishlar yuz bera boshlandi. Bunda sotsial iqtidorning tarkibiy tuzilmasiga kiruvchi sotsial intellekt va emotsional intellektni o'rganish orqali sotsial iqtidorning asosiy mezonlarni aniqlashda ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan. 1980-yillarda G.Gardner intellektning shaxsning ichki va shaxslararo shakllarga bo'luvchi modelni taklif qiladi. Ushbu modelga ko'ra intellekt shakllari quyidagicha izohlanadi:

1. Ichki shaxsiy intellekt – o'zining ichki psixik jarayonlarini, o'zini, imkoniyatlarini, ehtiyojlarini, motivlarini anglash.

2. Shaxslararo intellekt – boshqalarning hislarini, holatini tushuna olish.

G.Gardner tomonidan ishlab chiqilgan ushbu sotsial iqtidorning individual hamda ijtimoiy ahamiyatini belgilab bergan. Mazkur intellekt modeli sotsial iqtidorni erta aniqlashda, shuningdek sotsial iqtidorni rivojlantirishda zaruriy tadbirlarni amalga oshirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Sotsial intellektni o'rganish bo'yicha amalga oshirilgan tadqiqotlar emotsional intellekt tushunchasi to'g'risidagi masalada bahslarni keltirib chiqardi. Dastlabki davrlarda emotsional intellekt sotsial intellekt bilan bir xil ma'noda degan qarash fanda asosiy o'rin tutgan bo'lsa, keyinchalik emotsional intellektning alohida xususiyatlar bilan sotsial intellektdan farqlanishi qayd etildi.

Emotsional intellektni o'rganishdagi izlanishlar XX asr boshlarida tizimlashmagan holda amalga oshirila bishlandi. Bu davrda izlanishlar inson emotsiyalarining turlichaligiga sabab bo'luvchi omillar, emotsiyalarning keltirib chiqaradigan sabablar, insonning emotsiyalarini boshqara olishda irodaning o'rni va shu kabi emotsiyaga bog'liq jihatlarni o'rganish bilan amalga oshirilgan. Emotsiya va uni boshqarish muammosi bilan Z.Freyd jiddiy shug'ullangan. U Qadimgi davr hukmdorlari tomonidan belgilangan qonunlar(masalan "Xammurapi qonunlari") emotsiyalarni namoyon qilishni nazorat qilish hamda qat'iy tizimlashtirishdagi dastlabki urinishlar deb ta'kidlagan.

XX asr 1920- va 1930-yillarda inson emotsiya sohasini fanda sotsial intellektning bir tarkibiy tuzilmasi sifatida qarash majud edi. Bu davrda sotsial intellektni o'rganish bo'yicha bir qancha psixometrik o'lchov metodikalari ishlab chiqildi. Mazkur metodikalarda insonning emotsiyalari va emotsional nazorati, o'z emotsiyalarini anglash kabi holatlar metodiklarning o'rganilishi zarur shkalalar yoki xususiyatlar sifatida kiritildi. 1937 yilda R.Torndayk va S.Sternlar sotsial intellektni aniqlash metodikalari masalani yetarlicha ochib bera olmasligini tasdiqlashdi [2, 78-b].

Sotsial iqtidorning psixologiyada doimiy dolzarblik kasb etgan masalalardan biri ekanligi yuqorida keltirilgan nazariy-tahliliy ma'lumotlardan bilib olish mumkin. Zeroki, hozirgi inson ijtimoiy funksiyalarining ma'lum bir qismi zamonaviy axborot texnologiyalari tomonidan bajarilayotgan bir davrda sotsial iqtidor masalasining dolzarblik darajasi yana bir pog'onaga ko'tariladi. Tadqiqot ishimizning keyingi qismida biz sotsial iqtidorli talabalar shaxsi muammosi o'rganilganlik holati to'g'risida fikr yuritamiz.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Айзенк Г.Ю. Интеллект: Новый взгляд // Вопросы психологии.. — 1995. — № 1. — С. 111-131.
2. Goleman, D., & Boyatzis, R. (2008). Social Intelligence and the Biology of Leadership.. *Harvard Business Review*, 86(9), 74-81.
3. Thorndike E.L. Intelligence and its uses // Harper's Magazine. — 1920. — № 140. — P. 227—235

TALABALARDA IRODAVIY SIFATLARNING RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLAR

Ibrogimov Muhammadrasul Abdumumin o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti,
"Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

S.A.Isroilova, S.R.Maxmadostova, R.Karimova, K.N.Gulomova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Mazkur tezis talabalarda irodaviy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillarni nazariy va empirik jihatdan asoslashga bag'ishlangan bo'lib, unda iroda fenomenining psixologik mazmuni, shaxs taraqqiyotidagi o'rni hamda ta'lim jarayonida shakllanish mexanizmlari yoritilgan. Bitiruv malakaviy ish mavzusi "Talabalarda irodaviy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillar" deb nomlangan.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, bugungi globallashuv va raqobat sharoitida yoshlarning mustaqil fikrlashi, qat'iyatlilik, sabr-toqat va mas'uliyatlilik kabi irodaviy sifatlarini rivojlantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Shaxsning maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini ongli boshqarishi, qiyinchilik va to'siqlarni yenga olishi, ichki va tashqi qarshiliklarga bardosh bera olishi irodaning asosiy ko'rsatkichlari sifatida talqin etiladi. Iroda psixologiyada motivatsiya, hissiyot va tafakkur bilan chambarchas bog'liq jarayon sifatida izohlanadi. Irodaviy harakatlar quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi: maqsadni anglash va tanlash, motivlar kurashi, qaror qabul qilish, irodaviy zo'r berish hamda natijani baholash. Har bir bosqich shaxsning ongli boshqaruv faoliyatini ifodalaydi va uning psixologik yetuklik darajasini namoyon etadi. Ayniqsa, motivlar kurashi bosqichida hissiyot va aql o'rtasidagi ichki ziddiyatlar hal etilib, qat'iy qaror shakllanadi. Irodaviy sifatlarning shaxsning barqaror xususiyatlari sifatida namoyon bo'lib, ularga qat'iyatlilik, matonatlilik, sabrlilik, jasurlik, mustaqillik, o'zini tuta bilish kabi fazilatlar kiradi. Ushbu sifatlarning shaxsning axloqiy qiyofasi, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Irodaviy zo'r berish jarayonida shaxs ichki (yalqovlik, qo'rquv, ikkilanish, ishonchsizlik) va tashqi (noqulay muhit, ijtimoiy bosim, sharoit murakkabligi) to'siqlarni yengadi. Tadqiqotda irodaning nerv-fiziologik asoslari ham yoritilib, ixtiyoriy harakatlar bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'i faoliyati bilan bog'liqligi qayd etilgan. Irodaviy harakatlar ikkinchi signal tizimi orqali boshqarilib, shaxsning o'z-o'zini nazorat qilish va xulq-atvorini tartibga

solish mexanizmlarini ta'minlaydi. Bu esa talabalarda ongli intizom, mas'uliyat va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi irodaning psixologik holatlarini nazariy va amaliy tahlil etish hamda uning talabalarining o'quv faoliyatiga ta'sirini aniqlashdan iborat etib belgilangan. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun muammoning o'rganilganlik darajasini aniqlash, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, psixodagnostik metodikalarni tanlash va empirik tadqiqot o'tkazish vazifalari qo'yilgan.

Nazariy tahlil jarayonida mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy qarashlari asos sifatida olingan. Jumladan, M.G. Davletshin, B.R. Qodirov, E.G'. G'oziev, R.Z. Gaynutdinovlarning irodaviy jarayonlarga oid ilmiy ishlari tadqiqotning konseptual asosini tashkil etgan. Shuningdek, S.L. Rubinshteyn, B.F. Lomov, B.G. Ananevlarning faoliyatga doir yondashuvlari hamda A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi metodologik manba sifatida xizmat qilgan. Talabalarda irodaviy sifatlarning shakllanishida ijtimoiy-psixologik omillar alohida ahamiyat kasb etadi. Oila muhiti, ta'lim jarayoni, pedagogik ta'sir, jamoaviy munosabatlar, motivatsion muhit va ijtimoiy talablar shaxs irodasining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ta'lim jarayonida muammoli vaziyatlar yaratish, mustaqil qaror qabul qilishga undash, interfaol metodlardan foydalanish, jamoaviy loyihalarda ishtirok etish talabalarining qat'iyatlilik va mas'uliyatlilik sifatlarini mustahkamlaydi.

Empirik tadqiqot natijalari talabalarda irodaviy sifatlar bilan ularning o'quv faoliyati ko'rsatkichlari o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Psixodagnostik metodikalar asosida aniqlanishicha, irodaviy zo'r berish darajasi yuqori bo'lgan talabalar akademik faoliyatda yuqori natijalarga erishgan, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari rivojlangan hamda stressga bardoshlilik darajasi yuqori bo'lgan. Aksincha, irodaviy sifatlari sust rivojlangan talabalarda qaror qabul qilishda ikkilanish, motivatsiya pasayishi va mas'uliyatdan qochish holatlari kuzatilgan. Tadqiqot natijalari asosida talabalarda irodaviy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Jumladan, maxsus treninglar tashkil etish, o'z-o'zini boshqarish texnikalarini o'rgatish, motivatsion dasturlarni joriy etish, ijtimoiy loyihalar va sport faoliyatlarini kengaytirish orqali irodaviy sifatlarni mustahkamlash mumkinligi asoslab berilgan.

Xulosa qilib aytganda, iroda shaxs psixologik rivojining muhim ko'rsatkichi bo'lib, talabalarda irodaviy sifatlarni shakllantirish ularning kasbiy va ijtimoiy yetukligini ta'minlaydi. Irodaviy sifatlarning rivojlanishi ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi, talabalarda mas'uliyat, qat'iyatlilik va mustaqillikni kuchaytiradi. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida irodaviy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik dasturlarni takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
2. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2005.
3. G'oziev E.G'. Psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2008.
4. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psixologii. – Moskva: Pedagogika, 1989.
5. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977.

SHAXSNING MA'NAVIY EHTIYOJLARIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK FAKTORLAR

Kudratov Akmaljon Ibodillayevich

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

Qarshi davlat texnika universiteti Nuriston akademik litseyi direktori

Ehtiyojlarni tizim sifatida tahlil qilish, ularning yaxlitligi, atrof-muhit bilan tabiiy (organik) o'zaro bog'liqligi hamda iyerarxik tuzilishi shaxsni ham, ehtiyojlar tizimining amal qilish mexanizmlarini ham, ular rivojlanishining ichki mantig'ini ham chuqurroq anglash imkonini beradi. Bunday tahlil inson xulq-atvorining harakatlantiruvchi kuchlarini yanada aniq va har tomonlama o'rganishga xizmat qiladi hamda uning xulq-atvorini samarali boshqarish imkoniyatlarini ochib beradi. Ehtiyojlar shaxs yo'nalganligining fundamental xususiyati sifatida uning borliqqa, o'z majburiyatlariga bo'lgan munosabatini, turmush tarzi va faoliyatini belgilab beradi.

Shaxsiy izlasnash xulq-atvorining turli shakllari orasida yangi ehtiyojni ilk bor qondirishga olib keluvchi shakllarni alohida ta'kidlash lozim. Bunday holatlarda predmet sub'ektga hali ma'lum bo'lmaydi va uni tashqi muhitdan topish talab etiladi. Bu paytda endogen omillar bilan ishga tushirilgan mexanizmlarning selektivligi dastlab past bo'ladi. Keyinchalik differensiatsiya mexanizmi ishga tushadi va aniq bir ob'ektga ergashish mustahkamlanadi. Psixologik darajada ehtiyojlar predmeti irsiy ravishda «berilgan» bo'lmaydi, balki murakkab qidiruv mexanizmlari, ekstremal holatlarda mustahkamlanish, shartli bog'lanishlar hosil bo'lishi va differensiatsiya jarayonlari orqali aniqlanadi. Zamonaviy tadqiqotlar ehtiyojlar zarurat bilan yaqin bog'liq ekanini ko'rsatadi, biroq har qanday zarurat ham ehtiyojga aylanavermaydi. Mutafakkirlar ehtiyojlarni ob'ektiv zarurat sifatida hamda ixtiyoriy xohish yoki injiqliklardan farqlash muhimligini ta'kidlaganlar. J.O.Lametri ta'kidlaganidek, agar g'alati xayollar ehtiyoj sifatida qabul qilinmaganida, mayxo'rlar, ochko'zlar va axloqsizlar soni ancha kam bo'lar edi [4, 320-b.]. Ehtiyoj tashqi emas, balki ichki zaruratdir. Faqat ob'ektiv va sub'ektiv zarurat bir-biriga mos kelgandagina ehtiyoj haqida so'z yuritish mumkin.

Zamonaviy ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarda shaxsning ma'naviy ehtiyojlari jamiyat rivojining ob'ektiv va sub'ektiv shart-sharoitlari ta'sirida shakllanuvchi murakkab, dinamik tizim sifatida qaraladi.

Ma'naviy ehtiyojlarni shakllantirishning ob'ektiv shart-sharoitlari

Ob'ektiv shart-sharoitlarga quyidagilar kiradi:

- jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish darajasi;
- madaniy-tarixiy muhitning xususiyatlari;

- ta'lim va tarbiya tizimi;
- ustuvor qadriyatlar va me'yorlar;
- ijtimoiy institutlar (oilalar, maktab, ommaviy axborot vositalari).

Gumanistik psixologiya nuqtai nazaridan, xususan, Abraxam Maslou asarlarida ma'naviy ehtiyojlar ierarxiyaning yuqori pog'onalari — o'zini o'zi aktuallashtirish va o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyojlari bilan bog'liqdir [1.352-b]. Biroq ularning faollashuvi faqat asosiy ehtiyojlar nisbatan qondirilgandagina mumkin. Bu holat ma'naviy sohaning ob'ektiv hayotiy shart-sharoitlarga bog'liqligini tasdiqlaydi.

O'z-o'zini aniqlash nazariyasida Edvard Desi va Richard Rayan avtonomiya, kompetentlik va bog'liqlik kabi asosiy psixologik ehtiyojlarning ahamiyatini ta'kidlaydilar [2.416-6]. Ularning qondirilishi ichki motivatsiyani va barqaror ma'naviy intilishlarni shakllantiradi.

Sub'ektiv shart-sharoitlar va psixologik omillar

Ob'ektiv omillar bilan bir qatorda, quyidagi sub'ektiv shart-sharoitlar ham hal qiluvchi ahamiyatga ega:

- o'z-o'zini anglash darajasi;
- shaxsning qadriyat yo'nalishlari;
- hayotiy tajriba;
- motivatsion soha xususiyatlari;
- hissiy-irodaviy barqarorlik;
- refleksiya va ma'no hosil qilish qobiliyati.

Ma'naviy ehtiyojlar tashqi omillar ta'sirida avtomatik ravishda paydo bo'lmaydi. Ular ijtimoiy tajribani ichki qayta ishlash jarayonida shakllanadi. Bu nuqtai nazardan shaxsning ma'no sohasini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi va bu Viktor Frankl g'oyalari — insonning ma'no izlashga intilishi asosiy motivatsion tendensiya ekanligi bilan uyg'unlashadi.

Madaniy-tarixiy yondashuv nuqtai nazaridan L.Vigotskiy ma'naviy ehtiyojlar ijtimoiy qadriyatlarni interiorizatsiya qilish jarayonida shakllanishini ta'kidlaydi. Ilk bor tashqi madaniy talab sifatida namoyon bo'lgan narsa asta-sekin shaxsning ichki ehtiyojiga aylanadi.

Ma'naviy ehtiyojlarning motivatsion regulyasiyasi

Ma'naviy ehtiyojlarni rivojlantirishning psixologik mexanizmi tashqi motivatsiyadan ichki motivatsiyaga o'tish bilan bog'liq. Agar faoliyat faqat tashqi rag'batlar (mukofot, ma'qullash, nazorat) orqali qo'llab-quvvatlansa, ma'naviy ehtiyoj beqaror bo'lib qoladi. Faqat qadriyat shaxs tomonidan ichki qabul qilingandagina u shaxsiy ahamiyat kasb etadi.

«Bo'lishi lozim» va «mavjud» o'rtasidagi ziddiyat shaxsni o'z-o'zini takomillashtirishga undaydigan muhim omil hisoblanadi. Shu ma'noda ma'naviy

ehtiyojlar regulativ funksiyani bajarib, shaxs rivojini yuksak o'zini ro'yobga chiqarish shakllariga yo'naltiradi.

O'smirlik va yigit-qizlik yoshida ma'naviy ehtiyojlar dinamikasi

O'smirlik va yigit-qizlik davrida ma'naviy ehtiyojlar ayniqsa katta ahamiyat kasb etadi. Bu davrda dunyoqarash, hayotiy maqsadlar va qadriyatlar tizimi faol shakllanadi. Ijtimoiy muhitning beqarorligi ma'naviy yo'nalishlarning deformatsiyasiga olib kelishi mumkin, aksincha, qulay shart-sharoitlar barqaror gumanistik qarashlarni rivojlantiradi. Shu bois ta'lim muassasalarining vazifasi faqat bilim berishdan iborat emas, balki onglik, mas'uliyat va ichki motivatsiyaga asoslangan yuksak ma'naviy ehtiyojlarni shakllantirish uchun psixologik sharoit yaratishdan ham iboratdir. Agar tashqi zarurat ichki ehtiyojga aylanmasa, u abstrakt holda qoladi va shaxsiy ehtiyoj sifatida namoyon bo'lmaydi. Individual ehtiyojlar bilan bir qatorda ijtimoiy ehtiyojlar ham mavjud bo'lib, ular, masalan, huquqiy va iqtisodiy majburlash orqali ifodalanadi. Ijtimoiy zarurat qanchalik chuqur anglansa, u shaxs xulq-atvorida shunchalik to'liq aks etadi.

Ehtiyoj ichki zarurat sifatida mustaqil qiymatga ega bo'lib, xulq-atvorning bevosita stimul sifatida namoyon bo'ladi. Uning mohiyati sub'ekt va ob'ekt o'rtasidagi ziddiyat orqali ochib beriladi. Hatto Gegel ham ehtiyojlarning ziddiyatli tabiatiga e'tibor qaratgan. Ko'plab tadqiqotchilar ehtiyojni ijtimoiy tizimdagi ichki va tashqi ziddiyatlarning ifodasi sifatida talqin qiladilar. Ilmiy adabiyotlarda turli yondashuvlar mavjud: ayrimlar ehtiyojni zaruratning aks etishi deb hisoblaydilar, boshqalar esa uni zaruratning o'zi deb bilishadi. K.K. Platonov fikricha, zarurat — ob'ektiv hodisa, ehtiyoj esa psixologik yoki ijtimoiy-psixologik hodisadir [5.256-b.]. N.N. Mixaylov zaruratni ob'ektiv yetishmovchilik deb ta'riflab, u anglangan taqdirda ehtiyojga aylanishini ta'kidlaydi [3.184-b.].

Bizningcha, ham zarurat, ham ehtiyoj sub'ekt holatini va uning atrof-muhit bilan munosabatini tavsiflaydi. Biroq ehtiyojda sub'ektiv komponent ancha yaqqol ifodalangan bo'ladi. Keskin muhtojlik holatida sub'ektiv xususiyatlar kamayib ketishi mumkin: masalan, qattiq ochlikda taomning estetik sifatlari ahamiyatini yo'qotadi. Bunday holatda ehtiyojdan ko'ra zarurat haqida so'z yuritish o'rinlidir.

Demak, ehtiyoj — ob'ektiv va sub'ektiv jihatlarini o'zida mujassam etgan, yanada murakkab va mazmunli hodisadir. Shaxs shakllanishi jarayonida zarurat va ehtiyoj o'rtasidagi farqlarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy jamiyatning maqsadi — shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi uyg'un ehtiyojlar tizimini shakllantirishdan iborat. Har qanday ehtiyojning uyg'un rivoji ob'ektiv va sub'ektiv jihatlar birligini taqozo etadi. Sub'ektiv komponentni inkor etish ehtiyojning ham, shaxsning ham ma'naviy jihatdan kambag'allashuviga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abraxam Maslou. Motivatsiya va shaxs. — Toshkent: Psixologiya nashriyoti, 2008. — 352 b.
2. Edvard Desi, Richard Rayan. Inson xulq-atvorida ichki motivatsiya va o'z-o'zini aniqlash. — Toshkent: Ma'naviyat, 2011. — 416 b.
3. N.N. Mixaylov. Shaxs ehtiyojlari va motivatsiyasi. — Toshkent: Pedagogika, 1981. — 184
4. Jyulen Ofre de Lametri. Inson — mashina. — Toshkent: Falsafa, 1983. — 320 b.
5. K.K. Platonov. Shaxs tuzilishi va rivojlanishi. — Toshkent: Fan, 1986. — 256 b.

IJTIMOIIY FAOLLIKNING SHAKLLANISH JARAYONIDA AMALIIY FAOLIYATNING AHAMIYATI

Majidov Nabi Mahmudovich

Mirzo-Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti dotsenti

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda ta'lim, ilm-fan hamda kasb-hunar tizimini tubdan modernizatsiya qilish, uni xalqaro talablarga mos ravishda rivojlantirish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida inson kapitalini rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama yetuk va raqobatbardosh etib tarbiyalash ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Bu esa ta'lim va tarbiya tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqishni talab etadi.

Bugungi kunda jamiyat ravnaqi bevosita yoshlarning intellektual salohiyati, ma'naviy yetukligi va ijtimoiy faolligiga bog'liq. Shuning uchun ham ta'lim jarayonida nafaqat nazariy bilim berish, balki mustaqil fikrlash, tashabbuskorlik, mas'uliyat va ijtimoiy ongning shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, shaxsning barkamolligi bilim va tarbiyaning uyg'unligida namoyon bo'ladi.

Ta'lim va tarbiya o'zaro chambarchas bog'liq jarayon bo'lib, ularni bir-biridan ajratib ko'rib bo'lmaydi. Ta'lim bilim va ko'nikmalarni shakllantirsa, tarbiya insonning qadriyatlarini, e'tiqodini va hayotiy pozitsiyasini belgilaydi. Ushbu ikki yo'nalishning uzviyligi jamiyat uchun mas'uliyatli, ongini va faol shaxsni voyaga yetkazishning asosiy sharti hisoblanadi.

Haqiqatan ham, kelajak bugundan boshlanadi. Mamlakatimizda yoshlarning sifatli bilim olishi, o'z salohiyatini to'liq namoyon etishi hamda jamiyat hayotida faol ishtirok etishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Endilikda asosiy vazifa – mavjud imkoniyatlardan oqilona foydalanish va yoshlarning ijtimoiy faolligini amaliy faoliyat orqali mustahkamlashdan iboratdir.

Tadqiqot ikki bosqichda amalga oshirildi.

Birinchi bosqichda talabalarning umumuniversitet miqyosidagi jamoat ishlarida ishtiroki hamda turli topshiriqlarni bajarishga bo'lgan munosabati o'rganildi. Ikkinchi bosqichda esa talabalarning o'zlari ta'lim olayotgan guruh doirasidagi faollik darajasi tahlil qilindi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, 1-kurs talabalari asosan topshirilgan jamoat ishlaridagina ishtirok etadilar. Buni ularning oliy ta'lim muhitiga hali to'liq moslashib ulgurmaganligi va moslashuv jarayoni davom etayotgani bilan izohlash mumkin.

Shuningdek, jamoat ishlarida 2-kurs, ayniqsa 3–4-kurs talabalari faolroq ishtirok etishi, tashabbus ko'rsatishi hamda fanlarni yuqori darajada o'zlashtirishi aniqlanadi.

Shu bilan birga, ayrim talabalar umuman jamoat faoliyatida qatnashmasligi ham kuzatildi.

Mazkur holatlarni yanada chuqurroq aniqlashtirish maqsadida anketa, insho, yakka tartibdagi va jamoaviy suhbat metodlaridan foydalanildi.

«Sizga jamoat ishlarida ishtirok etish yoqadimi, uning ahamiyati nimada?» degan savolga olingan yozma javoblar tahlili shuni ko'rsatdiki, talabalarning qariyb yarmi jamoat ishlarida qatnashish o'zlari uchun qiziqarli ekanini, bajarilayotgan vazifalar ularning shaxsiy qiziqishlariga mos kelishini ta'kidlagan. Ishtirokchilarning to'rtidan bir qismi esa jamoat ishlariga yetarli darajada jalb etilmayotganini, berilayotgan topshiriqlar ko'proq rasmiy xarakterga ega ekanini hamda ularning ijrosi nazorat qilinmasligini qayd etgan. Bu esa mazkur toifadagi talabalarda jamoat faoliyatiga nisbatan qiziqish va tushuncha mavjud bo'lsa-da, ular ma'lum darajada yo'l-yo'riq va qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj sezayotganini anglatadi.

Qolgan talabalar ushbu savolga javob bermagan. Suhbat jarayonida aniqlanishicha, bunday talabalar odatda jamoat ishlarida ishtirok etmaydi va uning ahamiyatini yetarli darajada his qilmaydi.

«Jamoat topshiriqlarini bajarishda qanday qiyinchiliklarga duch keldingiz va ularni qanday bartaraf etdingiz?» degan savolga aksariyat talabalar vaqt yetishmasligi, o'qish jarayoni bilan jamoat ishlarini birgalikda olib borish murakkabligini ko'rsatgan. Respondentlarning 17 foizi esa jamoat vazifalarini bajarishda tajriba va amaliy ko'nikmalarning yetishmasligini qayd etgan.

1-kurs talabalari javoblaridan ma'lum bo'ldiki, ularning 30 foizi jamoat ishlarini qanday tashkil etish va ularni samarali amalga oshirish yo'llarini yetarli darajada bilmaydi.

2-kurs talabalari (40%) esa ko'pincha talabalar shaxsiy qiziqish va qobiliyatlari inobatga olinmasdan jamoat ishlariga jalb etilishini ta'kidlagan. Bu holat esa ayrim vazifalarning kutilgan natijani bermasligiga sabab bo'lmoqda.

Bildirilgan fikr-mulohazalarga asoslanib shunday xulosaga kelish mumkinki, talabalarni jamoat faoliyatiga jalb etishda ularning o'quv yuklamasi, mavjud sharoitlar, shuningdek shaxsiy qiziqish va qobiliyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shunday yondashuv ijtimoiy faollikni oshirishning samarali omili bo'lib xizmat qiladi.

Talabalar hayotining muhim yo'nalishlaridan biri – ta'lim muassasasidan tashqaridagi turli ijtimoiy faoliyat turlaridir. Shunday faoliyatlardan biri pedagogik amaliyot hisoblanadi. Amaliyot o'quv-tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo'lib, u talabalarda aniq maqsad qo'ya bilish, mustaqil va hamkorlikda ishlash, nazariy bilimlarni amaliyotda qo'llash, amaliy muammolarni hal etish ko'nikmalarini

rivojlantirish, shuningdek kasbiy sifatlar va dunyoqarashni shakllantirishga xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalari amaliyot bazasi vazifasini bajaradi. Amaliyot davomida talabalar muassasa faoliyati bilan tanishadi, o'quv va tarbiyaviy ishlar rejalari asosida dars hamda sinfdan tashqari mashg'ulotlarni kuzatadi, tahlil qiladi va ularni mustaqil olib borishni o'rganadi. Shuningdek, o'quv-uslubiy adabiyotlar bilan ishlash, tadbirlar tashkil etish, o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatish va fikrni ravon yetkazish malakalari shakllantiriladi.

Pedagogik amaliyot jarayonida talabalarning nazariy bilimlari mustahkamlanadi va chuqurlashadi, kasbiy ko'nikma hamda malakalari takomillashadi. Ular o'quv-tarbiya jarayonini kuzatish va tahlil qilish, dars o'tish, tarbiyaviy ishlarni tashkil etish orqali amaliy tajriba orttiradilar. Tajribali o'qituvchilar faoliyatini o'rganish va mustaqil ravishda mashg'ulotlar o'tkazish esa ularda mas'uliyat, tashabbuskorlik va tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, fakultet jamoasining yutuqlari ko'p jihatdan akademik guruhlarda ishning qay darajada samarali tashkil etilganiga bog'liq bo'lib, bu omil talabalarning har tomonlama rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Akademik guruhlar tarkibini va talabalarning jamoat ishlaridagi ishtirokini tahlil qilish asosida ularni shartli ravishda to'rt toifaga ajratish mumkin:

1. jamoat ishlarida faol, tashabbuskor va tashkilotchilik qobiliyatiga ega talabalar;
2. ayrim topshiriqlarni bajaradigan, biroq ijtimoiy faollik ko'nikmalari yetarli shakllanmagan talabalar;
3. jamoat ishlarida qatnashmaydigan va buni shaxsiy xususiyatlari bilan izohlaydigan talabalar;
4. topshiriq berilmaydigan yoki berilgan vazifani bajarishda qiynaladigan talabalar.

Akademik guruhlardagi holatni o'rganish va tahlil qilish asosida talabalarda ijtimoiy faollikni rivojlantirish, ularni jamoat ishlariga jalb etish, o'zini o'zi boshqarish, tashkilotchilik, mustaqillik va ijodiy yondashuv sifatlarini shakllantirishga qaratilgan maxsus dastur ishlab chiqildi.

Ish bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlabki bosqichda jamoat topshiriqlarini aniq belgilash va adolatli taqsimlash, vazifalarning mazmunini tushuntirish hamda talabalarning dars jarayonidagi faolligini o'rganishga e'tibor qaratildi.

Keyingi bosqichda ilg'or o'qituvchilar va olimlar bilan uchrashuvlar tashkil etildi, suhbat va munozaralar o'tkazildi, devoriy gazetalar tayyorlandi, ota-onalar bilan hamkorlik yo'lga qo'yildi. Dastlab jarayon o'qituvchilar tashabbusi bilan olib borilgan bo'lsa, keyinchalik asosiy faoliyat talabalar zimmasiga o'tdi. Natijada ularda jamoat

ishlarida ishtirok etish va o'z tashkilotchilik salohiyatini namoyon etishga intilish kuchaydi.

Uchinchi bosqichda talabalar mustaqillik yillarida mamlakatimizning iqtisodiyot, fan, madaniyat va sport sohalaridagi yutuqlari haqida ma'lumotlar to'pladilar. Ushbu jarayon ularga zarur bilim va amaliy ko'nikmalarni egallash imkonini berdi. To'plangan materiallar asosida suhbat va bahslar o'tkazilib, ular amaliy mashg'ulotlarda qo'llanildi.

Umuman olganda, bo'lajak mutaxassislarda ijtimoiy faollikning shakllanishi yoshlarda Vatanga sadoqat, tanlagan kasbiga hurmat va halol mehnatga intilish kabi fazilatlarning rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. *Yangi O'zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
2. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2020.
3. Mavlonova R., To'raeva O. *Pedagogika nazariyasi va tarixi*. – Toshkent: Fan, 2022.
4. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: Tafakkur, 2021.

ZAMONAVIY PSIXODIAGNOSTIKADA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH MASALASI

Mirzayev Olim Safarovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" kafedrası
katta o'qituvchisi

Hozirgi kunda jamiyat hayotining barcha sohalarida inson omiliga bo'lgan e'tibor tobora ortib bormoqda. Bu esa, o'z o'zidan shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, uning ichki imkoniyatlari va rivojlanish salohiyatini omillarini aniqlash va erta baholash ehtiyojini ya'nada oshirmoqda. Mazkur vazifalarni o'z vaqtida amalga oshirish, zamonaviy psixodiagnostika uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etishi tabiiydir. Bizningcha, psixodiagnostika shaxsning intellektual, emotsional, irodaviy va xarakterologik xususiyatlarini ilmiy asoslangan usullar orqali o'rganishga keng xizmat qiladi. Zamonaviy psixodiagnostika, psixologiya fanining muhim tarmoqlaridan biri bo'lib, u shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash, baholash va tahlil qilishga qaratilgan ilmiy metodikalar, testlar va qator shaxslilik so'rovnomalari majmuini o'z ichiga oladi. Hozirgi kunga kelib, psixodiagnostika sohasi tez sur'atlar bilan rivojlanib, unda yangi metodikalar, kompyuterlashgan testlar va kompleks diagnostik yondashuvlar keng qo'llanilmoqda. Bunday ishlar tizimi shaxsni har tomonlama o'rganish va uning o'ziga xosligini xolisona baholash imkoniyatlarini yanada oshirmoqda.

Ta'kid joizki, ta'lim, tibbiyot, mehnat psixologiyasi, kadrlar tanlash, psixoterapiya va maslahat xizmatlari kabi sohalarida psixodiagnostikaning ahamiyati beqiyosdir. Chunki, to'g'ri olib borilgan psixodiagnostik tadqiqotlar, shaxsning psixologik xususiyatlarini baholash, uning muammolarini erta bartaraf etish hamda shaxsiy rivojlanishini ta'minlashga keng xizmat qilmoqda. Demak, zamonaviy psixodiagnostika inson psixikasini chuqur o'rganish, uning individual xususiyatlarini aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan muhim ilmiy va amaliy yo'nalish sifatida, boshqa sohalaridan farqli o'laroq alohida ahamiyat kasb etar ekan. Bundan tashqari, proyektiv metodikalar insonning ongli ravishda to'liq anglab yetilmagan ichki kechinmalari, ehtiyojlari va shaxsiy xususiyatlarini bilish imkonini beradi. Shu sababli ham, ushbu psixodiagnostik vositalar zamonaviy psixodiagnostika amaliyotida keng qo'llanilmoqda. Ko'plab psixolog mutaxassislar proyektiv metodikalarning diagnostik ahamiyatiga alohida e'tibor qaratganlar. Xususan, G. Myurrey so'zlariga ko'ra, proyektiv testlar insonning yashirin ehtiyojlari va motivlarini aniqlashda muhim diagnostik vositadir [1,224]. Muallifning yozishicha, noaniq va mazmun jihatdan ochiq stimullar, shaxsning ichki kechinmalari va individual tajribasini proyeksiya qilishga

keng imkon beradi. Rus psixolog olimlari ham, proyektiv metodikalarning shaxs psixodiagnostikasida foydalanishning ahamiyati haqida alohida to'xtalib o'tganlar. Misol uchun, Ukrain psixologi L.F.Burlachukning yozishicha, zamonaviy psixodiagnostikada, proyektiv metodikalar boshqa diagnostik usullar bilan birgalikda kompleks tarzda qo'llanilganda yanada samarali natijalar beradi. Bundan tashqari, metodikalar diagnostik xarakteriga ko'ra, shaxsning ichki dunyosiga chuqur kirib boruvchi metodikalar sanalib, insonning ong ostidagi kechinmalari, ichki ehtiyojlari va motivatsion sohasi imkoniyatini yoritishga keng imkon beradi[2,87]. Muallif ta'kidlab o'tnidek, tekshirilayotgan shaxs so'rovnoma yoki testlarda o'z fikrini to'liq yoki xolis aytmashligi mumkin. Bundan tashqari, proyektiv metodikalar orqali shaxsdagi stress holati, xavotirlik, qo'rquv va agressiya kabi emotsional holatlar, uning qiziqishlari, yo'nalganligi hamda qobiliyatlari shu bilan birga yashirin maqsadlari ham aniqlanadi. N.S.Burlakovaning ta'kidicha, proyektiv metodikalarning asosiy afzalliklari quyidagilarda o'z aksini topadi [3,56]:

- Tabiiylik – inson javoblari sun'iy emas, balki tabiiy ravishda namoyon bo'ladi;
- Chuqur tahlil imkoniyati – shaxs psixikasining ichki mexanizmlarini ochishga yordam beradi;
- Moslashuvchanlik – turli yosh va ijtimoiy guruhlarda qo'llash mumkin;
- Kompleks diagnostika imkoniyati – boshqa testlar bilan birgalikda qo'llanganda natijalar yanada aniq bo'ladi. Proyektiv metodikalarning samaradorligi shundaki, ular shaxsning emotsional, motivatsion va xarakter xususiyatlarini kompleks tarzda o'rganish imkonini beradi. Ye.T.Smirnovaning so'zlariga ko'ra, psixologik amaliyotda ushbu metodikalar, quyidagi masalalarga yechim topishda samarali vositalard sanaladi[4, 94]:

- 1.Psixoterapiyaviy amaliyotda;
- 2.Ta'lim psixologiyasi muammolarini hal etishda;
- 3.Kadrlar tanlashda va psixologik saralash ishlarida;
- 4.Klinik psixologiyada va boshqa sohalarida keng qo'llanilib, inson psixikasini chuqur va har tomonlama tahlil qilishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy psixodiagnostikada proyektiv metodikalardan foydalanish shaxsning ichki psixologik dunyosi, emotsional holati va individual xususiyatlarini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etar ekan. Proyektiv metodikalar psixologik tadqiqotlarning ishonchliligi va samaradorligini oshirishda ham, ahamiyatga ega vositalardan biri hisoblanar ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Westen D., Feit A., Zittel C. Methodological issues in research using projective methods // Areas of clinical research: Assessment / Ed. by P.C. Kendall, J.N. Butcher, G. Holmbeck. 2nd ed. N.Y., 1999. P. 224-240.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов/ Л.Ф. Бурлачук. - СПб: Питер, 2006. – 351с
3. Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка. М., 2001. –С.56.
1. Смирнова Е.Т. Экспресс-психодиагностика: Введение в целостную психологию. Методики и тесты/Е.Смирнова - Самара: БАХРАХ-М, 2005. – 320 с.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING NAZARIY VA METODOLOGIK MUAMMOLARI VA OLIY TA'LIM SHAROITIDA TALABALARDA MOSLASHUV JARAYONI

Mirayev Olim Safarovich

O'zMU Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

Piraliyev Omiljon Kabilovich

Perfect-University Gumanitar fanlar kafedrası katta o'qituvchisi

Zamonaviy psixologiya fani shaxsning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi, emotsional barqarorligi va shaxsiy salohiyatini ilmiy asosda tahlil qilishda markaziy o'rin egallaydi. Ushbu fan shaxs va uning turli ijtimoiy, madaniy, akademik va oilaviy muhitlarga moslashuv jarayonini o'rganish imkonini beradi, shuningdek, insonning shaxsiy qaror qabul qilish qobiliyati, stressni boshqarish, motivatsiya darajasi, emotsional intellekt va samarali muloqot qobiliyatlarini chuqur ilmiy asosda tahlil qiladi[1,b.33-40].

Zamonaviy psixologiyaning metodologik muammolari aynan shunday shaxsiy va ijtimoiy jarayonlarni ilmiy asosda o'rganishdagi murakkabliklardan kelib chiqadi. Bu muammolar qatoriga shaxsning individual xususiyatlarini, ijtimoiy muhit ta'sirini va madaniy kontekstni bir vaqtning o'zida tahlil qilish, shuningdek, interaktiv va dinamik jarayonlarni model qilish kiradi. Masalan, talaba oliy ta'lim muhitiga moslashayotganda uning psixologik barqarorligi faqat shaxsiy omillarga bog'liq emas, balki akademik talablar, ijtimoiy muloqotlar, guruhdagi o'zaro munosabatlar va pedagogik qo'llab-quvvatlash kabi tashqi omillar bilan ham uzviy bog'liq. Shu nuqtai nazardan, metodologik jihatdan psixologiya fanida yangi tadqiqot uslublarini ishlab chiqish, talabalarning psixologik moslashuvini kompleks tarzda o'rganish va aniqlash muhim ilmiy vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, zamonaviy psixologiya fanida metodologik muammolarning yana bir qismi — psixologik tadqiqotlar natijalarini real muhitga tatbiq etishdir. Bu masala ayniqsa oliy ta'lim muhitida dolzarb bo'lib, talabalarning akademik muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligi bilan bevosita bog'liq. Masalan, talabalarning stress darajasini baholash, motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillarini aniqlash, pedagogik strategiyalar va psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish metodologik asoslarni talab qiladi. Shu bois, zamonaviy psixologiya nafaqat nazariy yondashuvlar, balki amaliy tadqiqotlar va innovatsion metodlarni ham birlashtirishi shart.

Oliy ta'lim muhitida talabalarning psixologik barqarorligi va akademik muvaffaqiyatiga metodologik muammolar to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Bu

o'rinda psixologik xizmatlar, maslahatchilar, pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimi va ilmiy asoslangan pedagogik yondashuvlar talabaning shaxsiy va ijtimoiy moslashuvini optimallashtirishda muhim vosita sifatida ishlatiladi. Shu bilan birga, zamonaviy psixologiya shaxsning individual va ijtimoiy xususiyatlarini, shuningdek, o'quv muhitining dinamik o'zgarishlarini hisobga olgan holda, talabalarning psixologik barqarorligi va o'z-o'zini rivojlantirish imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, zamonaviy psixologiya metodologik muammolari — shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi, emotsional barqarorligi va akademik faoliyatidagi muvaffaqiyati bilan bevosita bog'liq bo'lgan kompleks ilmiy masalalardir[1, b.12-14].

Oliy ta'lim muhitida talabalarning moslashuv jarayoni ko'plab ichki va tashqi omillarga bog'liq bo'lib, bu jarayon shaxsning shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy muhit o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni o'z ichiga oladi. Ichki omillar talabaning motivatsiyasi, qaror qabul qilish qobiliyati, intellektual salohiyati, emotsional barqarorligi va stressni boshqarish qobiliyatidan iborat. Ushbu omillar talabaning o'z-o'zini tartibga solish, o'qishga bo'lgan motivatsiyani saqlash, ijtimoiy vazifalarni bajarish va muammolarni mustaqil hal qilish qobiliyatini belgilaydi [2, b.33-40]. Shu bilan birga, tashqi omillar talabaning o'quv jarayoni sharoiti, pedagogik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy va madaniy muhit, texnologik infratuzilma, jamoaviy faoliyat va maktab yoki universitetdagi mentorlik tizimlarini o'z ichiga oladi. Bu omillar talabaning yangi muhitga tez va samarali integratsiyalanishini, shaxsiy resurslarini faol ishlatishini va emotsional barqarorligini saqlashini ta'minlaydi.

Shu nuqtai nazardan, talabalarning akademik va ijtimoiy moslashuv jarayonini optimallashtirishda psixologik xizmatlar, maslahatchilar, mentorlar va pedagogik yondashuvlarning roli beqiyosdir. Psixologik xizmatlar talabalarning stress darajasini baholash, emotsional qo'llab-quvvatlash va shaxsiy moslashuvni kuchaytiruvchi dasturlarni ishlab chiqishda asosiy vosita sifatida ishlatiladi. Pedagogik yondashuvlar esa, talabaga o'z vaqtini rejalashtirish, muammolarni hal qilish va ijtimoiy muhitda samarali muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Shu tarzda ichki va tashqi omillarni kompleks hisobga olgan holda tashkil etilgan psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimi talabaning oliy ta'limdagi muvaffaqiyatini oshirish va ijtimoiy hamda emotsional barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari va farmonlari oliy ta'limda talabalarning psixologik barqarorligini mustahkamlash va moslashuv jarayonini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan. Masalan, Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 15-iyun kungi farmoni №PQ-498 oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni tashkil etish, talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va stressni boshqarish bo'yicha

tizimli chora-tadbirlarni yo'lga qo'yishni nazarda tutadi[3, b.1-5] Ushbu hujjatlar oliy ta'lim muassasalarida zamonaviy psixologik yondashuvlarni tatbiq etish, talabalarning moslashuv jarayonini o'rganish va individual psixologik yordamni ta'minlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Nazariy jihatdan, talabalarning moslashuv jarayonini tahlil qilishda ekologik, psixososial va kognitiv yondashuvlar birlashtiriladi. Urie Bronfenbrennning ekologik tizimlar nazariyasi shaxs rivojlanishida oilaning, maktab va jamiyatning, shuningdek, keng ijtimoiy muhitning ta'sirini ilmiy asosda yoritadi. Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi talabaning shaxsiy va ijtimoiy moslashuvini, shuningdek, akademik va ijtimoiy muhitga integratsiyalanishini tahlil qilishda metodologik asos sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, motivatsiya va emotsional barqarorlikni o'rganuvchi zamonaviy tadqiqotlar talabalarning stress darajasi, emotsional qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyoji va shaxsiy resurslarini aniqlash imkonini beradi.

O'zbekiston sharoitida olib borilgan ilmiy izlanishlar ham oliy ta'limdagi moslashuv jarayonini o'rganishga qaratilgan. V.M. Karimova oilaning psixologik jihatlarini va talabaning shaxsiy rivojlanishiga ta'sirini, G'B. Shoumarov esa oiladagi sog'lom psixologik muhit va ijtimoiy qadriyatlarning shaxs tarbiyasidagi rolini ilmiy asoslab beradi [4, b.45-55, b.33-47]. Zamonaviy olimlar shuningdek, pedagogik yondashuvlar, ijtimoiy va texnologik o'zgarishlarning talabalarning moslashuviga ta'sirini o'rganmoqda.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy psixologiya fanining nazariy va metodologik muammolari, Prezident qarorlari va farmonlari bilan belgilangan davlat siyosati kontekstida, oliy ta'lim muhitida talabalarning psixologik barqarorligini oshirish va moslashuv jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi. Bu ilmiy-akademik yondashuv O'zbekiston sharoitida oliy ta'lim tizimining innovatsion rivojlanishi va talabalarga psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Nichols M., Davis S. Family Therapy: Concepts and Methods. Boston: Pearson, 2020. — B. 12–14
2. Shakirov A. Talabalarda psixologik moslashuv jarayoni. Toshkent: Fan, 2021. — B. 33–40
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni №PQ-498. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni rivojlantirish to'g'risida, 15-iyun 2020. — B. 1–5
4. V.M. Karimova. *Oila psixologiyasi va shaxs rivojlanishi*. Toshkent: Fan, 2022. — B. 45–55; G'B. Shoumarov. *Oila va shaxs tarbiyasi*. Toshkent: Akademnashr, 2021. — B. 33–47.

PSIXOLOGIK ADABIYOTLARDA IRODA AKTINING YORITILISHI

D. S. Bozorova

O'zMU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

K. Muxtorxo'jayeva

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Psixologiyada irodaviy akt to'g'risida mulohaza yuritilganda shu narsa ta'kidlanadiki, irodaviy zo'r berishning ichki kechishi faqat qarorga kelishds paydo bo'lmaydi, balki uni ijro etish jarayonida jadal sur'atga erishishda ham amalga oshadi. buning psixologik ma'nosi shuki qabul qilingan qarorni ijro etish aksariyat hollarda subyektiv va obyektiv xususiyatli bir talay qarama-qarshiliklarga duch keladi, ularni yengib o'tish esa irodaviy zo'r berishni zo'riqishni talab qiladi. Irodaviy faoliyat insonning xatti-harakatlarini uning borliqqa nisbatan ongli shaxs sifatida o'z oldiga qo'ygan ustuvor maqsadlari mohiyatidan kelib chiqqan holda boshqaradi. Shaxs bu asnoda o'zining tanlagan idealllariga ,uni yo'naltiruvchi g'oyalariga ,ishonch e'tiqodlariga, qarashlariga o'zga kishilar beradigan baholariga o'ziga o'zi baho berish mezonlariga nomutanosib istaklar, xohishlar, tilaklar vujudga keltirmaslikka ,ularni to'xtatishga yoki batamom bartaraf etishga intiladi. Irodaning individual xususiyatlari va fenomenlari mavjud bo'lib inson faoliyatining maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirishni ta'minlaydi. Iroda shaxs faoliyatining ichki qiyinchiliklarini yengishga qaaatilgan ongli tuzilmadan iborat bo'lib,u o'zini o'zi boshqarish sifatida dastavval o'ziga ,o'z hissiyotiga va xatti-harakaatlariga hukmronlik qilishda aks etuvchi psixologik hodisadir.

Irodaning kuchi yoki kuchsizligini aks ettiruvchi holatlar uning individual xususiyatlarini namoyon qiladi .Ana shu atamalardan kelib chiqqan holda irodasi kuchli va irodasi sust (kuchsiz)odamlar hamda ularning ijobiy va salbiy fazilatlarini, sifatlarini, xislatlarini, illatlarini to'g'risida mulohaza yuritiladi. Irodasi sustlikning patologiyasi mavjud bo'lib ,ular abuliya (yunoncha abulia-qat'iyatsizlik degan ma'noni anglatadi) va apraksiya (yunoncha apraxia-harakatsizlik maa'nosini bildiradi) atamalarini bilan ifodalanadi. Abuliya- bu miya patologiyasi negizida vujudga keladigan faoliyatga intilishning mavjud emasligi ,harakat qilishi ,uni amalga oshirish uchun qaror qabul qilish zarurligini anglagan tarzda shunday qila olmaslikdan iborat inson o'ijizligidir.Masalan ,shifokor ko'rsatmalariga rioya qilish zarurligini to'g'ri fahmlagan abuliya kasali bilan shikastlangan bemor biror narsani bajarishga o'zini mutlaqo yo'llay olmaydi.Apraksiya -miya tuzilishining shikastlanishi tufayli yuzaga keladigan harakatlal maqsadga muvofiqligining murakkab buzilishidan iborat psixopatologik holatdir.Nerv to'qimalarining buzilishi miyaning peshona qismlarida yuz bersa ,u holda xatti-harakatlarni erkin to'g'rilashda buzilish namoyon bo'ladi, natijada iroda

akti bajarilishi qiyinlashadi. Abuliya va apraksiya -psixikasi og'ir kasallangan insonlarga xos, nisbatan noyob, fenomenal psixopatologik hodisalardir. Lekin pedagogik faoliyatda uchraydigan irodaning sustligi miya patologiyasi bilan emas, balki noto'g'ri tarbiya mahsuli bilan tavsiflanadi. Iroda sustligining yaqqol ko'rinishlaridan biri-bu yalqovlik hisoblanib, shaxsning qiyinchiliklarini yengishdan bosh tortishga intilishi, irodaviy kuch -g'ayrat ko'rsatishni qat'iy ravishda istamasligida o'zini aks ettiruvchi illatdir. yalqovlik -shaxs o'zligi va irodaviy sustligining, uning hayotga layoqatsizligining, shaxsiy va ijtimoiy faoliyatga (hamkorlikka) loqaydligining ifodasidir. yalqovlik-shaxsning ruhiy qiyofasi bo'lib uzluksiz tarbiyaviy ta'sir va o'zini o'zi tarbiyalash orqali bartaraf etish imkoniyati mavjud ruhiy nuqsondir. Shuningdek, irodani tadqiqoti uzoq tarixga ega bo'lib, inson ongining mohiyatini kashf qilish jarayonidan boshlab, muayyan bilimlar to'planishi tufayli shaxsning irodasi tabiatini tushunishga ilmiy yondashuv vujudga kelgan. XVII asrdanoq Gobbs va Spinozalar ta'kidlab o'tganlaridek, faollik manbayi bemahsul sohaning paydo bo'lishi deb tushunish mumkin emas, chunki uni shaxsiy kuch-quvvatining hissiy intilishi bilan uzviylikda qaramoq lozim. Spinozaning fikricha, iroda bilan aql aynan bir narsadir. Unga bunday tasdiqiy munosabatning tug'ilishi irodani ilmiy nuqtai nazardan tushunishni shakllantirgan bo'lsa, ikkinchi bir tomondan u mustaqil substansiya sifatida tan olindi ham. V. Vundtning mulohazasiga ko'ra, irodaning negizida appersepsiya aktining subyekt tomonidan ichki faollikni anglash yotadi. Uning bu konsepsiyasi emotsional yoki affektiv nom bilan psixologiya faniga kirib keldi. U. Djeymsning tan olishicha, irodaviy harakatlar boshqa ruhiy jarayonlarga qorishtirib bo'lmaydigan birlamchi xususiyatga egadirlar. Har qanday g'oya dastlab dinamik tendensiyaga ega bo'lganligi tufayli irodaviy aktning vazifasi diqqat yordamida bir g'oyaning boshqasi ustidan ustuvorligini ta'minlashdan iboratdir.

Psixologiyada yetarli darajada qat'iy fikr qaror topganki, iroda — bu insonning qo'yilgan maqsadlarga erishishga yo'naltirilgan ongli faolligidir. Iroda tushunchasi mohiyatiga inson tomonidan maqsad qo'ya olish qobiliyati, o'z emotsiyasini boshqarish, shaxsiy gavdasini va xulqini idora qilish kiritiladi. V. I. Selivanov irodani tadqiq etish negizidan kelib chiqqan holda ayrim xulosalar chiqaradi:

- a) iroda — bu shaxsning o'z faoliyatini va tashqi olamdagi o'zini o'zi boshqarish shakllarini anglashning tavsifidir;
- b) iroda — insonning yaxlit ongining bir tomoni hisoblanib, u ongning barcha shakl va bosqichlariga taalluqlidir;
- v) iroda — bu amaliy ong, o'zgaruvchi va qayta quriluvchi olam, shaxsning o'zini ongli idora qilishidir;

V. I. Selivanov irodani psixologik jabhalarini yoritayotib, u shunday g'oyani ilgari suradi, insonning ongi jarayonlar, holatlar, xislatlarni o'zida mujassamlashtiruvchi

yaxlit tizim sifatida tasavvur qilish mumkin. Shaxsning u yoki bu ongli harakati o'zining tuzilishiga ko'ra, u bir davrning o'zida ham aqliy, ham hissiy, ham irodaviy hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Е. П. Ильин Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.: ил. — (Серия «Масте- ра психологии»).
2. Л.С. Выготский Психология развития человека, - М.: Смысл: Эксмо, 2004. - 1135с.
3. Л.С. Выготский Психология развития человека, - М.: Смысл: Эксмо, 2004. - 1135с.

PSIXOLOGIYADA KOMPLEKS TUSHUNCHASI VA UNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA'SIRI

Nuriddinova Nigora Ruxiddin qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Psixologiya fanida shaxsning ichki dunyosi va uning tashqi muhit bilan o'zaro aloqasini tushunish markaziy o'rinni egallaydi. Bu jarayonda "kompleks" tushunchasi shaxsiyatning chuqur, ongsiz tuzilmalarini tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Karl Gustav Yung tomonidan psixoanalitik nazariyaga kiritilgan kompleks tushunchasi, shaxsning hayotiy tajribalari, emotsional reaksiyalari va xulq-atvorini shakllantiruvchi ongsiz omillarni ifodalaydi. Komplekslar, ma'lum bir mavzu atrofida to'plangan, emotsional zaryadlangan g'oyalar, tasvirlar va xotiralar majmuasi bo'lib, ular ko'pincha shaxsning irodasidan tashqarida faoliyat ko'rsatadi va uning fikrlari, his-tuyg'ulari hamda xatti-harakatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tushuncha shaxsning o'zini o'zi anglash, o'zgaralar bilan munosabat o'rnatish va hayotdagi umumiy muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi asosiy determinantlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy psixologiyada komplekslarning nazariy va amaliy ahamiyati keng o'rganilayotgan bo'lsa-da, ularning shaxslararo munosabatlarga bevosita va bilvosita ta'sirining chuqur, tizimli tahlili hali ham dolzarb muammo bo'lib qolmoqda. Shaxslararo munosabatlar, inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, oila, do'stlik, ish va romantik aloqalarni o'z ichiga oladi. Bu munosabatlarning sifati va barqarorligi ko'pincha shaxslarning ichki holati, shu jumladan, ularning ongsiz komplekslari bilan bog'liqdir. Tadqiqotning asosiy maqsadi komplekslarning shaxslararo munosabatlarda qanday namoyon bo'lishini, ularning muloqot, ishonch, yaqinlik va mojarolarni hal qilish jarayonlariga ta'sirini nazariy jihatdan o'rganishdan iborat. Ushbu maqola psixologik komplekslarning shaxsiy va ijtimoiy hayotdagi rolini chuqurroq tushunishga va shaxslararo munosabatlardagi muammolarni bartaraf etish bo'yicha yangi yondashuvlarni shakllantirishga hissa qo'shishni maqsad qilgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, psixologik komplekslar shaxslararo munosabatlarning barcha bosqichlariga, jumladan, sherik tanlash, muloqot, nizolarni hal qilish va munosabatlarning umumiy sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Komplekslar, ongsiz darajada faoliyat ko'rsatar ekan, shaxsning o'ziga va boshqalarga bo'lgan qarashlarini buzishi, noto'g'ri talqinlarga va noadekvat reaksiyalarga olib kelishi mumkin.

1. Sherik tanlashdagi ta'siri: Komplekslar shaxslarning ongsiz ravishda o'z komplekslari bilan rezonanslashadigan yoki ularni to'ldiradigan sheriklarni tanlashiga sabab bo'ladi. Masalan, pastlik kompleksi bo'lgan shaxs o'zini doimiy ravishda yuqori qo'yadigan yoki uni tanqid qiladigan sherikni tanlashi mumkin, bu esa o'z kompleksini

qayta-qayta tasdiqlashiga olib keladi. Boshqa tomondan, ota-ona komplekslari (masalan, Edip yoki Elektra komplekslari) shaxsning ongsiz ravishda ota-onasiga o'xshash xususiyatlarga ega sheriklarni qidirishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu holat munosabatlarda takrorlanuvchi, patologik dinamikalarni keltirib chiqarishi mumkin.

2. Muloqot va o'zaro tushunishga ta'siri: Komplekslar muloqot jarayonida proektsiya mexanizmlari orqali namoyon bo'ladi. Shaxs o'zining ongsiz istaklari, qo'rquvlari yoki kamchiliklarini sherigiga proektsiya qilishi, uni o'z komplekslari linzasi orqali ko'rishi mumkin. Natijada, muloqot buziladi, chunki shaxs sherigining asl so'zlarini yoki niyatlarini emas, balki o'zining komplekslari tomonidan filtrlangan ma'lumotni qabul qiladi. Bu esa tushunmovchiliklar, noto'g'ri talqinlar va nizolarning asosiy sababiga aylanadi. Masalan, nazorat kompleksi bo'lgan shaxs sherigining har qanday harakatini o'ziga tahdid sifatida qabul qilishi va unga nisbatan nazoratni kuchaytirishi mumkin.

3. Munosabatlardagi dinamika va nizolar: Komplekslar munosabatlarda kuch dinamikasi, qaramlik, raqobat yoki izolyatsiya kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Yuqorilik kompleksi bo'lgan shaxs munosabatlarda doimo ustunlikka intiladi, bu esa sherikning o'zini qadrli his qilmasligiga olib kelishi mumkin. Qurbonlik kompleksi esa shaxsning doimiy ravishda o'zini jabrlanuvchi sifatida ko'rsatishiga va sherikdan doimiy g'amxo'rlik yoki rahm-shafqat kutishiga olib keladi, bu esa munosabatlarda nosog'lom qaramlikni shakllantiradi. Ushbu komplekslar hal qilinmaguncha, munosabatlardagi ziddiyatlar takrorlanuvchi xususiyatga ega bo'ladi va ularni hal qilish qiyinlashadi. Shuningdek, komplekslar shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir qilib, munosabatlarda yaqinlik va ochiqlikni cheklashi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, komplekslar shaxsning o'ziga va boshqalarga bo'lgan idrokini, muloqot usullarini va munosabatlar dinamikasini ongsiz ravishda shakllantiruvchi kuchli omillardir. Komplekslar sherik tanlash, o'zaro tushunish, nizolarni hal qilish va umumiy munosabatlar sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, ko'pincha tushunmovchiliklar, nizolar va qoniqarsizliklarning asosiy sabablaridan biriga aylanadi. Proektsiya mexanizmlari orqali komplekslar shaxslararo munosabatlarda takrorlanuvchi, patologik naqshlarni keltirib chiqarishi mumkin, bu esa munosabatlarning sog'lom rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Ushbu tadqiqotning asosiy hissasi shundaki, u komplekslarning shaxslararo munosabatlardagi murakkab rolini tizimli ravishda ochib beradi va ularni anglashning munosabatlardagi muammolarni hal qilishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi. Komplekslarni tushunish va ular bilan ishlash shaxsiy o'sishga, o'z-o'zini anglashga va yanada sog'lom, barqaror shaxslararo aloqalarni o'rnatishga yordam beradi. Kelajakdagi tadqiqotlar komplekslarning turli madaniy kontekstlardagi namoyon bo'lishini, ularning munosabatlarga ta'sirini empirik ma'lumotlar asosida o'rganishi va komplekslar bilan ishlashning samarali psixoterapevtik yondashuvlarini ishlab chiqishi lozim. Bu,

shubhasiz, shaxslararo munosabatlar psixologiyasini boyitadi va amaliy psixologiyaga muhim hissa qo'shadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Yung, K. G. (2009). Analitik psixologiya asoslari. Toshkent: Yangi Asr Avlodi.
2. Freyd, Z. (2018). Psixoanalizga kirish. Samarqand: Ilm-Ziyo.
3. Eysenck, H. J. (1990). Personality and individual differences. New York: Plenum Press.
4. Kernberg, O. F. (1984). Severe personality disorders: Psychotherapeutic strategies. New Haven: Yale University Press.

INTEGRATING SELF-REGULATED LEARNING THEORY AND PSYCHOMETRIC PRACTICE: ADAPTATION OF THE DAACS METACOGNITION SCALE IN RUSSIAN ADOLESCENTS

A.O. Okunola, D.R. Akhmedjanova

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russian
Federation.

Metacognition—defined as awareness and control over one's cognitive processes [2, p.3]—is central to students' ability to regulate learning, set goals, monitor progress, and reflect on outcomes. In educational psychology, metacognition forms a critical component of self-regulated learning, linking cognitive control to academic performance and motivational processes [1].

Although various instruments exist to assess metacognitive knowledge and regulation [e.g., the Metacognitive Awareness Inventory; 3, p. 3], few are validated for Russian adolescent populations. Prior Russian adaptations focus largely on adults or tertiary students, leaving a gap in tools suitable for younger learners.

The current study addresses this gap by adapting the metacognition scale from the DAACS Self-Regulation Survey [1, p.3] for use with Russian secondary school students. The DAACS instrument originally demonstrates acceptable psychometric properties in older learners and includes three theoretically grounded dimensions of metacognitive regulation: *planning*, *monitoring*, and *reflection*.

The aim was to evaluate the construct validity, reliability, and measurement properties of the adapted scale within the Russian educational context. The central hypothesis was that the scale would demonstrate psychometric characteristics adequate for research and practice in measuring adolescent metacognitive skills. The findings provide evidence of satisfactory psychometric properties. The adapted metacognition scale can be recommended for use with middle school students in the Russian educational context.

A cross-sectional survey was conducted in spring 2023 in the Yaroslavl region of Russia. After removing cases with missing data, the final analytical sample included 1,167 secondary school students (55.27% female) from grades 7–9, with a mean age of 14.4 years.

Metacognition Scale (DAACS adaptation) - The original DAACS metacognition scale [1, p3] includes 14 items distributed across three subscales—planning, monitoring, and reflection—using a Likert response format. For this study, translation and cultural adaptation included expert review and pilot feedback from secondary

students, followed by adjustment of the response scale to four ordered categories to enhance comprehension.

School Burnout Inventory – This was employed to assess divergent construct relations, this measure captures cognitive and emotional aspects of academic burnout across exhaustion, cynicism, and sense of inadequacy.

Domain-specific Self-Efficacy Scales - a set of brief subject-level self-efficacy questionnaires (e.g., mathematics, science, languages) was used to examine associations with metacognition, testing discriminant validity.

Construct validity and reliability were investigated using multiple complementary approaches. Confirmatory Factor Analysis (CFA) assessed whether the adapted items conformed to the theoretical three-factor model. Cronbach's alpha and Guttman's beta provided estimates of reliability for each subscale and the overall instrument. Spearman correlation coefficients evaluated relationships among metacognition, burnout, and self-efficacy. Rasch modelling examined item functioning, response category performance, and item difficulty parameters.

CFA supported the *three-factor structure* of the metacognition scale in the Russian adolescent sample, yielding fit indices consistent with recommended thresholds (CFI = 0.94, TLI = 0.93, RMSEA = 0.07, SRMR = 0.04). All items demonstrated moderate to strong loadings on their respective latent factors. The overall scale exhibited high internal consistency ($\alpha = 0.92$; $\beta = 0.86$), with subscales also showing acceptable coefficients (α values between 0.79 and 0.88).

Metacognition scale scores correlated *positively* with domain-specific self-efficacy measures across all subject areas, albeit at relatively modest magnitudes, suggesting distinct but related constructs. Conversely, correlations between metacognition and burnout dimensions were *negative*, indicating that higher metacognitive regulation is associated with lower school burnout. All correlations were statistically significant.

Rasch modelling indicated that most items fit the expected measurement model and targeted the average metacognitive ability of respondents. Two items exhibited marginal misfit, potentially reflecting more complex cognitive demands. Response category analysis showed monotonic functioning, with the majority (71%) of responses clustering in mid-range categories, signifying a balanced scale distribution for this sample.

The adapted DAACS metacognition scale demonstrated robust psychometric properties within the Russian adolescent context, replicating the theorised factor structure and showing strong reliability. The observed patterns of correlations support the instrument's discriminant validity, confirming that it measures metacognitive regulation distinct from self-efficacy and burnout.

From a practical perspective, this validated tool fills a crucial measurement gap in Russian educational research and assessment practices. It offers educators and researchers a concise, reliable instrument to assess metacognitive regulation in secondary school populations—a construct increasingly targeted in pedagogical interventions and curriculum standards.

Limitations include the absence of additional convergent validation with alternative metacognition instruments and the need for longitudinal or test-retest data to assess temporal stability. Future work should address these facets to further strengthen the evidence base.

The present study provides empirical support for the cross-cultural adaptation and validation of the metacognition scale from the DAACS self-regulation survey for Russian adolescents. Its psychometric robustness and relevance to educational research justify its recommended use in middle and high school settings. The scale has potential utility for tracking learning regulation practices, identifying students who may benefit from metacognitive interventions, and contributing to broader studies on learning processes in educational psychology.

References:

1. Lui, A.M., Franklin Jr., D., Akhmedjanova, D., Gorgun, G., Bryer, J., Andrade, H. L., Cleary, T. (2018). Validity evidence of the internal structure of the DAACS Self-Regulated Learning Survey. *Future Review: International Journal of Transition, College, and Career Success*, 1(1), 1–18
2. McCormick, C. B. (2003). Metacognition and learning. In I. B. Weiner (Ed.) *Handbook of Psychology*, 79–102. Wiley
3. Schraw, G., Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary educational psychology*, 19(4), 460–475. <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>.

O'SMIRLARDA O'QUV MOTIVLARI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI OMILLARNING EMPIRIK TAHLILI

Xudaynazarov Tursunali Alinazarovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Rahmonqulova Asila Muxriddin qizi, O'rolova Dinara Tirkaboy qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Bugungi kunda o'smirlarning motivlari tizimlashtirib o'rganilmoqda. O'smirlarda o'quv motivatsiyasini rivojlantirishning birinchi tizimi psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirishga qaratiladi. Ushbu tizimning asosiy maqsadi ta'lim jarayonida emotsional xavfsizlikni ta'minlash, vaziyatli xavotirlanishni kamaytirish va ichki motivatsion resurslarni faollashtirishdan iborat. O'quvchining psixologik holati barqaror bo'lmagan sharoitda yuqori natija kutish samarasiz bo'lgani sababli, avvalo o'quv muhitida ijobiy emotsional fon yaratish zarur. Pedagogik jarayonda konstruktiv yondashuv ustuvor bo'lishi lozim: shaxsiyatga qaratilgan tanqiddan voz kechish, xatoni rivojlanish nuqtasi sifatida talqin qilish va har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini inobatga olish motivatsiyaning pasayishiga yo'l qo'ymaydi. Ayniqsa, xavotir darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar bilan individual topshiriqlar asosida ishlash, ularga muvaffaqiyatni his qilish imkonini beruvchi bosqichli vazifalarni taqdim etish muhimdir. Bu jarayon o'quvchida o'z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi.

Metakognitiv ko'nikmalarni shakllantirish birinchi tizimning markaziy komponenti hisoblanadi. O'smir o'z fikrlash jarayonini tahlil qila olishi, hissiy reaksiyalarini boshqara bilishi va o'z faoliyatini rejalashtira olishi zarur. Bunday ko'nikmalar akademik stressga chidamlilikni oshiradi hamda o'quvchining o'z ustida ongli ishlashiga zamin yaratadi. O'z-o'zini baholash mezonlarini o'rgatish va erishish mumkin bo'lgan maqsadlar ierarxiyasini shakllantirish esa ichki motivatsiyaning barqarorlashuviga xizmat qiladi. Shuningdek, topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali o'quvchini rivojlanish zonasida ushlab turish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yondashuv o'smirda "muvaffaqiyat tajribasi"ni shakllantiradi va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish o'rniga uni o'sish omili sifatida qabul qilishga o'rgatadi. Natijada o'quvchi tashqi nazoratga bog'liq bo'lmagan, ichki mas'uliyatga tayangan o'quv faoliyatini namoyon eta boshlaydi. Mazkur tizim doirasida oila bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish ham muhim yo'nalishlardan biridir. Ota-onalarning demokratik qo'llab-quvvatlovchi pozitsiyasi o'smirning o'quv mas'uliyatini ichki anglashiga yordam beradi. Farzandning kichik yutuqlarini e'tirof etish, uning

qiziqishlariga hurmat bilan qarash va mustaqil qaror qabul qilishiga imkon yaratish maktabdagi motivatsion jarayonni mustahkamlaydi. Motivatsiyani rivojlantirishning ikkinchi tizimi ta'lim jarayonini innovatsion va texnologik jihatdan boyitish orqali o'quvchining bilish faolligini oshirishga qaratiladi. Ushbu tizimning markazida o'quv materialini vizuallashtirish, raqamli resurslardan oqilona foydalanish va darsni interaktiv shaklda tashkil etish g'oyasi turadi. O'smirlar vizual axborotni tez va samarali qabul qiluvchi avlod vakillari bo'lganligi sababli, interaktiv xaritalar, infografikalar, animatsiyalar va multimedia platformalari darsning mazmunini yanada tushunarli va jozibador qiladi. Bunday yondashuv abstrakt tushunchalarni konkret tasavvurlarga aylantirib, kognitiv qiziqishni kuchaytiradi.

Gamifikatsiya elementlarini joriy etish — masalan, darajalar, reytinglar yoki “yutuqlar” tizimi — o'quv faoliyatiga musobaqaviy ruh olib kiradi. Bu usul o'quvchilarni jarayonga faol jalb etadi, ularning ichki rag'batini qo'llab-quvvatlaydi va natijaga erishish istagini kuchaytiradi. Raqamli muhit o'smir uchun tanish kommunikativ makon bo'lgani sababli, unda topshiriqlarni bajarish jarayoni kamroq psixologik bosim ostida kechadi. Natijada vaziyatli xavotir pasayadi va o'quvchi o'z imkoniyatlarini erkinroq namoyon etadi. Mazkur tizim doirasida o'smirlarning psixologik salomatligini mustahkamlash ham muhim vazifa sifatida ko'riladi. Ta'lim muassasalarida relaksatsion mashg'ulotlar va motivatsion treninglarni tashkil etish, maktab psixologi hamda pedagoglar hamkorligida stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va emotsional intellektni rivojlantirish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazish motivatsiyaning barqarorligini ta'minlaydi. Yuqori shaxsiy xavotirga ega o'smirlar bilan individual ishlash, ularning muvaffaqiyatsizlikka munosabatini konstruktiv yo'nalishga o'zgartirish, o'quv faoliyatiga nisbatan ijobiy qarashni shakllantiradi. Shu tariqa maktab o'quvchi ongida faqat baho va nazorat maydoni emas, balki shaxsiy o'sish hududi sifatida namoyon bo'ladi. Motivatsiyani rivojlantirishning uchinchi tizimi esa individuallashtirish va ijtimoiy e'tirof mexanizmlarini takomillashtirishga asoslanadi. Har bir o'smirning motivatsion profili, qiziqishlari va kognitiv uslubi inobatga olingan holda topshiriqlarni differensiallashtirish ichki mas'uliyat hissini oshiradi. Ijodiy fikrlovchi o'quvchilar uchun ochiq savollar, tahliliy tafakkurga ega bo'lganlar uchun mantiqiy masalalar, amaliy faoliyatga moyil o'quvchilar uchun loyihaviy topshiriqlar tizimini ishlab chiqish samarali natija beradi. Bunday yondashuv o'quvchida “mening imkoniyatlarim hisobga olinmoqda” degan ijobiy hissiy tajribani shakllantiradi. Qiziqishlarga asoslangan ta'lim modeli o'quvchining nafaqat hozirgi o'zlashtirish darajasini, balki kelajakdagi professional yo'nalishini aniqlashga ham xizmat qiladi. O'quv jarayonini real hayot va shaxsiy rejalari bilan bog'lay olgan o'smir o'qishga ongli va maqsadli munosabat bildiradi. Shu bilan birga, o'quvchilarning yutuqlarini ijtimoiy e'tirof etish

tizimini kuchaytirish — maktab ko'rgazmalari, ilmiy anjumanlar, ijodiy tadbirlar orqali ularning ishlarini namoyish etish — o'z-o'zini baholashni adekvat darajaga ko'taradi. E'tirof etilish ehtiyoji qondirilgan o'smirda o'qishga nisbatan barqaror ijobiy munosabat shakllanadi va bu uning ijtimoiy faolligini oshiradi.

Motivatsiyani rivojlantirish strategiyasi kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillarni birlashtirgan uch tizimli yondashuv asosida amalga oshiriladi. Bunday kompleks pedagogik model o'quvchining intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, ruhiy barqarorligini mustahkamlash va uni ta'lim jarayonining faol sub'ektiga aylantirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda o'smirlarda o'quv motivlari va shaxs shakllanishining metodik asoslarini o'rganishga qaratilgan mazkur tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, o'quv faoliyati o'smirlik davrida oddiy bilim egallash jarayonidan ko'ra kengroq mazmun kasb etadi. U shaxsning o'z-o'zini anglash, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topish hamda kelajakdagi hayotiy strategiyasini belgilashning muhim mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. O'quv motivatsiyasining pasayishi faqat bilish jarayonidagi qiyinchiliklar bilan emas, balki ta'lim mazmunining o'smir ehtiyojlari, qiziqishlari va hayotiy maqsadlari bilan yetarli darajada integratsiyalashmaganligi bilan ham bog'liq murakkab psixologik hodisa ekanligi aniqlandi. Biologik yetilish jarayonidagi emotsional o'zgarishlar va tengdoshlar bilan muloqotning yetakchi ahamiyat kasb etishi o'quv motivlarini qayta shakllantirishni talab etadi.

Metodik tahlillar shuni ko'rsatdiki, motivatsion jarayonni chuqur diagnostika qilish o'quvchi shaxsini tushunishning muhim shartidir. Jumladan, G.N. Kazantseva metodikasi o'smirlarning o'quv motivlari ierarxiyasini aniqlashda samarali vosita bo'lib, fanlarga nisbatan munosabat ko'pincha emotsional omillar va o'qituvchi bilan muloqot xarakteriga bog'liqligini ko'rsatdi. Shuningdek, Ch.D. Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan xavotirlanish diagnostikasi motivatsiya va emotsional holat o'rtasidagi bevosita bog'liqlikni aniqlash imkonini berdi. Statistik tahlillar o'rtacha darajadagi xavotir safarbar etuvchi omil sifatida xizmat qilishini, o'ta yuqori darajadagi xavotir esa bilish faolligini susaytiruvchi bloklovchi mexanizmga aylanishini tasdiqladi. Bu esa ta'lim jarayonida ruhiy komfortni ta'minlash metodik yondashuvning ajralmas qismi bo'lishi zarurligini anglatadi.

Empirik natijalar o'smirlar o'rtasida motivatsion tabaqalanish mavjudligini va bu jarayonda o'z-o'zini baholash darajasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi. O'z-o'zini baholashi past bo'lgan o'quvchilarda muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivi ustun bo'lib, ularning bilish faolligini cheklaydi. Aksincha, adekvat va barqaror o'z-o'zini baholashga ega o'smirlarda muvaffaqiyatga intilish hamda ichki bilish motivlari yuqori darajada shakllanganligi kuzatildi. Jinsiy-psixologik xususiyatlar tahlili esa motivatsion omillarni differensial yondashuv asosida tashkil etish zarurligini ko'rsatdi.

Ishlab chiqilgan pedagogik tavsiyalar tizimi o'quvchini ta'lim jarayonining faol sub'ektiga aylantirishga qaratilgan kompleks modelni taklif etadi. Innovatsion metodlar, loyihaviy faoliyat, raqamli resurslar va konstruktiv teskari aloqa mexanizmlari o'quvchining ichki motivatsion resurslarini faollashtiradi. Oila, maktab va tengdoshlar muhitining uyg'un hamkorligi esa barqaror "motivatsion maydon"ni shakllantiradi. O'qituvchining fasilitatorlik pozitsiyasi o'quvchida akademik ishonch va shaxsiy mas'uliyatni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, o'smirlarda o'quv motivatsiyasini boshqarish kognitiv, emotsional va ijtimoiy omillarni o'zaro integratsiyalashgan holda ko'rib chiqishni talab etadi. Motivatsiyani shaxs shakllanishining asosiy poydevori sifatida talqin etish ta'lim samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, o'smirning kelajakdagi ijtimoiy moslashuvi va professional kamolotini ta'minlashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari zamonaviy ta'lim amaliyotida insonparvarlik va individual yondashuv tamoyillarini kuchaytirish uchun ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR.

1. Ilin E.P. Motivatsiya i motivy. – SPb.: Piter, 2002. – 512 s.
2. Markova A.K. Formirovanie motivatsii ucheniya v shkolnom vozraste. – M.: Prosveshchenie, 1983. – 96 s.
3. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti. – M.: MGU, 1983. – 284 s.
4. Dweck C. Self-theories: Their Role in Motivation and Development. – Philadelphia: Psychology Press, 1999. – 208 p.
5. Maslow A. Motivatsiya i lichnost. – SPb.: Piter, 2008. – 352 s.
6. Borishevskiy M.I. Psixologicheskie mexanizmi razvitiya samosoznaniya. – Kiev: Vmsha shkola, 1986. – 168 s.
7. Davletshin M.G. O'quvchi ma'naviyatini shakllantirish. – Toshkent: O'qituvchi, 2005. – 148 b.

O'SMIRLAR HAYOTIDA INTERNETNING O'RNI

Zuxorova Dilrabo Abdulaziz qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası
katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Rajabova Nafosat Ortiq qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti talabasi

XXI asr – axborot texnologiyalari asri. Bugungi o'smirlar internetdan tashqari dunyoni tasavvur eta olmaydi. Ular uchun tarmoq – nafaqat axborot manbai, balki hayot muhitining ajralmas qismidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy o'quvchilar kuniga o'rtacha 4-8 soatni onlayn rejimida o'tkazadi. Internet – yangi ijtimoiy muhit va aloqa makoni. O'smirlik davri – shaxsning jadal rivojlanish, o'z-o'zini izlash va jamiyatda o'z o'rnini topish bosqichidir. Bu davrda muloqotga bo'lgan ehtiyoj eng yuqori darajaga ko'tariladi. Internet bu ehtiyojni qondirishning universal vositasiga aylandi. Birinchidan, ijtimoiy tarmoqlar va messenjerlar o'smirlarga do'stlari bilan tunu kun aloqada bo'lish imkoniyatini beradi. Agar ilgari muloqot maktab devorlari bilan cheklangan bo'lsa, endi u cheksizlikka aylandi.

O'quvchilar uy vazifasini muhokama qiladi, memlar bilan bo'lishadi va bir-birlarini qo'llab-quvvatlaydi. Ikkinchidan, tarmoq hatto uyatchan o'smirlarga ham umumiy til topishishga yordam beradi. Virtual makondagi muloqot jasurlikni talab qilmaydi, bu ijtimoiy ko'nikmalari hali yetilmagan bolalarga o'z fikrini erkin ifoda etishga yo'l ochadi. Uchinchidan, internet milliy va madaniy chegaralarni yo'qotadi.

Hozirgi o'smir chet ellik tengdoshi bilan oson til topishib, boshqa mamlakat madaniyati va an'analari bilan tanisha oladi. Bu global fuqarolikni shakllantirishning dastlabki qadamidir. Biroq, bu jarayonning salbiy tomoni ham bor. Mutaxassislarning fikricha, onlayn muloqotga haddan tashqari berilish "tirik" dialog ko'nikmalarining yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Ba'zi o'smirlar uchun messenjerda xat yozish yuzma-yuz suhbatlashishdan ancha qulay, bu kelajakda shaxsiy munosabatlar o'rnatishda qiyinchiliklar tug'dirishi ehtimoldan holi emas. Raqamli dunyoda shaxsiyat va o'zini namoyon qilish O'smirlik davrining asosiy psixologik xususiyatlaridan biri – o'zlikni anglashning rivojlanishi va "Men kimman?" degan savolga javob izlashdir. Bu borada internet tajriba o'tkazish uchun ulkan maydonga aylandi. Tarmoqda o'smir o'zining virtual qiyofasini yarata oladi. Bu obraz real hayotdagidan butunlay farq qilishi mumkin. U o'ziga yoqadigan avatar tanlaydi, ma'lum bir uslubda gaplashadi, o'zini moda trendlariga mos ravishda ko'rsatadi.

Olimlar buni "raqamli shaxs" hodisasi deb ataydi. Bu o'smirlar turli ijtimoiy rollarni sinab ko'rish, o'zining qanday bo'lishni xohlashini tushunish imkoniyatini beradi.

Ijtimoiy tarmoqlardagi sahifalar (Instagram, TikTok, Telegram) o'smirlar uchun o'ziga xos "vizit kartochka" vazifasini bajaradi. Ular yozgan postlar, joylagan fotosuratlar orqali o'zlarining qiziqishlari, pozitsiyalari va hayotiy qadriyatlarini ko'rsatadi. Bu – zamonaviy o'zini namoyon qilish usulidir. Ammo bu usulning xavfi ham katta. Psixologlarning fikricha, bu – tarmoqdagi eng katta psixologik xavflardan biridir. Ta'lim va rivojlanish imkoniyatlari. Internet – axborotning cheksiz ombori. Bugungi o'smirlar istalgan mavzudagi ma'lumotni bir necha soniya ichida topa oladi. Bu an'anaviy ta'lim tizimiga katta o'zgarish olib keldi. Onlayn-kurslar, vebinarlar, YouTube'dagi ta'lim kanallari o'smirlarga maktab dasturidan tashqari bilim olishga, dasturlash, dizayn, til o'rganish kabi zamonaviy kasblarning asoslarini egallashga imkoniyat beradi. Endi bilim olish faqat maktab partasi bilan cheklanmaydi. Shuningdek, tarmoq ijodkorlik bilan shug'ullanishga ham keng yo'l ochadi. O'smirlar o'zlarining musiqiy asarlari, videoroliklari, fotosuratlarini e'lon qilib, auditoriya to'play oladi. Bu ularning iste'dodini charxlab, kelajakda kasb tanlashiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq, axborotning ko'pligi va xilma-xilligi yangi muammo tug'dirdi. Tadqiqotchilar bir necha asosiy xavf omillarini ajratib ko'rsatadi. Birinchidan, bu – internetga qaramlik. Psixologlarning fikricha, qaramlik chegarasi o'smirning gadgetni oson qo'yish qobiliyati bilan aniqlanadi. Agar internet uning yagona quvonch manbaiga aylansa, bu qo'ng'iroq signalidir. Qaramlik uyquning buzilishiga, o'qishga bo'lgan ishtiyoqning yo'qolishiga va tajovuzkorlikka olib keladi. Ikkinchidan, kiberbulling (tarmoqdagi haqorat) muammosi dolzarb. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'smirlarning salmoqli qismi tarmoqda haqorat va bosimga uchraydi. Psixologik jihatdan zaif bolalar uchun bunday holatlar og'ir jarohat bo'lishi mumkin. Uchinchidan, destruktiv internet-jamoalar xavfi mavjud. Ayniqsa 14-22 yosh oralig'idagi yoshlar ijtimoiy adolatsizlikni his qilish, hayot mazmunini izlash kabi psixologik xususiyatlari tufayli salbiy oqimlarning ta'siriga oson tushadi. Oilaviy munosabatlarning yomonlashuvi bu xavfni yanada kuchaytiradi. To'rtinchidan, shaxsiy ma'lumotlarning xavfsizligi muammosi mavjud. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'smirlarning beshdan biri o'z sahifasini notanish odamlardan himoya qilmaydi, 11-14 yoshlilarning 28 foizi yoshini yashirib, o'zini kattalar qatorida ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda ushbu tahlillardan ko'rinib turibdiki, internet o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan murakkab va ziddiyatli hodisadir. U yosh avlodga ta'lim olish, ijodkorlik, muloqot qilish va dunyoni tanish uchun misli ko'rilmagan imkoniyatlar beradi. Ammo, bu imkoniyatlarning orqa tomonida qaramlik, psixologik bosim va jismoniy salomatlikka zarar yetkazish xavfi turibdi. Psixologlar ota-onalarga oilada "raqamli gigiyena" qoidalarini joriy etishni,

farzandlariga namuna bo'lishni va ularni sport, hobbi kabi oflayn faoliyatlarga jalb qilishni tavsiya qiladi. Faqat shu holatdagina internet o'smirning rivojlanishiga to'siq emas, balki kuchli yordamchi vosita bo'la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Корниенко, Д.С., Руднова, Н.А., Смирнова, Я.К., Калимуллин, А.М., Семенов, Ю.И. (2025). Цифровые предпочтения старших подростков: проблемы онлайн-активности и роль социальной поддержки. Социальная психология и общество, 16(2), 78–95. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160206>
2. Всемирная организация здравоохранения (2024). Доклад о здоровьесберегающем поведении детей школьного возраста (HBSC). Европейское региональное бюро ВОЗ.
3. Prochnow, T., Patterson, M.S., Blake, J. et al. (2025). Online social connections and mental health among adolescents: A systematic review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 28(4), 215–230.
4. Солдатова, Г.У., Рассказова, Е.И. (2023). Цифровая социализация российских подростков: динамика, компетентность, риски. Вопросы психологии, 69(1), 3–18.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVLARINING METODOLOGIK ASOSLARI

Raximov Abdulatif Abdimuradovich

Qarshi davlat universiteti "Psixologiya" kafedrası dotsenti v.b.,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Psixologiya fanida insonning ixtiyoriy harakatlari "muvaqqiyatga erishish" fenomenini bilan tavsiflanib, hozirga qadar ushbu tushuncha borasida ko'plab ilg'or yondoshuv hamda ilmiy konsepsiyalar ishlab chiqilgan. Shuningdek, uning ta'rifi borasida ham ko'plab o'ziga xos fikr-mulohazalar, ta'kidlar va ta'riflarni uchratish mumkin. Mazmunan muvaqqiyatga erishish inson faoliyatining o'ziga xos shakli sanalib, u hayotiy maqsadlarni belgilash hamda xatti-harakatlarni to'g'ri tashkil etish kabi funksiyalar uchun o'ta muhim hisoblanadi. Muvaqqiyatga erishish inson ehtiyojlari ta'sirida yuzaga keladigan hamda biror faoliyat jarayonida aniq ko'rinadigan ixtiyoriy harakatlar majmuidir.

Zamonaviy psixologiyada muvaqqiyatga erishish motivlari muammosi bo'yicha ko'plab ilmiy konsepsiyalar va yondashuvlar yaratilgan bo'lsada, xali-hanuz uni tushuntiruvchi yagona ta'rif mavjud emas. Insonga xos muvaqqiyatga erishish motivlari va uning shakllanishi masalasi bilan bog'liq qarashlarda qo'plab qarama-qarshi fikrlar mavjud. Bundan tashqari, muvaqqiyatga erishish motivlari masalasida ko'plab ilmiy konsepsiyalar mavjud bo'lib, ularda muammo borasidagi o'ziga xos qarashlarni uchratish mumkin.

Aksariyat psixologik adabiyotlarda bunday mulohazalarning aksini uchratish mumkin. Y.O.Smirnova boshqalardan farqli o'laroq, muvaqqiyatga erishish motivlarini quyi instinktiv xatti-harakatlarni bostiruvchi "aqliy kuch" deb ta'riflaydi [1. b. 9]. Ya'ni u bir vaqtning o'zida organizm uchun maxsus dvigatel (motor) vazifasini o'tashini ham ta'kidlaydi. Keltirib o'tilgan ushbu ta'rifdan shu narsa ma'lum bo'ladi, muvaqqiyatga erishish motivlari insonni biror faoliyatga undovchi yoki uni tormozlovchi aqliy kuch sifatida namoyon bo'ladi. Ayrim tadqiqotchilar muvaqqiyatga erishish va muvaqqiyatga erishish motivlarini, insonning tashqi muhit bilan bo'ladigan aloqasi bilan tushuntirishga harakat qiladilar.

Muvaqqiyatga erishishning harakatlantiruvchi kuchlari, ularning tashqi va ichki manbalari – bu boshqa masala. Psixologiyani birinchi navbatda harakatlantiruvchi kuchlardan maqsadli foydalanish qiziqtiradi. Ushbu pozitsiyalardan shaxsning psixologik shakllanishi u bilan birgalikda ishlashning psixologik tizimini tashkil etish va amalga oshirish, uning o'zini o'zi shakllantirishga ko'maklashish va buning uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishdir.

A.Babbayevning yondashuviga ko'ra, muvaffaqiyatga erishish motivlari inson va kasb o'rtasidagi tafovutni bartaraf etish, mehnat faoliyatining eng yuqori samaradorligiga erishish va ishchilarning o'z mehnati bilan eng katta qoniqishiga erishish usuli sifatida paydo bo'ldi. Muvaffaqiyatga erishish motivlari tartibi haqidagi zamonaviy g'oyalarni ko'rib chiqish va uni amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar berishdan oldin, muvaffaqiyatga erishish motivlarining uchta ta'rifini taqqoslash kerak [2. b. 73].

Muvaffaqiyatga erishish motivlari – bu odamlarni har qanday muayyan mehnat turiga ilmiy asoslangan qabul qilishdir.

Muvaffaqiyatga erishish motivlari – bu maxsus tashkil etilgan tadqiqot jarayoni bo'lib, uning maqsadi ilmiy asoslangan usullardan foydalangan holda abituriyentlarning murakkab, mas'uliyatli kasblarga o'qishga yoki egallashga tibbiy, psixologik va ijtimoiy-psixologik muvofiqligini shakllantirish darajasi va imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Tegishli bo'sh ish o'rinlari va shunga asoslanib, kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan yuqori darajadagi (baho) va ularning rivojlanishi uchun qulay istiqbolga ega bo'lgan va shuning uchun u yoki bu mehnat turiga nisbatan potensial foydaliroq ishchilar sifatida ko'rib chiqilishi mumkin bo'lganlarga imtiyozlar berish.

Muvaffaqiyatga erishish motivlari – bu o'zlarining psixologik va fiziologik fazilatlarini, sog'lig'i va jismoniy rivojlanishi, asosiy ta'lim darajasi bo'yicha ma'lum bir kasb (mutaxassislik) bo'yicha o'qish va keyingi ishlash uchun eng mos keladigan shaxslarni aniqlashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuidir.

G.S.Abramovning yozishicha, faoliyat quyidagi xususiyatlar bilan tavsiflanadi [3. b. 120]:

- Harakat jarayonining mavjudligi;
- Harakatlar ongli va atrof-muhit talablariga moslashishga qaratilgan;
- Harakat jarayoni shaxsning mavjudligi va rivojlanishi uchun muhimdir.

Demak, faoliyat - obyektiv voqelikni subyektivlashtirish, obyektiv voqelik va subyektning o'zi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni amalga oshirish imkonining aqliy jarayonidir. Faoliyat orqali psixika yangi munosabatlar bilan boyib boradi va ushbu munosabatlarning mazmuni va qadr-qimmatini shaxs tomonidan tekshirib boriladi. Ayrim ilmiy manbalarda faoliyat - tarixiy, madaniy, ijtimoiy rivojlanish natijasida yuzaga keladigan hodisa sifatida ham ta'riflanagan. Shu bois, sport faoliyatining natijalarini tahlil etishdan oldin, "faoliyat" fenomenining psixologik tabiatiga to'xtalib o'tish o'rinli hisoblanadi.

Muvaffaqiyatga erishish motivlari ko'p qirrali faoliyatdir. Unda tushuntirishda ikkita asosiy yo'nalish ajratiladi deb ta'kidlaydi tadqiqotchi D.K.Dayl [4. b. 54]:

– Muvaffaqiyatga erishish motivlari bu – aniq vazifalarga e'tibor qaratish ya'ni motivatsiya, tashkilotchilik, ko'rsatma berish, to'g'ri qarorlar qabul qilish va uni ijrosini ta'minlash, ish hajmini to'g'ri taqsimlash va hokazo;

– Muvaffaqiyatga erishish motivlari bu – jamoani saqlab qolishga va uni rivojlantirishga intilish, o'z qo'l ostidagilarga e'tibor berish, o'ziga ishonch, jamoasini rag'batlantira olish, kishilarni o'z shaxsiy maqsadlariga erishishiga ko'maklashish, o'z ishidan qoniqish, o'zini o'zi anglash, o'ziga ishonch, muammolarni o'ylash va hal qilishda faol ishtirok etish, shaxsiy munosabatlarda o'zaro hurmat va samimiylikka amal qilish kabi sifatlar majmuidir.

Shu nuqtayi nazardan qaraganda, muvaffaqiyatga erishish motivlari taqsimlangan vazifalarni bajarishda boshqalardan faolroq, boshqalarni bajarishga undovchi yoki ularni yetaklovchi, guruh harakatlarini muvofiqlashtirib boruvchi shaxsdir. Fanda muvaffaqiyatga erishish motivlarini tushuntiruvchi xislatlar nazariyasi, kognitiv nazariya, chegaraviy rollar yondoshuvi, tizimli yondoshuv va sintetik yondoshuv kabilarning mohiyatini yoritish o'ta muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Смирнова Е.О. К проблеме воли и произвольности в культурно-исторической психологии // Культурно-историческая психология, 2015. – Т. 11. № 3.С. 9 – 15.
2. Бодалев А.А. О предмете акмеологии // Психологический журнал. 1993. - Т. 14,- №5. - С.73-80
3. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие – М.: Терра - Спорт, 2000.-120 с.
4. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство/ А.А. Деркач, А.А. Исаев / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 54 с.

TA'LIM MUHITIDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIK NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK O'ZIGA XOSLIKLARI

F.B.Raxmatullayev

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagogning asosiy quroli uning fanini bilishi emas, balki shu bilimni yetkazib bera olish mahorati — **kommunikativ kompetentligidir**. Bu shunchaki so'zlashuv qobiliyati emas, balki muloqotning psixologik qonuniyatlarini tushunish va ularni boshqara olish san'atidir.

1. Kognitiv komponent: bu komponent shaxsning muloqot jarayoni haqidagi bilimlari, kommunikatsiya qonun-qoidalarini anglash va axborotni to'g'ri talqin qilish qobiliyatini ifodalaydi. Inson boshqalarning so'zlari, mimikasi, ishoralari orqali berilayotgan ma'noni to'g'ri tushunish va tahlil qilish uchun kognitiv bilimlar tizimiga ega bo'lishi kerak. Shuningdek, kognitiv kompetensiya insonning o'z muloqot uslubini vaziyatga mos ravishda tanlay olish qobiliyatini ham qamrab oladi. Psixologiyada bu komponent "interpersonal idrok" va "persektiv qobiliyatlar" tushunchalari bilan bog'lanadi. Masalan, boshqalarning kayfiyatini, niyatini, yoki munosabatini his qilish, ularning so'z ortidagi ma'noni anglash kognitiv kompetentlikning muhim belgilaridir.

2. Affektiv komponent: affektiv yoki hissiy komponent shaxsning boshqalarga nisbatan emotsional munosabati, his-tuyg'ularni anglay olish va boshqara bilish qobiliyatini qamrab oladi. Bu – hamdardlik (empatiya), mehr-oqibat, muloqotda hissiy barqarorlik kabi fazilatlarni o'z ichiga oladi. Samarali muloqotda inson nafaqat o'z fikrini bildirishi, balki boshqalarning his-tuyg'usini tushunishi ham muhimdir. Masalan, psixolog yoki pedagog uchun muloqot jarayonida mijozning yoki talabaning ichki holatini his etish va unga mos ravishda munosabat bildirish — kasbiy kommunikativ kompetentlikning asosiy qismi hisoblanadi.

3. Bixevioral (amaliy) komponent: bu komponent shaxsning muloqot jarayonidagi amaliy ko'nikma va strategiyalarini ifoda etadi. Ularga tinglay olish, savol berish, fikrni aniq va to'g'ri bayon etish, tanqidni to'g'ri qabul qilish, konfliktni konstruktiv hal etish kabi ko'nikmalar kiradi. Bixevioral komponent insonning muloqotdagi real xatti-harakatlari orqali namoyon bo'ladi. Masalan, ish joyidagi muloqotda yoki oilaviy munosabatlarda insonning o'zini tutishi, javob reaksiyalari va so'zlashuv uslubi uning amaliy kommunikativ kompetentligidan dalolat beradi.

4. Motivatsion komponent: motivatsion komponent shaxsning muloqotga bo'lgan ichki ehtiyoji, qiziqishi va ijtimoiy faolligini qamrab oladi. Agar inson boshqalar bilan munosabat o'rnatishga intilishi, ochiq muloqotdan zavq olishi va yangi

tajribalarga tayyor bo'lsa, u holda uning kommunikativ motivatsiyasi yuqori darajada deb baholanadi. Psixologiya nuqtai nazaridan, motivatsiya muloqotning energetik asosi hisoblanadi. Muloqotga ehtiyojsiz insonda hatto etarli bilim va ko'nikmalar bo'lsa ham, samarali aloqa amalga oshmaydi. Shu bois motivatsion komponent kommunikativ kompetentlikning boshqa qismlarini faollashtiruvchi markaziy omil hisoblanadi.[1, b.56]

Psixologik to'siqlar va ularni yengish.

Ta'lim muhitida muloqot har doim ham silliq kechmaydi. Ko'pincha "psixologik filtrlar" axborotning noto'g'ri talqin qilinishiga sabab bo'ladi:

1. Ijtimoiy-madaniy to'siqlar: Dunyoqarash va qadriyatlar farqi.
2. Munosabat to'sig'i: Agar talaba o'qituvchiga nisbatan salbiy munosabatda bo'lsa, hatto eng to'g'ri ma'lumot ham qabul qilinmaydi.
3. Nutqiy (lingvistik) to'siqlar: Murakkab terminologiyadan haddan tashqari ko'p foydalanish.[2, b.45]

Ta'lim jarayonidagi kommunikativ kompetentlik shunchaki axborot almashish vositasi emas, balki o'qituvchi va talaba o'rtasidagi subyekt-subyekt munosabatiga asoslangan murakkab, ko'p qirrali ruhiy hamkorlik tizimidir. Ushbu jarayonning muvaffaqiyati pedagogning nafaqat nutq boyligi, balki muloqotning chuqur psixologik qonuniyatlarini qanchalik anglashiga tayanadi. Bu tizimda asosiy tayanch nuqtasi hisoblangan empatiya mexanizmi o'qituvchiga talabaning ichki dunyosini, uning hissiy holatini va bilimlarni o'zlashtirishdagi ruhiy to'siqlarini tushunish imkonini beradi. Pedagog dunyoga talabaning "ko'zi bilan" qaray olishi orqali nafaqat dars samaradorligini 40-50% ga oshiradi, balki auditoriyada o'zaro ishonchga asoslangan ruhiy qulaylik muhitini yaratadi. Bunday muhitda talaba xato qilishdan qo'rqmaydi, bu esa kognitiv jarayonlarning erkinlashishiga va ijodiy fikrlashning faollashishiga bevosita xizmat qiladi.[3, b.23]

Shu bilan bir qatorda, kommunikativ kompetentlikning ajralmas qismi bo'lgan refleksiya qobiliyati pedagogning o'z kasbiy faoliyatiga "tashqaridan nazar" tashlashini ta'minlaydi. O'qituvchi muloqot davomida o'z xatti-harakatlarini, ovoz tonini va tanlagan metodlarini tahlil qilib, "Men talabaga qanday ta'sir qilyapman?" degan savolga javob izlaydi. Bu esa muloqot strategiyasini vaziyatga qarab tezkor va mosuvchan tarzda o'zgartirish, darsning hissiy dinamikasini boshqarish imkonini beradi. Refleksiya rivojlangan pedagog har bir darsni shunchaki ma'lumot berish emas, balki shaxsiy rivojlanish jarayoni deb biladi.

Mazkur kompetentlik tizimi, shuningdek, ijtimoiy-psixologik persepsiyani ham qamrab oladi, bu orqali pedagog har bir talabaning yoshi, individual xarakteri va temperamentini to'g'ri idrok etadi. Bu qobiliyat muloqotdagi subyektiv "filtrlar"ni va tushunmovchiliklarni bartaraf etib, axborotning buzilmasdan yetib borishini

ta'minlaydi. Jarayonning yakuniy va barqarorlashtiruvchi bo'g'ini sifatida kommunikativ tolerantlik (sabr-toqat) va hissiy barqarorlik namoyon bo'ladi. Bu xususiyat o'qituvchiga turli qarashlarga ega auditoriya bilan ishlashda o'z hissiyotlarini jilovlash, ziddiyatli vaziyatlarda shaxsiyatga tegmasdan, muammoni konstruktiv hal qilish imkonini beradi. Shunday qilib, ta'limdagi kommunikativ kompetentlik — empatiya orqali ishonch ko'prigini qurish, refleksiya orqali o'zini boshqarish va to'g'ri psixologik idrok orqali shaxsga yo'naltirilgan zamonaviy ta'lim muhitini yaratishning uzviy zanjiridir.[4, b.3]

Xulosa qilib aytganda ta'lim muhitida kommunikativ kompetentlik — bu shunchaki axborot almashinuvi yoki dars mazmunini bayon qilish vositasi emas, balki ikki shaxsning o'zaro bir-biriga ruhiy ta'sir ko'rsatishi, bir-birini boyitishi va intellektual jihatdan rivojlantirishi jarayonidir. Ushbu kompetentlik pedagogik faoliyatning o'zagini tashkil etib, ta'lim oluvchini faqat bilim qabul qiluvchi passiv subyekt emas, balki o'quv jarayonining faol va teng huquqli ishtirokchisiga aylantiradi. Pedagogning psixologik tayyorgarligi, ya'ni uning muloqotdagi moslashuvchanligi, hissiy barqarorligi va insoniy holatlarni nozik idrok eta olishi ta'lim samaradorligini belgilovchi eng asosiy ko'rsatkichdir. Zero, har qanday zamonaviy texnologiya yoki metodika o'qituvchi va talaba o'rtasidagi samimiy ishonch va "jonli" muloqot o'rnini bosa olmaydi. Kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish pedagogdan doimiy ravishda o'z ustida ishlashni, o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini anglashni hamda har bir talabaning individual takrorlanmasligini hurmat qilishni talab etadi. Faqatgina empatiya, refleksiya va tolerantlik tamoyillariga asoslangan muloqot tizimigina ta'lim muhitini ijodiy hamkorlik maydoniga aylantirishi mumkin. Pedagogik muloqotning psixologik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi nafaqat bilimlarni o'zlashtirish sifatini oshiradi, balki talabaning shaxs sifatida shakllanishiga, uning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi ortishiga va kelajakda jamiyatda munosib o'rin egallashiga poydevor bo'lib xizmat qiladi. Binobarin, kommunikativ mahorat — bu ta'limning texnik vositasi emas, balki uning insonparvarlik mohiyatini belgilovchi oliy mezonidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva N. Ta'lim jarayonida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning psixologik asoslari. — Toshkent: TDPU, 2022. — 128 b.
2. Sharipova M.Q. Psixologik kompetentlik va shaxs rivoji. — Toshkent: Fan, 2018. — 156 b.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 376 б.
4. Хабермас Ю. Теория коммуникативного действия. — М.: Вес мир, 2000. — Т.1. — 520 б.

EMOTSIONAL YETUKLIK - IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUV OMILI SIFATIDA

Safayev Nuriddin Salixovich

O'ZMu, psixologiya fanlari doctori, professor

Bugungi kunda jamiyat tez sur'atlarda o'zgarib borayotgan ijtimoiy-iqtisodiy sharoit bilan xarakterlanadi. Shu bois odamlar ko'pincha murakkab va kuchli emotsional bosim ostidagi vaziyatlarga duch keladilar. Bunday holatlar odatiy turmush tarzining buzilishiga olib kelib, shaxsda ichki bezovtalik, hissiy taranglik hamda xulq-atvorini qayta ko'rib chiqish zaruratini tug'diradi. Natijada emotsional zo'riqish kuchayadi. Agar insonning maqsad va istaklari uning real imkoniyatlariga mos kelmasa, uning yangi sharoitlarga moslashish darajasi pasayadi.

Shuning uchun ham stressga boy vaziyatlar, ijtimoiy qarama-qarshiliklar va murakkab hayotiy holatlarda insonning moslashuvchanligi muhim omilga aylanadi. Yangi sharoitga tez va samarali moslasha olish ko'p jihatdan shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq. Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, insonning ijtimoiy muhitga moslashish darajasi uning emotsional intellekti bilan bevosita bog'liqdir. Agar inson o'z his-tuyg'ularini anglay olsa, ularni nazorat qila bilsa va boshqalarning kechinmalarini to'g'ri idrok etsa, u emotsional jihatdan yetuk shaxs sanaladi. Bunday insonlar vaziyatni tez baholab, eng maqbul yo'lni tanlaydi; keskin yoki ziddiyatli paytlarda o'zini boshqara oladi; atrofdagilar bilan sog'lom va samimiy munosabat quradi; yangi jamoa yoki muhitga tushganda qisqa fursatda moslashib ketadi.

Emotsional yetuklik - bu insonning faqat o'z his-tuyg'ularini anglashigina emas, balki ularni ongli ravishda boshqarib, muvozanatni saqlay olish qobiliyatidir. Bunday shaxs boshqalar bilan sog'lom va barqaror munosabatlar o'rnatishga ham qodir bo'ladi. Mazkur sifatlar esa moslashuv jarayonini yengillashtiradi, jamiyatda muvaffaqiyatga erishishga ko'maklashadi hamda ichki barqarorlikni mustahkamlaydi. Shaxs emotsional yetukligining alohida "ichki" tarkibiy qismlarini (o'z his-tuyg'ularini qabul qilish, ularni qayta ishlashning yetuk mexanizmlari va ekologikligi, turli xil hissiy tajribalarni o'zlashtirish va h.k.) ajratish va ularni o'rganish belgilangan hodisani psixoemotsional farovonlik va salomatlikka erishishda shaxs rivojlanishining yaxlit, muvozanatli darajasi sifatida tushunish uchun muhim qadamdir [2].

Ijtimoiy-psixologik moslashuv muammosi ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Xususan, A.G.Maklakov, Yu.A. Aleksandrovskiy, V.I. Medvedev, F.Z. Meyerson, G.Selye, A.A.Rean, A.A. Nalchadjyan kabi olimlar ushbu masalaga turli yondashuvlar asosida izlanishlar olib borganlar. Tadqiqotlar ko'lami keng va yondashuvlar rang-barang bo'lishiga qaramay, adaptatsiyaga oid yagona, barcha

tomonidan tan olingan nazariya yoki umumiy konsepsiyani ajratish mushkul. Adaptatsiya tushunchasiga berilgan ta'riflarni shartli ravishda ikki asosiy guruhga ajratish mumkin:

Birinchi yo'nalishdagi ta'riflar asosan bitta jihatni - ko'proq biologik moslashuvni yoritadi. Bunda insonning ijtimoiy va psixologik xususiyatlari yetarlicha inobatga olinmaydi.

Ikkinchi yo'nalishdagi ta'riflarda esa mazmunan o'xshash fikrlar turli shakllarda takrorlanadi, ya'ni yangi nazariy asosdan ko'ra mavjud qarashlarning qayta ifodalanishi ustunlik qiladi [1, b.55].

Ijtimoiy-psixologik moslashuv fenomenini o'rganishga oid quyidagi yondashuvlar mavjud: interaksionistik yondashuv – unga ko'ra moslashuv jarayoni ijtimoiy omillar va shaxsning ichki psixik holatlari bilan belgilanadi. Interaksionistik yondashuv shaxs va muhitni ajratilgan holda emas, balki yagona, o'zaro bog'liq tizim sifatida ko'rib chiqadi.

Neobixevioristik yondashuv shaxsning moslashuvini asosan ijtimoiy kontekst orqali tushuntiradi. Bu yondashuvda e'tibor, avvalo, insonning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatiga qaratiladi. Moslashuv muvaffaqiyatsiz bo'lsa, buning sababi ko'pincha shaxsning ijtimoiy me'yorlarga zid bo'lgan xatti-harakati sifatida tushuntiriladi. Ichki ziddiyatlar yoki shaxsiy kechinmalar mavjud bo'lishi mumkin, ammo agar ular ijtimoiy munosabatlarni buzmasa, odatda bunday holatlar katta ahamiyatga ega emas deb qaraladi.

Psixoanalitik yondashuv shaxsning ichki himoya mexanizmlari va ularning funksiyalarini tadqiq qilishga qaratilgan. Ushbu mexanizmlar insonning psixik tizimlari o'rtasida muvozanatni saqlash va stressli vaziyatlarga moslashishga yordam beradi. E.Erikson fikricha, Ego shaxsning asosiy adaptiv tizimi sifatida xizmat qiladi: u individual identifikatsiyani shakllantiradi va shaxsga o'z imkoniyatlarini ijtimoiy muhit talablariga moslashtirish imkonini beradi [3, b.82].

Kognitiv yondashuv J.Piaje nazariyasiga tayangan bo'lib, unda insonning intellekti uning moslashuvchanligini belgilovchi asosiy sub'yektiv omil sifatida qaraladi. Adaptatsiya jarayonining asosiy vositalari sifatida:

Assimilatsiya - yangi tashqi tajribani mavjud bilimlar tizimiga kiritish;

Akkomodatsiya - yangi tajribalar ta'sirida bilimlar tizimini qayta shakllantirish.

Piajega ko'ra, intellekt aynan bu ikki mexanizm o'rtasidagi muvozanatni ta'minlaydi, natijada inson tafakkurida yuzaga keladigan reallik bilan uning idrok etilishi orasidagi nomuvofiqlik kamayadi.

Gumanistik yondashuv shaxsning asosiy ehtiyojlari qondirilgan taqdirda moslashuv jarayoni samarali bo'lishini ta'kidlaydi. Boshqacha aytganda, inson o'zini qadrlash, xavfsizlik his qilish va o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish kabi asosiy

ehtiyojlarini qondirgandan so'nggina u ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashishga qodir bo'ladi.

Rossiya psixologiyasidagi yondashuvlarga ko'ra, moslashuv - bu jarayon, moslashuvchanlik - shaxsning qobiliyati, moslashganlik esa jarayonning natijasi sifatida tushuniladi. I.K.Kryajevaning fikricha, adaptatsiya - bu shaxsning ichki salohiyatini ro'yobga chiqarish va mavjud imkoniyatlarini amalda samarali qo'llay olish qobiliyatidir.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv shaxsning ichki salohiyati bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu salohiyat - insonning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarini birlashtiruvchi integratsiyalashgan tizim bo'lib, u shaxsga o'zgaruvchan hayot sharoitlariga faol va ijodiy tarzda moslashish imkonini beradi.

E.V.Morodenko ijtimoiy-psixologik moslashuvning muvaffaqiyatli kechishini aniqlashda obyektiv va subyektiv mezonlarni ajratib ko'rsatgan.

Obyektiv mezonlar shaxsning jamiyat talablariga mos xulqi va faoliyati, jamoada o'z o'rnini topa bilishi, hurmat va ishonch qozonishi, ijtimoiy mavqeni mustahkamlashi hamda nizolarni konstruktiv tarzda hal eta olish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Subyektiv mezonlar esa shaxsning ichki qoniqishi, ruhiy muvozanati va o'zini qulay his etish darajasini ifodalaydi.

Shunday qilib, emotsional yetuklik - shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvda muhim omil hisoblanadi, chunki u insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va muvozanatni saqlash qobiliyatini ta'minlaydi. Bu qobiliyat shaxsga murakkab va o'zgaruvchan ijtimoiy sharoitlarda faol va ijodiy moslashishga yordam beradi, shuningdek, jamiyatlardagi muvaffaqiyatli faoliyat va ichki barqarorlikni mustahkamlaydi.

Turli psixologik yondashuvlar (interaksionistik, neobixevioristik, psixoanalitik, kognitiv, gumanistik va Rossiya psixologiyasi maktabi) shuni ko'rsatadiki, emotsional yetuklik - shaxsning ichki resurslari va ijtimoiy talablarni uyg'unlashtirish orqali moslashuvni ta'minlaydigan asosiy omil hisoblanadi. Shu bilan birga, obyektiv va subyektiv mezonlar orqali baholangan moslashuv muvaffaqiyati shaxsning ijtimoiy muvaffaqiyati va ichki qoniqishini mustahkamlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Реан А.А. Психология адаптации личности. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
2. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев// Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых учёных / Отв.ред. Е.А. Чудина. -М. 2003. -С. 112-116.

3. Эриксон Э. *Детство и общество* / Э. Эриксон; пер. с англ. — СПб.: Университетская книга, 1996. - 432 с.

MADANIYATLARARO MUNOSABATLARDA QAROR QABUL QILISHNING O'RGANILISHI

Salomova G.Sh.

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası v.b. dotsenti (DSc)

Turli madaniyatlararo va noaniq vaziyatlarda muammolarni hal qilishning madaniy qadriyatlar, me'yorlar va kutishlardagi tafovutlar tufayli farqlanishi mumkin. Ushbu farqlar aloqa shakllariga, fikrlash usullariga, nizolarga yondashuvlarga va hatto afzalliklarni baholashga ta'sir qiladi.

Madaniyatlar turli xil aloqadorlik uslublariga ega bo'lib, ba'zi madaniyatlar to'g'ridan-to'g'ri va ochiq muloqotni afzal ko'rishsa, boshqalari esa uyg'unlikni saqlash va nizolardan qochish ular uchun muhim bo'lishi mumkin. Muammoni samarali hal qilish ma'lum bir madaniyatda muloqot qanday tuzilganiga va unga moslashish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.

Ba'zi madaniyatlar aniq iyerarxik tuzilmalarga ega va hokimiyat hamda maqomga katta ahamiyat berishadi. Bunday madaniyatlarda muammolarni hal qilish, yuqori boshqaruvning fikriga bog'liq bo'lishi mumkin. Boshqa madaniyatlarda esa, jamoaviy qarorlar qabul qilish tez-tez uchrashi va bunda guruhning har bir a'zosi teng hissa qo'shishi mumkin.

Mojarolarni hal qilishga yondashuvlar madaniyatlarda juda farq qiladi. Ba'zi madaniyat vakillari mojarolardan qochish va uyg'unlikni saqlashni tanlaydi, boshqalari esa fikrni ochiq ifoda etib, qarama-qarshilikka e'tibor berishadi. Bu muammolarni hal qilish uslubiga ta'sir qilib, kelishmovchiliklar bo'lgan vaziyatlarda nizoga sabab bo'ladi. Madaniyatlararo muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish uchun moslashuvchan bo'lish, madaniy omillarning xilma-xilligini hisobga olish, qadriyatlar va yondashuvlardagi farqlarni tushunishga intilish muhimdir. Madaniyatlararo o'zaro aloqalar va aloqadorlik tajribasi bo'yicha treninglar turli madaniy sharoitlarda muammolarni samarali hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Tajribada, shuningdek, turli xil vazifalar sharoitida qaror qabul qilishda chet elda tahsil olayotgan talabalarning kognitiv moslashuvchanligi o'rganib chiqildi. Belgilangan maqsadlar vaziyat va xodisaga muvofiq ravishda o'zgardi va shunga o'xshash tarzda qaror qabul qilish strategiyasiga ta'sir ko'rsatdi.

Tajriba asosida to'qqizta ssenariy ishlab chiqilib, ular eksperiment guruh ishtirokchilariga taqdim etildi. Ishtirokchilardan qaror qabul qilish so'raldi; ularning javoblari yozib olindi va tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ssenariyning noaniqlik toifasi va murakkabligi javob berish vaqti va qabul qilingan qaror turiga ta'sir

qiluvchi muhim omillar bo'lgan. Tadqiqot natijalari inson xatti-harakatlarini modellashtirishni yaxshilashi mumkin va noaniq sharoitlarning amaliy simulyatsiyasi qabul qilingan qarorlar samaradorligini o'zgartirish omili bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Madaniyatlararo kontekstda qaror qabul qilish bo'yicha tajriba davomida hal qilinishi kerak bo'lgan bir qator vazifalar va vaziyatlar beriladi. Shuningdek, u tegishli choralarni ko'rish bo'yicha ko'rsatmalar beradi. Qaror qabul qilish jarayonida bir nechta mumkin bo'lgan muqobillardan bitta harakat yo'nalishini tanlash muhimdir. Bu yerda foydalanish uchun ko'plab vositalar, usullar va qarashlar mavjud. Shuningdek, bunda, shaxs shaxsiy yoki jamoaviy qarorlarni qabul qilishi mumkin.

Qoida tariqasida shuni eslatish muhimki, qaror qabul qilish murakkab jarayondir. Madaniyatlararo qarorlarning aksariyati boshqa tomon bilan kelib chiqadigan ma'lum darajada norozilik yoki ziddiyatni o'z ichiga oladi.

Qaror qabul qilish jarayonidagi muhim bosqichlar keltirilgan. Har bir bosqich turli xil vositalar va usullar bilan qo'llab-quvvatlanishi mumkin.

1-bosqich: muammoning mohiyatini aniqlash.

Ushbu bosqichda muammo yaxshilab tahlil qilinadi. Muammoning maqsadini aniqlashda bir nechta savollar mavjud: Muammo nimada? Nima uchun muammoni hal qilish kerak? Muammodan ta'sirlangan tomonlar kim yoki nima? Muammoning muddati yoki ma'lum bir vaqt jadvali bormi?

2-bosqich: ma'lumot to'plash.

Bunda guruhviy muammo juda muhim jihatlarga ega bo'ladi. Qolaversa, o'rganilayotgan muammoga o'nlab omillar ta'sir qilishi mumkin.

Muammoni hal qilish jarayonida muammoga aloqador omillar va manfaatdor tomonlar haqida iloji boricha ko'proq ma'lumot to'plash kerak bo'ladi. Axborot yig'ish operatsiyalari uchun "nazorat obyektlari" kabi vositalardan samarali foydalanish mumkin.

3-bosqich: muqobil variantlarni baholash tamoyillari.

Ushbu bosqichda alternatalarni baholashning asosiy mezonlarini belgilash kerak. Mezonlarni aniqlash haqida gap ketganda, ijtimoiy elementlarni, shuningdek, madaniyatlararo masalani hisobga olish kerak.

Masalan, subyektning foydasi, qiziqishi har bir qaror qabul qilish jarayonidagi asosiy muammolardan biridir. Odamlar odatda o'z manfaatlariga zid bo'lgan qarorlarni qabul qilmaydi (agar istisno holat bo'lmasa). Xuddi shunday, ko'rib chiqilayotgan muammo bilan bog'liq asosiy printsiplar aniqlanishi kerak.

4-bosqich: aqliy hujum va turli xil variantlarni tahlil qilish.

Ushbu bosqich uchun eng yaxshi holat, bu – barcha g'oyalarni ro'yxatlash uchun aqliy hujum uyushtirishdir. G'oyani yaratish bosqichidan oldin muammoning sabablarini tushunish va sabablarini birinchi o'ringa qo'yish muhimdir.

Buning uchun sabab va ta'sir diagrammalari va Pareto diagrammasi vositasidan foydalanish mumkin. Sabab-oqibat diagrammasi muammoning barcha mumkin bo'lgan sabablarini aniqlashga yordam beradi, shuningdek, eng katta ta'sirga ega sabablarni birinchi o'ringa qo'yish va aniqlashga yordam beradi.

Keyinchalik, ko'rib chiqilayotgan muammo uchun barcha mumkin bo'lgan yechimlarni yaratish.

5-bosqich: muqobil variantlarni baholash.

Har bir alternativani baholash uchun hukm tamoyillari va qaror mezonlaridan foydalanish muhimdir. Ushbu bosqichda hukm tamoyillarining tajribasi va samaradorligi kuchga kirib, har bir alternativani va ularning ijobiy va salbiy tomonlari taqqoslanadi.

6-bosqich: eng yaxshi muqobilni tanlash.

Qaror qabul qiluvchi 1 dan 5 gacha bo'lgan barcha bosqichlardan o'tgandan so'ng, ushbu bosqich oson kechadi. Bundan tashqari, eng yaxshi variantni tanlash – bu ma'lumotli qaror, chunki eng yaxshi alternativani olish metodologiyasi allaqachon qo'llanilgan.

7-bosqich: yechimni tanlash

Ushbu bosqichda tadqiqotchi uchun reja yoki harakatlar ketma-ketligida qaror qabul qilish muhimdir. Rejani alohida yoki boshqa ishtirokchilar yordamida bajari kerak.

8-bosqich: natijalarni baholash.

Qaror natijasini baholash qobiliyati juda muhimdir. Bu yerda ishtirokchi o'rganishi kerak bo'lgan narsa bor-yo'qligini ko'rish kerak va kelajakdagi qarorlarni qabul qilishda uni tuzatish kerak. Qaror qabul qilish bo'yicha tadqiqot dasturi qaror qabul qilish ko'nikmalarini oshirish uchun mas'uliyatni o'z ichiga oladi.

Eksperimentda belgilangan qarorlarni qabul qilish shartlarini quyidagicha tavsiflash mumkin: noaniqlik (madaniyatlararo aloqalar); aniqlik (maishiy, moliyaviy va boshqalar) va xavfli sharoitlar. Mazkur shart qaror qabul qilishda xato ehtimolini izlaydi va nazorat qiladi.

Talabalarni boshqa madaniyat vakillari bilan muloqot qilishning eng samarali psixologik strategiyalarini topishga o'rgatish vazifasini qo'yish zarur. Talabalar madaniyatlararo muloqotning gipotetik vaziyatlarini loyihalashtirish zarurligini his qiladilar, ular ishtirok etishlari mumkin bo'lgan, guruh yoki juft-juft sharoitda, haqiqiy muloqotni simulyatsiya qildilar. Talabalar madaniyatlararo muammolarni hal qilish strategiyalari bilan tanishdilar va eng samaralilarini tanladilar. Shu bilan birga,

talabalar madaniyatlararo sharoitlar fonida qabul qilingan qarorlarning samaradorligini oshirishi mumkin bo'lgan psixologik usullarni tanladilar.

Adabiyotlar:

1. Ashcraft, M. H., & Radvansky, G. A. (2010). Cognition (5th ed.). Boston: Prentice Hall.
2. Betch T, Haberstroh S., The Routines of Decision Making. Edition 1st Edition. 2014., Pub. Location New York., Imprint Psychology Press.
3. Buckley, P. Devinney, T., Louviere, J., Do Managers. Behave the Way Theory Suggests? A Choice-Theoretic Examination of Foreign Direct Investment Location Decision-Making., August 2007., Journal of International Business Studies 38(7):1069-1094., DOI:[10.1057/palgrave.jibs.8400311](https://doi.org/10.1057/palgrave.jibs.8400311)
4. Zsombok, Caroline E., Klein, G. Naturalistic Decision Making. eBook Published 21 January 2014. Pub. Location New York. Imprint Psychology Press., DOI <https://doi.org/10.4324/9781315806129>., P. 440.

HAYOT MAZMUNI FENOMENINING PSIXOLOGIK TALQINI VA TALABA YOSHLARDA UNI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Sayidqulova Mastura

Yoshlar muammolarini o'rganish va istiqbolli kadrlarni tayyorlash
instituti tayanch doktoranti

Hayot mazmuni fenomenining psixologik talqini hamda bugungi kundagi talaba yoshlarda uni rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilish hozirgi zamonning eng talab etiladigan sohalaridan biridir. Ayni damda jadal bilan rivojlanayotgan zamonaviy ijtimoiy-madaniy muhitda yosh avlodning qadriyatlar tizimi va hayotiy maqsadlari transformatsiyaga uchramoqda va buning natijasida yoshlarning hayot mazmuni muammosining dolzarbligini oshirmoqda. Tadqiqotning nazariy asosi haqida so'z yuritadigan bo'lsak, ekzistensial va pozitiv psixologiya yondashuvlariga tayangan holda Viktor Franklning logoterapiya konsepsiyasi hamda Martin Seligmanning pozitiv psixologiya nazariyasi asos qilib olindi. Jahonda empirik tadqiqot doirasida olib borilgan bir qator ishlar natijasida talaba yoshlarning hayot mazmuni ko'rsatkichlari, psixologik farovonlik darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari o'rtaidagi bog'liqlik o'rganildi.

Hayot mazmuni fenomeni fanlararo tushuncha hisoblanib, uni topish va anglash falsafa va ilohiyotshunoslik uchun an'anaviy muammolardan biridir. Badiiy adabiyotda esa bu tushunchaning mazmuni quyidagicha tahlil qilinishi mumkin: hayotning mazmuni nima, hayotning qanday ma'nosini inson haqiqiy, qadrli deb hisoblash mumkin? Psixologik adabiyotlarda ham inson uchun hayot mazmuni psixologik hodisasining ahamiyati haqida turli xil qarashlar mavjud. Psixologiya fani doirasida hayot mazmuni masalasi ekzistensial yo'nalish doirasida chuqur o'rganilgan. Jumladan, Viktor Frankl hayotdan mazmun izlash – insonning asosiy motivatsion kuchi ekanligi ta'kidlaydi.

Pozitiv psixologlar mazmun tushunchasi qayerdan keladi, kengroq ma'noda u hayotga xosmi yoki yo'qmi degan savollarga chuqur sho'ng'igan holda javob qidiradilar. Martin Seligman o'zining "Haqiqiy baxt" kitobida insonning hayotdan mamnunligi va ijobiy emotsiyalar bilan bog'liq bo'lgan farovonligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, hayot mazmuni uch asosiy omil bilan aniqlanadi: zavqlanish, majburiyat va maqsad [4].

D.A.Leontevning qarashlariga ko'ra, hayot mazmunining ta'siri yoki uning yetishmovchiligi, shuningdek, uni yo'qotishning psixologik sabablari va hayot mazmuniga ega bo'lish yo'llari muammosi shaxs psixologiyasining qiziqishlari doirasiga kiradi [2].

Chudnovskiy psixologik hodisa sifatida hayot mazmunining ikkita ma'nosini ajratadi:

1 – mohiyat; fenomenning asosiy jihati;

2 – mohiyatning shaxsiy ahamiyati, asosiy jihat, fundamental asos.

Hayot mazmuni fenomeni yuqoridagi mohiyatlarni o'z ichiga oladi, mohiyatlar ichida asosiysi kichiklaridan ustun keladi. Ammo hayot mazmunining “dominant”ini aniqlash hayot mazmunini izlash jarayonining bir jihati, xolos. Qaysi dominantning qay darajada “samarali” ekanligini va qaysi dominant qay darajada insonning ijobiy rivojlanishiga yordam berishini tushunish muhimdir. Shu munosabat bilan hayot mazmunining adekvatligini – uning asosiy xususiyatlaridan biri sifatida e'tiborga olish maqsadga muvofiqdir [3].

Talabalik yoshi – bu oliy o'quv yurtining rivojlanishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan hodisa. K. D. Ushinskiy bu yoshni “eng hal qiluvchi” deb ataydi, chunki aynan shu davr insonning kelajagini belgilab beradi, bu o'z ustida intensiv ishlashning juda faol davri. Talaba yoshlik davri esa shaxsning kasbiy identifikatsiyasi, qadriyatlar tizimi va hayotiy rejalari shakllanadigan muhim bosqichdir. Shu bois talaba yoshlarda hayot mazmuni tasavvurlarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlash va ilmiy asoslash muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalarda hayot mazmuni oliy ma'lumot olish, kasbiy rivojlanish, shaxsiy komillik va jamiyatga foyda keltirish kabi maqsadlar orqali shakllanadi. Bu davr mustaqil fikrlash, ijtimoiy faollik va ma'naviy qadriyatlarni o'zlashtirish orqali baxtli kelajak poydevorini qurishni anglatadi.

Talabalarning hayot mazmunini belgilovchi asosiy omillar:

- **Kasbiy va intellektual rivojlanish:** O'z sohasi bo'yicha mutaxassis bo'lish, bilim va ko'nikmalarni oshirish.
- **Shaxsiy komillik:** Mustaqil qaror qabul qilish, mas'uliyatni his etish va ma'naviy yetuklikka erishish.
- **Ijtimoiy faollik:** Jamiyat hayotida faol ishtirok etish, umuminsoniy qadriyatlarni anglash va ularga amal qilish.
- **Baxtli kelajak sari intilish:** O'z oldiga aniq maqsadlar qo'yish va ularga erishish uchun bosqichma-bosqich harakat qilish.

Bu jarayonda ta'lim va tarbiya uyg'unligi talabalarning hayotga bo'lgan qarashlarini shakllantiradi va ularning jamiyatda o'z o'rnini topishiga yordam beradi.

Talaba hayot faoliyatini tartibga solish tizimida hayot mazmuni o'ziga xos aks ettiruvchi (reflektiv) hamda tartibga soluvchi (regulyativ) funksiyalarni bajaradi. U talaba shaxsining faolligini subyektiv jihatdan ahamiyatli bo'lgan hayotiy voqea va vaziyatlarga yo'naltiradi, uning faoliyati hamda turmush mashg'ulotlari o'rtasidagi

uzviylik va izchillikni ta'minlaydi. Natijada bu jarayon shaxs hayot yo'lining yaxlit, ichki mantiqqa ega bo'lgan tizimli shaklda namoyon bo'lishiga olib keladi [1].

Oliy ta'lim muassasasida tahsil olish davri yoshlikning ikkinchi bosqichi yoki yetuklikning birinchi bosqichiga to'g'ri keladi. Bu davr shaxsiy sifatlarning shakllanishi murakkab kechishi bilan tavsiflanadi.

Mazkur yosh bosqichida axloqiy rivojlanishning muhim xususiyati — xulq-atvorning ongli motivlari kuchayishidir. Avvalgi, ya'ni yuqori sinf davrida to'la namoyon bo'lmagan sifatlarning sezilarli darajada mustahkamlanadi: maqsadga yo'naltirilganlik, qat'iyatlilik, matonatilik, mustaqillik, tashabbuskorlik hamda o'zini boshqara bilish qobiliyati.

Shuningdek, ma'naviy-axloqiy muammolarga (hayot maqsadi, turmush tarzi, burch, muhabbat, sadoqat va boshqalar) qiziqish ortadi. Bularning barchasi mazkur yosh davrida hayot mazmuni haqidagi tasavvurlarning shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kora N. Представления студенческой молодежи вуза о смысле жизни. 2014.
2. Leontev D.A. Psychology of meaning. M., Smysl., 2003.
3. Chudnovskiy V.E. Psychological components of optimal meaning of life. Questions of psychology., 2003.
4. Sayidqulova M.R. Zamonaviy psixologiyada hayot mazmuni talqinlari. Ilmiy-amaliy konferensiya. 2025.

KLINIK PSIXOLOGIYA PSIXOLOGIYA SOHASI SIFATIDA

Sharopova Aziza Murodjon qizi, Salohiddinova Ruxshona Bahriddin qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Klinik psixologiya psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, psixik va xulq-atvor buzilishlarini tashxislash, davolash va ularning oldini olishga qaratilgan psixologiya sohasi hisoblanadi. U ruhiy salomatlikni tiklash, bemorlarga yordam berish va psixik jarayonlarni o'rganish bilan shug'ullanib, klinik tashxis qo'yish, psixokorreksiya va psixoterapevtik usullarni qo'llaydi.

Klinik psixologiyaga 1896-yili amerikalik psixolog Laytner Vitmer tomonidan asos solingan. U fanga ilk bor "Klinik psixologiya" atamasini olib kirgan va uni alohida professional soha sifatida belgilab bergan. Ushbu olim Pensilvaniya universitetida dunyodagi birinchi psixologik klinikaga asos solgan[5, b. 36-42]. Bu klinika dastlab xulq-atvorida muammosi bo'lgan va o'rganishda qiynalayotgan bolalarga yordam berishga ixtisoslashgan edi. L. Vitmer 1907-yilda bu sohadagi birinchi ixtisoslashgan ilmiy nashr – "The Psychological Clinic" jurnalini tashkil etgan[4, b. 1-9]. U klinik psixologlar uchun birinchi o'quv dasturini ishlab chiqqan va ushbu yo'nalishdagi mutaxassislarning birinchi avlodini tarbiyalagan. Vitmerning yondashuvi psixologik diagnostika va davolashni tibiyotdan mustaqil, ammo unga yaqin soha sifatida shakllantirishga yordam bergan.

Hozirgi davrda ruhiy salomatlik masalalari butun dunyo miqyosida dolzarb bo'lib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra depressiya tashvish buzilishlari XXI asrning eng keng tarqalgan kasalliklaridan biridir. Shu sababli klinik psixologiya tibbiyot va psixologiya integratsiyasida alohida ahamiyat kasb etadi. Klinik psixologiya ko'pincha tibbiyot psixologiyasining bir qismi sifatida qaraladi, biroq u ko'proq klinik amaliyotga, tashxis va davolashga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Inson ruhiy holatini to'laqonli baholash uchun biologik omillar (genetika, nerv tizimi), psixologik omillar (shaxs xususiyatlari, stressga chidamlilik) va ijtimoiy omillar (oilasi, muhit, madaniy qadriyatlar)ni kompleks tarzda o'rganish zarur. Bu esa klinik psixologiyaning biopsixosotsial yondashuvi bo'lib, aynan shu integrativ yondashuvga asoslanadi[2, b. 103].

Klinik psixologiyaning tarkibiy yo'nalishlariga Neyropsixologiya (miya va ruhiyat aloqasi), Patopsixologiya (psixik jarayonlar buzilishi), Psixosomatika (tana kasalliklarining ruhiy sabablari) va Psixoterapiya kabi sohalarni o'z ichiga oladi[6, b. 18-22].

Klinik psixologiya inson psixikasining sog'lom va patologik holatlarini o'rganish uchun mustahkam nazariy poydevorga ega. Klinik psixologiya shaxsning

kognitiv, emotsional va xulqiy jarayonlarini tahlil qiladi. L. S. Vygotskiyning sotsiokultural nazariyasi, A. N. Leontyevning faoliyat nazariyasi klinik psixologiya uchun muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari psixodagnostik metodlarning validligi, ishonchliligi va standartlashuvi uning metodologik poydevorini tashkil etadi[1, b. 6]. Klinik psixologiya ruhiy kasalliklar klinikasi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. E. Kraepelin va E. Bleuler psixopatologiyani tizimlashtirishda katta ahamiyat kasb etadi. Diagnostika jarayonida kasalliklarning simptomlari, ularning rivojlanish dinamikasi hamda klinik ko'rinishlari hisobga olinadi. Klinik psixologiya diagnostik vazifalariga ruhiy buzilishlarni aniqlash (depressiya, shizofreniya, nevroz va boshqalar), shaxs tipologiyasini baholash (temperament, xarakter, qobiliyat), psixoterapevtik jarayonda tashxis natijalaridan foydalanish, reabilitatsiya va profilaktika dasturlarini ishlab chiqish kiradi. Bu diagnostic vazifalarni aniqlashda qo'llaniladigan usullarga standartlashtirilgan testlar (MMPI, 16PF, WAIS, Raven matritsalar), loyihaviy metodlar (Roschach dog'lari testi, TAT, Luscher rang testi), klinik suhbat va kuzatuv (bemorning nutqi, mimikasi, hissiy reaksiyalari tahlili), neyropsixologik tekshiruvlar (A. R. Luriya metodikasi asosida diqqat, xotira, tafakkur jarayonlarini o'lchash) metodikalarini kiritish bo'ladi. Amaliyotda klinik psixologiya nafaqat psixiatriya va nevrologiyada, balki ta'lim muassasalari, sud-psixologik ekspertizalar va mehnat psixologiyasida ham keng qo'llaniladi[3, b. 34-40].

Bugungi kunda klinik psixologiya sohasi O'zbekistonda faol rivojlanayotgan soha bo'lib, aqliy, hissiy va ruhiy muammolarni tashxislash va davolashga qaratilgan. Klinik psixologiya tibbiy muassasalarda ruhiy kasalliklarni davolash va profilaktika qilish tizimiga faol tatbiq etilmoqda, biroq bizning mamlakatimizda bemorlar psixologiyasini tekshirish uchun alohida kasallik tarixnomasi ishlab chiqilmagan. Bu maqsadda, ko'pincha, ruhiy bemorlarni tekshirish uchun ishlab chiqilgan tarixnomalardan yoki umumiy psixologik tekshiruvlardan foydalaniladi. Ular esa klinik psixologiya to'la javob beravermaydi. Bu esa klinik psixologiya O'zbekistondagi dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Klinik psixologlar psixiatrlar bilan hamkorlikda ishlaydi va bemorlarning ruhiy holatini baholashda asosiy mutaxassis hisoblanadi[3, b. 364].

Xulosa qilib aytganda, klinik psixologiya – bu shunchaki maslahat berish emas, balki inson ruhiyati va tibbiyot tutashgan nuqtadagi strategik sohadir. U tibbiyotning aniqligi bilan psixologiya teranligini birlashtirib, insonni nafaqat kasallik belgilari majmuasi, balki yordamga muhtoj yaxlit shaxs sifatida ko'radi.

Ushbu sohaning qadri shundaki u inson hayotidagi eng og'ir damlarda – ruhiy tushkunlik, kasallik va ichki nizolar paytida – uni tushunish, qo'llab-quvatlash va qayta tiklash uchun ilmiy asoslangan yo'l xaritasini taqdim etadi. Klinik psixologiya bor

ekan, ruhiy og'riqlar shunchaki hukm emas, balki davolasa va yengsa bo'ladigan jarayondir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Burlachuk L. F. (2006). Psikhodiagnostika. Kiyev: Vakler.
2. Ananyev B. G. (2001). Chelovek kak predmet poznaniya. Sankt-Peterburg: Piter.
3. Ibodullayev Z. R. (2008). Tibbiyot psixologiyasi: darslik. Toshkent.
4. Witmer L. (1907). The Psychological Clinic.
5. Reisman J. M. (1991). A History of Clinical Psychological.
6. G'ozdiyev E. (2002-2010). Umumiy psixologiya.

EMOTSIONAL INTELLEKT KASBIY O'ZINI-O'ZI ANGLASHNING MUHIM OMILI SIFATIDA

Soibjonov Jasurbek Botirjon o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti "Psixologiya" kafedrası
stajyor o'qituvchisi

Emotsional intellekt - hissiy intellekt bu insonning o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularni idrok etish, nazorat qilish va baholash qobiliyatidir. Emotsional intellekt – bu hissiyotlarni anglash, boshqa odamlarning va ularning shaxsiy maqsadlari, g'ayratlari, va istaklarini anglash qobiliyati, shuningdek amaliy muammolarni hal qilish uchun o'zlarining his tuyg'ulari va boshqa odamlarning his – tuyg'ularini boshqarishdir deb ta'riflanadi[3, 439 c].

Emotsional intellektni besh alohida komponentga ajratish mumkin. Birinchi uchasi o'ziga, qolgan ikkitasi esa tashqi dunyoga tegishli:

- 1.O'ziga ishonch
- 2.O'z-o'zini tartibga solish
- 3.O'z-o'zini rag'batlantirish
- 4.Empatiya
- 5.Ijtimoiy kompetensiya[1, 251 b].

Ma'lumki, kasb tanlash inson hayotidagi eng muhim jarayonlardan biri bo'lib, insonning qiziqishlariga va psixologik imkoniyatlariga to'g'ri kelmaydigan kasbning tanlanishi, tabiiyki, uning shaxs sifatida kamol topishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan shaxsning ichki intilish va imkoniyatlariga u tanlagan kasbi bilan shaxsi orasidagi munosabati o'ta dolzarb masala hisoblanadi. Respublikamizda olib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar aholida yuksak madaniyatni, o'z kasbining mohir ustasi bo'lishni talab etadi. Shunday ekan bugungi yosh avlodlar o'z kasblarini diqqat bilan tanlashlari zarur. Kasb tanlash inson hayotidagi muhim bir bosqich hisoblanib, bunda inson hayoti uchun muhim qaror qabul qiladi va u jamiyatda o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqaradi. Kasb tanlash ma'lum bir kasbni tanlayotgan inson - tanlov sub'ekti bilan tanlanayotgan kasb - tanlov ob'ekti munosabatlarini o'zida aks ettiruvchi faoliyat hisoblanadi: tanlov sub'ekti va tanlov ob'ekti o'rtasidagi munosabatlar xarakteristikasini o'rganish davrimizning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Kasbiy o'zini o'zi belgilash rivojlanish psixologiyasida quyidagicha o'z o'rnini topadi: Insonning kasbiy dunyoda o'z o'rnini aniqlashga bo'lgan ehtiyojining paydo bo'lishi ma'lum bir yoshda paydo bo'ladi, shuning uchun buni psixologik neoplazma deb hisoblash mumkin.

Shaxsning o'zini o'zi anglashi orzular, umidlar, shaxsiy maqsadlarga erishishda namoyon bo'ladi. SI Kudinov "o'zini anglash" atamasi birinchi marta "Falsafa va psixologiya" lug'atida kiritilganligini ta'kidlaydi. Zamonaviy tadqiqotlarda "o'zini o'zi anglash" tushunchasi asosan "o'z potentsialini ro'yobga chiqarish" deb talqin qilinadi. SI Kudinovning ta'kidlashicha, 1940 yilda Ukraina psixologi G.S.Kostyuk o'zini rivojlantirish g'oyasini inobatga olib, "ongli maqsadga muvofiqlik" ni jarayonning muhim belgisi sifatida qayd etgan. "Bunday maqsadga muvofiqlik bilan shaxs ma'lum darajada o'z aqliy rivojlanishini yo'naltira boshlaydi." Shaxsning o'zini o'zi anglash muammosi turli xil psixologik yo'nalishlarning asoslaridan foydalanib o'rganiladi. Shu bilan birga, o'zini o'zi anglashning yagona kontseptsiyasini ajratib bo'lmaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, ko'plab nazariy tadqiqotlar mavjudligi nuqtai nazarlar nuqtai nazaridan o'z-o'zini anglash nazariyasining rivojlanishiga olib kelmadi. Ushbu tushunchaning yagona ta'rifini ishlab chiqish ham qiyin. Gumanistik psixologiyada o'z-o'zini anglash inson hayotining ma'nosi sifatida ko'rib chiqiladi, shaxsni shaxsning ko'lamiga qarab, o'zini anglash va shaxsning ijtimoiy hissi o'rtasidagi munosabatlar, yaqin odamlarga va butun insoniyatga nisbatan belgilanadi[2, 4–6 b]. Kasbiy o'z-o'zini anglash – bu shaxsning o'z qobiliyatlari, qiziqishlari, kuchli va zaif tomonlari hamda mehnat faoliyati yo'nalishlariga mos kelishini anglash jarayonidir. Ushbu jarayon o'quvchilarning kelajakdagi kasbiy yo'nalishini tanlashida muhim rol o'ynaydi.

Kasbiy o'z-o'zini anglagan shaxs:

- O'zining shaxsiy xususiyatlarini chuqur tushunadi;
- O'zining kuchli va zaif tomonlarini bilib, ularni to'g'ri baholaydi;
- Kasbiy tanlov qilishda oqilona qaror qabul qiladi;
- Mehnat bozoridagi ehtiyojlarni inobatga oladi.

Kasbiy o'z-o'zini anglash murakkab psixologik va ijtimoiy hodisa bo'lib, u o'z kasbiy rivojlanishi bilan bog'liq holda shaxsning o'z qobiliyatlari, malakalari, qadryatlari va maqsadlarini tan olish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Ushbu kontsepsiyani tushunish martaba o'sishi, ishdan qoniqish va shaxsiy qoniqish uchun juda muhimdir.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt shaxsning kasbiy o'zini-o'zi anglash jarayonida tayanch psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi. O'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, empatiya hamda ijtimoiy kompetensiyaning rivojlanganligi shaxsga o'z qobiliyatlari, ichki motivlari va qadriyatlarini real baholash imkonini beradi. Bu esa kasbiy tanlov jarayonida sub'ekt va ob'ekt o'rtasidagi moslikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Kasbiy o'zini-o'zi anglash faqat tashqi mehnat bozori talablari yoki ijtimoiy omillar bilan emas, balki shaxsning ichki emotsional yetukligi bilan ham belgilanadi. Aynan emotsional intellekt komponentlari — o'ziga ishonch, o'z-o'zini tartibga solish

va motivatsiya — kasbiy identifikatsiyaning barqaror shakllanishiga asos yaratadi. Empatiya va ijtimoiy kompetensiya esa professional muhitga moslashuvchanlikni kuchaytiradi.

Shunday qilib, emotsional intellektni rivojlantirish kasbiy o'zini-o'zi anglashning psixologik mexanizmlarini faollashtiradi, shaxsning ongli kasb tanlashi va professional o'sishini ta'minlaydi. Zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitda yuqori malakali, o'z kasbiy yo'nalishini anglagan mutaxassisni shakllantirishda emotsional intellekt strategik ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karakulova, U. O'smirlarda deviant xulq-atvor shakllanishining psixologik o'ziga xosligi // Международный научно-образовательный электронный журнал «Образование и наука в XXI века». – 2021. – № __. – В. 251.
2. Tuygunova, B. N. Kasbiy o'z-o'zini anglash va kasb tanlash // Yosh olimlar ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – 2022. – № 2 (06). – В. 4–6.
3. Войсунский, А. Е. Психология и Интернет. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с.

O'SMIRLARDA EMOTSIONAL INTELLEKT RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Soyimnazarov Navro'zbek Baxtiyor o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya mutaxassisligi II bosqich magistranti

Emotsional intellekt (EI) — shaxsning o'z va boshqalar his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ulardan samarali foydalanish qobiliyati. O'smirlik davri hayotning eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional intellektning rivojlanishi muhim ahamiyatga ega. EI yuqori bo'lgan o'smirlar ijtimoiy va shaxsiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lishadi.

O'smirlik davrida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ishlaydi. Miyadagi prefrontal korteks hali to'liq rivojlanmaganligi tufayli o'smirlar emotsiyalarini boshqarishda ba'zan qiyinchiliklarga duch keladi. Bu davrda empatiya, o'z-o'zini anglash va hissiy refleksiya qobiliyatlari sezilarli darajada o'sadi. O'smirlik davri inson hayotida emotsional ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlash uchun muhim davr hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda emotsional intellekt faqat his-tuyg'ularni anglash va ularni tartibga solish bilan cheklanmay, shaxsning o'zini rivojlantirish, samarali muloqot o'rnatish hamda kasbiy faoliyatda yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi ko'nikmalar tizimini ham o'z ichiga olishi haqida nazariy ma'lumotlar keltirilgan. Emotsional intellekt shaxsning shaxsiy rivoji va jamiyatning umumiy taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan asosiy omil sifatida namoyon bo'ladi.

Paul Stoltz emotsional intellekt (EQ) o'rganish va uning amaliyotga tatbiqini tashkil etish bo'yicha katta ishlar qilgan olimlardan biridir. Uning fikricha, emotsional intellektning qo'llanilishi va boshqarilishi inson faoliyatining ajralmas qismidir. Martin Seligman emotsional intellektga oid ilmiy tadqiqotlar va amaliyotni rivojlantirishga o'z hissasini qo'shgan psixologlardan biri bo'lib, pozitiv psixologiya va o'rganish sohalarining asoschilaridan biri sifatida tanilgan. Paul Ekman emotsiyalar va ularning ifodalanishini o'rganish, emotsionallikning biologik asoslarini tahlil qilishga katta hissa qo'shgan. Alice Isen emotsiyalar va ularning o'zgarishlarining motivatsiya, tanlov va yaratuvchanlikka ta'siri bo'yicha tadqiqotlar olib borgan. Emotsional intellekt insonning o'z hissiyotlarini anglash, nazorat qilish va ularni samarali qo'llash qobiliyatini ifodalaydi.

N. Andreeva, D.V. Lyusin, E.L. Nosenko va boshqa olimlar emotsional intellektning rivojlanishi bo'yicha muhim tadqiqotlar olib borganlar. Ularning ishlarida emotsional intellekt shakllantirishga ta'sir etuvchi turli omillar aniqlanib, bu fenomenni mustaqil psixologik tushuncha sifatida asoslash imkonini yaratadi.

Tadqiqotlarda shuningdek, emotsional intellektning kognitiv, affektiv va ijtimoiy komponentlari o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni yoritadi. Olimlarning izlanishlari shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit, tarbiya va ta'lim jarayonlarining emotsional intellekt rivojiga ta'sirini aniqlashga yordam beradi. O'smirlik davrida emotsional intellektni rivojlantirish shaxsning psixologik yetukligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va kelajakdagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim ilmiy asoslangan omil sifatida e'tirof etiladi.

P. Salovey va D. Caruso tomonidan taklif qilingan hissiy intellekt modeli hissiy intellektni insonning his-tuyg'ularini aniqlash, ularga ma'no berish, his-tuyg'ularni boshqarish, ijtimoiy muhitga moslashish va hayotiy qarorlarni oqilona qabul qilish hamda ulardan samarali foydalanish qobiliyati sifatida ta'riflaydi.

Emotsional intellektning asosiy komponentlari — o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy ong va munosabatlarni boshqarishdir. O'smirlar bu ko'nikmalarni rivojlantirish orqali hissiy barqarorlik, stressga chidamlilik, qaror qabul qilish qobiliyati va ijtimoiy muhitga moslashuvchanlikni oshiradilar. O'z his-tuyg'ularini anglash orqali o'smirlar ruhiy holatini nazorat qilishi, tushkunlik va xavotirni kamaytirishi mumkin. Boshqalar his-tuyg'ularini tushunish orqali ular ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli muloqot qiladilar va konfliktlarni oldini olishni o'rganadilar.

Empatiya boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga mos javob berish qobiliyatidir. O'smirlik davrida empatiya sezilarli darajada rivojlanadi, chunki o'smirlar ijtimoiy muhitdagi o'zaro munosabatlarga ko'proq e'tibor qaratadilar. Empatiya rivojlanishi o'smirlarni konfliktlarni oldini olishga, do'stlik va ijtimoiy hamkorlikni mustahkamlashga o'rgatadi. Masalan, sinfdosh do'stining xafa bo'lishini sezib, unga yordam qo'lini cho'zish yoki maslahat berish kabi ijtimoiy javoblar o'smirda empatiya va ijtimoiy sezuvchanlikni oshiradi.

O'smirlar emotsional intellektni rivojlantirish orqali stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashni o'rganadilar. Emotsional boshqaruv impulsiv xatti-harakatlarni nazorat qilish, hissiy reaksiyalarni muvozanatlash va qiyin vaziyatlarda xotirjam qolish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Jumladan, test topshirish yoki sport musobaqasida qo'rquv va tashvish hissi paydo bo'lganda, o'smirlar chuqur nafas olish yoki pozitiv o'z-o'zini tasdiqlash texnikasidan foydalanib stressni kamaytirishi mumkin. Shu yo'l bilan ular hissiy barqarorlik va qaror qabul qilish sifatini oshiradilar.

O'smirlikda EI motivatsiya va o'zini tartibga solish bilan chambarchas bog'liqdir. O'smirlar o'z maqsadlariga erishish va vazifalarni bajarishda hissiy resurslardan foydalanishni o'rganadilar. Masalan, qiyin topshiriqni bajarishdan oldin o'zini ruhlantirish, muvaffaqiyatsizlikdan keyin motivatsiyani tiklash yoki qiyinchiliklarga bardosh berish bularning barchasi EI orqali shakllanadi.

O'smirlarda emotsional intellektni rivojlantirishda oilaviy muhit ham muhim rol o'ynaydi. Oilaviy munosabatlar, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi va mehr-muhabbati o'smirlarning hissiy barqarorligini oshiradi. Mehribon va ijobiy muhitda o'sayotgan o'smirlar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq anglaydi va boshqaradi. Emotsional intellektni rivojlantirish shaxsda psixologik, ijtimoiy barqarorlikni ta'minlaydi, shaxsiy rivojlanish va muvaffaqiyatga ham sezilarli hissa qo'shadi. Xulosa o'rnida, o'smirlarda Elni rivojlantirish ularni hayotning murakkab talablariga tayyorlash, sog'lom shaxs sifatida shakllantirish va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga poydevor yaratishning eng samarali yo'lidir.

Adabiyotlar:

1. Goleman, Daniel. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
2. Mayer J. Emotional Intelligence: A New Science of Personal and Social Growth. — New York: Bantam Books, 1997. — 300 c.
3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник Эмин // Психологическая диагностика. — 2006.
4. Давыдова Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: Дисс. канд. психолог. наук. — Москва: РУДН, 2011. — 204 с

STRESS PSIXOLOGIK TADQIQOT OBYEKTI SIFATIDA

Ibrogimov Muhammadrasul Abdimumin o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Toshturdiyeva Dilrabo Sherzod qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti 2-kurs talabasi

Zamonaviy jamiyatda inson hayot foliyati murakkab ijtimoiy munosabatlar, yuqori axborotoqimi va tezkor o'zgaruvchan sharoitlar bilan tavsiflanadi. Bunday muhitda stress hodisasi psixologik tadqiqotlarning markaziy obyektiga aylangan. Chunki stress shaxsning nafaqatemotsional holatiga, balki uning kognitiv jarayonlari xulq-atvori va fiziologik funksiyalariga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois stressni kompleks—psixologik, ijtimoiy va biologik jihatdan o'rganish dolzarb ilmiy vazifa hisoblanadi. Stress atamasi ilmiy muomalaga Hans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasini anglatadi. Olim stressni uch fazali jarayon sifatida tavsiflaydi: signal reaksiyasi, qarashilik ko'rsatish va holdan toyish bosqichlari [4, b.18]. Mazkur yondashuv stressing biologik asoslarini tushuntirib beradi. Biroq zamonaviy psixologiya stressni faqat fiziologik jarayon sifatida emas, balki shaxsning vaziyatni idrok etishi va baholashi bilan bog'liq hodisa sifatida talqin qiladi.

Stressning psixologik mexanizmlarini izohlashda Richard Lazarusning kognitiv baholash nazaryasi muhim ahamiyat kasb etadi. Unga ko'ra, stressing paydo bo'lishi tashqi omillarning obektiv xususiyatiga emas, balki shaxsning uini qanday subyektiv talqin qilishga bog'liq [2, b.21]. Birlamchi baholash jarayonida inson vaziyatni xafli, tahdidli yoki ahamiyatli deb qabul qiladi. Ikkinchi baholashda esa mavjud resurslar va imkoniyatlarini yetarli deb hisoblamasa, psixologik zo'riqish kuchayadi. Demak, stress—bu tashqi bosim va ichki resurslar o'rtasidagi nomutunosiblik mahsulidir. Stressni yengish jarayonini tushuntirishda Susan Folkman strategiyalarini ikki turga ajratadi: muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan yondashuv [2, b.34]. Birinchi tur real vaziyatni o'zgartirishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tur hissiy zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashuvchan coping strategiyalariga ega shaxslar stressni samaraliyrog' boshqaradi va dezadaptiv oqibatlarining oldini oladi. Stressning nevro-psixologik asoslari ham ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Robert Sapolsky tadqiqotlarda surinkaliy stressning miya faoliyati va gormonlar tizimiga ta'siri batafsil tahlil qilingan. Uzoq davom etuvchi zo'riqish kortizol gormoni miqdorining ortishiga olib keladi, bu esa xotira, diqqat va qaror qabul qilish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi [3, b.56].

Shunday qilib, stress shaxsning kognitiv samaradorligiga ham bevosita ta'sir etuvchi omildir. Emotsiyonal component ham stress tarkibining ajralmas qismi hisoblanadi. Emotsiyonal tabiat va ularning univrsal ifodalanishini o'rgangan Paul Ekman tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, qo'rquv, g'azab va xavotir kabi salbiy emotsiyalar uzoq davom etsa, ular ichki psixologik zo'riqishni kuchaytiradi [1, b.48]. Stress sharoitda emotsiyonal beqarorlik, affektiv reaktivlik va ijtimoiy moslashuvning pasayishi kuzatiladi. Shuningdek, stress ijtimoiy—psixologik hodisa sifatida ham o'rganiladi. Ijtimoiy rollar ko'pligi, kasbiy talablarning ortishi, kommunikativ ziddiyatlar shaxsning ruhiy resurslariga yuqori yuklama beradi. Bu esa professional “kuyish sindromi” burnot, tashvishlilik va psixosomatik buzilishlar rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Demak, stressni o'rganish nafaqat individual, balki ijtimoiy kontekstda ham muhimdir. Stress psixologik tadqiqot obyekti sifatida ko'p darajali tuzilishga ega—biologik daraja gormanal va vegetativ reyaksiyalar:

-kognitiv daraja baholash va talqin qilish jarayoni:

-emotsional daraja hissiy kechinmalar intensivligi;

-xulq—atvordarajasi moslashiv strategiyalari. Mazkur kompleks yondashuv stressni chuquroq tushunish va samarali profilaktik chora tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi. Stressni kamaytirishda psixologik treninglar relaksatsiya mashiqalari, vatni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda ijtimoiy qo'llab—quvvatlash muhim omillar hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, stress psixologik tadqiqot obektilari tizimida markaziy o'rin tutadi. U shaxsning ichki psixik jarayonlari va stress mehanizimlarini ilmiy asosda o'rganish ruhiy salomatlikni saqlashde adaptiv holatlarning oldini olish va shaxsning psixologik barqarorligini taminlashda muhim nazariy hamda amaliy bahamiyatga ega.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Ekman P. Emotions Revealed. – New York: Times Books, 2003.
2. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer, 1984.
3. Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers. – New York: Holt Paperbacks, 2004.
4. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976.

PSIXOLOGIYADA SHAXS TIPOLOGIYASI MUAMMOSI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdumumin o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti o'qituvchisi

Uzmirova Munisa Ergash qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti talabasi

Hozirgi kunda yoshlar va hattoki keksa yoshlar o'rtasida birdek ommalashib borayotgan va insonlar orasida talab va takliflar tobora kuchayib borayotgan faoliyat turi bu aynan psixologiyadir. Xo'sh psixologik metodikalar insonlar talabiga javob bera oladimi? Mavjud metodikalar orasida muammolarga o'ziga xos yechim topa oladigan optimal metodikalar qanchalik samarador? Ha albatta bo'lmasamchi, axir bizning buyuk o'tmishimiz va porloq kelajagimiz bor. Hozirgi kunda eng ko'p muhokamalarga sabab bo'layotgan va ko'plab asosli va asossiz yechimlarini topgan muammolarimizdan biri, bu zamonaviy psixologiya keng qamrovli muhokamalariga sabab bo'layotgan muammosi - shaxsni individualligini saqlagan xolda, uni ma'lum bir tizimga solish va uni tasniflashdir. Bizga ma'lumki ko'plab olimlar insonlarni malum guruhlariga va tiplarga ajratishgan. Bunga misol qilib aytish mumkin Ayzenk tomonidan ishlab chiqilgan "Uch omilli shaxs so'rovnomasi" asosida ishlab chiqilgan shaxs tiplarini aytishimiz mumkin. Metodika shaxsni ekstrovert - introvert tiplarini aniqlash asosiy muammo sifatida qaraladi. Ushbu metodikaning nazariy asoslari sifatida Gippokrat va Galenlarning Temperament nazariyalari hamda Krechmerning Konstitutsional nazariyasi asos qilib olingan bo'lib, bunda shaxsning asosiy faoliyat reaksiyani baholash birlamchi maqsad sifatida qo'yilgan.

Ko'plab insonlar va olimlar naziridan chetta qolmagan, bugungi kunda ham keng qamrovli muhokamalarga sabab bo'layotgan masala bu "insonlarni malum bir qolibga solib bo'ladimi". Umumam olganda insonlarga xos bo'lgan qonuniyatlarni topish mushkuldir. Insonlarni xulq atvorini oldindan bilish, malum bir kasbga yo'naltirish va psixologik muomolarini o'rganish katta kuch va xarakter talab qiladi. Aynan shu masala bo'yicha E.G'oziyev shunday ta'kidlashicha [1.6-b.] "Inson o'zini o'zi boshqarishi hayotda alohida ahamiyat kasb etadi, shuning uchun u tabiatni o'rganishini, o'zining psixik faoliyatlarini, funksiyalarini, holatini, hissiyoti, irodasi, xarakteri, temperamentini boshqarishda o'z aksini topadi. Inson o'zini anglar ekan, o'z insoniy xislatlari, xususiyatlari, sifati, xulqini o'zgartirish imkoniyatiga ega bo'ladi" diya takidlaydi. Qolaversa aynan shaxs tipologiyasini o'rganish bo'yicha ko'plab nazariyalar bizga taqdim etilgan bo'lib, ko'plab olimlar shaxsning tipologiyasini aniqlashga doir metodikalar ishlab chiqishgan. Bu borada eng ko'p qo'llaniladigan va

samarali metodikalardan biri R.B.Kettelning 16 faktorli shaxs so'rovnomasidir. Kettelning so'rovnomasi asosan turli xil xolatlarda insonlarni xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. So'rovnoma 6 ta shkaladan tashkil topgan bo'lib, bu shkalalar turli maqsadlarda qo'llaniladi[2.28b].

Keyinchalik esa shaxsning biror masalaga munosabatini va u yuzasidan qaror qabul qilishini bilishga yordam beradigan metodika insonlarga taqdim etildi. Bu metodika fanga " Mayres- Bress tomonidan taqdim etildi, metodika nomi qisqacha "MBTI " deya nom oldi. Bu metodika K.Yungning shaxs tipologiyasiga asoslanib AQSHda ishlab chiqilgan. Bu metodika 30 ta tilga tarjima qilingan bo'lib, har yili 2 million insonda o'tqaziladi. Shaxs tipologiyasining muammolariga Amerikalikaning Mennesoti universiteti olimlaridan S.Xatuz va Dj. Mak-Kinlilar ham befarq qolishmadi. Ular 1942-1949 yillarda xarbiylarni psixologik saralash maqsadida 556- ta savol va 13 ta shkaladan iborat bo'lgan " MBTI " metodikasini ishlab chiqishdi va fanga taqdim etishdi. Metodika asosan shaxsni yetakchi ehtiyojlarini, mativatsion yo'nalishini, ximoya mexanizimlarini aniqlashda katta yordam beradi[3.98-111b].

O'ziga xos yondashuvlar va tadqiqotlardan kelib chiqqan xolda, xulosa qilib shuni aytish mumkinki shaxs tipologiyasi va temperament bir biri bilan chambarchas bog'liq tushunchadir. Temperament shaxs tiplarining biologik poydevori hisoblanadi, biroq uni to'liq belgilab bermaydi. Shu sababli ham psixologiya va pedagogika fanida ikkala tushunchani ham bir tekisda o'rganish zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nishonova va Z. Qurbonlva S. Abieva psixadiagnostika va eksperimental psixologiya (28) Toshkent 2011. B. 178.
2. Zalilova S.X, G'ayibova N. A umumiy psixologiya (98 .111) Toshkent -2018. B. 304
3. E.G'.G' Umumiy psixologiya 1qism, (6) Toshkent 2002. B. 175.

YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA KASB TANLASH MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK O'ZIGA XOSLIKLARI

Mirzayev Olim Safarovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" kafedrası
katta o'qituvchisi

I.Y.Xoligova, I.K.Abdukarimov, M.A.Abdurafiqova, N.I.Abduraximova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti 4 kurs talabalari

Zamonaviy jamiyatda turli kasb egalariga nisbatan talab darajasi ortib bormoqda. Har qanday kasbning ommalashuvi jamiyatda kechayotgan ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar va mehnat bozorida ehtiyojlarga bog'liq. Ayniqsa, psixolog, shifokor, o'qituvchi, yurist va muhandis kabi kasblar doimo dolzarb bo'lib qolaveradi. Yuqori sinf o'quvchilarining kasbiy o'zini o'zi belgilashi ko'p holatlarda ongli emas, balki ota-ona yoki tengdoshlar ta'siri ostida amalga oshadi. Noto'g'ri tanlangan kasb shaxsda psixologik tushkunlik, hayotdan qoniqmaslik, agressiya va ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois ham, yuqori sinf o'quvchilarida kasb tanlashga nisbatan ongli motivatsiyani shakllantirish, o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Mohiyatan, kasbiy o'zini-o'zi belgilash - bu juda murakkab va uzoq davom etuvchi motivatsion jarayon bo'lib, u shaxsning individual yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Ayniqsa, katta o'smirlik davrida kasb tanlash motivlarini o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Chunki, aynan shu bosqichda yoshlar oldida shaxsiy va kasbiy o'zini-o'zi belgilash bilan bog'liq qator obyektiv vazifalar yuzaga keladi. Kasbiy o'zini-o'zi belgilash bilan bog'liq muammolarni hal qilish usullari ham har bir o'quvchining shaxsiy resurs imkoniyatlariga qarab turlicha namoyon bo'ladi. Bu jarayonda individual farqlar yaqqol ko'rinadi. Xususan, 9-sinfni tugatgandan keyin o'quvchi oldida muhim tanlov paydo bo'ladi: maktabda qolib umumiy ta'limni davom ettirish yoki o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim muassasasiga o'qishga kirish. Motivatsiya muammosi psixologiyada keng o'rganilgan.

Xorijiy olimlardan Z. Freyd, G. Ollport, K. Levin, X. Xekxaufen, mahalliy olimlardan L.S. Vigotskiy, S.L. Rubinshteyn, A.N. Leontev va boshqalar, motivatsiyani inson faoliyatining eng asosiy harakatlantiruvchi kuchi sifatida talqin qilganlar. Boshqa bir tadqiqotchilar esa, motivni shaxs faoliyatini belgilaydigan ichki va tashqi omillar tizimi sifatida izohlaydi. Yuqori maktab yoshi yoshi shaxs rivojlanishida hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Bu davrda hayotiy maqsadlar, qadriyatlar va kasbiy yo'nalish shakllanadi. Kasb tanlash muvaffaqiyati o'quvchining o'z qiziqishlari, qobiliyatlari va hayotiy rejalarini anglab yetishiga bog'liq. Kasbiy

shakllanish muammosi mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Rus psixologi Ye.A. Klimov kasbiy rivojlanishning quyidagi bosqichlarini ajratadi[1,24]:

- Kasb tanlash bosqichi,
- Adaptatsiya,
- Internal bosqichi,
- Mahorat,
- Avtoritet. Boshqalardan farqli o'laroq, J.Syuper esa, kasbiy yetuklikning besh

bosqichini ko'rsatadi[2,24]:

- Qiziqish va qobiliyatlarni rivojlantirish;
- O'z imkoniyatlarini sinab ko'rish;
- Kasbiy ta'lim olish va jamiyatda o'z o'rnini mustahkamlash;
- Barqaror kasbiy mavqega erishish;
- Kasbiy faollikning pasayishi.

Psixolog E.F. Zeyer tomonidan taklif etilgan kasbiy shakllanish davriyligi g'oyasi esa, shaxs rivojlanishida ikki omil - muayyan yosh bosqichiga xos ijtimoiy vaziyat va yetakchi faoliyat darajasining ta'siriga asoslanadi. Muallif unda quyidagi bosqichlarini ajratadi [3,45]:

- Moslashish bosqichi - kasbga yo'naltirilgan qiziqishlarning paydo bo'lishi;
- Optatsiya - kasbiy niyatlarni shakllantirish;
- Kasbiy ta'lim olish;
- Kasbiy moslashuv;
- Birlamchi professionallashtirish;
- Malaka oshirish va faoliyatni individuallashtirish.

Xotima qilib aytganda, yuqori sinf o'quvchilari aynan, kasb tanlash bosqichida bo'lib, ular shu bosqichdan kasbiy niyatlarini shakllantirishni davom ettiradi. Bu esa, kasb tanlash motivatsiyasining psixologik o'ziga xosliklarini belgilaydi. Ya'ni, ayrim o'quvchilarda ichki, ongli va shaxsiy qiziqishlarga asoslangan motivatsiya shakllansa, boshqalarida esa, tashqi omillarga ya'ni ota-ona fikri, jamiyatdagi obro', moddiy manfaat kabi tashqi motivlar ustunlik qilishi mumkin. Shuning uchun ham, yuqori sinf o'quvchilarida kasb tanlash motivatsiyasini o'rganish va undagi psixologik xususiyatlarni aniqlash hamda o'quvchilarning kasbiy o'zini-o'zi belgilashi masalalari, o'rganilish jihatdan dolzarb muammo hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях: Учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1995. – 224 с.
2. Д. Сьюпер // Психология: Биографический библиографический словарь / Под ред. Н. Шихи, Э. Дж. Чепмана, У. А. Конроя. СПб.: Евразия, 1999. – С.56.

3. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие. - Москва: Академический Проект, 2015. - 336 с.

O'SMIRLIK DAVRIDA O'QUV MOTIVLARI MUAMMOLARI VA ULARGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR

Xudaynazarov Tursunali Alinazarovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Xolqarayeva Nozima Sherali qizi, O'rozimbetova Sarvinoz Baxtiyor qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti 4-kurs talabalari

Motivatsiya psixologiyada shaxs faoliyatini harakatga keltiruvchi ichki va tashqi omillarning murakkab tizimi sifatida talqin etiladi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar o'quv motivlarini bilishga oid, ijtimoiy, shaxsiy va salbiy motivlar guruhlariga ajratadi. Ichki motivatsiya o'quvchi topshiriqni bajarish jarayonidan zavqlanganda va natijadan qat'i nazar bilim olishga intilganda ustuvor bo'ladi. Tashqi motivatsiya esa o'qish jarayoniga bog'liq bo'lmagan omillar, masalan, moddiy rag'bat yoki ijtimoiy bosim natijasida yuzaga keladi. O'smirlarda tashqi motivatsiya ko'pincha ichki motivatsiyaga aylanish xususiyatiga ega bo'ladi, agar berilgan bilimlar ularning hayotiy maqsadlari bilan mos kelsa. Motiv va maqsad tushunchalari o'zaro bog'liq bo'lsa-da, ular mazmun jihatidan farqlanadi. Maqsad faoliyatning kutilayotgan natijasini bildirsa, motiv insonni shu maqsad sari undovchi sababdir. O'quv faoliyatining muvaffaqiyati motivatsiyaning kuchi va sifat tarkibiga bog'liq bo'lib, juda yuqori darajadagi hayajon yoki kuchli tashqi bosim teskari natija berishi mumkin. Shu sababli, optimal motivatsiya darajasini saqlab qolish o'smirning ruhiy salomatligi va o'quv samaradorligi uchun muhimdir. O'quv motivlarini to'g'ri shakllantirish orqali o'smirda o'qishga nisbatan ijobiy munosabat, mas'uliyat va barqaror intellektual faollik rivojlantirilishi mumkin. O'quv motivlarining ierarxik tuzilmasida uzoq muddatli va qisqa muddatli maqsadlarning o'rnini beqiyosdir. O'smir yoshidagi o'quvchi uchun ertangi kunning bahosi (qisqa muddatli) bilan kelajakdagi nufuzli oliy o'quv yurtiga kirish (uzoq muddatli) o'rtasidagi mutanosiblikni saqlash qiyin kechadi. Shu sababli, o'quv motivatsiyasi tizimi doimiy ravishda tashqi stimullarga ehtiyoj sezadi. Bilim olishga bo'lgan ichki ehtiyoj barqarorlashganda, tashqi rag'batlarning ahamiyati pasayadi va o'smir o'z-o'zini boshqarish bosqichiga o'tadi. Bu bosqichda motivatsiya shaxsning qadriyatlar tizimiga aylanadi, ya'ni bilim olish. O'quv motivatsiyasi muammosi shaxsning irodaviy sifatlari bilan ham uzviy bog'liqdir. Motiv faqatgina xohish emas, balki qiyinchiliklarni yengib o'tishga bo'lgan tayyorgarlikdir. O'quvchi dars tayyorlash jarayonida charchoq yoki chalg'ituvchi omillarga duch kelganda, uning motivi yetarlicha kuchli bo'lsa, iroda kuchi yordamida faoliyatni davom ettiradi. O'smirlarda irodaviy o'z-o'zini boshqarish hali to'liq

shakllanmaganligi sababli, motivatsiya ko'pincha vaziyatga qarab o'zgaruvchan bo'ladi. Motivning barqarorligi shaxsning o'z oldiga qo'ygan maqsadining ahamiyatini qanchalik darajada his qilishiga va o'z muvaffaqiyatlarini qanday baholashiga bog'liq. Motivatsiya shakllanishida o'qituvchining shaxsiyati va pedagogik uslubi hal qiluvchi determinanta bo'lib chiqadi. Tadqiqotchi J. Piaje ta'riflaganidek, o'smirlar gipotetik-deduktiv fikrlash darajasiga ko'tarilgan bo'lsalar-da, ularning diqqati ko'proq hissiy ahamiyatga ega bo'lgan ob'ektlarga yo'naltiriladi. Akademik fanlar bo'yicha beriladigan quruq nazariy ma'lumotlar o'smirning dominant ehtiyojlari bilan to'qnash kelganda, o'quv faoliyatida "psixologik to'siq" paydo bo'ladi. Bu to'siq o'smirning o'zini himoya qilish mexanizmi bo'lib, ortiqcha axborot yuklamasidan organizmni saqlashga intiladi.

O'zbek psixolog olimlaridan M.G. Davletshin o'smirlik davridagi intellektual inqirozlarni o'rganar ekan, texnik va mantiqiy tafakkurning rivojlanishi bilan birga o'quv faoliyatiga bo'lgan munosabatning differensiallashishini ta'kidlaydi. Ya'ni, o'smir barcha fanlarni bir xil o'zlashtirishdan voz kechib, qiziqishlari doirasidagi sohalarga urg'u bera boshlaydi. Bu holat o'qituvchilar tomonidan "o'zlashtirishning pasayishi" deb baholanishi mumkin, aslida esa bu shaxsning professional o'z-o'zini belgilashga bo'lgan ilk qadamidir. Fiziologik nuqtai nazardan, miyadagi dopamin tizimining o'zgarishi o'smirlarni yangilik va xavf-xatarga moyil qiladi, bu esa an'anaviy dars shakllarining ular uchun zerikarli bo'lib qolishiga asosiy sabab bo'ladi.

O'smirlik inqirozining bir ko'rinishi bu— shaxsning avtonomiyaga intilishi va kattalarning vasiyligidan qutulish istagidir. Ingliz psixologi A. Freud ta'kidlashicha, bu davrda o'smirning himoya mexanizmlari, xususan intellektualizatsiya va asketizm shakllanadi. O'quv faoliyatida bu o'zini ko'rsatmaslik, darslarda "ko'rinmas" bo'lishga intilish yoki aksincha, o'z bilimni ochiqchasiga namoyish qilib, o'qituvchi bilan bahslashish shaklida namoyon bo'ladi. Inqiroz davrida o'smir o'zining intellektual chegaralarini sinab ko'radi va bu jarayon ko'pincha maktab intizomini buzish bilan kechadi. Bunday xulq-atvor o'quvchi shaxsining destruktivligi emas, balki uning psixofiziologik inqirozdan chiqish yo'lida urinishidir.

Ijtimoiy-psixologik adaptatsiya jarayoni o'smirning o'quv motivatsiyasini belgilovchi tashqi kontur vazifasini bajaradi. O'zbekistonda olib borilgan tadqiqotlar, xususan E. G'oziyev ilmiy izlanishlari shuni ko'rsatadiki, o'smirda o'quv motivatsiyasining barqarorligi uning oiladagi va tengdoshlar guruhidagi maqomi bilan uzviy bog'liqdir. Psixofiziologik beqarorlik davrida o'smir uchun maktab jamoasi uning "ijtimoiy laboratoriyasi" bo'lib xizmat qiladi. Agar o'quv jarayoni uning ijtimoiy ehtiyojlarini inobatga olmasa, ya'ni muloqot va o'zini tasdiqlash uchun joy bermasa, inqiroz chuqurlashib, "o'qishdan ko'ngli qolish" (shkolnaya maladaptatsiya) sindromiga aylanadi.

Kognitiv rivojlanishdagi inqirozlarni bartaraf etishda o'smirning o'z-o'zini anglash darajasini oshirish muhimdir. Fiziologik o'zgarishlar keltirib chiqaradigan tajovuzkorlik yoki tushkunlik holatlari o'quv faoliyatida "kognitiv disonans"ni yuzaga keltiradi. O'quvchi xohlagan natijaga erisha olmaganida, aybni tashqi muhitdan yoki o'zining "baxtsizligi"dan izlay boshlaydi. L. Vygotskiy tomonidan ilgari surilgan "yaqin rivojlanish zonasi" konsepsiyasi o'smirlar uchun ayniqsa muhimdir, chunki inqiroz davrida ular kattalarning bevosita ko'rsatmasiga emas, balki bilvosita yordami va yo'nalish berishiga ko'proq ehtiyoj sezadilar. Bu esa ularning mustaqillik hissini jarohatlamasdan motivatsiyani saqlab qolish imkonini beradi.

O'smirlik davridagi psixofiziologik inqirozlar va o'quv faoliyati o'rtasidagi aloqadorlikni o'rganishda organizmning umumiy tonusi va intellektual salohiyatning tebranishlari asosiy omil hisoblanadi. Tadqiqotchi R. Havighurst ta'kidlaganidek, o'smirning asosiy rivojlanish vazifalaridan biri o'zining jismoniy qiyofasini qabul qilish va yangi ijtimoiy rollarga moslashishdir. Ushbu jarayon o'quv faoliyatini ikkinchi darajali o'ringa surib qo'yishi mumkin, chunki o'smirning ichki resurslari shaxsiy identifikatsiya jarayoniga safarbar etiladi.

Ob'ektiv tomondan o'quv dasturlarining murakkablashishi, sub'ektiv tomondan esa o'smirning diqqat markazi o'zgarishi o'rtasidagi qarama-qarshilik o'qish samaradorligini pasaytiradi. Ingliz psixologi H. Erikson ushbu davrni "identlik inqirozi" deb atab, o'smir o'zining ijtimoiy va o'quvchi sifatidagi o'rnini topa olmasa, "rollar chalkashligi" holatiga tushishini ta'kidlaydi. Bu holatda o'quvchi maktab talablariga nisbatan befarqlik ko'rsatishi yoki ochiqdan-ochiq norozilik namoyish etishi mumkin, bu esa aslida uning ichki xavotiridan himoyalaniş usulidir.

O'zbekistonlik olim V.M. Karimova o'smirlar psixologiyasida muloqot va o'quv faoliyati mutanosibligini tahlil qilarkan, ijtimoiy intellektning rivojlanishi o'quv motivlariga yangi rang berishini ko'rsatadi. O'smir uchun dars mazmunidan ko'ra, o'sha darsdagi ijtimoiy muhit, o'qituvchi bilan teng huquqli muloqot va tengdoshlari oldida o'z bilimni qanday namoyish eta olishi muhimroq bo'ladi. Psixofiziologik beqarorlik davrida o'smirning o'zlashtirishi uning emotsional foniga bog'liq bo'lib, ijobiy munosabatlar o'rnatilgan muhitda kognitiv inqirozlar ancha yumshoq kechadi va o'quv faoliyati barqarorlashadi.

Xulosa qilib aytganda o'smirlik davrida o'quv motivatsiyasi murakkab va dinamik tizim sifatida namoyon bo'ladi. Ichki va tashqi motivlar, uzoq muddatli va qisqa muddatli maqsadlar, shaxsning irodaviy va intellektual xususiyatlari o'quv faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Psixofiziologik o'sish va gormonal o'zgarishlar, diqqatning beqarorligi, hissiy va kognitiv inqirozlar o'smirning diqqatini va o'zlashtirish qobiliyatini vaqtincha cheklashi mumkin. Shu bilan birga, o'quv motivatsiyasini saqlash va rivojlantirish o'quvchining shaxsiy

qadriyatlarini, ichki qiziqishlari, ijtimoiy muhit, o'qituvchi uslubi va oilaviy qo'llab-quvvatlash bilan uzviy bog'liqdir.

REFERENCES

1. G'oziyev E.G. Muomala psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2010. – 140 b.
2. Kazantseva G.N. Metodika izucheniya otnosheniya k uchebnim predmetam. – M.: Prosveshchenie, 1980. – 45 b.
3. Nishonova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlashni shakllantirishning psixologik asoslari. – Toshkent: Fan, 2015. – 240 b.
4. Hattie J. Visible Learning for Teachers: Maximizing Impact on Learning. – London: Routledge, 2012. – 280 p.
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. Shapovalenko I.V. Vozrastnaya psixologiya. – M.: Gardariki, 2011. – 349 c.
7. Stepanov V.G. Psixologiya trudnix podrostkov. – M.: Akademicheskiy proekt, 2014. – 412 c.
8. Heckhausen H. Motivatsiya i deyatelnost. – SPb.: Piter, 2003. – 860 s.
9. Brophy J. Motivating Students to Learn. – New Jersey: Lawrence Erlbaum, 2004. – 416 p.

O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVORNING GENDER XUSUSIYATLARI

Yelibayev Jaxanger Tungishebayevich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti,
"Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

M.M.Xayrullayev, G.S.Xo'rozova, Sh.A.Yulbasxanova, M.E.Zamanova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti 4-bosqich talabalari

Jahonda deviant xulq-atvor, uning shakllanishida yosh ko'rsatkichlari va motivlari, bunday xulq ko'rinishi sifatida o'smirlik yosh davridagi jinoyatchilikni oldini olish hamda insonlar xavfsiz yashashlarini ta'minlash masalalariga katta e'tibor qaratib kelinmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, "... jahonda qayd etiladigan deviant xulq-atvorning aksariyat qismi o'smirlik yosh davriga to'g'ri kelishi dinamik harakterga hosligi bilan boshqa yosh davrlaridan keskin farqlanishi kuzatilgan...". 2019-yil Amerika psixologlari assotsiatsiyasi (APA)ning ilmiy-amaliy konferensiyasi deviant xulq va yoshlar mavzusiga bag'ishlangan bo'lib, ma'ruzachi M.J.Sigalning fikricha, "iqtisodiy rivojlanishi sust, ijtimoiy islohotlar keng qamrovli kuchga ega bo'lmagan jamiyatda, yoshlar bilan bog'liq huquqbuzarliklar ko'p sodir bo'lishi kuzatiladi. Bunday jamiyatlarda qonuniylik va noqonuniylik, axloqiylik va axloqsizlik o'rtasidagi chegaralar juda kichikdir". Bu borada deviant xulq-atvorli o'smirlarning jamiyatga integratsiyasini ta'minlash, ularning shaxs sifatida shakllanishlariga psixologik ko'mak berish, ular ijtimoiylashuvi samarasini ta'minlaydigan psixologik xususiyatlarini ilmiy tadqiq etish dolzarb muammolardan bo'lib qolmoqda. Deviant xulq-atvorni tushuntirishda turli nazariy yondashuvlar mavjud. Xususan, ijtimoiy o'rganish nazariyasi asoschisi A. Bandura deviant xulq-atvorni kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanishini asoslab bergan. Uning fikricha, o'smirlar atrofidagi muhitdan xulq namunalarini o'zlashtiradi va ayniqsa tengdoshlar guruhi hamda ota-onalarning xatti-harakatlari ularga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois salbiy ijtimoiy muhitda tarbiyalanayotgan o'smirlar deviant xulqqa ko'proq moyil bo'ladi. E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrida shaxs "identiklik inqirozi"ni boshdan kechiradi. Bu davrda o'smir o'zining jamiyatdagi o'rnini aniqlashga intiladi. Agar ushbu jarayon muvaffaqiyatli kechmasa, o'ziga ishonchsizlik, ichki ziddiyat va deviant xulq shakllanishi mumkin. J. Marcia esa identiklik rivojlanishining to'rtta holatini ajratib ko'rsatadi va bu jarayonning muvaffaqiyatsiz kechishi shaxs xulqida og'ishlarga olib kelishini ta'kidlaydi [1, b.42]. O'smirlarda deviant xulq-atvor shakllanishida oilaviy muhit alohida ahamiyatga ega. Tadqiqotchi A.E. Lichkoning fikricha, oiladagi noto'g'ri tarbiya uslublari, jumladan, haddan

tashqari qat'iylik yoki befarqlik o'smir shaxsida salbiy xulq shakllarini yuzaga keltiradi. Shuningdek, I.I. Mamaychuk o'smirlardagi xulq og'ishlarini emotsional yetishmovchilik va psixologik qo'llab-quvvatlashning sustligi bilan izohlaydi [2, b.15].

O'zbekistonlik olimlar Y.M. Asadov, S.Yu. Ahrorov, M.X. Axmedova, Z.R. Ibodullayev, G.B. Shoumarov va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda voyaga yetmaganlar orasida deviant xulq shakllanishiga ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va shaxsiy xususiyatlar katta ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda yoritilgan. Ushbu tadqiqotlar deviant xulqning oldini olishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Xorijiy tadqiqotchilar, jumladan, M. Mid, D. Richardson va G. Shnayderlar o'smirlardagi deviant xulq-atvorni ijtimoiy rollar va madaniy omillar bilan bog'lab o'rganishgan. Ularning fikricha, jamiyatdagi gender stereotiplari ham xulq-atvor shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [4, b.56]. Mazkur muammoning muhim jihati — deviant xulq-atvorning gender xususiyatlarini aniqlashdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'g'il va qiz o'smirlarda deviant xulqning namoyon bo'lishida sezilarli farqlar mavjud. O'g'il bolalarda deviant xulq ko'proq ochiq va agressiv shaklda namoyon bo'ladi. Bass-Darki metodikasi asosida o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida o'g'il bolalarda jismoniy agressiya, negativizm va dushmanlik darajasi yuqoriroq ekanini aniqlangan. Qizlarda esa deviant xulq ko'proq yashirin, ichki kechinmalar bilan bog'liq shakllarda namoyon bo'ladi. L.G. Pochebut tomonidan ishlab chiqilgan agressivlik testlari natijalariga ko'ra, qizlarda verbal agressiya va emotsional beqarorlik ko'proq kuzatiladi. Bundan tashqari, Sandra Bem tomonidan ishlab chiqilgan gender identifikatsiyasi metodikasi qizlarda emotsional sezgirlik yuqori ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, E.V. Leus va A.G. Solovyevning "Deviant xulq-atvorga moyillik" metodikasi yordamida o'smirlarning salbiy xulqqa moyilligi aniqlanib, bu jarayonda gender omili muhim ahamiyat kasb etishi isbotlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'g'il bolalar ko'proq tashqi riskli xatti-harakatlarga moyil bo'lsa, qizlar ichki psixologik muammolar bilan bog'liq deviant xulq shakllarini namoyon etadi [3, b.105]. Gender farqlari nafaqat xulqning namoyon bo'lishida, balki uning sabablarida ham kuzatiladi. O'g'il bolalarda tengdoshlar ta'siri, raqobat va liderlikka intilish muhim rol o'ynasa, qizlarda esa emotsional qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, ijtimoiy munosabatlar va o'zini baholash darajasi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Deviant xulq-atvorni profilaktika qilishda kompleks yondashuv muhim hisoblanadi. Bu borada oilaviy muhitni sog'lomlashtirish, ota-onalar pedagogik madaniyatini oshirish, maktab psixologik xizmatini takomillashtirish zarur. Shuningdek, o'smirlar bilan individual va guruhviy psixologik treninglar o'tkazish, ularning ijobiy faoliyatga jalb etilishi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, gender yondashuv asosida ishlab chiqilgan profilaktik dasturlar samarali natija beradi. O'g'il bolalarda agressiyani boshqarish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan treninglar muhim bo'lsa,

qizlarda emotsional barqarorlikni oshirish, o'z-o'zini baholashni shakllantirishga qaratilgan psixologik yordam zarur hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlilik davrida deviant xulq-atvorning shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, unda gender xususiyatlarini hisobga olish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. O'g'il va qiz o'smirlarning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish hamda ular asosida profilaktik va korreksion ishlarni tashkil etish jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.A.Imomova. Shaxs sotsiologiyasi va deviant xulq-atvor. Darslik / Farg'ona- 2023. - 176 b.
2. N.Komilova "Xulqi og'ishgan bolalar psixologiyasi" T. 2014.
3. Gender difference in pupil deviance. EMER CLOAK. / REACH Journal of Special Needs Education in Ireland, Vol. 13.2 (2000), 101-109.
4. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. СПб: Речь, 2005 445 с.

O'SMIRLARDA KASB TANLASHNING GENDER XUSUSIYATLARI

Azamov Abobakir Ne'matjon o'g'li

O'zbekiston Milliy Universiteti o'qituvchisi

Xushvaqtova S., Yaxshiboyeva M.

O'zbekiston Milliy Universiteti talabalari

Kasb tanlash o'smirlik davrining eng muhim psixologik vazifalaridan biri bo'lib, shaxsning kelajakdagi ijtimoiy mavqei, iqtisodiy mustaqilligi va o'zini anglash jarayoni bilan bevosita bog'liqdir. O'smirlik — identitet shakllanishi, qadriyatlar tizimining mustahkamlanishi va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlanadigan davr hisoblanadi. Biz, 4-kurs talabalari sifatida, ushbu masalani tahlil qilar ekanmiz, kasb tanlash jarayonida gender omilining sezilarli ta'siri mavjudligini ta'kidlashni muhim deb hisoblaymiz.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kasb tanlashdagi gender tafovutlari ko'proq ijtimoiy-konstruktiv xarakterga ega. Ya'ni o'g'il va qiz bolalarning kasbiy intilishlari biologik omillarga emas, balki jamiyat tomonidan shakllantirilgan gender rollari, stereotiplar va ijtimoiy kutishlarga tayanadi. "UNESCO tomonidan e'lon qilingan 2017-yilgi global hisobotda qizlarning STEM (science, technology, engineering, mathematics) sohalariga kamroq kirib borishi asosiy muammo sifatida ko'rsatiladi va bunga sabab sifatida o'ziga ishonch darajasining pastligi hamda jamiyatdagi stereotip qarashlar qayd etiladi"¹.

O'smirlik davrida "men kimman?" degan savol dolzarb tus oladi. Eccles va hamkorlari tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-kognitiv modelga ko'ra, o'quvchilarning akademik o'zini baholashi va kasbiy intilishlari ularning gender identiteti bilan uzviy bog'liqdir². Agar qiz bola texnik fanlarda yuqori natija ko'rsatsa ham, jamiyatda "texnika erkaklarga xos" degan qarash ustuvor bo'lsa, u o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarmasligi mumkin. Shu sababli kasb tanlash jarayonida ichki qiziqish va tashqi kutishlar o'rtasida muvozanat buzilishi kuzatiladi.

Wang va Degol (2017) tomonidan olib borilgan empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gender tafovutlarining asosiy sababi qobiliyat emas, balki qiziqishlarning shakllanish jarayonidir³. Qizlar ko'proq ijtimoiy yo'nalishdagi faoliyatlarga, o'g'il bolalar esa texnik va tizimli faoliyatlarga qiziqish bildirishi aniqlangan. Biroq

¹ UNESCO. Cracking the Code: Girls' and Women's Education in STEM. Paris, 2017.

² Eccles, J. S., et al. "Expectancies, Values, and Academic Behaviors." Annual Review of Psychology, 2013.

³ Wang, M. T., & Degol, J. L. "Gender Gap in STEM: Current Knowledge, Implications for Practice." Educational Psychology Review, 2017.

tadqiqotchilar bu tafovutlarni biologik determinizm bilan emas, balki ijtimoiy muhit, tarbiya va madaniy diskurs bilan izohlaydilar.

“OECD tomonidan o'tkazilgan PISA tadqiqotlari ham o'smirlarning kasbiy rejalari genderga ko'ra farqlanishini ko'rsatadi. Masalan, o'g'il bolalar muhandislik va IT sohalariga ko'proq intilish bildirsa, qizlar sog'liqni saqlash, ta'lim va ijtimoiy xizmat ko'rsatish sohalarini afzal ko'rishi aniqlan”⁴. Bu holat ko'plab mamlakatlarda takrorlanadi va global tendensiya sifatida namoyon bo'ladi.

Shu o'rinda Stoet va Geary (2018) tomonidan ilgari surilgan “gender tengligi paradoksi” alohida e'tiborga loyiqdir. “Tadqiqot natijalariga ko'ra, gender tengligi yuqori bo'lgan mamlakatlarda ham STEM yo'nalishlarida gender tafovutlari saqlanib qolmoqda”⁵. Mualliflar bu holatni shaxsiy qiziqishlar erkin shakllanadigan sharoitda genderga xos yo'nalishlar yanada ravshanlashishi bilan izohlaydilar. Bu esa masalaning murakkab va ko'p omilli ekanligini ko'rsatadi.

O'zbekiston sharoitida ham kasb tanlash jarayonida gender stereotiplari sezilarli rol o'ynaydi. An'anaviy jamiyatda erkakning “ta'minotchi”, ayolning esa “parvarishlovchi” sifatidagi roli mustahkam ijtimoiy tasavvur sifatida mavjud. Natijada qizlar pedagogika, tibbiyot yoki xizmat ko'rsatish sohalariga yo'naltirilsa, o'g'il bolalar texnika va ishlab chiqarish sohalariga rag'batlantiriladi. So'nggi yillarda ayollarning IT va muhandislik sohalariga kirib kelishi ortib borayotgan bo'lsa-da, stereotiplar hali to'liq bartaraf etilgan deb bo'lmaydi.

Bizning fikrimizcha, o'smirlarda kasb tanlashning gender xususiyatlarini muvozanatlashtirish uchun quyidagi yo'nalishlarda ish olib borish zarur:

- maktab bosqichidayoq kasbga yo'naltirish ishlarini tizimli tashkil etish;
- gender stereotiplarini kamaytirishga qaratilgan psixologik treninglar o'tkazish;
- muvaffaqiyatli ayollar yoki erkak pedagoglar kabi alternativ rol modellarini targ'ib qilish.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda kasb tanlash jarayoni murakkab psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan belgilanadi. Gender xususiyatlari esa ko'pincha ijtimoiy konstruksiya mahsuli sifatida namoyon bo'ladi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar ta'lim tizimida teng imkoniyatlar yaratilsa va stereotip qarashlar kamaytirilsa, o'smirlar o'z qobiliyati va qiziqishlariga mos kasbni erkinroq tanlash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shunday ekan, kasb tanlash jarayonini gender sezgirlik nuqtai nazaridan o'rganish va takomillashtirish bugungi kunning dolzarb pedagogik va psixologik vazifalaridan biri hisoblanadi.

⁴ OECD. The ABC of Gender Equality in Education: Aptitude, Behaviour, Confidence. Paris, 2015.

Stoet, G., & Geary, D. C. “The Gender-Equality Paradox in STEM Education.” Psychological Science, 2018.

⁵ Stoet, G., & Geary, D. C. “The Gender-Equality Paradox in STEM Education.” Psychological Science, 2018.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. UNESCO. *Cracking the Code: Girls' and Women's Education in STEM*. Paris, 2017.
2. Eccles, J. S., et al. "Expectancies, Values, and Academic Behaviors." *Annual Review of Psychology*, 2013.
3. Wang, M. T., & Degol, J. L. "Gender Gap in STEM: Current Knowledge, Implications for Practice." *Educational Psychology Review*, 2017.
4. OECD. *The ABC of Gender Equality in Education: Aptitude, Behaviour, Confidence*. Paris, 2015.
5. Stoet, G., & Geary, D. C. "The Gender-Equality Paradox in STEM Education." *Psychological Science*, 2018.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA O'QUV MOTIVATSIYASI VA UNI O'RGANISHGA DOIR ILMIY YONDASHUVLAR

J. N. Zaylovidinov, A. B. Yo'ldoshqulov, S. Sh. Anorbayeve

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Tasavvur qiling: bir xil maktabda, bir xil o'qituvchidan, bir xil darslikdan ta'lim olayotgan ikki o'quvchi — biri bilimga chanqoq, mustaqil izlanadi, qiyinchilikda ham to'xtamaydi; ikkinchisi esa majburan o'tiradi, birinchi imkonda kitobni yopadi. Bilim bir xil, o'qituvchi bir xil, muhit bir xil — farq qayerda? Javob motivatsiyada. Aynan motivatsiya — o'quvchining ichidagi o'sha ko'rinmas kuch — ta'lim samaradorligini belgilovchi eng asosiy omil hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim psixologiyasida bu tushuncha nafaqat nazariy qiziqish, balki amaliy zarurat sifatida o'rganilmoqda: motivatsiya mexanizmlarini tushunmasdan turib, ta'lim jarayonini haqiqiy ma'noda samarali qilib bo'lmaydi.

Psixologiya fanida motivatsiya tushunchasi uzoq tarixga ega va turli maktablar tomonidan har xil talqin qilingan. Umumiy ma'noda motivatsiya — xulq-atvorni yo'naltiruvchi, faollashtiruvchi va uni davom ettirishga undovchi ichki psixologik jarayonlar tizimi. O'quv motivatsiyasi esa o'quvchini o'rganishga, bilim olishga, intellektual va ijodiy faoliyatga yo'naltiruvchi motivlar majmuasidir. A.N. Leontyev faoliyat nazariyasi doirasida motivatsiyani ehtiyoj, motiv va maqsad o'rtasidagi dinamik munosabat sifatida talqin qilgan: ehtiyoj faoliyatning umumiy yo'nalishini belgilasa, motiv uni konkret ob'ektga yo'naltiradi, maqsad esa aniq harakatni tartibga soladi [1, b.312]. Bu nazariy asos o'quv motivatsiyasiga qo'llanilganda shunday ko'rinish oladi: bilimga bo'lgan ehtiyoj, konkret fanga yoki mavzuga nisbatan motiv sifatida namoyon bo'lishi va dars bajarish, izlanish, kashf etish kabi aniq maqsadlarga aylanishi zarur. Agar bu zanjirning biror halqasi uzilsa — motivatsiya ham so'nadi.

O'quv motivatsiyasi sohasidagi eng ta'sirli zamonaviy nazariya — Eduard Desi va Richard Rayan tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory, SDT). Bu nazariya ichki motivatsiya, avtonom tashqi motivatsiya va psixologik farovonlikka ta'sir qiluvchi omillarni tushunish uchun keng qamrovli asos hisoblanadi. Nazariyaning mohiyati shundaki, inson uchun uch asosiy psixologik ehtiyoj mavjud — avtonomiya (o'z harakatlarini o'zi belgilash), kompetentlik (vazifani bajara olish qobiliyati) va aloqadorlik (boshqalar bilan bog'liq his qilish). O'quvchilar bu uch ehtiyoji qondirilganda o'z-o'zini belgilaydigan motivatsiya — erkin va ixtiyoriy o'rganishga intilish — shakllanadi. Bu uch ehtiyojning ta'lim muhitida qondirilishi — o'qituvchi tomonidan o'quvchiga tanlov

berish, uning kompetentligini tan olish va sinf muhitida isiqlik yaratish — o'quv motivatsiyasini saqlab qolishning ilmiy jihatdan isbotlangan yo'li [2].

SDT ning eng muhim hissasi — ichki va tashqi motivatsiyani farqlash va ularning o'quv samaradorligiga ta'sirini ko'rsatish. Ichki motivatsiya kuchli o'quvchi bilimni o'zi uchun oladi: mavzuning o'zi qiziqtiradi, kashf etishdan zavq oladi, natija emas, jarayonning o'zi maqsadga aylanadi. Tashqi motivatsiyaga tayanadigan o'quvchi esa baho yoki mukofot uchun o'qiydi — baho qo'yilgandan keyin kitobni yopadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya o'rganish sifati, mustaqil fikrlash va uzoq muddatli bilimni saqlab qolish bilan kuchli bog'liq, tashqi motivatsiya esa qisqa muddatli samaradorlik berishi mumkin, lekin uzoq muddatda o'rganishga bo'lgan qiziqishni pasaytiradi. Paradoks shundaki, ko'plab ta'lim tizimlari — shu jumladan O'zbekistonda ham — baholash va rag'batlantirish tizimi orqali asosan tashqi motivatsiyani faollashtiradi, holbuki ilm-fan aynan ichki motivatsiyani rivojlantirishni tavsiya qiladi.

O'quv motivatsiyasini tushunishda yana bir muhim nazariy asos — Albert Banduraning o'z-o'ziga ishonch (self-efficacy) tushunchasi. Banduraning ta'kidlashicha, o'quvchining o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchi — "men buni uddalay olaman" degan his — motivatsiya va akademik muvaffaqiyatning eng kuchli prediktorlaridan biridir. O'z-o'ziga ishonchi past o'quvchi qanchalik qiziqarli mavzu bo'lmasin, "baribir bajara olmayman" degan fikr bilan urinishdan oldin taslim bo'ladi. Shu sababli o'quv motivatsiyasini oshirish uchun avvalo o'quvchining o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchini mustahkamlash zarur — bu esa kichik, lekin erishish mumkin bo'lgan muvaffaqiyatlar orqali, xatolarni jazolash emas, ulardan o'rganish madaniyatini shakllantirish orqali amalga oshiriladi. Zamonaviy ta'lim psixologiyasida bir necha yetakchi motivatsiya nazariyalari mavjud bo'lib, ular orasida SDT, ehtiyoj-qiymat nazariyasi, ijtimoiy kognitiv nazariya va yutuq maqsadlari nazariyasi alohida o'rin egallaydi.

O'quv motivatsiyasiga ta'sir etuvchi omillar orasida o'qituvchining roli beqiyos. 144 ta tadqiqotni qamrab olgan meta-tahlil shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining avtonomiyani qo'llab-quvvatlashi o'quvchilarning psixologik ehtiyojlarini qondirish va o'z-o'zini belgilash motivatsiyasini oshirishda ota-onalarnikiga qaraganda ancha kuchli ta'sir ko'rsatadi. Demak, o'qituvchi o'quvchiga tanlov bersa, uning mustaqil fikriga hurmat ko'rsatsa, bilimni faqat o'tkazadigan emas, qiziqtiradi — bu harakatlar motivatsiyaga bevosita ta'sir qiladi. Aksincha, faqat nazorat va baholashga asoslangan, o'quvchi fikrini hisobga olmaydigan o'qituvchi ichki motivatsiyani tizimli ravishda susaytiradi. Oiladagi psixologik muhit ham muhim: ota-onasi o'rganish jarayonini qadrlaydigan, farzandining qiziqishlarini hurmat qiladigan, xatoni jazolamaydigan uyda o'sgan bola ichki motivatsiyasi kuchliroq bo'ladi.

Raqamli avlod kontekstida o'quv motivatsiyasi yangi qiyinchiliklar bilan to'qnashmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar va o'yinlar miyaning mukofot tizimini "tez dopamin" bilan doimiy to'ldiradi — bu esa sekin, izchil mehnat talab qiladigan o'rganish jarayonini nisbatan zerikarli qilib qo'yadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ekran oldida nazoratdagi o'tkazilgan vaqt ortishi bilan o'quvchilarda diqqatni ushlab turish va chuqur o'rganish qobiliyati pasaymoqda. Biroq raqamli texnologiyalar to'g'ri ishlatilsa — interaktiv, muammoli, qiziqarli o'quv kontenti shaklida — ichki motivatsiyani kuchaytirish uchun kuchli vosita bo'lishi mumkin. Masala raqamli texnologiyalarni ta'limdan chiqarib tashlashda emas, ularni ichki motivatsiyani qo'llab-quvvatlaydigan tarzda qo'llashda.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati ta'lim tizimining barcha bo'g'inlari uchun bevosita qo'llanilishi mumkin. O'qituvchilar uchun — o'quv motivatsiyasi mexanizmlarini tushunish dars tashkil etish falsafasini o'zgartiradi: baho qo'yishdan ko'ra qiziqtirish, nazoratdan ko'ra qo'llab-quvvatlash ustuvor bo'lsa, ichki motivatsiya o'sadi. Maktab psixologlari uchun — motivatsiya pasayishining sabablarini aniqlash va maqsadli korreksion ish olib borish uchun ilmiy asos. Ota-onalar uchun — farzandda ichki motivatsiyani shakllantirish: o'rganishdan zavqlanishiga imkon berish, faqat baho emas, bilimning o'zini qadrlash madaniyatini yaratish. Ta'lim siyosatini ishlab chiquvchilar uchun esa — baholash tizimini, dars tuzilishini va o'quv muhitini ichki motivatsiyani rag'batlantiradigan tarzda qayta ko'rib chiqish zarurligini asoslashda muhim ilmiy manba.

Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, o'quv motivatsiyasi — bu ta'lim jarayonining yuragi. Motivatsiya so'nsa, qancha yaxshi bilim, qancha zamonaviy texnologiya, qancha malakali o'qituvchi bo'lmasin — chuqur o'rganish bo'lmaydi. Bugungi O'zbekiston ta'limi oldidagi eng muhim vazifalardan biri — ichki motivatsiyani rivojlantirishni ta'lim jarayonining markaziga qo'yish, baholash madaniyatini o'rganish madaniyatiga aylantirish. Bu faqat metodika masalasi emas — bu ta'lim falsafasini tubdan o'zgartirish masalasi.

REFERENCES

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1977. — 304 с.
2. 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. — Vol. 61. — P. 101860.
3. Wang Y. et al. Self-determination theory and academic motivation: A meta-analysis // Learning and Motivation. — 2024. — Vol. 87. — P. 102015.

OLIIY TA'LIMDA TALABALARNING O'Z – O'ZINI BAHOLASH MUAMMOLARI

Zohidov Samandar

O'zMU Psixologiya kafedrası tayanch doktoranti

Jahon ta'lim makoniga integratsiya kuchayib borayotgan bugungi kunda oliy ta'lim tizimi oldiga nafaqat chuqur bilimga ega, balki o'z bilim va kompetensiyalarini mustaqil baholay oladigan, o'z-o'zini rivojlantirish trayektoriyasini belgilay oladigan mutaxassislarni tayyorlash vazifasi qo'yilmoqda. Bu jarayonda talabaning o'z-o'zini baholash ko'nikmasi ahamiyatli o'ringa ega hisoblanadi. O'z-o'zini baholash – bu shunchaki o'z bilimiga baho berish emas, balki o'quv jarayonini ongli ravishda boshqarish, o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda kelgusi rivojlanish yo'nalishlarini belgilash imkonini beruvchi metakognitiv qobiliyatdir.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimining kredit-modul tizimiga o'tishi talabalarga o'quv rejasini shakllantirishda katta erkinlik berdi. Biroq, bu erkinlik o'z navbatida ulardan o'z qobiliyatlari va imkoniyatlarini to'g'ri baholash mas'uliyatini ham talab qiladi. Afsuski, ko'plab talabalar o'z bilim darajasini real holatdan yuqori yoki aksincha, past baholashga moyildirlar. Bu holat fanlarni noto'g'ri tanlash, akademik qarzlarning ko'payishi va o'qishga bo'lgan motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, talabalarining o'z-o'zini baholash jarayonida duch kelayotgan muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini izlash bugungi kunning dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalaridan biridir.

Talabalarining o'z-o'zini baholash jarayonidagi muammolarni bir necha guruhga ajratib o'rganish mumkin. Birinchi va eng asosiy muammo bu – baholashning subyektivligi bilan bog'liq psixologik omillardir. Ijtimoiy psixologiya tadqiqotchilari Devid Danning va Jastin Kryuger o'z tadqiqotlarida past malakali shaxslar o'z qobiliyatlarini real darajadan ancha yuqori baholashga moyil bo'lishini aniqlaganlar. Kruger va Dunning tomonidan “Danning-Kryuger effekti” deb nomlangan bu hodisa, shaxsning o'z bilimini baholash qobiliyatining, ya'ni metakognitiv ko'nikmaning yetishmasligi bilan izohlanadi[2]. Oliy ta'limda bu holat talabaning o'zi uchun murakkab bo'lgan fanni “oson” deb hisoblab tanlashi yoki imtihonga yetarlicha tayyorgarlik ko'rmasligida namoyon bo'ladi. Aksincha, yuqori malakali talabalar orasida o'z bilimini past baholash, ya'ni “firibgarlik sindromi” (impostor syndrome) ham uchraydi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchsizligidan dalolat beradi.

Ikkinchi muhim muammo an'anaviy ta'lim tizimidan qolgan stereotiplar va o'qituvchi tomonidan beriladigan qayta aloqaning yetarli darajada samarali emasligidir. Vinston va Boud ta'kidlaganidek, baholash va qayta aloqa jarayonlarini

bir-biridan ajratib tushunish lozim[3]. Ko'pincha baholash faqat yakuniy natijani qayd etish bilan cheklanadi, vaholanki, qayta aloqa talabaga o'sish imkoniyatini ko'rsatishi kerak. Talabaga uning xatolari nimada ekanligi, qaysi mavzularni qayta o'rganishi kerakligi va kelajakda qanday qilib yaxshiroq natijaga erishishi mumkinligi haqida aniq, o'z vaqtida va konstruktiv qayta aloqa berilishi lozim. Redkina va Muratova [4] kabi rossiyalik tadqiqotchilarning fikricha, talabalarning reflektiv qobiliyatlarini rivojlantirish uchun o'quv jarayoniga maxsus topshiriqlar (masalan, esse, loyiha ishining himoyasi, o'z-o'zini tahlil qilish jurnallari) kiritilishi kerak.

Uchinchi guruh muammolari bevosita kredit-modul tizimining joriy etilishi bilan bog'liq. Ushbu tizim talabaga o'z o'quv trayektoriyasini mustaqil qurish imkonini beradi, bu esa o'z navbatida o'z qiziqishlari, qobiliyatlari va kelajakdagi karyera maqsadlarini chuqur anglashni talab etadi. Biroq, ko'plab talabalar fan tanlashda uning murakkabligi yoki o'zlarining real imkoniyatlarini hisobga olmaydilar. Natijada, bir semestrda haddan tashqari ko'p murakkab fanlarni tanlab, o'quv yuklamasini bajara olmaydilar yoki aksincha, faqat "oson" fanlarni tanlab, zaruriy kompetensiyalarni egallay olmaydilar. Bu borada akademik maslahatchilarning roli juda muhim, ammo amaliyotda ularning faoliyati ko'pincha rasmiyatchilikdan iborat bo'lib qolmoqda.

Mazkur muammolarni hal qilishda zamonaviy raqamli texnologiyalar katta imkoniyatlar yaratadi. Panadero, Braun va Streybos o'zlarining keng qamrovli tahlillarida talabalarning o'z-o'zini baholash kelajagi ko'p jihatdan texnologik yechimlarga bog'liqligini ta'kidlaydilar[1]. Masalan, onlayn ta'lim platformalaridagi (Moodle, Hemis) avtomatlashtirilgan testlar va simulyatorlar talabaga o'z bilimni xolis va tezkor baholash imkonini beradi. Z. Raximov o'z tadqiqotlarida elektron portfolio tizimi talabaga o'zining butun o'qish davomidagi yutuqlarini to'plab borish va o'z o'sish dinamikasini kuzatish orqali refleksiya qilishga yordam berishini ta'kidlaydi[5]. Bunday vositalar o'z-o'zini baholash jarayonini subyektiv hissiyotlardan xoli qilib, uni ko'proq ma'lumotlarga asoslangan jarayonga aylantiradi.

Xulosa qilib aytganda, oliy ta'limda talabalarning o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirish ko'p qirrali va kompleks yondashuvni talab qiladigan jarayondir. Bu boradagi muammolar nafaqat talabaning psixologik xususiyatlari, balki o'quv jarayonining tashkil etilishi va baholash tizimining o'zi bilan ham bog'liq. Ushbu masalalarning tadqiq etilishi talabalarda nafaqat o'z-o'zini baholash, balki tanqidiy fikrlash, muammolarni hal qilish va mustaqil o'rganish kabi XXI asr ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi va pirovardida oliy ta'lim sifatini oshirishga munosib hissa qo'shish imkoniyatini berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Panadero, E., Brown, G. T., & Strijbos, J. W. (2016). The future of student self-assessment: A review of known unknowns and potential directions. *Educational Psychology Review*, 28(4), 803–830.
2. Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121>
3. Winstone, N. E., & Boud, D. (2020). The need to disentangle assessment and feedback in higher education. *Studies in Higher Education*, 47(3), 656-667. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1779689>
4. Редькина, Л. И., & Муратова, Э. С. (2021). Развитие рефлексивных умений студентов вуза как фактор повышения качества образования. *Гуманитарные науки (г. Ялта)*, (2), 123-129.
5. Raximov, Z. T. (2022). Oliy ta'limda talabalar bilimini baholashda raqamli portfoliodan foydalanishning afzalliklari. *Zamonaviy ta'lim / Современное образование*, (6), 25-31.

II SHO'BA. BILISHGA OID ZAMONAVIY TADQIQOTLAR

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ВЛИЯНИЕ СОЦИОКОГНИТИВНЫХ И КРЕАТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА

Кадыркулов Ералы Саидвалиевич

Преподаватель Национального университета им.Мирзо Улугбека

Профессиональное самоопределение представляет собой сложный системно-динамический процесс, который развивается в разные периоды жизни человека и обладает своей внутренней логикой. В современных исследованиях этот процесс рассматривается как часть проектирования собственной жизни на протяжении всего жизненного цикла [1].

Не ставя перед собой целью охватить все возрастные стадии — от формирования представлений о мире профессий в дошкольном возрасте до профессиональных выборов в зрелости - мы сосредоточим внимание на подростковом и юношеском возрасте [2]. С точки зрения возрастнопсихологического подхода и задач развития, профессиональное самоопределение в этот период можно рассматривать как один из ключевых моментов формирования будущего профессионализма. Качественной характеристикой этого процесса является готовность гибко реагировать на динамически изменяющиеся требования профессиональной деятельности [3].

Эта готовность, в свою очередь, зависит от уровня развития социокогнитивных и креативных процессов, которые на сегодняшний день остаются недостаточно изученными в психологии. Тем не менее, исследование этих процессов является актуальным для понимания развития профессионального самоопределения в онтогенезе.

1. Профессиональное самоопределение. Это процесс, в ходе которого индивид осознает свои интересы, способности и цели, что является основой для формирования его будущего профессионализма. Оно включает в себя выбор профессии, соответствующей личным ценностям и жизненным амбициям.

2. Профессионализм. Определяется как высший уровень компетентности и квалификации, который включает в себя:

- Мастерство, признанное экспертами в данной области.
- Опыт, знания, навыки и умения, специфичные для профессиональной деятельности.
- Способность к творческому решению нестандартных задач.

– Этическое поведение в профессиональной среде.

3. Профессиональная культура. В современном контексте профессиональная культура включает в себя не только технические навыки, но и моральные, этические и социальные аспекты профессиональной деятельности. Это подразумевает умение взаимодействовать с коллегами и клиентами, следуя принципам этики и морали.

4. Культурные различия в профессионализме: Признание мастерства и компетентности как ключевых характеристик профессионализма является универсальным, однако существует различие в акцентах в зависимости от культурного контекста. Например:

– В западной северо-американской культуре акцентируется индивидуализм, самодетерминизм и конкурентоспособность.

– Ориентация на будущее и контроль над принятием решений также являются важными аспектами, характерными для этой культуры.

5. Влияние на профессиональное развитие. Эти культурные особенности влияют на подходы к обучению и развитию профессиональных навыков, формируя ожидания и стандарты, которым должны соответствовать специалисты.

Понимание взаимосвязи между профессиональным самоопределением и профессионализмом помогает осознать важность формирования профессиональной идентичности на ранних этапах карьеры, что в свою очередь способствует успешной интеграции в профессиональное сообщество.

Исследования показывают, что этнокультурные особенности профессионального самоопределения у подростков проявляются по-разному в зависимости от их культурной принадлежности. Например, подростки азиатской группы традиционно склонны выбирать управленческие и гуманитарные профессии. В то же время среди европейской выборки наблюдается больший интерес к профессиям производственной сферы.

Под влиянием родителей и старших родственников азиатские школьники часто рано определяют свою профессию. Однако это раннее определение зачастую не соответствует их личным интересам и склонностям, а также не совпадает с наиболее привлекательными для них сферами деятельности. В отличие от них, школьники-европейцы выбирают профессию позже, но чаще отдают предпочтение тем направлениям, которые им действительно интересны.

Важным аспектом является то, что в азиатской выборке преобладают мотивы активной социальной жизни. Это соответствует общему стремлению доминирующей этнической группы к аффилиации и активному взаимодействию в социальной среде [4].

В Российской психологии подход к профессиональному самоопределению опирается на культурно-историческую концепцию периодизации психического развития в онтогенезе. Важными понятиями в этом контексте являются структура (включающая социальную ситуацию развития, ведущую деятельность и психологические новообразования) и динамика психологического возраста, которая характеризуется чередованием литических и критических возрастов.

В процессе формирования профессионального самоопределения в старших классах школы подросток сталкивается с необходимостью выбора места получения высшего образования. В этом процессе ключевую роль играет мотивационно-профессиональный компонент готовности к обучению в вузе. Этот компонент формируется на основе личностных новообразований, соответствующих психологическому возрасту, которые определяют интерес к выбранной специальности, осознанность сделанного выбора и стремление учиться по избранной профессии [5].

Понимание возрастных особенностей и их влияния на профессиональное самоопределение подростков является важным аспектом, способствующим успешной адаптации к условиям высшего образования и дальнейшему развитию карьеры.

Список использованной литературы

1. Nota L., Rossier J. (ред.). Справочник по проектированию жизни: От практики к теории и от теории к практике. Boston, MA: Hogrefe Publishing, 2015. 298 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984. 433 с.
3. Карабанова О.А. Социальная ситуация развития ребенка: структура, динамика, принципы коррекции: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2002. 63 с.
4. Елфутина Л.А. Особенности профессионального самоопределения современных подростков: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2007. 21 с.
5. Коньшина Т.М., Пряжников Н.С., Садовникова Т.Ю. Личная профессиональная перспектива современных российских старших подростков: ценностно-смысловой аспект // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2018. № 3. С. 37—59. doi:10.11621/vsp.2018.03.37

РЕГУЛЯТОРНЫЕ И МЕТАКОГНИТИВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Родина Ольга Александровна

Ташкентский международный университет Кимё

Психологическая готовность к профессиональной деятельности является фундаментальным аспектом успешной адаптации и эффективности специалиста. В современной науке выделяются три основных подхода к пониманию готовности: функциональный (временная мобилизация ресурсов), личностный (совокупность качеств) и личностно-деятельностный, рассматривающий готовность как целостное состояние и предпосылку к устойчивости деятельности.

В нашем исследовании мы рассматривали психологическую готовность рамках системного подхода (Б.Ф. Ломов), в котором психологическая готовность может быть представлена как саморегулирующаяся иерархия, где механизмы планирования, моделирования и целеполагания обеспечивают устойчивость всей структуры. Необходимо отметить, что психологическая готовность к профессиональной деятельности не является статичным набором компетенций, а представляет собой динамическое состояние субъекта, способного к осознанной мобилизации внутренних ресурсов.

Метакогнитивные факторы выступают в этой структуре как регуляторная система, обеспечивающая осознание и контроль собственных мыслительных процессов.

Согласно классическим концепциям Дж. Флейвелла и Дж. Шроу, метапознание включает в себя:

- Метакогнитивные знания: декларативные, процедурные и условные правила регуляции познания.
- Метакогнитивное регулирование: процессы планирования, мониторинга и оценки эффективности деятельности.[4]

Актуальность работы продиктована необходимостью поиска регуляторных факторов, определяющих успешность перехода от учебной к профессиональной деятельности.

Эмпирическое исследование проводилось на выборке студентов вузов Узбекистана (N=502). Для изучения компонентов психологической готовности

был сформирован комплексный диагностический инструментарий, направленный на исследование следующих аспектов:

- «Психологическая готовность к профессиональной деятельности» (М. Х. Карамян, О. А. Родина) (Родина О.А., Карамян М.Х.). Опросник включает три шкалы: когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий компоненты, выделенные согласно системному подходу Б.Ф. Ломова.
 - Опросник ПИ (А.А. Озерина) для оценки статусов идентичности; [3]
 - Шкала академической мотивации (ШАМ, Т.О. Гордеева и др.), основанная на теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. [1]
 - Опросник «ССП-98» (В.И. Моросанова); [2]
 - Тест рефлексии деятельности (В.Д. Шадриков и др.);
 - Сокращенная версия опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность» (Бызова и др.).

Статистическая обработка опиралась на проверку нормальности (Колмогоров-Смирнов, поправка Лиллиефорса), корреляционный анализ Спирмена и множественная линейная регрессия (критические уровни значимости $p < 0,01$; $p < 0,05$).

Результаты регрессионного анализа выявили специфическую конфигурацию регуляторных факторов, определяющих уровень готовности будущего специалиста.

Таблица 1.

Регуляторные предикторы в структуре психологической готовности

Предикторы (параметры саморегуляции)	Коэффициент β	t-критерий	Уровень значимости (p)
Мотивация и целеполагание	0,135	3,203	0,001
Моделирование	-0,159	-3,298	0,001
Оценивание результатов	-0,107	-2,284	0,023
Профессиональная идентичность	0,485	11,232	0
Оценка (метакогнитивный мониторинг)	0,192	4,6	0

Статистические данные демонстрируют сложную динамику регуляторных процессов. Статистический вес коэффициента $\beta = 0,485$ свидетельствует о том, что почти 50% вариативности психологической готовности определяется уровнем профессиональной идентичности.

С позиции акмеологического подхода (А.А. Деркач), это означает, что готовность студента — это прежде всего результат рефлексивного принятия себя в профессии («Я — профессионал»).

Положительный вклад фактора «Мотивация и целеполагание» ($\beta=0,135$) подтверждает значимость способности студента формулировать четкие цели. Особого внимания заслуживают отрицательные коэффициенты предикторов «Моделирование» ($\beta = -0,159$) и «Оценивание результатов» ($\beta=-0,107$). С точки зрения системно-функционального анализа, это указывает на работу механизмов «здоровой критики» и осознанного контроля. Студенты с высоким уровнем готовности склонны более строго и осторожно оценивать свои промежуточные результаты, избегая неоправданной самоуверенности. Это позволяет более ответственно подходить к планированию реальных действий.

Высокая значимость фактора «Оценка» ($\beta=0,192$) подтверждает, что психологическая готовность детерминирована способностью к самомониторингу.

Таким образом, система саморегуляции готовности работает по принципу компенсации: жесткий самоконтроль (отрицательные связи) стимулирует более качественное и реалистичное целеполагание.

Проведенное исследование доказывает, что формирование профессиональной идентичности тесно сопряжено с развитием регуляторных функций. Становление идентичности выступает основой для эффективной саморегуляции, что является необходимым условием успешной профессиональной деятельности. Полученные данные могут быть использованы для создания программ психологического сопровождения, направленных на развитие метакогнитивного мониторинга и коррекцию регуляторных профилей студентов в процессе их обучения в вузе.

Список литературы:

1. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Сычев Е. Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 4. — С. 96–107.
2. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98): Руководство. — М.: Когито-Центр, 2004. — 44 с.
3. Озерина А. А. Разработка опросника диагностики профессиональной идентичности студентов // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2011. — № 4 (58). — С. 132–137.
4. Flavell J. H. Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry // American Psychologist. — 1979. — Vol. 34. — P. 906–911.

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ МЕТАКОГНИТИВНЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ ОСОБЕННОСТИ ГЕЙМЕРОВ

Юлдашова М.Ш., Тоджикурбонов А.Т.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Современный этап развития общества характеризуется стремительной цифровизацией всех сфер жизнедеятельности. Виртуальная среда перестает быть лишь вспомогательным пространством и становится полноценной средой социализации, особенно для молодежи. Одной из наиболее динамично развивающихся форм цифровой активности является индустрия компьютерных игр. По данным Newzoo, на 2026 год количество игроков в мире приближается к 3,6 миллиарда человек, а объем рынка превышает 200 млрд долларов, что свидетельствует о высокой вовлеченности аудитории [4]. В этой связи особую актуальность приобретает изучение психологических факторов, определяющих характер и интенсивность киберактивности геймеров, среди которых ключевую роль играют метакогнитивные и коммуникативные особенности личности.

Целью данной работы является теоретический анализ метакогнитивных и коммуникативных особенностей геймеров как факторов, влияющих на их активность в цифровой игровой среде.

В рамках исследования был проведен анализ публикаций по психологии метапознания, цифровой коммуникации и игровой деятельности. Рассматривались работы, посвященные моделям метакогнитивной регуляции (Дж. Флейвелл, А. Браун, А. Кориат), исследованиям влияния видеоигр на когнитивные и социальные навыки, а также аналитические отчеты игровой индустрии.

Киберактивность геймеров представляет собой многогранную форму цифровой деятельности, включающую не только игровой процесс, но и коммуникацию, самореализацию и участие в игровых сообществах. Анализ жанрового разнообразия показывает, что различные типы игр по-разному влияют на психологические функции игроков. Стратегии и квесты развивают планирование, головоломки – аналитические способности, а многопользовательские онлайн-игры (MMORPG) формируют навыки кооперации и командного взаимодействия [1; 3].

Метакогнитивные особенности личности выступают важным регулятором игровой активности. Согласно модели, Дж. Флейвелла, метакогниция включает знание о собственных познавательных процессах и способность к их регуляции. В контексте игровой деятельности это проявляется в умении игрока ставить цели

(например, пройти уровень), контролировать эффективность выбранных стратегий и корректировать поведение на основе анализа ошибок. Исследования показывают, что игроки с развитыми метакогнитивными навыками быстрее адаптируются к изменяющимся условиям игры и демонстрируют более осознанный подход к игровому процессу. Как отмечают Т.Е. Чернокова и А.В. Карпов, именно метакогнитивный мониторинг позволяет личности оценивать степень достижения цели и своевременно вносить изменения в деятельность [2].

Коммуникативные особенности геймеров формируются в условиях специфической цифровой среды. В онлайн-играх взаимодействие между участниками является необходимым условием достижения успеха. Игроки координируют действия, распределяют роли («танк», «хилер», «дамагер»), обсуждают стратегии, что способствует развитию навыков вербальной и письменной коммуникации, аргументации и сотрудничества. Как показано в обзоре О.В. Саломатова, наиболее выраженный положительный эффект на коммуникативные навыки оказывают многопользовательские игры, требующие активного взаимодействия [3]. При этом в игровой среде формируется особый сленг («агриться», «имба», «сапорт»), который ускоряет обмен информацией и служит маркером принадлежности к игровому сообществу.

Вместе с тем анализ исследований (О.Б. Савинская, В.А. Шоташвили) показывает неоднозначность влияния игровой активности на социальную сферу [1]. Умеренная увлеченность играми может способствовать развитию социальных навыков, в то время как чрезмерная вовлеченность, граничащая с зависимостью, приводит к сокращению офлайн-коммуникаций и рискам дезадаптации. Ключевым фактором здесь выступает не столько время, проведенное в игре, сколько характер игрового взаимодействия и способность личности к саморегуляции, которая напрямую связана с уровнем развития метакогнитивных процессов.

Выводы. Проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что метакогнитивные и коммуникативные особенности являются значимыми факторами, определяющими характер киберактивности геймеров. Развитые навыки планирования, мониторинга и оценки собственных действий способствуют более эффективному и осознанному взаимодействию с игровой средой. В свою очередь, коммуникативные навыки, формирующиеся в многопользовательских играх, могут выступать ресурсом социализации при условии сбалансированной вовлеченности. Полученные выводы создают основу для эмпирического исследования взаимосвязи изучаемых характеристик и открывают перспективы для разработки рекомендаций по психологическому сопровождению геймеров.

Список литературы

1. Савинская О.Б., Шоташвили В.А. Влияние увлеченности онлайн-играми на интенсивность коммуникаций и социальные навыки игроков // Мониторинг общественного мнения. 2013. № 6. С. 123–134.
2. Чернокова Т.Е. Роль метакогнитивных знаний в саморегуляции // Культурно-историческая психология. 2014. Т. 10. № 3. С. 38–45
3. Аломатова О.В. Связь типов видеоигр и коммуникативных навыков игроков юношеского возраста: системати-Критический обзор литературы с использованием инструмента PRISMA [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 4. С. 101—110.
4. Саломатова О.В. Связь типов видеоигр и коммуникативных навыков игроков юношеского возраста: системати-Критический обзор литературы с использованием инструмента PRISMA [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 4. С. 101–110.
5. Newzoo Global Games Market Report 2025 [Электронный ресурс]. URL: <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2025> (дата обращения: 02.03.2026).

RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'SMIRLAR TAFAKKURI SHAKLLANISHIGA TA'SIRI

D.S.Bozorova

O'zMU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

A.Abduhakimov, A.R.Axmatov

O'zMU Psixologiya ta'lim yo'nalishi 4-bosqich talabalari

Psixologik tadqiqotlarda raqamli texnologiyalar o'smirlarning axborotni tez qabul qilish, vizual idrok va ko'p vazifalilik ko'nikmalarini rivojlantirishi mumkinligi ta'kidlanadi. Shu bilan birga, ortiqcha raqamli faollik diqqatning barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud. Raqamli texnologiyalar o'smir hayotining ajralmas qismiga aylandi. Telefon, planshet, kompyuter nafaqat vaqt o'tkazish vositasi, balki uning fikrlash, diqqat, xotira va tasavvur jarayonlariga ham ta'sir ko'rsatmoqda. Ekran orqali keladigan ma'lumot juda tez va tayyor. O'smir bir necha soniyada videodan videoga o'tadi. Miya esa bunday tezlikka o'rganib qoladi. Natijada sekin va chuqur o'ylashni talab qiladigan faoliyatlar zerikarli tuyula boshlaydi. Kitob o'qish qiyinlashadi, darsga diqqatni jamlash mushkullashadi.

O'smirlik-tafakkur va shaxs shakllanadigan eng muhim davr. Aynan shu davrda bola kuzatish, tahlil qilish, mustaqil fikrlashni o'rganadi. Agar bu jarayon asosan ekran orqali kechsa, o'smir real hayotni kamroq kuzatadi va yuzaki fikrlashga o'rganib qoladi. Kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko'ra, Jerome Bruner tafakkur rivojlanishini faol o'rganish va muhit bilan interaktiv aloqalar orqali shakllanishini ta'kidlaydi. Raqamli texnologiyalar o'smirlarda muammoli vaziyatlarni tezkor tahlil qilish imkoniyatini kengaytirishi mumkin. Shuningdek, Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida o'smirlik davri identiklikni shakllantirish bosqichi sifatida qaraladi. Ijtimoiy tarmoqlar va virtual muhit o'smirlarda o'zini namoyon qilish ehtiyojini qondirishi bilan birga, psixologik qaramlik xavfini ham yuzaga keltirishi mumkin. Zamonaviy jamiyatda axborot texnologiyalarining tezkor rivojlanishi shaxs kognitiv faoliyatining yangi shakllarini yuzaga keltirmoqda. O'smirlik davri psixik rivojlanishning muhim va sezgir bosqichi hisoblanib, bu davrda tafakkur operatsiyalari, abstrakt fikrlash hamda refleksiv ong shakllanishi jadal kechadi. Kognitiv rivojlanish psixologiyasida Jean Piaget o'smirlik davrini formal-operatsional tafakkur bosqichi sifatida tavsiflaydi. Ushbu bosqichda o'smirlar abstrakt tushunchalar bilan ishlash, gipoteza yaratish va mantiqiy xulosalar chiqarish qobiliyatiga ega bo'ladi. Raqamli texnologiyalar esa vizual axborotni tez qayta ishlash, interaktiv o'rganish va bilimlarni kengaytirish imkoniyatlarini yaratadi.

Bilish faoliyatining madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, Lev Vygotskiy tafakkur rivojlanishi ijtimoiy muhit va kommunikativ jarayonlar bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlagan. Raqamli muhit zamonaviy ijtimoiy makonning muhim komponenti sifatida o'smirlarning kognitiv tajribasini boyitishi mumkin. Shu bilan birga, virtual kommunikatsiyaning ustuvorligi real muloqot ko'nikmalarining susayishiga olib kelishi ehtimoli ham mavjud. Shaxs psixologiyasida Abraham Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasini ilgari surgan bo'lib, o'smirlik davrida o'zini namoyon qilish va ijtimoiy tan olinishi ehtiyoji kuchayishini ko'rsatgan. Ijtimoiy tarmoqlar mazkur ehtiyojlarni qisman qondirishi bilan birga, virtual identiklikka haddan tashqari bog'lanish xavfini ham yuzaga keltirishi mumkin. qo'ymaylik.

Turkiyalik psixiatr va yozuvchi Nevzat Tarhanning ayanan internet haqidagi ajoyib jumlası bor balki yozuvchi bo'lganliklari uchundir shu qadar ajoyib va dilga yetar so'z bilan ta'riflagandir. "Internet keskir asbob kabidir shu keskir asbob bilan jarroh ko'pgina jonlarni hayotini saqlab qolishi ham mumkin, qotil shu keskir asbob bilan ko'p jonlarning hayotiga qasd qilishi ham mumkin. Xuddi shunday internet ham tafakkurni charxlashi, rivojlantirishi yoki uni butunlay o'ldirishi mumkin, hamma gap insonda uning qanday foydalanish uslubiga bog'liq"- degan go'zal jumla bilan istalgan tilga, istalgan yoshga tushunarli va aniq hamda go'zal fikrlar bilan ifodalab bergan. Darhaqiqat hamma narsa insoning o'ziga bog'liq, eng avvalo maqsadni to'g'ri qo'yish kerak, yo'nalishni aniqlash kerak bu internet bo'ladimi yoki boshqa ijtimoiy tarmoq undan qanday foydalanish faqatgina insonning qo'lida ammo o'smirlar ba'zida hissiyotlariga tayanib yokida to'g'ri fikr yurita olmay noto'g'ri foydalanib qolish holatlari ko'p kuzatiladi. Kognitiv yuklama nazariyasiga ko'ra, Herbert Simon inson tafakkuri cheklangan axborot qayta ishlash imkoniyatiga ega ekanligini asoslagan. Raqamli texnologiyalar orqali uzluksiz kelib tushadigan axborot oqimi diqqatning tarqoqlashuvi, yuzaki tahlil qilish va tezkor, lekin chuqurligi past fikrlash shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Media psixologiyasi yo'nalishida Sherry Turkle virtual kommunikatsiya insonning emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir etishini o'rgangan. Uning tadqiqotlarida raqamli qurilmalar real muloqot ehtiyojini kamaytirishi hamda empatiya rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkinligi ta'kidlanadi. Shuningdek, V.M.Karimova tadqiqotlarida axborot muhitining shaxs ijtimoiylashuv jarayoniga ta'siri ko'rsatib o'tilgan. O'smirlik davrida tafakkurni rivojlantirish va uni ustida ishlash kelajakni to'g'ri olib borish va yaxshiroq natijalarni egallash uchun muhim hisoblanadi. Tafakkurning fikrlash jarayonining eng oliy ya'ni yuksak tarzda ifodalanishi bo'lib, ma'lumotlarni eslab qoladi, qayta ishlaydi, mantiqan bog'liqligiga ko'ra birlashtiradi, yakundagi oqibatlarini ham tushunish xususiyati hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy ilmiy qarashlar raqamli texnologiyalarning o'smir tafakkur rivojlanishiga ta'siri murakkab va ko'p omilli jarayon ekanligini ko'rsatadi. Shu bois raqamli muhitdan foydalanishda psixologik-pedagogik profilaktika, media savodxonlikni oshirish va ota-ona nazoratini kuchaytirish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. E.G'oziev "Yosh davrlari psixologiyasi" Toshkent:O'qituvchi, 2002. – 384 b.
2. V.M.Karimova"Ijtimoiy psixologiya".Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.– 320 b.
3. Jean Piage The Psychology of the Child.-New York: Basic Books,1972. 173 p.
4. Sherry Turkle Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. -New York:Basic Books, 2011. – 360 p.

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA EMOTSIONAL INTYELLEKT MUAMMOSI

Mirzaev Olim Safarovich

O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi
N.Sh.Abduraxmonova, M.M.Azizova, M.D.Doniyorova, M.A. Egamova
O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" yo'nalishi 4 kurs talabalari

Ma'lumki, emotsional intellekt bu inson tomonidan boshqa odamlarning his-tuyg'ularini yengil tushunish yoki intellektual jarayonlarga asoslangan emotsiyalarning asoslanishi hamdir. Shaxsdagi emotsional ongning barcha tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning o'zaro bog'liqligi shaxslararo munosabatlarning samarali kechishiga yordam beradi. Emotsional intellekt tushunchasining tarixiy asoslanishi ko'proq, gumanistik psixologiya maktabi namoyondachilari Dj. Meyer va P.Soloveylar ilmiy izlanishlari bilan bog'liq[1,42] Ularning izdoshlari sifatida D. Goulman tan olinadi. Chunki, D.Goulman o'z davrida matbuot va turli ilmiy kongresslarda "emotsional intellekt" tushunchasi bilan bog'liq ko'plab chiqishlari bilan barchaning e'tiboriga tushgan edi[2, 95]. Dj.Meyer va P.Solovey "Emotsional intellekt" borasidagi izlanishlarida o'ziga xos tahlilni amalga oshirib, unga ko'ra intellekt qandaydir ideal hodisani idrok qilmaydi balki, emotsiya bu vazifani bajaradi. Ya'ni emotsional intellekt - emotsiyalarda ifodalanuvchi shaxsning qabul qilish va tushunish qobiliyati shuningdek, aqliy jarayonlarga asoslangan hissiyotni boshqarish jarayoni hamdir. Mualliflar "emotsional intellekt"ni to'rt qismini ajratadi[1,66].

1.O'z hislarini va o'zgalarning emotsiyalarini his qilish yoki qabul qilish qobiliyati;

2.Aqlga yordamlashuvchi o'z emotsiyalarini yo'naltirish qobiliyati;

3.U yoki bu emotsiya ifodalanishlarini tushunish qobiliyati;

4.Emotsiyalarni boshqarish, nazorat qilish hamda tartiblash qobiliyati.

Tadqiqotchi D.Goulmenning fikricha, emotsional intellekt bu – o'zi va o'zgalarning harakat motivlarini anglash jarayonida, o'zining va o'zgalarning emotsiyalarini tushunish, o'zgalar bilan o'zaro aloqa va o'z o'zining emotsiyalarini boshqarish qobiliyatidir.

Boshqacha aytganda, emotsional intellekt–bu o'zining va o'zgalarning emotsiyalarini anglash, o'zining va o'zgalarning emotsiyalarini boshqarish qobiliyati bo'lib, shu asnoda bizning o'zaroaloqalarimiz o'rnatiladi[2,146]. Psixologik slovarda emotsional intellekt bu – insonning o'z emotsiyalarini

tushunish ko'nikmasi deb tariflanadi. EQ fenomenini o'rgangan Reven Bar-On taklificha, emotsional intellekt bu - barcha nokognitiv qobiliyatlar kabi turli hayotiy vaziyatlardan muvaffaqiyatli chiqish imkoniyatini beruvchi bilim va kompetentlilikdir[3,160]:

1.Ichki shaxslilik - o'z o'zini tahlil qilish, mustaqillik, o'zini o'zi hurmat qilish, o'zini o'zi namoyon qilish;

2.Shaxslararo munosabatlarda yuqori empatiya hissi va ijtimoiy mas'uliyat;

3.Adaptivlilik - muammolarni hal eta olish, moslashuvchanlik, boshqalarni adekvat baholash;

4.Stressdan chiqish layoqati - turli zo'riqishlar ustidan nazorat, stress holatini ko'tara olish qobiliyati;

5.Umumiy kayfiyat - hayotiy optimizm , baxtni his etish va hokazo.

Mohiyatan, emotsional intellekt tushunchasi emotsional kompetentlilik bilan o'zaro bog'liq bo'lib, bir xil mazmunga ega sanaladi. "Emotsional kompetentsiya" bu – inson tomonidan o'zining va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va baholashdagi barcha bilim va ko'nikmalari hamda malakalaridir. Emotsional intellektning muayyan darajasi emotsiyalar bilan bog'liq bo'lib, u aniq ko'nikmalarni o'rganish uchun o'ta muhimdir. Masalan, tanish qobiliyati o'zga insonning hissiyotlarini anglash va o'zgalarni ruhlantirish, ularga ta'sir etish qobiliyatini rivojlantirish imkoniyatini beradi. Shunga mos tarzda, o'z emotsiyalarini yaxshi boshqarishga qodir insonlar, turli xil stress vaziyatlarida chidamli va ishlash qobiliyatiga ega sanaladi.

Demak, emotsional kompetentlilikning tahlilida ishchanlik va chidamlilik tushunchalari ham mujassam. Emotsional intellekt konkret va abstrakt intellektdan farqli o'laroq, tashqi dunyo qonuniyatlari va uning shaxs xulq-atvori bilan aloqasi hamda borliq bilan o'zaro aloqadorligini aks ettiradi. Ya'ni emotsional intellekt - hodisalarni differentsial baholash, turli yashirin emotsiyalarni anglash va aks ettirishga asoslangan qaror qabul qilish jarayoni hamdir.

Aytish joizki, kishi yuqori intellektga ega bo'lishi mumkin, ushbu intellekt undagi aqliy ustunlik, topqirlik va kuchli yaratuvchanlikni belgilasa, yuqori emotsional intellekt boshqalarni tushuna olish, hislarini payqash, o'z emotsiyalarini turli vaziyatlarda boshqara olish qobiliyati bo'lib, unga ega shaxs mansab va rahbarlik pog'onalarida bimalol samarali ish yiritishi mumkin ekan.Vaqt o'tib D.Goulman emotsional intellekt tuzilishini yanada takomillashtirdi. Unga ko'ra emotsional intellekt[2,210]:

- O'zini o'zi anglash;

- O'zini o'zi nazorat qilish;

-O'zaro munosabatlarni boshqara olish va ijtimoiy vaziyatni tushunish kabilarni qamrab oladi. Mazkur to'rt qism turli tipga mansub insonlarda turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun muallif emotsional intellektni shakllantirishda bolalikdan e'tibor berish kerakligini uqtiradi. D.B.Lyusin o'qituvchilarda quyidagi muloqot qobiliyatlarini bolalarda rivojlantirishni tavsiya etadi, ya'ni[4,30]:

Emotsiyalarni tushunish – o'z emotsiyalarini bilish, turli hissiyotlarning ma'nolarini tushunish, xatti–harakat va his–tuyg'ular orasidagi farqlarni anglash qobiliyati;

Shaxsiy emotsiyalar nazorati – frustratsiya holatida sabr-toqatlilik, g'azabni boshqarish, tazyiq va dashnomlardan qochish, emotsional portlashlarsiz g'azabni ifodalash, ichki va tashqi tajovuzkorlikdan qochish va hokazo.

Umuman olganda, emotsional intellektni fenomen tushuncha sifatida tushunish, uning yoshga xos hamda muloqot qilish jarayonlariga xos psixologik xususiyatlarini asoslash, amaliy va nazariy jihatdan tadqiq etish ishlari hozirgi mahalliy psixologik tadqiqotlar uchuni o'ta dolzarb ishlar turkumidan sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mayer D.J. Emotional intelligence information. 2005. – P. 95
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
3. Bar-On, R. Development of the Bar-On EQ-I: A measure of Emotional Intelligence / R. Bar-On. – Paper presented at 105th Annual Convention of American Psychological Association, Chicago, 1997. – P. 1601
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования - М.: Институт психологии РАН, 2004. 29 – 36 с.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA XOTIRANING TUZILISHI, TURLARI VA KODLASH MEXANIZMLARI

J.N.Zaylovidinov , M.Q. Alimova, H.M. Hayitboyeva

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Kichik maktab yoshi — inson hayotida bilish jarayonlari eng jadal shakllanadigan davr. Aynan shu davrda bola maktabga qadam qo'yadi, yangi bilimlar olamiga kiradi va uning xotirasi kundan kunga yangi talablar bilan sinovdan o'tadi. Xotira bu jarayonning markazida turadi: u nafaqat bilimlarni saqlaydi, balki shaxsning butun tajribasini, his-tuyg'ularini va o'ziga xosligini ham asrash qobiliyatiga egadir. Zamonaviy ta'lim psixologiyasida xotira tashqi va ichki tajribani kodlash (encoding), saqlash (storage) va qayta tiklash (retrieval) jarayonlari orqali axborotni vaqt davomida barqaror saqlash va undan foydalanish imkonini beradigan murakkab neyropsixologik tizim sifatida qaraladi. Ushbu tizimning qonuniyatlarini tushunish — o'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar uchun samarali ta'lim muhitini yaratishning kaliti hisoblanadi.

Xotiraning ilmiy asoslari haqidagi tasavvurlar asrlar davomida rivojlanib kelgan. Rus psixologi L.S. Vygotskiy xotirani ijtimoiy-madaniy tajriba bilan uzviy bog'liq holda ko'rib, uning rivojlanishi muloqot va birgalikdagi faoliyat jarayonida yuz berishini ta'kidlagan. Uning fikricha, bola avvalo atrofdagilarga tayanib eslab qoladi — tashqi vositalar yordamida, keyinchalik esa bu jarayon ichkilashadi va mustaqil psixologik mexanizmga aylanadi [1, b.178]. S.L. Rubinshteyn esa xotirani shaxsning o'z tajribasini yodlash, saqlash va qayta tiklash jarayoni sifatida ta'riflab, unda motivatsiya, diqqat va emotsional holat kabi psixologik omillarning hal qiluvchi rolini ko'rsatgan. A.R. Luriya o'zining neyropsixologik tadqiqotlarida xotiraning miya tuzilmalari bilan bog'liqligini ilmiy asoslab bergan: u har bir xotira turi — harakat, obrazli, mantiqiy, emotsional — miyaning turli qismlarida qayta ishlanishini isbotlagan [2, b.194].

Neyrofiziologik jihatdan xotira bosh miya po'stlog'i va uning ostki tuzilmalari faoliyati bilan bog'liq. Gippokamp yangi ma'lumotlarni qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga o'tkazishda asosiy rol o'ynaydi. Miya po'stlog'ining assotsiativ zonalarida tajribani saqlash va qayta tiklashda ishtirok etadi. Sinaptik plastiklik — neyronlar o'rtasidagi bog'lanishlarning mustahkamlanishi — xotiraning biologik asosini tashkil etadi. Zamonaviy neyropsixologiyada uzoq muddatli potentsiallashtiruv (LTP) mexanizmi xotira shakllanishining asosiy fiziologik mexanizmi sifatida o'rganilmoqda. Bu ma'lumotlar muhim amaliy xulosaga olib keladi: xotira rivojlanishi

uchun qulay biologik sharoit — to'liq uyqu, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish — ta'lim samaradorligini bevosita oshiradi.

Xotiraning turlari va ularning o'ziga xos xususiyatlari kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlashda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Faoliyat davomiyligiga ko'ra xotira qisqa muddatli (20–30 soniya davomida ma'lumot saqlanadi), uzoq muddatli (bilimlar va tajriba uzoq vaqt saqlanadi) va operativ yoki ishchi xotiraga (muayyan vazifani bajarish jarayonida faol ishlatiladigan vaqtinchalik xotira) bo'linadi. Ingliz olimi Alan Baddeley tomonidan ishlab chiqilgan ishchi xotira modeli bu tur xotirani markaziy ijro mexanizmi va yordamchi tizimlardan iborat deb ta'riflaydi — u o'quvchining bir vaqtda bir necha axborotni ushlab turish va ular bilan ishlash qobiliyatini belgilaydi. Kichik maktab yoshida ishchi xotirani rivojlantirish o'qish, yozish va hisob ko'nikmalarini o'zlashtirishda bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mazmuniga ko'ra esa harakat (motor ko'nikmalar), obrazli (sezgi tasvirlari), mantiqiy-semantik (tushunchalar va bilimlar) va emotsional (his-tuyg'ular bilan bog'liq tajriba) xotira turlari farqlanadi [3, b.89].

Xotira jarayonining birinchi va eng muhim bosqichi — eslab qolish, ya'ni kodlash. Bu jarayon bir necha ketma-ket bosqichlardan o'tadi. Avval ma'lumot sezgi organlari orqali qabul qilinadi va sezgi xotirasida bir necha soniya saqlanadi. So'ng diqqat filtri orqali faqat e'tiborga olingan ma'lumotlar ishchi xotiraga o'tadi — diqqat kodlash samaradorligining asosiy kaliti hisoblanadi. Ishchi xotirada ma'lumot faol tahlil qilinadi: agar chuqur semantik qayta ishlash — ma'no izlash, bog'lash, tasvirlash, mavjud bilimlar bilan taqqoslash — amalga oshirilsa, u uzoq muddatli xotiraga mustahkam o'rnashadi. Yuzaki qayta ishlash — faqat tovush yoki ko'rinish bo'yicha — esa tez unutilishga olib keladi. Bu tamoyil ta'limda juda muhim: o'quvchi materialni mexanik takrorlaganida emas, balki uni tushunib, ma'nosini anglab, o'z tajribasi bilan bog'laganida mustahkam yodlab oladi.

Xotira sifatini belgilovchi individual xususiyatlar ham e'tiborga loyiq: hajm (eslab qolinadigan axborot miqdori), tezlik (ma'lumotni o'zlashtirish sur'ati), aniqlik (qayta tiklashning to'liqligi) va barqarorlik (vaqt o'tishi bilan saqlanish darajasi). Bu xususiyatlar bir xil bo'lmaydi — har bir o'quvchining xotirasi o'ziga xos. Yoshi, motivatsiyasi, diqqat darajasi, hissiy holati va intellektual rivojlanishi xotira samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlashda individual yondashuv — bu ilmiy jihatdan asoslangan zarurat, xayrixohlik emas.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati keng. O'qituvchilar uchun — xotira qonuniyatlarini bilish dars materialini samarali tuzilishtirishga, o'z vaqtida takrorlash va mustahkamlashni tashkil etishga imkon beradi. Maktab psixologlari uchun — xotira buzilishlari (amneziya, gipomneziya, gipermneziya) va individual farqlarni erta

aniqlash va korreksion ish olib borish uchun nazariy asos. Ota-onalar uchun — uyda qulay kognitiv muhit yaratish: birgalikda o'qish, muhokama, takrorlash odatini shakllantirish. Defektologlar va klinitsistlar uchun esa — xotira rivojlanishidagi kechikishlarning sabablarini to'g'ri farqlash va maqsadli terapevtik yondashuv ishlab chiqishda muhim nazariy manba.

Xotira — bu shunchaki "yodlab olish" emas. U murakkab, ko'p qatlamli neyropsixologik tizim bo'lib, biologiya, muhit, ta'lim va motivatsiyaning birgalikdagi ta'siri ostida shakllanadi. Kichik maktab yoshida xotirani to'g'ri tushungan va uning qonuniyatlariga asoslangan o'qituvchi va ota-ona bolaga eng qimmatli narsa — o'rganishni sevish va o'rganishni uddalash qobiliyatini beradi.

REFERENCES

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.: Педагогика, 1991. — 480 с.
2. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. — СПб.: Питер, 2006. — 320 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с.

DIQQAT TURLARI VA XUSUSIYATLARI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdumumin og'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Baratova Lola Farhod qizi, G'aybullayeva Shohista Sulton qizi

O'zbekiston Milliy universiteti 4-kurs talabalari

Diqqat paytida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishidan iboratdir; bunda go'yoki ong doirasi anchagina tig'izlanadi. Ana shunday torayish va tormozlanishtufayli ong doirasi juda ham yorqinlashadi. Ongning eng tormozlangan va binobarin, engyorqin nuqtasi diqqatning fokusi (ya'ni markazi) deb ataladi. Ana shu fokusga tushgan barchanarsalar (idrok qilinayotgan predmetlar, tasavvurlar, fikrlar) juda to'la, yorqin hamda judaaniq aks ettiriladi. Diqqatning aktivligiga qarab - ixtiyorsiz, ixtiyoriy va ixtiyoriydan so'nggi diqqat. Diqqatning ob'ektiga qarab - tashqi va ichki diqqat. Diqqatning faoliyat turlariga qarab - individual, guruhiiy va jamoaviy diqqat turlariga bo'linadi.

Ixtiyorsiz diqqat deb to'satdan ta'sir qilgan biror sabab tufayli bizning hohishimizdantashqari hosil bo'ladigan diqqatga aytiladi. Odamning ko'z o'ngida paydo bo'ladigan juda yorqin rangli narsalar, o'zining tashqi ko'rinishi jihatidan odatdagi narsalardan keskin farq qiluvchi predmetlar, to'satdan paydo bo'lgan qattiq tovush, biror narsaning keskin harakati va shu kabilar ixtiyorsiz diqqatni yuzaga keltiruvchi sabablar bo'lishi mumkin. Masalan, hikoya o'qish mashg'uloti paytida to'satdan uchib o'tgan reaktiv samolyotning qattiq va bahaybat tovushi hammaning diqqatini beixtiyor o'ziga jalb qiladi. Ixtiyorsiz diqqat odamning har turli ehtiyojlari va qiziqishi bilan bevosita bog'liq bo'lgandiqqatdir. Shuning uchun ham ayni chog'dagi ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimiz bilan bog'liq bo'lgan narsalarning ta'siri Ixtiyorsiz diqqatga sabab bo'ladi.[1, b.89] Masalan, erkin o'yin paytida zaldan eshitib qolgan bolani qiziqtirgan musiqa ovozi uning diqqatini o'yindan darhol o'ziga jalb qilib oladi.

Ixtiyoriy diqqat deb-oldindan belgilangan qat'iy bir maqsad asosida va ongli ravishdadiqqatimizni ma'lum bir narsa va hodisalarga qaratishimizga aytiladi. Odamning ko'pchilik faoliyatlari asosan ixtiyoriy diqqatning ishtiroki bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun barcha faoliyat turlarida, ya'ni o'qish, o'yin va mehnat faoliyatlarida ixtiyoriy diqqatning roli juda kattadir.[1, b.101] Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqatga nisbatan uzoq vaqt mobaynida davom etadigan diqqat turi bo'lib, u zo'r berishlikni, ya'ni irodaviy kuch sarf qilishlikni talab etadi. Ixtiyoriy diqqatning nerv fiziologik asosida miya yarimsharlarining po'stida vujudgakeladigan optimal qo'zg'alish manbai bilan ikkinchi signallar sistemasining faoliyati yotadi. Ixtiyoriy diqqatning yuzaga kelishida nutqning roli g'oyat kattadir.[2, b.79] Chunki ko'pchilik

hollarda hoh ta'limjarayonida bo'lsin, hoh mehnat jarayonida bo'lsinnutq orqali turli vazifalar qo'yish bilan ixtiyoriy diqqat ishga solinadi.

Odamning diqqati bir qancha xususiyatlarga ega bo'lib, ulardan asosiylari – diqqatning kuchi va barqarorligi diqqatning ko'lami, diqqatning bo'linuvchanligi va diqqatning ko'chuvchanligidan iboratdir. Diqqatning kuchi va barqarorligiga ko'ra odamlarning diqqatlari o'zining kuchi va barqarorligi jihatidan bir-biridan farq qiladi. Ayrim odamlarning diqqati kuchli va barqaror bo'lsa, boshqa bir odamlarning diqqati kuchsiz va beqaror bo'ladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi deb odam o'z diqqatini biror narsa yoki hodisaga uzoq muddat davomida muttasil qaratib tura olishiga aytiladi.[3, b.202] Diqqatning kuchi va barqarorligi inson hayotida juda katta ahamiyatga ega. Chunki diqqatni ma'lum muddat biror narsaga muttasil, ya'ni uzluksiz tarzda qaratib odam ishlay ham olmaydi, o'qiy ham olmaydi va hatto o'ynay ham olmaydi. Diqqatning kuchli va barqaror bo'lishi bir qancha sabablarga bog'liqdir.

Birinchidan, diqqatimiz qaratilgan narsaning xususiyatlari biz uchun bo'lgan ahamiyatiga, ikkinchidan diqqatimiz qaratilgan narsa bilan amalga oshiriladigan faoliyatlarimizga, uchinchidan nerv sistemasining ayrim xususiyatlariga bog'liqdir. Bularning hammasi ob'ektiv, ya'ni bizning irodamiz bilan bog'liq bo'lmagan sabablardir.[3, b.204] Diqqatning kuchi va barqarorligi albatta sub'ektiv, ya'ni odamning ayni chog'dagi holati bilan ham bog'liq. Masalan, ayni chog'da betobroq bo'lib turgan odamning yoki boshiga bir og'ir tashvish tushgan odamning diqqati kuchli va barqaror bo'la olmaydi. Odamlar o'z diqqatlarining ko'lami jihatidan ham bir-birlaridan farq qiladilar. Ayrim odamlar diqqatining ko'lami keng bo'lsa, boshqa bir odamlar diqqatining ko'lami torroq bo'ladi. Diqqatning ko'lami ayni bir vaqtda odamning idrokiga sig'ishi mumkin bo'lgan narsalar miqdori bilan belgilanadi. Boshqacharoq qilib aytganda, idrok qilish jarayonida diqqatimiz qaratilgan narsalardan qanchasini ongimizga sig'dira olishimiz diqqatning ko'lamini tashkil etadi. Diqqat ko'lamini tajriba yo'li bilan aniqlash qiyin emas.[4, b.59] Buning uchun diqqatning ko'lamini aniqlayotgan odamga ayni bir vaqtning o'zida bir necha o'zaro bog'lanmagan harflarni, raqamlarni va turli geometrik shakllarni ko'rsatish yo'li bilan aniqlash mumkin. Bunda odam ko'rsatilayotgan narsalardan ayni vaqtda qanchalik ko'pini birdaniga idrok eta olsa, uning diqqati shunchalik keng bo'ladi.

Diqqatning ko'lami odatda taxistoskop degan maxsus asbob bilan aniqlanadi. Bu asbob yordamida ayni bir vaqtning o'zida idrok ettiriladigan narsalar juda tez ko'rsatiladi. Bunda odam o'z diqqati doirasiga qancha narsa sig'dira olsa, ana shunga qarab diqqatning keng yoki torligi aniqlanadi.[4, b.61] O'tkazilgan tajribalarning ko'rsatishicha, katta yoshli odamlarda o'z diqqat doiralariga ayni bir vaqtda 3 tadan 6 tagacha bir-biri bilan bog'liq bo'lmagan narsalarni sig'dira oladilar. Diqqat ko'laminin keng bo'lishi odam idrok qilayotgan narsalarini atroflicha va chuqur aks

ettirishi, binobarin bilish jarayonning sifatli bo'lishi uchun juda katta ahamiyatga egadir. Odamning diqqati bir vaqtda faqat bitta narsagagina emas, balki ikkita yoki uchta narsaga ham birdaniga qaratilishi mumkin. Ana shunday paytlarda diqqatning bo'linishi talab qilinadi. [4, b.77] Demak, diqqatning bo'linishi deganda biz ayni bir vaqtda diqqatimizni ikki yoki uch narsaga qaratishimizga aytamiz. Agar diqqatimiz bitta narsaga qaratilgan bo'lsa, ya'ni diqqatimiz bitta narsa ustida to'plangan bo'lsa, uni konsentratsiyalashgan (to'plangan) diqqat deb yuritiladi. Buning aksincha agar diqqatimiz ayni bir vaqtda bir necha narsaga qaratilgan bo'lsa, buni bo'lingan, diqqat deb yuritiladi.

Xulosa qilib aytganda, diqqat inson psixikasining markaziy jarayonlaridan biri bo'lib, u bilish faoliyatining samaradorligini ta'minlaydi va shaxsning atrof-muhit bilan ongli munosabatini boshqaradi. Diqqatning ixtiyorsiz, ixtiyoriy hamda ixtiyoriydan keyingi turlari insonning ehtiyoji, qiziqishi, motivatsiyasi va irodaviy boshqaruviga bog'liq holda namoyon bo'ladi. Ixtiyorsiz diqqat tashqi qo'zg'atuvchilar ta'sirida yuzaga kelsa, ixtiyoriy diqqat maqsad va iroda asosida shakllanadi, ixtiyoriydan keyingi diqqat esa faoliyat jarayonida qiziqish ortishi natijasida barqarorlashadi. Diqqatning barqarorligi, ko'lami, taqsimlanishi, ko'chuvchanligi va jamlanishi kabi xususiyatlari uning sifat jihatlarini belgilaydi. Ushbu xususiyatlar rivojlangan bo'lsa, shaxs murakkab vazifalarni bajarishda, o'quv materialini o'zlashtirishda va kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erisha oladi. Aksincha, diqqatning yetarli darajada rivojlanmaganligi o'qishda qiyinchiliklar, xatolar sonining ortishi va faoliyat samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Shu bois, diqqatni rivojlantirish ta'lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Maxsus mashqlar, to'g'ri tashkil etilgan o'quv muhiti va motivatsiyani oshirish orqali diqqat xususiyatlarini mustahkamlash mumkin. Umuman olganda, diqqatning turlari va xususiyatlarini chuqur anglash shaxsning intellektual salohiyatini oshirish, psixik jarayonlarni samarali boshqarish va ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishda muhim nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega.

REFERENCES

1. F. I. Xaydarov, N. I. Xalilova. "Umumiy psixologiya" (darslik) – Toshkent – 2009
2. Safayev N.S., Mirashirova N.A., Odilova N.G. "Umumiy psixologiya nazariyasi va amaliyoti" TDPU, 2013 y, B.79-90.
3. Югай А.Х., Мираширова Н.А. "Общая психология" – Ташкент 2014 г. С.- 194-205.
4. Haydarova, S. (2020). Teaching English with interesting activities. The Scientific Heritage, (55-4), 3-4.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'SMIRLAR TAFAKKURI SHAKLLANISHIGA TA'SIRI

D. S. Bozorova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zMU o'qituvchisi

L.O'.Arziqulova, F.I.Ibodullayeva

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zMU 4-bosqich talabalari

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha jabhalariga chuqur kirib kelmoqda. Ayniqsa, o'smirlar, ya'ni inson hayotining eng sezgir va shakllanayotgan davrida bo'lgan yosh avlod, raqamli qurilmalar va internet resurslari bilan doimiy aloqada bo'lmoqda. Ushbu jarayon ularning tafakkur, diqqat, xotira, muloqot va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun raqamli texnologiyalarning o'smirlar tafakkuriga ta'sirini o'rganish dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Psixolog olimlar, xususan, Lev Vygotskiy o'smirlarning tafakkurining shakllanishida ijtimoiy muhit va vositalarning o'rni haqida nazariyalar ishlab chiqqan. Shuningdek, Jean Piagetning rivojlanish psixologiyasi nazariyasida o'smirlik davri kognitiv jarayonlarning murakkablashuvi va abstrakt fikrlashning intensiv rivojlanish davri sifatida ko'rsatilgan.

O'zbek olimlar fikri: O'zbek psixologlari va pedagoglari, xususan, Prof. Shavkat Qo'chqorov, raqamli texnologiyalar o'smirlarning mantiqiy va tanqidiy tafakkurini rivojlantirishda yangi imkoniyatlar yaratishini ta'kidlaydi. Ularning fikricha, interaktiv ta'lim vositalari o'smirlarning diqqatini jamlash, muammolarni yechish va yangi bilimlarni tez o'zlashtirish qobiliyatini oshiradi. Ammo, shu bilan birga, ehtiyotsiz foydalanish diqqatning tarqalishi va ijodiy fikrlashning sustlashishiga olib kelishi mumkin.[1]

Doktor Nozima Xasanova (pedagogika va psixologiya sohasida mutaxassis) raqamli texnologiyalar o'smirlarning tafakkur tizimida yangi shakllarni yuzaga keltirayotganini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, raqamli muhitda o'smirlar ko'proq vizual va interaktiv axborotga asoslangan fikrlashga o'tmoqda. Bu esa ularning mantiqiy tafakkur bilan bir qatorda tasavvur va ijodkorlik qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Biroq, Nozima Xasanova haddan tashqari raqamli muhitda bo'lish yoshlarning diqqat va xotira qobiliyatlarini susaytirishi mumkinligini ogohlantiradi.[2]

Xorijiy olimlar fikri: Sherry Turkle (MIT professori) o'smirlarning raqamli qurilmalar bilan muloqoti va uning ularning o'zini anglashiga ta'sirini o'rgangan. U texnologiyalarning o'smirlarni yuzma-yuz muloqotdan uzoqlashtirib, yolg'izlik va ruhiy izolyatsiyaga olib kelish xavfini ko'rsatadi.[3] Jean Twenge esa, o'zining "iGen"

kitobida, smartfon va ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar orasida depressiya va xavotir holatlarining oshishiga sabab bo'lishini tahlil qiladi.[4]

Prof. Larry Rosen (Amerikalik psixolog va texnologiya ta'siri bo'yicha mutaxassis) raqamli texnologiyalarning o'smirlar miya rivojlanishiga ta'siri haqida ko'plab tadqiqotlar olib borgan. Rosenning fikriga ko'ra, raqamli qurilmalardan ko'p foydalanish o'smirlarning diqqat va xotira tizimlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin, ammo ular shu bilan birga yangi texnologiyalar yordamida ko'proq ko'p vazifali ishlarni bajarishga o'rganmoqda. Shu bilan birga, Rosen ota-onalar va ta'limchilarga yoshlarni raqamli dunyoda sog'lom va ongli boshqarish uchun ko'proq ko'rsatmalar berishni tavsiya qiladi.[5]

Daniil Elkonin egosentrizm tushunchasini o'smirlik davrida yuzaga keladigan fikrlash xususiyati sifatida izohlagan bo'lib, bu davrda o'smirlar o'z nuqtai nazarlarini kuchli his qilishlari, lekin shu bilan birga ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sir orqali tafakkurlarini kengaytirishlari muhim ekanligini ko'rsatadi.

Shu bois, o'smirlik davrida tafakkurning shakllanishi murakkab, ko'p qirrali jarayon bo'lib, unda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro ta'sir qiladi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar esa bu jarayonlarga yangi imkoniyatlar yaratib, o'smirlarning fikrlash qobiliyatlarini yanada rivojlantirish uchun sharoit yaratadi. Shu bilan birga, ularning salbiy ta'sirlarini ham hisobga olib, pedagogik va psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish zarur.

Tafakkurga ta'sirining ijobiy jihatlari:

- Tezkor axborot qabul qilish va tahlil qilish
- Ko'p vazifani bajarish qobiliyatining rivojlanishi
- Yangi bilim va ko'nikmalarni interaktiv usullar orqali o'zlashtirish

Tafakkurga ta'sirining salbiy jihatlari:

- **Internet qaramligi:** Haddan tashqari foydalanish o'smirlarda internetga bog'lanish, vaqtni noto'g'ri boshqarish va real hayotdagi majburiyatlardan chetlanishga olib keladi.

- **Ruhiy salomatlik muammolari:** Ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, taqqoslash hissi, kiberhujum (kiberbulling) o'smirlar orasida stress, depressiya va xavotirni oshiradi.

- **Sog'liq muammolari:** Ekran qarshisida uzoq vaqt o'tkazish ko'z charchoqlari, bosh og'rig'i va jismoniy faoliyatning kamayishiga olib keladi.

- **Noto'g'ri kontent:** Yoshlarga zararli, noto'g'ri axborot yoki zo'ravonlik kontenti ta'siri xavfi mavjud.

Muammolarni kamaytirish yo'llari:

- Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan raqamli texnologiyalarni me'yorida va ongli foydalanishni targ'ib qilish.

- Ta'lim muassasalarida raqamli savodxonlik darslarini joriy etish.
- Internetdagi xavfsizlik va etik qoidalarni o'smirlarga o'rgatish.
- Ruhiy sog'liqni qo'llab-quvvatlash uchun psixologik yordam xizmatlarini kengaytirish.

REFERENCES

1. Qo'chqorov, Sh. (2020). *O'smirlarning tafakkurini rivojlantirishda raqamli texnologiyalarning roli*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
2. Xasanova, N. (2019). *Raqamli muhit va yoshlarning psixologik rivojlanishi*. Toshkent: O'zbekiston Pedagogika Instituti.
3. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy*. Atria Books.
4. Rosen, L. D. (2017). *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. MIT Press.
5. American Psychological Association. (2019). *Digital Media and Youth: Psychological Impact and Guidelines*. APA Publications.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA KREATIVLIK SIFATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH MEZONLARI

Ismoilova Chamangul Kamol qizi

Xalqaro innovatsion universiteti psixologiya mutaxassisligi 1-kurs magistranti.

Ma'lumki, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning o'quv faoliyatiga moslashishi, bilimlarni o'zlashtirish jarayonida ijodiy, mantiqiy fikrlashning kreativlik xususiyatlarini shakllantirish – o'quvchilar intellekti, ijodiy qobiliyatlari, ijodiy resurslarini o'quv faoliyatiga safarbar qilish uchun zarur bo'lgan ilmiy-amaliy tadbirlar ko'lamini kengaytirish zarurati kundan-kunga oshib bormoqda.

Tadqiqotimiz mavzusiga daxldor ilmiy izlanishlarni kuzatishlarimizga asoslangan ilmiy mulohazalar bugungi kunda uzluksiz ta'limning barcha bosqichlarida tahsil olayotgan o'quvchilarda kreativlik xususiyatining shakllanish jarayonini o'rganishni va tadqiq qilishni taqozo qilmoqda. Buning uchun esa, kreativlik xususiyatlarini shakllantirishda uning psixologik jihatlari va psixologik omillar, mezonlar va tarkibiy sifatlarini aniqlash hamda chuqur o'rganishni talab etadi.

Olib borayotgan tadqiqotimiz mavzusiga daxldor adabiyotlar tahliliga ko'ra, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda kreativlik xususiyatlarining quyidagicha tarkibiy sifatleri mavjud ekan:

- divergent kreativlik (g'oyalarni yaratish qobiliyati), konvergent kreativlik (noyob so'zlardan foydalanish);
- yangi narsani kashf etishga qaratilgan izlanish, axborotni kayta ishlash va o'zgartirish jarayoni;
- intellektual faollik va faoliyatning qo'shimcha mahsulotlariga nisbatan sezgirlik, fikrning chuqurligi, muammoni ko'rish qobiliyati, hayratda kolish;
- bilish qobiliyati, muammoli vaziyatlarda yechim topish qobiliyati, yangiliklarni izlab topishga e'tibor berish;
- fikrning ravonligi, moslashuvchanlik - har xil g'oyalarni ishlab chiqish qobiliyati, sintez qilish va tahlil qilish qobiliyati, g'oyalarni tashkil kilishda uyg'unlik hissi, o'ziga xoslik - uzok assotsiatsiyalarni bog'lay olish qobiliyati, g'ayrioddiy javoblar;
- semantik moslashuvchanlik - obyektning asosiy xususiyatini aniqlash va undan foydalanishning yangi usulini taklif qilish qobiliyati;
- obrazli moslashuvchanlik - rag'batlantirish shaklini unda yangi xususiyatlar va foydalanish imkoniyatlarini ko'radigan tarzda o'zgartirish qobiliyati;
- semantik spontan moslashuvchanlik - maxsus vaziyatda turli xil g'oyalarni ishlab chiqarish qobiliyati;

- muammolarni aniqlash qobiliyati, kup sonli g'oyalarni yaratish qobiliyati, o'ziga xoslik - stimullarga nostandart javob berish qobiliyati;
 - tafsilotlarni qo'shish orqali obyektни takomillashtirish qobiliyati;
 - kreativlik kognitiv (umumiy aqliy qobiliyatlar) va motivatsion komponentlar bilan ifodalangan intellektual faoliyatdir, ichki motivatsiya ustunligi, muammolarni shakllantirish va hal qilishda ifodalangan tadqiqotning kreativ faoliyati;
 - original yechimlarga erishish qobiliyati, karorni bashorat qilish qobiliyati;
 - yuqori estetik, axloqiy, intellektual baxolarni ta'minlaydigan ideal standartlarni yaratish qobiliyati, intuitivlik, aqliy faoliyatning barqarorligi, aqliy faoliyatni anglash;
 - fikrlashning mustaqilligi, yordamga sezgirlik, oqilona tavakkal qilish qobiliyati, to'siqlarni yengib o'tishga tayyorlik, noaniqlikka chidamlilik, boshqalarning fikriga qarshi turish istagi;
 - aqliy sintezning so'nggi bosqichida stereotipli birlashmalar doirasidan chiqib ketish, keng semantik maydon bilan ishlash qobiliyati;
 - aks ettirish, o'zgartirish va qayta tashkil etish usullariga egalik qilish qobiliyati;
 - faoliyatga ijodiy yondashish va yangilik yaratish, qoidalarga e'tibor bermaslik, hukmda mustaqillik, nozik hazil tuygusi, tartibga e'tibor bermaslik;
 - yorokin temperament, fikr ravonligi - muayyan vakt birligida vujudga keladigan g'oyalar soni, g'oyalarni yuzaga keltiradigan qulaylik;
 - fikrning moslashuvchanligi - bir fikrdan boshkasiga o'tish qobiliyati, o'ziga xoslik - stereotiplardan farqli g'oyalarni yaratish. stimullarga nostandart tarzda javob berish qobiliyati;
 - qiziquvchanlik - muammolarga, atrofdagi vaziyatlarga sezgirlik, retseptivlik - gayrioddiy tafsilotlarga, qarama-qarshiliklarga va noaniqliklarga sezgirlik, bir fikrdan boshqasiga tez o'tishga tayyorlik;
 - gipotezani ishlab chiqish qobiliyati - mustaqil fikr, keyinchalik uni sinchkovlik bilan tekshirish xususiyati;
 - qoniqish - kreativlik natijasi - reaksiyalarning stimullardan mantiqiy mustaqilligi, muammolarni xal qilish, taxlil qilish va sintez qilish qobiliyati;
 - shaxsning yangi g'oyalarni yaratish qobiliyati;
- Psixologiya fanida kreativ o'quvchilarning quyidagi ko'rsatkichlari ajratib ko'rsatiladi [2]:
1. Motivatsiya - kreativ faollik va shaxsga yo'nalganlik.
 2. Intellektual va mantiqiy qobiliyat - (tahlil qilish, mavhumlashtirish, umumiy xususiyat va turlar farqini aniqlash, xulosa chiqarish, isbotlash qobiliyati).
 3. Intellektual-evristik, sezgi qobiliyatlari (gipotezani ilgari surish, tasavvur qilish qobiliyati, vazifaning tarkibiy qismlari o'rtasida yangi aloqalarni o'rnatish, qarama-

karshiliklarni ko'rish, bilim va ko'nikmalarni yangi vaziyatga o'tkazish qobiliyati, tanqidiy fikrlash)

4. Shaxsning dunyoqarash xususiyatlari.
5. Muvaffaqiyatli o'quv va kreativ faoliyatni ajratib turadigan axlokiy fazilatlar.
6. Estetik fazilatlar.
7. Kommunikativ va kreativ qobiliyat.
8. Ta'lim va kreativ faoliyat orqali insonning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati.

Tadqiqot vazifalari yuzasidan izlanishlarimiz kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning kreativlik xususiyatlarida quyidagi sifatlarning namoyon bo'lishini ko'rsatdi:

1. Tahlil qilish qobiliyati. Tahlilni baholash mezonlarining to'g'riligi, to'liqligi, chukurligi. 2. Umumiydan asosiyini ajratib ko'rsatish va ahamiyatsiz (mavhum) narsadan voz kechish qobiliyati. Baholash mezonlari - izchillik, to'g'rilik, mulohazalar va xulosalarning chukurligi. 3. Hodisalarni, jarayonlarni, mantiqiy bog'liq fikrlarni to'liq va to'g'ri ifoda eta olish qobiliyati. 4. Obyektning to'g'ri ta'rifini shakllantirish, umumiy belgilar va turlarning farqlarini aniklash qobiliyati. 5. Tushuntirish qobiliyati. Baholash mezonlari - to'liqlik, asoslangan mulohazalar. 6. Isbotlash, asoslash qobiliyati.

Kreativ o'quvchini (insonni) tarbiyalashda ta'lim jarayoni alohida o'rin tutadi [3]. Maktab ta'limi imkon qadar o'quvchilardagi kreativlik xususiyatlarini shakllantirish va rivojlanish jihatlari aniqlab, mazkur tajribani barcha o'quvchilar faoliyatiga tatbiq etishi bugungi kunning eng dolzarb masalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotimiz shuni ko'rsatdiki, kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda bunday fazilatlarni shakllantirish uchun har bir pedagog, har bir ota-ona kreativlik xususiyatining mohiyati, tarkibiy sifatlari, uning mezonlari, ko'rsatkichlari va usullarini bilishi juda muhim hisoblandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jabborov A.M. Shaxs psixologiyasi. Qarshi, "Fan va ta'lim" nash-ti, 2023.-186 b.
2. Дж. Гилфорда и М. Салливена Михайлова (Алешина) Е.С. Методика исследования социального интеллекта. - СПб: ГП «Иматон», 2006.
3. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. - СПб: Питер, 2009.-С.448.
4. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы /Пер. с англ. -М.: Смысл, 2009. - С. 425.

AGRESSIYA NAMOYON BO'LISHIDAGI GENDER XUSUSIYATLAR

Azamov Abobakir Ne'matjon o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Isroilova Ra'no Islomjon Qizi

O'zbekiston Milliy universiteti talabasi

Agressiya - bu biror narsaga yoki kimgadir qarshilik ko'rsatish yoki hujum qilishga qaratilgan xatti-harakatlardir. Ko'pincha zarar yetkazish niyatida amalga oshirilsa-da, ba'zilar uni ijodiy va amaliy yo'llarga yo'naltirishlari mumkin. Odamlarda agressiya turli xil qo'zg'atuvchilar tasirida yuzaga kelib, masalan, to'siq qo'yilgan maqsadlar yoki hurmatsizlik tufayli to'plangan umidsizlik kabilarni misol qilsak bo'ladi. Undan tashqari insonda agressiyasini to'g'ridan-to'g'ri va bilvositaga ajratsak ham bo'ladi, ba'zilar kimgadir zarar yetkazishga qaratilgan jismoniy yoki og'zaki xatti-harakatlar bilan tavsiflansa, boshqa biri esa shaxs yoki guruhning ijtimoiy munosabatlariga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlar bilan tavsiflanadi.

Insonlarda agressiya turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin, jumladan, jismoniy ya'ni, zarba orqali jarohat berish, og'zaki ya'ni verbal agressiya bunda inson haqorat qilish natijasida ichki fikrlarini namoyon qiladi va ijtimoiy ya'ni, kimdir siz haqingizda tengdoshlaringizga zararli mish-mishlarni tarqatishi. Amalda ba'zi turlarini ajratish qiyin bo'lishi mumkin, chunki yetkazilgan zarar mexanizmi yoki turi bir-biriga mos keladi. Og'zaki va hissiy agressiya ko'pincha birga sodir bo'ladi masalan, jismoniy janjaldan oldin yoki paytida haqorat qilish va tahdid qilish. Shunga qaramay, agressiyadagi gender farqlari agressiya shakli va funktsiyasiga qarab o'zgaradi, bu esa agressiyaning jismoniy va jismoniy bo'lmagan shakllarini farqlashni ayniqsa muhim hisoblanadi.

Unda tashqari agressiyaning "reaktiv" va "proaktiv" xususiyati o'rtasidagi farqni aniqlab olishimiz kerak. Ta'rifiga ko'ra, reaktiv tajovuz idrok qilingan tahdid yoki provokatsiyaga javoban agressiyani anglatadi. Shuning uchun u darhol biron bir salbiy ta'sirdan oldin sodir bo'ladi va impulsiv ravishda amalga oshiriladi deb aytiladi. Aksincha, proaktiv agressiyaga nisbatan hissiyotsiz, maqsadga yo'naltirilgan va qasddan qilingan deb hisoblanadi.

Gender va agressiya o'rtasidagi bog'liqlik ko'p qirrali bo'lib, insonlarda agressiyaning paydo bo'lishi va tashqi muhitda qanday namoyon bo'lishi jinsga qarab o'zgaradi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, erkaklar ayollarga qaraganda xavfli, impulsiv va ham xavfli, ham impulsiv xatti-harakatlarga ko'proq moyil bo'lishadi. Biroq, genderni agressiyaga ta'sirini doim ham bog'lab bo'lmaydi, chunki insonda yuzaga

kelgan agressiya ham shu shaxsning jinsiga, ham agressiya nishoni bo'lishi mumkin bo'lgan shaxsga bevosita ta'sir qiladi.

Erkaklar ayollarga qaraganda tajovuzkorroqmi? Keling shu savolni muhokama qilamiz. Erkaklar o'rtacha hisobda ayollarga qaraganda aggressivroq hisoblanadi, biroq bu farq asosan agressiyaning shaklida namoyon bo'ladi. Psixolog John Archer tomonidan o'tkazilgan meta-tahlillar erkaklarda jismoniy agressiya urish, zo'ravonlikda sezilarli ustun ekanini ko'rsatadi. Shu bilan birga, ayollar ko'proq bilvosita yoki ijtimoiy agressiyani masalan, gap-so'z tarqatish, e'tiborsiz qoldirish, ijtimoiy chetlashtirish qo'llashga moyil ekanligi aniqlangan. Psixolog Kaj Bjo'rkqvist tadqiqotlariga ko'ra ham gender farqlari aynan agressiyaning turida yaqqol ko'rinadi: erkaklar ko'proq to'g'ridan-to'g'ri agressiyani namoyon qilsa, ayollar yashirin yoki relational agressiyani afzal ko'radi. Bu farqlar bolalik davridan boshlab shakllanadi va ijtimoiylashuv jarayonida mustahkamlanadi deb ta'kidlab o'tgan ya'ni erkak va ayollarda agressiyani turli xilda namoyon bo'lishi ijtimoiy muhit, oilaviy sharoit va tarbiyaga bog'liqligini ko'rishimiz mumkin.

Undan tashqari insondagi biologik omillar ham muhim rol o'ynaydi. Erkaklarda testosteron gormoni darajasi yuqoriroq bo'lib, bu raqobat, dominantlik va xavfli xulq-atvor bilan bog'liq. Shu sababli erkaklarda jismoniy agressiya ehtimoli yuqoriroq bo'ladi. Zamonaviy tadqiqotlar, xususan 2025-yildagi ilmiy ishlar, erkaklar agressiyani ko'proq boshlashini, ayollar esa ko'pincha agressiyaga javob sifatida reaksiya bildirishini ko'rsatadi. Biroq ijtimoiy omillar ham katta ahamiyatga ega. Jamiyatda erkaklarga aggressiv bo'lish ko'proq "qabul qilinadigan" xulq sifatida qaraladi, ayollardan esa muloyimlik va hissiy nazorat kutiladi. Natijada ayollar agressiyani ochiq emas, balki bilvosita shaklda ifodalaydi.

Xulosa qilib aytganda, erkaklar umumiy holda jismoniy agressiyada ustun bo'lsa-da, bu ayollar aggressiv emas degani emas. Gender agressiyaning darajasidan ko'ra, uning qanday shaklda namoyon bo'lishiga ko'proq ta'sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Cross C. P. and Campbell A. "Women's aggression. Aggress" 390–398 (2011).
2. Cross, C. P., Copping, L. T. & Campbell, A. Sex differences in impulsivity: a meta-analysis. Psychol. Bull. 97 (2011).
3. Acremont, M. Linden, M. V. D. Adolescent impulsivity: Findings from a community sample. J. Youth Adolescence 34(5), 427– 435 (2005).

BILINGVIZMNING DIQQAT VA XOTIRAGA TA'SIRI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya kafedrası
Katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Jaqsilikova Salixa Qoshqarbay qizi

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistratura talabasi

Mazkur tezisdá bilingvizmning shaxs kognitiv faoliyatiga ta'siri diqqat va xotira jarayonlari misolida tahlil qilinadi. Xorijiy tillarni o'rganishga qaratilgan davlat siyosati hamda bilingval muhitning psixologik mexanizmlari o'rtasidagi bog'liqlik yoritib beriladi.

Hozirgi globallashuv jarayonida ikki yoki undan ortiq tillarni egallash hodisasi bilingvizm keng tarqalgan ijtimoiy va psixologik fenomen hisoblanadi. Psixologiya fanida bilingvizm shaxsning kognitiv tizimi, xususan diqqat va xotira jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatishi bilan izohlanadi.

O'zbekiston Respublikasida xorijiy tillarni o'rganish masalasi davlat miqyosidagi ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Xususan, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan qabul qilingan xorijiy tillarni o'rganishni rivojlantirishga qaratilgan qarorlarda yoshlarning intellektual salohiyatini oshirishda ko'p tillilik muhim omil ekani alohida ta'kidlanadi.[1] Ushbu yondashuv nafaqat ta'lim sifatini oshirishga, balki shaxsning kognitiv rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Bilingvizm hodisasi XIX asrdan boshlab faol o'rganilib kelinmoqda. Bu haqidagi dastlabki ma'lumotlarni V.Gumboldtning "Tilshunoslikka oid tanlangan asarlar" va "Tilning tabiati va xalqning tabiati", J.Piajening "Insholar va ekstraktlardagi psixolingvistika" asarlarida uchratishimiz mumkin. Dastlab qiyosiy tarixiy tilshunoslik doirasida olib borilgan ushbu hodisani o'rganishni F.de Sossyur, A.I.Bouden de Kurtene, V.A.Bogoroditskiy, keyinchalik esa A.A.Potebnya "Estetika va poetika" asarida asta-sekinlik, bilan turli xil psixologik va lingvistik nazariyalarning asosiy oqimida o'z o'rnini topa boshlagan. Umuman olganda, 20-asrda qo'yilgan ikki tillilikni o'rganishning uslubiy asoslari ikki tillilik muammolari uchun keng ko'lamli tahliliy bazani shakllantirishga muvaffaq bo'ldi, bu esa uni amaliy o'rganish va didaktik maqsadlarda qo'llashga kirishish imkonini berdi. Masalan: E.M.Vereshchaginining "Til va madaniyat" va "Ikki tillilikning psixologik va uslubiy xususiyatlari", G.M.Vishnevskayaning "Ikki tillilik va uning jihatlar", A.E.Karlinskiyning "Tilning o'zaro ta'siri nazariyasi asoslari", V.Yu.Rosenzweigning "Til aloqalari: Tilshunoslik muammolari" va boshqalarni misol qilib keltirishimiz mumkin. "Ikki tillilik va ko'p tillilik masalalari asosan tilshunoslik tomonidan ko'rib

chiqiladi, chunki ikki tillilik til aloqasiga asoslanadi”, shunga qaramay, ikki tillilik ko’p o’lchovli hodisa sifatida fanlararo yondashuvni ham o’z ichiga oladi. “Bilingvizm” so’zi lotin tilidan olingan bo’lib, “bi”-ikki va “lingua” - til ya’ni “ikki tilli” yoki “ikki tilde” degan ma’nolarni anglatadi. Boshqacha qilib aytganda, “bilingvizm” tushunchasi, insonning ikkita tilda (til ko’nikmalariga muvofiq) o’rganish, tushunish va ishlatish qobiliyatiga ega bo’lgan holati hisoblanadi. Bilingvizm tushunchasi, odamlar orasida tillarni o’rganish va ularni o’zlashtirishda kognitiv va kommunikativ muhitni o’rganishdir. [3,b.270]

Psixologiya fanida ikki yoki undan ortiq tilni faol egallash bilingvizm tushunchasi orqali izohlanadi. Ilmiy manbalarga ko’ra, bilingval shaxslarda til tizimlarining parallel faolligi miya faoliyatida doimiy nazorat mexanizmlarini ishga tushiradi. Bu holat, eng avvalo, diqqatni boshqarish jarayonlarida namoyon bo’ladi.[2,b.89-94]

Xotira jarayonlari nuqtai nazaridan bilingvizm, ayniqsa, ishchi xotira faoliyatining faollashuvi bilan tavsiflanadi. Ikki tilda axborotni qabul qilish, qayta ishlash va kodlash jarayonlari xotira tizimida murakkab assotsiativ bog’lanishlarning hosil bo’lishiga olib keladi. Bu esa ma’lumotlarni uzoq muddatli xotirada saqlash va kerakli paytda esga tushirish samaradorligini oshiradi.[4,b.302-307]

Xulosa qilib aytganda, bilingvizm shaxs diqqat va xotira jarayonlarini faollashtiruvchi muhim kognitiv omil hisoblanadi. Davlat darajasida xorijiy tillarni o’rganishga qaratilgan islohotlar esa yoshlarning intellektual va psixologik salohiyatini rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Ikki yoki undan ortiq tillarni bilish nafaqat kommunikativ imkoniyatlarni kengaytiradi, balki insonning diqqat va xotira kabi muhim psixik jarayonlarini ham faollashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, bilingval shaxslar til tizimlari o’rtasida doimiy ravishda tanlov qilish jarayonida selektiv diqqatni boshqarish, ortiqcha axborotni cheklash va vazifalar o’rtasida tez almashish kabi kognitiv ko’nikmalarni rivojlantirib boradi. Bu esa ularning diqqat barqarorligi va kognitiv moslashuvchanligini oshiradi.

Shuningdek, bilingvizm xotira jarayonlariga ham ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Ikki tilda axborotni qabul qilish va qayta ishlash jarayonlari ishchi xotira faoliyatini faollashtirib, ma’lumotlarni samarali saqlash va kerakli vaqtda esga tushirish imkoniyatini kengaytiradi. Natijada bilingval shaxslarda murakkab fikrlash, tahlil qilish va muammolarni hal qilish qobiliyati ham rivojlanadi.

Bugungi kunda O’zbekiston Respublikasida xorijiy tillarni o’rganishga qaratilgan davlat siyosati ham aynan yoshlarning intellektual salohiyatini oshirishga xizmat qilmoqda. Shu nuqtai nazardan qaraganda, bilingvizm nafaqat til o’rganish jarayoni, balki shaxsning psixologik va kognitiv rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko’rsatadigan muhim omil sifatida baholanishi mumkin. Kelgusida ushbu yo’nalishda

olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar bilingvizmning boshqa kognitiv jarayonlarga ta'sirini ham chuqurroq o'rganishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori. “O‘zbekiston Respublikasida xorijiy tillarni o‘rganishni ommalashtirish faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (PQ–5117). 19.05.2021.
2. Bialystok E. “Bilingualism in Development: Language, Literacy and Cognition” Cambridge University Press, 2001. 89–94-betlar.
3. Karimova F.S “FANLARARO YONDASHUV BILINGVIZMNI O‘RGANISH METODOLOGIYASI” Scientific journal of the FSU, 2025. 268-272-betlar
4. Nemov R.S. “Psixologiya. Umumiy psixologiya asoslari”. Moskva: “Vlados”, 2003. – 302–307-betlar.

ONG VA FAOLIYAT BIRLIGI TAMOYILI HAMDA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI ROLI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Karimqulova Lola Jalol qizi

O'zbekiston Milliy universiteti 2-kurs talabasi

Shaxsning psixik rivojlanishi psixologiya fanining markaziy muammolaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonni tushuntirishda ong va faoliyat birligi tamoyili nazariy jihatdan eng muhim konsept hisoblanadi. Ong faoliyat bilan uzviy bog'langan, shaxs esa faol subyekt sifatida shakllanadi. Ushbu tamoyil shaxsni passiv obyekt sifatida emas, balki faol subyekt sifatida tahlil qilish imkonini beradi.

Ong va faoliyat birligining metodologik ahamiyati shaxs rivojlanishida ijtimoiy faoliyat va ichki psixik jarayonlar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ko'rsatadi. Mazkur tezisning maqsadi — ushbu tamoyilning shaxs shakllanishidagi nazariy va metodologik asoslarini tahlil qilishdan iborat.

Vigotsky L.S.ning madaniy-tarixiy yondashuvi bo'yicha har qanday oliy psixik funksiya avval ijtimoiy (interpsixik), keyinchalik individual (intrapsixik) shaklga ega bo'ladi [1; 120-b]. Bu jarayon shaxsning ijtimoiy faoliyati orqali ongning shakllanishini ko'rsatadi.

Leontev A.N. faoliyat nazariyasida ong faoliyatning ichki rejasi sifatida qaraladi. Faoliyat tashqi harakatlar orqali ichki psixik jarayonga aylanadi, bu esa shaxsning ijtimoiy va ichki rivojlanishida muhim omil hisoblanadi [2; 50–51-b].

Rubinshteyn S.L.ning fikricha, ong faoliyat jarayonida yuzaga keladi va faoliyatni tartibga soladi, shuningdek, shaxsning ichki dunyosini shakllantirishda deterministik asosni beradi [3; 215-b].

Ong va faoliyat birligi tamoyili shaxsning ichki dunyosi va tashqi faoliyatini birlashtiruvchi asos sifatida qaraladi. Faoliyat jarayonida shaxs tashqi vazifalarni bajargan sari, ularni ichki psixik tuzilmalarga aylantiradi. Bu interiorizatsiya mexanizmi orqali amalga oshadi [2; 53–55-b].

Vigotsky ta'kidlaganidek, ijtimoiy muhit va muloqot shaxsning psixik rivojlanishida asosiy vosita hisoblanadi. Har qanday psixik funksiya avval ijtimoiy shaklda yuzaga keladi, so'ngra individual ongga integratsiyalanadi [1; 125–127-b].

Leontev nazariyasi bo'yicha, faoliyat shaxsni tashkil etuvchi asosiy mexanizm hisoblanadi. Harakat va maqsadlar tizimi orqali shaxsning ongli qarorlari shakllanadi. Shu bilan birga, shaxsning ijtimoiy tajribasi va individual ehtiyojlari o'rtasida uzviy bog'liqlik yuzaga keladi [2; 57–60-b].

Rubinshteynning fikricha, shaxsning psixik xususiyatlari faqat tashqi ta'sirlarning natijasi sifatida shakllanmaydi, balki faoliyat jarayonida ongli ravishda o'zlashtiriladi. Shu nuqtai nazardan, shaxsning ijtimoiy-madaniy faoliyati uning shaxsiy xususiyatlarini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi [3; 220–222-b].

Ong va faoliyat birligi tamoyili psixologik tadqiqotlarda metodologik poydevor sifatida ishlatiladi. U shaxsni faqat psixik hodisa sifatida emas, balki ijtimoiy faoliyat kontekstida, tizimli va dinamik birlik sifatida o'rganishni talab qiladi.

Shu tamoyil asosida psixologlar:

Shaxsni yaxlit tizim sifatida tahlil qiladilar.

Faoliyat jarayonini ichki va tashqi ko'rinishlarini birlashtirib o'rganadilar.

Shaxsning psixik rivojlanishini deterministik va ijtimoiy kontekst bilan bog'laydilar [1; 130-bet, 2; 60-b].

Ong va faoliyat birligi tamoyili shaxs shakllanishini tushuntirishda metodologik jihatdan markaziy o'rin tutadi. Ushbu tamoyil shaxsni faol subyekt sifatida qarashga imkon beradi, shuningdek, psixik rivojlanishning ijtimoiy-deterministik mohiyatini ochib beradi.

Vigotsky fikricha, ijtimoiy faoliyat shaxsning oliy psixik funksiyalarini shakllantirishning asosiy vositasidir [1; 135–136-b].

Leontevga ko'ra, ong va faoliyat o'rtasidagi uzviy bog'liqlik shaxsning ichki psixik tuzilmalari va tashqi faoliyati o'rtasidagi muloqotni tashkil qiladi [2; 65–66-b].

Rubinshteyn shaxsning psixik xususiyatlari faqat tashqi ta'sir natijasi emas, balki faoliyat orqali vujudga keladi deb ta'kidlaydi [3; 225-b].

Shu tarzda, ong va faoliyat birligi tamoyili psixologiyada shaxsni tizimli va dinamik birlik sifatida o'rganish uchun metodologik poydevor vazifasini bajaradi. Ushbu yondashuv ilmiy tadqiqotlar va amaliy psixologik faoliyatda shaxsni chuqur tahlil qilish imkonini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Выготский Л.С. Мышление и речь. Москва: Соцэкгиз, 1934.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность, Сознание, Личность. Москва: Политиздат, 1975.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва: Питер, 1999.

IJTIMOIIY TARMOQLARNING TALABA KOGNITIV JARAYONLARIGA TA'SIRI

F.B.Raxmatullayev, H.M.Murtazoyeva, A.S.Husnidinova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti

Bugungi kunda eng dolzard muammolardan biri bu ijtimoiy tarmoqlar oqimi va undan foydalanuvchilarning daqiqa sayin ortishidir. Insonlar bu oqimsiz hayotlarini tasavvur qila olishmayapti ham. Ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari meyoridan ortiq foydalanilayotganligi tufayli insonlarning sog'liqlariga ham zarar bo'lmoqda. XX asr davomida intellekt tushunchasi eng ko'p o'rganilgan psixik hodisalardan biri bo'lgan. Hozirgi kunda intellekt yangi bilimlarni egallashga, mantiqqa asoslanib harakat qilishga murakkab vaziyatlarga yechim topishda va ijodiy fikrlashda yordam bergan. N.Kuznetsvo ijtimoiy tarmoqlar va talim jarayoni o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rgangan. U ijtimoiy tarmoqlarda doimiy faollik talabalar etibor asosini chalg'itishini, ijtimoiy media bilan haddan ortiq shugullanish o'rganish samaradorligini kamaytirishini biroq ijtimoiy tarmoqlar maqsadli ilmiy kontent uchun foydalanilsa talim jarayonini qo'llab quvvatlashdagi vositalarga aylanishini aytib o'tgan. Intelektul hatti harakatlar aniq vizual xususiyatga ega, hatto uning eng yuqori shakllari ham idrok bilan yaqin aloqani saqlab qolishda davom etadi va bilvosita idrok maydonida sodir bo'ladi. [1, 76 b.]

Jean Twenge yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlar va raqamli qurilmalarga bog'liqlikni psixologik jihatdan tahlil qilgan. Uning ilmiy maqolalarida: yoshlarning dam va uyqu rejimi notog'ri shakllanishi bu esa, bu esa konsentreatsiya va akademik samaradorlikni pasaytirishi; ekran vaqti ko'payishi afzallikdan ko'ra ko'proq salbiy oqibatlarga olib kelishini; shaxslarda ruhiy charchoq bezovtalik va motivatsiyani pasayishini kiritgan. Rus psixologi A.V.Petrova ijtimoiy tarmoqlarning diqqat mexanizmlari va information xulq atvorga ta'sirini tahlil qilgan. Tadqiqotlari quyidagilarni ko'rsatdi:

- ijtimoiy media kontenti tez o'zgaruvchan bo'lib, talabalarning diqqatini qisqa muddat uchun jalb qiladi
- ko'p platformalarda ko'rish va skrol qilish odatlari chuqur o'qish va davomiy bilim olishga xalaqt beradi
- talabalar fikri mustaqil shakllanishi va mustahkam bilim bazasini yaratish jarayoni shoshilinch axborotga emas, balki tizimli o'rganishga bog'liq. [2, 148 b.]

Mazkur tadqiqot ishida ijtimoiy tarmoqlarning talaba yoshlar intellektual rivojlanishiga salbiy ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilindi. O'rganishlar shuni

ko'rsatdiki, zamonaviy axborot makonida ijtimoiy tarmoqlar yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, ulardan me'yordan ortiq foydalanish bir qator psixologik va pedagogik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Tadqiqot davomida g'arb olimlari, xususan Kimberly Young va Mark Griffiths tomonidan ishlab chiqilgan internetga qaramlik nazariyalari tahlil qilindi. Ularning ilmiy qarashlari internet va ijtimoiy tarmoqlarga tobeklik xulq-atvoriy qaramlikning bir shakli ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, rus psixologiya maktabi vakili Alexander Voiskounsky internet muhitining inson tafakkuriga ta'siri haqida muhim ilmiy xulosalar bergan. U virtual muhit insonning axborotni qabul qilish uslubini o'zgartirib, tezkor, ammo yuzaki fikrlash shakllanishiga sabab bo'lishini ta'kidlaydi.

Bundan tashqari, Lev Vygotskyning ijtimoiy muhitning shaxs rivojlanishidagi o'rni haqidagi nazariyasi asosida ijtimoiy tarmoqlarni zamonaviy ijtimoiy muhit sifatida baholash mumkinligi asoslab berildi. Chunki bugungi kunda talaba yoshlarning aksariyat ijtimoiy faolligi aynan virtual makonda namoyon bo'lmoqda. [3, 84 b.]

O'zbek pedagogik tafakkurida ham muhit va tarbiyaning o'zaro bog'liqligi masalasi muhim o'rin tutadi. Xususan, Abdulla Avloniy yoshlar kamolotida muhitning ta'sirini alohida ta'kidlagan. Zamonaviy sharoitda esa ijtimoiy tarmoqlar yoshlar uchun yangi tarbiyaviy va axborot muhitini shakllantirmoqda. Shu bois axborot madaniyatini shakllantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijtimoiy tarmoqlardan nazoratsiz va maqsadsiz foydalanish quyidagi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin: diqqat barqarorligining pasayishi; tafakkurning yuzaklashuvi; o'quv motivatsiyasining susayishi; vaqtni noto'g'ri taqsimlash; real ijtimoiy muloqotning kamayishi; tanqidiy fikrlashning zaiflashuvi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarni to'liq inkor etish maqsadga muvofiq emas. Ular to'g'ri va oqilona foydalanilganda ta'lim jarayonini boyituvchi vosita bo'lishi mumkin. Muhimi — talaba yoshlarning axborot madaniyatini shakllantirish, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy tarmoqlardan maqsadli foydalanish kompetensiyalarini mustahkamlashdir. Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar talaba yoshlar intellektual rivojlanishiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Biroq nazoratsiz va ortiqcha foydalanish salbiy oqibatlarni kuchaytiradi. Shuning uchun oliy ta'lim muassasalarida talabalar orasida raqamli madaniyatni shakllantirish, psixologik profilaktika ishlarini yo'lga qo'yish hamda ongli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Shunday qilib ijtimoiy tarmoqlar talaba yoshlar hayotida muhim o'rin egallaydi. Biroq ulardan ortiqcha foydalanish intellektual rivojlanishga salbiy tasir ko'rsatadi. Ayniqsa diqqatning pasayishi, tafakkurning yuzaki shakllanishi va o'quv motivatsiyasining kamayishi aсосiy muammolar sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu

sababli ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish zamonaviy ta'lim tizimining dolzard vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Young K. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. New York, 1998.
2. Griffiths M. Behavioural Addictions. London: Routledge, 2005.
3. Voiskounsky A.E. Internet psixologiyasi. Moskva, 2004.
4. Vygotsky L.S. Tafakkur va nutq. Moskva, 1982.
5. Avloniy A. Turkiy guliston yoxud axloq. Toshkent: O'qituvchi, 1992.
6. Zamonaviy pedagogika va psixologiya tadqiqotlari to'plami. Toshkent, 2023.
7. Internet va axborot madaniyati bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent, 2022.

TURLI KASB EGALARINING INTELLEKTUAL SALOHIYATI

Azamov Abobakir Ne'matjon o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

No'monjonova Oydinoy Ilhomjon qizi

O'zbekiston Milliy universiteti talabasi

Jamiyatdagi mehnat taqsimoti shaxsning kognitiv imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq tabiiy jarayondir. Har bir kasb o'ziga xos murakkablik darajasiga ega bo'lib, bu murakkablik ish faoliyatida qatnashuvchi shaxsning intellektual salohiyatini aniqlashda asosiy rol o'ynaydi. Turli kasb egalarining intellektual salohiyati o'rtasidagi farq shunchaki bilim darajasidagi tafovut emas, balki har bir kasbning kognitiv talablariga moslashgan fundamental filtr sifatida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, insonning IQ darajasi va kognitiv profili u tanlagan kasbdagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi.

Bu mavzu doirasida kasbiy "ostona" va intellektual tabaqalanish masalasi zamonaviy tadqiqotlarda keng yoritilgan. Jumladan, amerikalik psixolog Linda Gottfredson ta'kidlashicha, intellekt (IQ) murakkab vazifalarni hal qilishning asosiy quroli bo'lib, har bir kasb o'ziga xos intellektual "ostona"ni talab qiladi, yani kasb qanchalik murakkab va kognitiv jihatdan talabchan bo'lsa, shaxs shunchalik yuqori intellektual salohiyatni namoyon etishi zarur deb takidlaydi. Yana bir amerikalik olimlar Richard Herrnstein va Charles Murray esa o'zlarining "The Bell Curve" asarida iqtisodiyot va mehnat bozorida shakllanayotgan "kognitiv elitani batafsil tahlil qiladilar. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, yuqori IQ (125 – 145) darajasiga ega shaxslar odatda, murakkab va yuqori intellekt talab qiladigan kasblarda, masalan ilm-fan, yuqori texnologiyalar, huquq sohalari va boshqa intellektual yo'nalishlarda jamlanadi. Bu jarayon tasodifiy emas, aksincha, shaxsning intellektual salohiyati va kasbning murakkabligi o'rtasidagi tabiiy korrelyatsiya natijasidir, chunki yuqori IQ egalari o'z ishini tez o'rganadi, murakkab muammolarni hal qilishda uzoq muddatli va samarali faoliyat ko'rsatadi. Shu tariqa, kognitiv qobiliyatlar zamonaviy mehnat bozorida kasbiy muvaffaqiyatni oldindan bashorat qiluvchi muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Natijada, yuqori intellekt egalari tobora tor doiradagi murakkab kasblarga yo'naltiriladi va bu jarayon ijtimoiy va kasbiy tabaqalanishning kuchayishiga olib keladi, shuningdek iqtisodiy samaradorlikni ham oshiradi. Biroq, bu tabiiy tabaqalanish faqat IQ bilan tushuntirilmaydi, balki ijtimoiy sharoit, ta'lim imkoniyatlari, motivatsiya va mehnat resurslar ham katta rol o'ynaydi. Buning natijasida yuqori intellekt (IQ) egalari murakkab kasblarga konsentratsiyalashsa, past intellekt (IQ) egalari kam murakkablikdagi ishlar bilan cheklanadi va bu mehnat

bozorida tabiiy tabaqalanish bilan birga ijtimoiy tengsizlikni ham yuzaga chiqarishi mumkun. Shunday qilib, intellektual salohiyat nafaqat shaxsning kasbiy muvaffaqiyatini belgilaydi, balki jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy tuzilishga va mehnat resurslarining samarali taqsimlanishiga, kasbiy faoliyatdagi ish samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Lekin ko'plab mutaxassislar ish tajribasi intellektual imkoniyatlarni qoplaydi, degan fikrni ham ilgari surishadi.

Biroq, Hunter va Schmidtning 85 yillik tadqiqotlarning meta-tahlillari bu qarashni rad etadi. Ularni tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, intellektual salohiyat (G-faktor) yangi bilimlarni tez o'zlashtirish qobiliyatini belgilaydi va bu ish samaradorligining muhim ko'rsatkichidir. Shu sababli, yuqori intellekt talab qilinadigon kasblarda, masalan, muhandislar va IT-mutaxassislarda IQ darajasi ish tajribasidan ko'ra samaradorlikni yaxshiroq prognoz qiladi. Yani aqlli xodim uzoq yillar davomida o'rtacha salohiyatli hamkasbidan ko'ra murakkab qarorlarni tezroq va sifatliroq qabul qiladi, bu esa intellektual salohiyatning professional muvaffaqiyatga bevosita ta'sirini ko'rsatadi. Bu jarayon yani, ish samaradorligi va kognitiv profil masalasi biologik nuqtai nazardan qaraganda neyropsixolog Richard Haierning "Miya samaradorligi" nazariyasi bilan bevosita bog'lanadi. Ushbu nazariyaga ko'ra, yuqori intellektga ega shaxslar murakkab masalalarni yechishda kamroq energiya sarflaydi, ya'ni ularning miyasi ma'lumotni qayta ishlashda tejamkorroq va samaraliroq ishlaydi. Boshqacha qilib aytadigon bo'lsak intellekt darajasi insonning ish faoliyatidagi "dvigateli" kabidir, dvigatel qanchalik takomillashgan bo'lsa, u shunchalik kam yoqilg'i sarflab, yuqori tezlikka erishadi. Shu sababli ham shifokorlar, fiziklar va arxitektorlar kabi yuqori intellektual mas'uliyat talab qiladigan soha vakillari orasida o'rtacha IQ darajasi 120–130 balldan past bo'lmaydi. Ularning neyronal tuzilishi yuqori kognitiv yuklamani ko'tarishga biologik jihatdan moslashgan bo'lib, bu holat murakkab ish vazifalarini minimal resurs evaziga maksimal sifat bilan bajarish imkonini beradi. Mazkur biologik moslashuv o'z navbatida kasbiy muvaffaqiyatni kafolatlaydi va intellektual salohiyatning ish faoliyatidagi hal qiluvchi rolini yanada mustahkamlaydi.

Intellektning individual darajasi o'rtacha ko'rsatkichdan surilishi esa insonning fizik imkoniyatlari darajasi kabi o'zgaruvchan bo'lib, agar jamiyatda o'rtacha aqliy qobiliyat 100 ball deb qabul qilinsa, o'ta qobiliyatli insonlarda bu ko'rsatkich 150, 180 va xattoki 200 ballga yetishi mumkin. Bunga yorqin misol sifatida amerikalik shaxmatchi, jahon chempioni Robert Fisherning ko'rsatkichi 187 ball bo'lganini yoki XIX asr yarmida yashagan angliyalik mantiqchi Jon Styuart Millning uch yoshidayoq qadimgi yunon tilida gapira olganini va uning intellekt ko'rsatkichi 190 ballgacha ko'tarilganini keltirish mumkin. Bunday yuqori ko'rsatkichlar inson miyasining biologik imkoniyatlari naqadar kengligini va intellektual darajaning yuqoriligi

murakkab professional sohalarda nafaqat natijani, balki o'sha natijaga erishishdagi neyronal tejamkorlikni ham ta'minlashini anglatadi.

Kognitiv moslashuvchanlik nuqtai nazaridan o'rta bo'g'in mutaxassislari, jumladan, o'qituvchilar, hamshiralar va menejerlar orasida IQ diapazoni kengroq, ya'ni 110-120 atrofida bo'lib, bu yerda kognitiv qobiliyatlarning "hissiy intellekt" (EQ) va "ijtimoiy intellekt" bilan uyg'unlashishi talab etiladi hamda ushbu kasb egalarida verbal intellekt mantiqiy-matematik intellektdan ko'ra ustunroq ekanligi kuzatiladi. Tajriba va aql-zakovat nisbati bo'yicha "The Bell Curve" (1994) tadqiqoti xulosalari shuni tasdiqlaydiki, hatto texnik va usta kasb egalarida, masalan, duradgorlar va mexaniklarda ham intellektual salohiyat ishni boshlash bosqichida hal qiluvchi rol o'ynaydi, chunki yuqori IQga ega ishchilar yangi kasbiy ko'nikmalarni, pastroq IQga ega hamkasblaridan 2-3 marta tezroq o'zlashtiradilar va bu bevosita yuqori iqtisodiy samaradorlikni ta'minlaydi. Bu borada Anne Roe tadqiqotlariga ko'ra, shaxsning kognitiv profili tanlagan kasb muhitiga mos kelishi ish samaradorligining 50 foizigacha bo'lgan qismini belgilashi mumkin. Uning fikricha Ijtimoiy soha vakillarida verbal intellekt ustun bo'lsa, texnik soha vakillarida fazoviy qobiliyatlar kuchliroq namoyon bo'ladi. Shu tarzda, intellekt nafaqat miqdor, balki yo'nalish jihatdan ham kasbdagi muvaffaqiyatni belgilaydi.

Kasb tanlash va professional faoliyatda insonning kognitiv profili bilan ish muhitining mosligi muvaffaqiyat va samaradorlikni oshiradi.

Xulosa qilib aytganda insonning intellektual salohiyati va kognitiv profili kasbiy muvaffaqiyatning asosiy omili hisoblanadi. Yuqori IQga ega shaxslar murakkab vazifalarni tez va samarali hal qiladi, shu bilan iqtisodiy va professional samaradorlikni oshiradi. Kasbning murakkabligi va shaxsning kognitiv profili o'rtasidagi moslik esa ish samaradorligini sezilarli darajada belgilaydi, bu esa jamiyatdagi tabiiy kasbiy tabaqalanish va intellektual elitaning shakllanishiga olib keladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Gottfredson L. S (1997). Why g matters: The complexity of everyday life. *Intelligence*, 24(1), 79–132. (Intellektning kundalik hayotdagi va turli murakkablikdagi kasblardagi amaliy ahamiyati).
2. Haier R. J (2016). *The Neuroscience of Intelligence*. Cambridge University Press. (Intellektning neyrobiologik asoslari va miya faoliyatining samaradorligi).
3. Herrnstein R. J, Murray C (1994). *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life*. Free Press. (Intellektning ijtimoiy tabaqalanish va kasbiy iyerarxiyadagi o'rni).
4. Roe A (1956). *The Psychology of Occupations*. John Wiley & Sons. (Kasbiy tanlovning psixologik nazariyasi va shaxsiyat bilan bog'liqligi).

EMOTSIONAL INTELLEKT RIVOJLANISHINING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK OMILLARI

F.B.Raxmatullayev, D.S.Oymatova, S.I.Xasanova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

“Emotsional intellekt” atamasi ilmiy muomalaga 1990-yilda Peter Salovey va John D. Mayer tomonidan kiritilgan. Ular emotsional intellektni emotsiyalarni aniqlash, baholash va ifodalash; emotsiyalardan tafakkur jarayonida foydalanish; emotsiyalarni tushunish; hamda ularni boshqarish qobiliyati sifatida izohladilar. Ushbu yondashuv “qobiliyat modeli” deb ataladi va emotsional intellektni kognitiv qobiliyat sifatida talqin qiladi.

Keyinchalik Daniel Goleman 1995-yilda chop etilgan “Emotional Intelligence” asari orqali mazkur konsepsiyani keng ommaga tanitdi. U emotsional intellektni muvaffaqiyat va yetakchilikning muhim omili sifatida talqin qilib, uning tarkibiga o'zini anglash, o'zini boshqarish, ichki motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni kiritdi. Goleman yondashuvi amaliy xarakterga ega bo'lib, ta'lim va menejment sohasida keng qo'llanila boshlandi.

Shuningdek, Reuven Bar-On emotsional intellektni shaxsning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalari tizimi sifatida talqin qildi. Uning modelida stressga chidamlilik, moslashuvchanlik, shaxslararo munosabatlar va umumiy kayfiyat kabi ko'rsatkichlar alohida o'rin egallaydi. Bu yondashuv emotsional intellektni shaxsning psixologik salomatligi bilan bog'laydi.

Nazariy jihatdan emotsional intellekt konsepsiyasi affektiv va kognitiv jarayonlarning integratsiyasiga asoslanadi. Zamonaviy psixologiyada emotsiyalar nafaqat hissiy tajriba, balki axborotni qayta ishlash va qaror qabul qilish jarayonlarida muhim rol o'ynovchi mexanizm sifatida qaraladi. Emotsiyalar insonning motivatsiyasi, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlarini tartibga soluvchi tizim vazifasini bajaradi.

Emotsional intellekt konsepsiyasi shakllangach, uning mazmuni va tuzilmasini tushuntirishga qaratilgan bir necha nazariy modellar ishlab chiqildi. Zamonaviy psixologiyada emotsional intellektni talqin qilishda uchta asosiy yo'nalish ajratiladi: qobiliyat modeli, aralash (kompetensiyaviy) modeli va emotsional-ijtimoiy kompetensiyalar modeli.

1. Qobiliyat modeli

Qobiliyat modeli emotsional intellektni kognitiv qobiliyat sifatida talqin qiladi. Ushbu yondashuv asoschilari Peter Salovey va John D. Mayer hisoblanadi. Ularning

fikriga ko'ra, emotsional intellekt — bu emotsiyalar bilan bog'liq axborotni qayta ishlash qobiliyatidir.

Mazkur model to'rt bosqichli ierarxik tuzilmani o'z ichiga oladi:

1. **Emotsiyalarni idrok etish** – yuz ifodasi, ohang, xulq-atvor orqali emotsiyalarni aniqlash;
2. **Emotsiyalardan tafakkur jarayonida foydalanish** – emotsional axborotni fikrlash va muammoni hal qilishda qo'llash;
3. **Emotsiyalarni tushunish** – emotsiyalar o'zgarish dinamikasini va sabab-oqibat bog'liqligini anglash;
4. **Emotsiyalarni boshqarish** – o'z va boshqalarning emotsiyalarini ongli ravishda tartibga solish.

Ushbu model emotsional intellektni an'anaviy intellekt singari o'lchash mumkin bo'lgan qobiliyat sifatida ko'radi va ko'proq laboratoriya testlari orqali baholashni nazarda tutadi.

2. Aralash (kompetensiyaviy) model

Aralash model emotsional intellektni nafaqat qobiliyat, balki shaxsning motivatsion, ijtimoiy va xulq-atvor xususiyatlari bilan bog'liq kompetensiyalar tizimi sifatida talqin qiladi. Ushbu yondashuvning eng mashhur vakili Daniel Goleman hisoblanadi.

Goleman emotsional intellektni besh asosiy komponent asosida izohlaydi:

- o'zini anglash;
- o'zini boshqarish;
- ichki motivatsiya;
- empatiya;
- ijtimoiy ko'nikmalar.

Uning yondashuvi ayniqsa ta'lim, boshqaruv va liderlik sohalarida keng qo'llaniladi. Goleman modeliga ko'ra, yuqori emotsional intellekt professional muvaffaqiyat va samarali yetakchilikning muhim omili hisoblanadi.

3. Emotsional-ijtimoiy kompetensiyalar modeli

Mazkur model emotsional intellektni shaxsning moslashuvchanligi va psixologik salomatligi bilan bog'laydi. Ushbu yo'nalish vakili Reuven Bar-On emotsional intellektni emotsional va ijtimoiy kompetensiyalar majmui sifatida talqin qiladi.

Bar-On modeliga ko'ra, emotsional intellekt quyidagi bloklardan tashkil topadi:

- intrapersonal kompetensiyalar (o'zini anglash, o'zini hurmat qilish);
- interpersonal kompetensiyalar (empatiya, ijtimoiy mas'uliyat)
- moslashuvchanlik;
- stressga chidamlilik;

– umumiy kayfiyat va optimizm.

Bu yondashuv emotsional intellektni shaxsning umumiy hayotiy muvaffaqiyati va ruhiy farovonligi bilan bog'laydi.

Shunday qilib, turli modellar emotsional intellektni turlicha talqin qilsa-da, ularning barchasi emotsiyalarni anglash va boshqarish qobiliyati shaxsning ijtimoiy moslashuvi va samarali faoliyat yuritishida muhim ahamiyat kasb etishini e'tirof etadi. Mazkur tadqiqotda emotsional intellektni o'rganishda yuqoridagi nazariy yondashuvlar metodologik asos sifatida qabul qilinadi.

Umumlashtirgan holda aytish mumkinki, emotsional intellekt murakkab ko'p komponentli tuzilma bo'lib, u shaxsning ichki emotsional jarayonlari va tashqi ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirini tartibga soladi. Uning tarkibiy qismlari o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, birining rivojlanishi boshqasining samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Talabalik davrida mazkur komponentlarning uyg'un rivojlanishi shaxsning ijtimoiy moslashuvi, akademik muvaffaqiyati va kasbiy yetukligining muhim omili hisoblanadi.

Emotsional intellekt rivojlanishi murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon bo'lib, u oila, ta'lim muhiti, tengdoshlar guruhi va jamiyat madaniyati ta'sirida shakllanadi. Shaxsning emotsional yetukligi uning ijtimoiy moslashuvi, samarali muloqoti va kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Shu sababli ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlar va psixologik treninglarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. – 1997.
2. Goleman D. Emotional Intelligence. – 1995.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent.
4. Davletshin M.G. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent.
5. G'oziyev E.G'. Yosh davr psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2006
6. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2004.

XOTIRA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK OMILLAR

J.N. Zaylovidinov, S.O. Ozodov, M.A. Mirzaxoshimova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Inson psixikasining barcha jarayonlari ichida xotira alohida o'rin tutadi — u nafaqat bilimlarni saqlaydi, balki shaxsning butun tajribasini, his-tuyg'ularini, munosabatlarini va o'ziga xosligini ham asraydi. Xotirasi kuchli inson tezroq o'rganadi, yangi vaziyatlarga osonroq moslashadi, muammolarni samaraliroq hal qiladi. Shu sababli xotira rivojlanishi faqat individual psixologik xususiyat emas — bu jamiyatning intellektual salohiyatini belgilovchi omildir. Ayniqsa boshlang'ich maktab yoshida (7–10 yosh) xotira jarayonlarining to'g'ri shakllanishi keyingi barcha ta'lim bosqichlarining poydevori bo'lib xizmat qiladi. Ushbu davrda xotira rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik va pedagogik omillarni ilmiy jihatdan o'rganish O'zbekiston ta'lim tizimini takomillashtirish uchun ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega.

Psixologiya fanida xotira murakkab mnemonik jarayonlar tizimi sifatida talqin qilinadi: u yodlash, saqlash, tanib olish, esga tushirish va unutish kabi o'zaro bog'liq bosqichlarni o'z ichiga oladi. L.S. Vygotskiy xotirani maqsadga yo'naltirilgan, vositalangan psixik faoliyat sifatida ta'riflab, unda ijtimoiy muhit va ta'limning hal qiluvchi rolini ta'kidlagan. Uning fikricha, bolaning xotirasi avvalo ijtimoiy jarayon sifatida — kattalar bilan muloqotda, birgalikdagi faoliyatda — shakllanadi va keyinchalik ichkilashadi [1, b.156]. A.V. Petrovskiy xotirani inson tomonidan o'z tajribasini yodlash, saqlash va qayta tiklash jarayoni sifatida izohlaydi. J. Piaje esa xotirani tafakkur rivojlanishi bilan uzviy bog'liq holda ko'rib, kognitiv rivojlanish bosqichlari davomida mnemonik jarayonlarning izchil murakkablashib borishini ko'rsatgan. Bu nazariy asoslar birgalikda xotirani faqat biologik hodisa sifatida emas, balki muhit va ta'lim tomonidan shakllanadigan dinamik psixologik tizim sifatida ko'rishga zamin yaratadi.

Boshlang'ich maktab yoshida xotira rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Bu davrda ixtiyorsiz xotira — ya'ni ongli harakat qilmasdan, faoliyat jarayonida tabiiy ravishda eslab qolish — ustunlik qiladi. Bola qiziqarli, emotsional ta'sir qiluvchi va harakatni talab qiladigan ma'lumotni osonroq yodlab oladi. Ta'lim jarayoni tashkil etilishi bilan asta-sekin ixtiyoriy xotira shakllana boshlaydi — bola "eslab qolishim kerak" degan maqsadni ongli ravishda qo'ya boshlaydi. Bu o'tish jarayoni o'z-o'zicha kechmaydi: uni pedagogning mahorati, qo'llaniladigan metodlar va sinfdagi psixologik muhit yo tezlashtiradi, yo sekinlashtiradi. Aynan shu nuqtada pedagogik omillarning roli beqiyos muhim bo'lib qoladi.

Xotira rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar orasida emotsional holat alohida o'rin tutadi. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress holatida organizmda kortizol gormoni miqdori oshadi — bu esa gipokamp faoliyatini susaytiradi va yangi ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o'tkazish jarayonini buzadi. O'quvchi imtihondan qo'rqa, o'qituvchidan cho'chisa, sinfdoshlar oldida uyalishdan xavotirda bo'lsa — uning xotirasi to'liq quvvatda ishlamaydi. Biroq o'rtacha darajadagi ijobiy emotsional qo'zg'alish — qiziqish, g'ayrat, muvaffaqiyat kutish — aksincha, motivatsiyani va xotira samaradorligini oshiradi. Demak, xotirani rivojlantirish uchun avvalo xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish zarur — bu pedagogning eng asosiy vazifalaridan biridir [2, b.203].

Tashqi muhitning jismoniy omillari ham xotira jarayoniga bevosita ta'sir qiladi. Shovqin darajasining yuqoriligi diqqatning tarqoqlashishiga olib keladi va ma'lumotni chuqur semantik qayta ishlash jarayonini qiyinlashtiradi. Yetarli tabiiy yorug'lik kognitiv faollikni oshirsa, xira muhit tez charchashga sabab bo'ladi. Ergonomik jihatdan noto'g'ri tashkil etilgan o'quv joyi — noqulay stul, juda past yoki baland parta, harorat noqulayligi — bolaning diqqatini o'rganishdan jismoniy noqulaylikka tortadi. Bu omillar ko'pincha "mayda tafsilot" deb e'tibordan chetda qoladi, holbuki ular o'quvchining har kungi ta'lim samaradorligini sezilarli pasaytirishi mumkin.

Ijtimoiy muhit — oila va maktab — xotira rivojlanishida hal qiluvchi pedagogik omil sifatida namoyon bo'ladi. Oiladagi psixologik iqlim, ota-onalarning ta'limga munosabati, ular bilan birgalikda o'qish va muhokama qilish odati bolaning mnemonik strategiyalarini shakllantirishga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onasi bilan kechqurun kitob o'qiydigan, dars haqida suhbat qiladigan bola qo'shimcha mnemonik mashq oladi — bu esa xotirasini kuchaytiradi. Maktabda esa o'qituvchining dars tashkil etish uslubi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Hermann Ebbinghauzning mashhur "unutish egri chizig'i" nazariyasi ko'rsatadiki, ma'lumot takrorlanmasa, vaqt o'tishi bilan uning katta qismi yo'qoladi: bir kundan keyin o'rganilganining taxminan 60 foizi, bir haftadan keyin esa 80 foizi unutiladi. Shu sababli o'quv jarayonida intervalli takrorlash strategiyasidan foydalanish — yangi materialni darhol, keyin bir kundan so'ng, keyin bir haftadan so'ng takrorlash — xotirani mustahkamlashning ilmiy jihatdan isbotlangan eng samarali usullaridan biridir [3, b.78].

Zamonaviy raqamli muhit xotira jarayonlariga yangicha, hali to'liq o'rganilmagan ta'sir ko'rsatmoqda. Doimiy bildirishnomalar, axborot oqimining ko'pligi va "multitasking" madaniyati diqqat resurslarini bo'lib yuboradi — bu esa chuqur semantik qayta ishlash jarayonini cheklab, ma'lumotlarning uzoq muddatli xotirada mustahkamlanishini qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, "Google effekti" deb ataladigan hodisa kuzatilmoqda: inson zarur ma'lumotni internetdan topish mumkinligini bilsa, uni xotiraga olish uchun harakat qilmaydi. Bu esa xotira muskulini,

xuddi jismoniy mushak kabi, "ishlatmaslik" orqali zaiflashtirishga olib keladi. Ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalardan oqilona, pedagog nazoratida foydalanish — foydasini saqlab, zararini cheklash — bugungi pedagogikaning eng dolzarb muammolaridan biridir.

Ushbu tadqiqot natijalari bir necha toifadagi mutaxassislar uchun bevosita amaliy qiymatga ega. O'qituvchilar uchun — xotira rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillarni bilish, dars jarayonida intervalli takrorlash, emotsional qo'llab-quvvatlash va mnemonik strategiyalardan foydalanish imkonini beradi. Maktab psixologlari uchun — o'quvchilarda xotira muammolarining psixologik sabablarini aniqlash va korreksion ishlar olib borish uchun nazariy asos. Ota-onalar uchun — uyda xotirani rivojlantirishga qulay muhit yaratish: doimiy o'qish odati, birgalikdagi muhokamalar, ekran vaqtini boshqarish. Ta'lim muassasalari rahbarlari uchun esa — sinf muhitini jismoniy va psixologik jihatdan o'quv faoliyatiga moslashtirish zarurligini anglash.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, xotira rivojlanishi — bu faqat biologiya yoki irsiyat emas. U muhit va ta'limning bevosita mahsulidir. To'g'ri tashkil etilgan ta'lim jarayoni, xavfsiz psixologik muhit, oqilona pedagogik yondashuv va oilaviy qo'llab-quvvatlash birgalikda bolaning xotira salohiyatini to'liq ochishga xizmat qiladi. Bugungi O'zbekiston ta'lim tizimi oldida turgan asosiy vazifalardan biri — xotirani rivojlantirishga qulay muhit yaratishni tizimli va ilmiy asosda yo'lga qo'yishdir.

REFERENCES

1. Vygotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya. — M.: Pedagogika, 1991. — 480 b.
2. G'oziyev E. Psixologiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2002. — 320 b.
3. Ebbinghaus H. Memory: A Contribution to Experimental Psychology. — New York: Dover, 1964. — 123 b.

DIQQAT TUSHUNCHASI VA UNING NAZARIY YONDASHUVLARI

Ibrogimov Muhammadrasul

O'zMU o'qituvchisi

Rasulov Azizbek Zafar o'g'li

O'zMU talabasi

Umumiy psixologiya insondagi psixologik xususiyatlar, xolatlar, jarayonlari to'g'risidagi dastlabki bilim majmuosini berishga qaratilgan hisoblanadi. Psixologiyani o'rganishlik muloqat, faoliyat, shaxs, bilish jarayonlari kishi shaxsining hissiy-irodaviy sohasini, individualpsixologik xususiyatlar kabi psixologik bilimlarni beradi. Psixologiyani bilish bizga psixologiyaning predmetini, psixologiyasining tuzilishi va taqdimot metodlari, psixika va ongning taraqqiyoti, muloqat, faoliyat, shaxs, diqqat, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, hissiyot, iroda, motivatsiya, temperament, xarakter va qobiliyat kabi ko'plab o'rganishimiz mumkin bo'lgan mavzular to'g'risida so'z yuritishimiz mumkin hamda ushbu psixologik bilimlar orqali individual psixologik metodikalar bilan ham tanishib olishimiz mumkin. Yuqorida takidlangan psixologik xususiyatlardan yer yuzidagi barcha shaxslar foydalanib psixologik bilimga ega bo'lishlari mumkin, lekin psixolog sohasini o'rganish uchun oliy o'quv yurtalrida o'qishlik talab qilinadi. Psixologik soha bu ma'lum bir oliy o'quv yurtini tamomlab, psixologik bilimlarni olgan kishilarni psixolog deb atashligimiz mumkin, lekin psixologik bilim bu turmush tarzida boshqa sohani tanlab o'ziga kerakli bo'lgan psixologik xususiyatlarni o'rganishlik psixologik bilimga aytiladi. Yuqoridagi barcha psixologik xususiyatlarni barchasini yortib bera olmasakda lekin ma'lum bir xususiyatni yortib berishga harakat qilamiz.

Odamga har bir daqiqada atrof-muhitdan juda ko'p narsa va hodisalar orqali doimo ma'lumot yetib turadi. Odamga tasir etayotgan narsa va hodisalarning hammasi ham bir xil ta'sir etavermaydi. Ayrimlari yaqqol bazilari juda xira aks xollarda umuman eytib kelmaydi. Demak odamning narsalarga qay darajada diqqatning qaratilishi bog'liq ekan. Diqqat bu – hayot faoliyatini olib borishimizda muhim bir ro'lni bajaruvchi bilish jarayoni hisoblanadi. Diqqat aralashmagan holda bajariladigan faoliyat turi mavjud emas. Diqqatni o'rganishlikda uning ob'ekti nima? Qayerda jarayon kechadi?

P.I.Ivanov tomonidan diqqat deb – ongni bir nuqtaga to'plab muayyan ob'ektga faol qaratilishiga ayti deya takidlaydi. Lekin F.N.Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, N.F.Gonobolin va boshqalarning fikricha, diqqatning vujudga kelishi, ongni bir nuqtaga to'planishi ong doirasini torayishini bildiradi deya takidlashadi. E.B.Pirogovaning fikriga ko'ra diqqat individning hissiy, aqliy va harakat faoligi

darajasi oshirilishini taqazo etadigan tarzda ong yo'naltirilganligi va ob'ektga qaratilganligidir deya takidlaydi. K.D.Ushinskiyning diqqatga shunday bir tarif beradiki diqqat ruhiy hayotimizning shunday yagona eshigidirki, ongimizga barcha narsalar shu eshik orqali kiradi deya takidlaydi.

Diqqat borasidagi psixologik nazariyalar psixologiya fanining aksariyat manbalarida diqqat deb psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum ahamiyatga ega bo'ladi. I.P.Pavlov oliy nerv faoliyati va A.A.Uxtomiskiylar ilgari surgan dominantalik tamoyili va ularning zamondoshlari tadqiqotlari fizologik va mexanizmlari ilmiy nuqtai nazardan tushunish imkonini yaratdi. S.L.Rubinshteyn fikriga ko'ra diqqat ongga ham ob'ekt xususiyatlarga bog'liq emas, balki diqqatning ob'ektga yo'naltirilishadadir. Yo'naltirishning sabalari sifatida shaxs, ehtiyoj, maqsad ko'rsatiladi. Shunaqa fikriga kelish mumkinki diqqat munosabatdir. A.N.Leontev fikriga ko'ra ob'ekt paydo bo'lsa diqqat namoyon bo'ladi, ob'ekt yo'q bo'lsa diqqat ham yo'qaladi. Diqqatni namoyon bo'lishi ob'ektga bog'lab ketadi. P.Ya.Galperin diqqatni ongning bir ob'ektga yo'naltirilishi va ongli holatini nazorat qiluvchi jarayondan iborat deya takidlaydi. K.N.Kornilov fikriga ko'ra ob'ektlardan bir ob'ektni ajratish diqqatning subyektiv kechinmasi va ob'ektiv hodisalar bilan taqqoslash, sezgi organlarining ustanovkasidan. L.S.Vigotskiy diqqat bilan aloqador bo'lgan ustanovka turini ikkiga ajratadi: a) sensor ustanovka – idrokning ustunlik qobiliyati, b) motor ustanovka – harakatning ustunlik qobiliyati. Misol tarzda safda turganlar buyruq oxirini eshitishga sensor ustanovka qo'zg'aydi "ga" deganda bog'liq holda motor ustanovka yani harakatga kelishga undaydi. P.P.Blonskiy fikriga ko'ra diqqat asosida kishining qiziqishlari yotadi deydi. L.S.Vigotskiy diqqat rivojlanishi uchun ikkita yo'nalishni ko'rsatadi. Tabiiy rivojlanishi: markaziy nerv sistemasining strukturaviy va funksional jihatdan oshishini ko'rsatadi. Madaniy rivojlanishi: ixtiyoriy diqqatning namoyon bo'lish xususiyati madaniy konsepsiya bilan bog'liq deb tushuntirgan. I.V.Straxov diqqat bu ko'p funksiyali jarayondir, funksiyalarni bajarish – mehnat, o'qish, ilmiy hamda boshqa faoliyat turlaridan shart-sharoitlar mahsuldorligini belgilaydi.

Diqqat to'g'risida nafaqat chet el psixologlari emas balki O'zbekistonlik mashhur psixolog olimlar tomonidan o'z fikr mulohazalarni bildirishgan. Ergash G'oziyev tomonlaridan diqqatga berilgan ta'rifga ko'ra inson psixik faoliyatning muhim sharti deb hisoblaydi va uni quyidagicha talqin qiladi: diqqat bu-shaxsning ongini muayyan ob'ektga yo'naltirilishi va unda ma'lum vaqt barqaror saqlab turish jarayonidir. Ya'ni diqqat mustaqil jarayon emas, balki barcha bilish jarayonlarini samarali qiluvchi holatdir. G'oziyev diqqatni uch turga ajratadi: ixtiyoriy diqqat, ixtiyorsiz diqqat va ixtiyordan keyingi diqqat turlarga ajratadi. Pedagogik ahamiyatiga keladigan bo'lsak ta'limda diqqatni majburiy emas balki qiziqarli usullar orqali

rivojlantirish zarur, o'qituvchi talabani diqqatini boshqara olishi-ta'lim samaradorligi kaliti deya takidlagan. Biz diqqatga berilgan fikrlarni barchasini yoritib bera olmasakda lekin qo'limizdan kelganicha harakat qildik deb o'ylaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

- 1.E.G'.G'oziyev "Umumiy psixologiya " Toshkent 2008-y
2. F.Xaydarov, N.Xalilova " Umumiy psixologiya" Toshkent 2010-y

JINOYATCHI SHAXSLAR BILAN ALOQA O'RNATISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Ruxiyeva X.A.

O'zMU professori, Xalqaro psixologiya fanlari akademiyasining haqiqiy a'zosi

Botirova M. N.

O'zMU Psixologiya yo'nalishi talabasi

So'roq qilish psixologiyasi yuridik psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, tergov jarayonida shaxsdan ishonchli va to'liq ma'lumot olishning psixologik qonuniyatlarini o'rganadi. So'roq jarayoni oddiy savol-javob emas, balki murakkab psixologik o'zaro ta'sir tizimi hisoblanadi. Ushbu jarayonda ko'rsatmalarning to'laligi va haqqoniyligi ko'plab ichki va tashqi psixologik faktorlarga bog'liq bo'lib, ular orasida shaxsning individual xususiyatlari, emotsional holati, motivatsiyasi, xotira jarayonlari hamda vaziyatning psixologik muhiti muhim o'rin egallaydi.

Shu bois, so'roq qilish samaradorligi, avvalo, so'roq qilinayotgan shaxslarning shaxsiy-tipik xususiyatlarini va umumiy psixologik qonuniyatlarni hisobga olish bilan belgilanadi. Har bir inson voqeani o'z idroki, hayotiy tajribasi va psixologik holatiga qarab qabul qiladi hamda eslab qoladi. Shu sababli tergovchi tomonidan qo'llaniladigan kommunikativ strategiya universal emas, balki individual yondashuv asosida tashkil etilishi lozim. So'roq jarayonida eng muhim vazifalardan biri — so'roq qilinuvchi bilan psixologik aloqa o'rnatishdir. Psixologik aloqa o'zaro ishonch, hurmat va tushunishga asoslangan muloqot muhiti bo'lib, u mavjud bo'lgan taqdirda shaxs ochiqroq muloqotga kirishadi.

Gumonlanuvchi va ayblanuvchini so'roq qilish psixologik jihatdan eng murakkab jarayonlardan biri hisoblanadi. Chunki bunday shaxslar ko'pincha o'zini himoya qilish pozitsiyasini egallaydi va javobgarlikdan qochishga harakat qiladi. Psixologiyada bu holat "himoya dominanti" deb ataladi. Himoya dominanti shaxsning ichki psixologik holati bo'lib, u jazodan saqlanish yoki o'z harakatlarini oqlash ehtiyoji bilan bog'liq ravishda shakllanadi. Natijada gumonlanuvchi ma'lumotni yashirish, noto'g'ri talqin qilish yoki qarshilik ko'rsatish kabi xatti-harakatlarni namoyon etishi mumkin.

Shu bois, qarshilik ko'rsatish vaziyatida so'roq qilish alohida psixologik yondashuvni talab etadi. Bu jarayon, haddan tashqari bosim yoki agressiv kommunikatsiya shaxsning psixologik himoyasini yanada mukammallashtiradi. Shu sababli zamonaviy yondashuvlarda muloqotni dialog shaklida olib borish, ochiq savollardan foydalanish va shaxsning psixik dinamikasini kuzatish tavsiya etiladi. Psixik dinamika deganda shaxsning emotsional holati, nutq tezligi, diqqat darajasi va

xulq-atvoridagi o'zgarishlar o'zini namoyon qiladi. Ushbu belgilar tergovchiga shaxsning ichki holatini tushunishga yordam beradi.

So'roq jarayonida psixologik ta'sir ko'rsatish ham muhim o'rin tutadi, biroq bu ta'sir qonuniy va etik chegaralarda amalga oshirilishi lozim. Psixologik ta'sirning maqsadi shaxsni majburlash emas, balki uning diqqatini voqea tafsilotlariga yo'naltirish, xotirani faollashtirish va haqiqatni eslashga yordam berishdan iborat bo'ladi.

Jabrlanuvchini so'roq qilish psixologiyasi o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, jinoyat sodir etilgan paytda jabrlanuvchi ko'pincha kuchli emotsional zarba, qo'rquv yoki stress holatini boshdan kechiradi. Bu holat voqeani idrok qilish va eslab qolish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli jabrlanuvchining jinoyat sodir etilayotgan vaziyatdagi xulq-atvori va psixologik holatini aniqlash muhim hisoblanadi. Shuningdek, stress ta'sirida ayrim tafsilotlar aniq esda qolishi, boshqalari esa butunlay unutilishi mumkin.

Odatda, jabrlanuvchining ongida jinoyat haqidagi tasavvurlarni tiklash jarayoni ehtiyotkorlik bilan olib borilishi zarur. Shu bois, tergovchi tamonidan taqdim etiladigan yo'naltiruvchi savollar yoki tashqi ta'sirlar noto'g'ri xotira shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois tergovchi voqeani baholash faoliyatini hisobga olib, shaxsga erkin bayon qilish imkonini yaratishi kerak. Jabrlanuvchining jinoyatga va haqiqatni aniqlashga bo'lgan munosabati ham ko'rsatmalarning mazmuniga ta'sir etadi. Ba'zan qo'rquv yoki ijtimoiy bosim tufayli shaxs ma'lumotni yashirish ehtimoli kuzatiladi.

Voyaga yetmagan jabrlanuvchilarni so'roq qilish alohida psixologik yondashuvni talab qiladi. Bolalar psixikasi kattalarnikidan farq qiladi, ularning tasavvur va fantaziya elementlari kuchli bo'lishi mumkin. Shu sababli savollar sodda, tushunarli va bosimsiz shaklda berilishi lozim. Psixolog ishtiroki bunday vaziyatlarda ayniqsa muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Guvohlarni so'roq qilish psixologiyasi ham individual yondashuvni talab qiladi. Guvohlarning yoshiga, shaxsiy-tipik xususiyatlariga va psixologik rivojlanish darajasiga qarab axborot qabul qilish hamda eslab qolish jarayoni farqlanadi. Ba'zi guvohlar tafsilotlarga e'tiborli bo'lsa, boshqalari umumiy manzarani eslab qoladi. Shu sababli so'roq jarayonida guvohga psixologik yordam berish usullaridan foydalanish, masalan, voqeani ketma-ket eslash yoki vizual tasavvurni tiklash usullari samarali hisoblanadi.

Voyaga yetmagan guvohlarni so'roq qilishda emotsional xavfsizlik muhitini yaratish muhimdir, chunki qo'rquv yoki bosim bolaning noto'g'ri ko'rsatma berishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, muloqot yumshoq ohangda olib borilishi va ishonchli atmosfera yaratilishi zarur.

Yuzlashtirish psixologiyasi so'roq jarayonining alohida bosqichi hisoblanadi. Yuzlashtirish ikki yoki undan ortiq shaxslarning ko'rsatmalaridagi qarama-qarshiliklarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Psixologik jihatdan bu jarayon nizoli vaziyatni yuzaga keltirishi mumkin, chunki ishtirokchilar o'z pozitsiyasini himoya qilishga intiladi. Tergovchining vazifasi ushbu nizoni nazorat ostida ushlab turish va vaziyatni konstruktiv yo'nalishda boshqarishdan iborat bo'ladi.

Yuzlashtirish jarayonida shaxslarning o'zaro munosabatlari va psixologik xususiyatlari albatta hisobga olinishi kerak. Ba'zi hollarda bir shaxs boshqasiga psixologik bosim o'tkazishi yoki manipulyativ ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish tergovchining professional kuzatuvchanligi va psixologik tayyorgarligiga bog'liq.

Umuman olganda, so'roq qilish psixologiyasi insonning idrok, xotira, emotsiya va motivatsiya jarayonlariga asoslangan murakkab tizimdir. Psixologik qonuniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilgan so'roq jarayoni axborotning ishonchligini oshiradi, noto'g'ri xulosalar ehtimolini kamaytiradi va adolatli qaror qabul qilish uchun zarur psixologik muhit yaratadi. Bugungi kunda zamonaviy yuridik faoliyatda so'roq qilish san'ati psixologik bilim, kommunikativ mahorat va etik yondashuv uyg'unligiga tayanadi.

So'roq qilish psixologiyasi huquqni muhofaza qilish faoliyatining eng muhim psixologik yo'nalishlaridan biri bo'lib, tergov jarayonida inson omilining hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini yaqqol namoyon etadi. Jinoyat ishlarini tergov qilish jarayoni faqat huquqiy normalarni qo'llash bilan cheklanmaydi, balki insonning psixologik xususiyatlarini chuqur anglashni ham talab etadi. Chunki har qanday ko'rsatma, bayon yoki axborot inson ongida shakllanadi va uning idrok, xotira, emotsional holati hamda motivatsion omillari orqali ifodalanadi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, so'roq jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan tergovchining psixologik kompetensiyasiga bog'liq bo'ladi. Shu bois, psixologik aloqa o'rnatish, faol tinglash, mos kommunikativ strategiyani tanlash hamda shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olish ishonchli ma'lumot olishning asosiy sharti hisoblanadi. Ishonch muhitining mavjudligi shaxsning ochiqqligini oshiradi, psixologik himoya mexanizmlarini kamaytiradi va ko'rsatmalarning haqqoniyligini ta'minlaydi.

Gumonlanuvchi va ayblanuvchilarni so'roq qilish jarayonida himoya dominanti, qarshilik ko'rsatish holatlari va psixologik stress omillariga alohida e'tiborni talab qiladi. Psixologik bosim yoki agressiv yondashuv aks ta'sir ko'rsatib, noto'g'ri ko'rsatmalar paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, zamonaviy yuridik psixologiya dialogga asoslangan, hurmat va neytrallik tamoyillariga tayanadigan yondashuvni ustuvor deb hisoblaydi.

Jabrlanuvchi va guvohlarni so'roq qilishda esa xotira jarayonlarining o'ziga xosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Stress, qo'rquv yoki hayajon voqeani eslab qolish sifatiga ta'sir ko'rsatishi sababli tergovchi savollarni ehtiyotkorlik bilan berishi va shaxsga psixologik jihatdan qulay muhit yaratishi zarur. Ayniqsa, voyaga yetmagan shaxslar bilan ishlashda yosh psixologiyasi qonuniyatlariga amal qilish adolatli tergovning muhim shartidir.

Yuzlashtirish jarayoni esa psixologik jihatdan murakkab kommunikativ vaziyat bo'lib, unda nizoli vaziyatlar yuzaga kelishi ehtimoli yuqori bo'ladi. Ushbu bosqichda tergovchining vazifasi shaxslar o'rtasidagi psixologik muvozanatni saqlash, manipulyativ ta'sirlarning oldini olish va obyektivlikni ta'minlashdan iborat bo'ladi. Umuman olganda, so'roq qilish psixologiyasi inson xulq-atvorining psixologik qonuniyatlariga tayangan holda haqiqatni aniqlashga xizmat qiladi. Psixologik bilimlardan samarali foydalanish tergov jarayonining sifatini oshiradi, inson omili bilan bog'liq xatolarni kamaytiradi hamda adolatli qaror qabul qilish ehtimolini mukammallashtiradi. Zamonaviy huquqni muhofaza qilish tizimida yurist yoki tergovchi nafaqat qonunni biluvchi mutaxassis, balki inson psixologiyasini tushunuvchi professional kommunikator bo'lishi zarur. Aynan ushu uyg'unlik huquqiy faoliyat samaradorligining psixologik asosini tashkil qilib, jinoyatchi shaxslar bilan aloqa o'rnatishning psixologik aspektlarini yanada oydinlashtiradi degan umiddamiz.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ruxiyeva X.A. Voyaga yetmaganlar o'rtasida huquqbuzarlik va suitsidal holatlar psixoprofilaktikasi. – Toshkent: "Tafakkur Tomchilari", 2021. – 360 b.
2. Ruxiyeva X.A. Sud psixologik ekspertizasi. – 2012. – 420 b.
3. Ruxiyeva X.A., Po'latov Yo.S. Yuridik konfliktologiya. – Toshkent, 2022. – 345 b.
4. Konovalova V.E. Yuridicheskaya psixologiya. – Moskva: Yurayt, 2020.
5. Yenikeev M.I. Yuridicheskaya psixologiya. – Moskva: Norma, 2019.
6. Romanov V.V. Yuridicheskaya psixologiya. – Moskva: Yurayt, 2021.

TALABALARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHDA IRODAVIY SIFATLARNING ROLI

J.N. Zaylovidinov, Y.Z. Sadriddinova, S.A. Aminova
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Bugun oliy ta'lim oldida turgan eng muhim savol — bitiruvchi mutaxassis qanday bilimga ega ekanligidan ko'ra, u qanday insonligida. Zamonaviy ish bozori bilimdon, lekin irodasiz mutaxassisga emas — bilimli va irodali kadrğa muhtoj. Qiyinchilik oldida taslim bo'lmaydigan, maqsadga intilishdan to'xtamaydigan, stress va bosim ostida ham sifatli ishlashni davom ettira oladigan mutaxassis — bu bugungi jamiyatning eng qimmatli resursi. Aynan shu sababli talabalarni kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida irodaviy sifatlarni shakllantirish faqat tarbiyaviy vazifa emas — bu ta'lim tizimining strategik maqsadiga aylanib bormoqda. O'zbekistonda oliy ta'lim islohoti jadal kechayotgan, kasbiy kompetentlik talablari yangilanayotgan bugungi kunda bu masalani ilmiy jihatdan chuqur o'rganish shoshilinch zarurat.

Iroda psixologiya fanida insonning o'z xulq-atvorini ichki va tashqi to'siqlarni yengib o'tish bilan bog'liq holda ongli tartibga solish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. S.L. Rubinshteyn irodaning ikki asosiy funksiyasini ajratib ko'rsatgan: rag'batlantiruvchi — maqsad sari harakat qilishga undovchi, va tormozlovchi — keraksiz, zararli impulslarni jilovlovchi [1, b.588]. Kasbiy faoliyat nuqtai nazaridan qaralganda, aynan bu ikki funksiya mutaxassisning ish samaradorligini belgilaydi: u muhim vazifaga diqqatini to'plab, chalg'ituvchi omillarni chetga surib, maqsad sari izchil harakat qila olishi — irodaviy etuklikning ko'rsatkichi. L.S. Vygotskiy irodaviy rivojlanishni nutq va tafakkur bilan uzviy bog'liq holda ko'rib, uni faqat biologik emas, ijtimoiy-madaniy jarayon sifatida ta'riflagan: iroda muloqotda, faoliyatda, boshqalar bilan hamkorlikda shakllanadi [2, b.214]. Bu tamoyil oliy ta'limda irodaviy sifatlarni rivojlantirishning eng samarali yo'li — guruhli loyihalar, amaliyot, real kasbiy vaziyatlar orqali o'rganish ekanligini ko'rsatadi.

Kasbiy faoliyatda namoyon bo'ladigan irodaviy sifatlar bir necha asosiy turga bo'linadi. Qat'iyatlilik — to'siq va qiyinchiliklarga qaramay maqsadga intilishda davom etish qobiliyati. Bu sifat talabada dastlabki kurs ishidan boshlab — muammo yechilmasa ham qayta urinish, muvaffaqiyatsizlikdan saboq chiqarish orqali — tarbiyalanadi. Chidamlilik — uzoq muddatli zo'riqishda ham samarali ishlashni saqlab qolish. Amaliyot, muddatli topshiriqlar, imtihon davrlari — bularning barchasi chidamlilikni sinovdan o'tkazuvchi va bir vaqtda rivojlantiruvchi muhitdir. O'zini tuta bilish — his-tuyg'ular, shoshqaloqlik yoki qo'rquv ta'sirida noto'g'ri qaror qabul qilmaslik. Ayniqsa tibbiyot, huquq, pedagogika, boshqaruv kabi kasblar uchun bu sifat

hayotiy zarurat. Tashabbuskorlik — kutmasdan, ko'rsatmasdan ham kerakli harakatni boshlash. Zamonaviy ish muhitida bu sifat tobora yuqori baholanmoqda. Mas'uliyatlilik — o'z qarorlari va harakatlarining oqibatini o'z zimmasiga olish qobiliyati. Bu sifatsiz hech qanday kasbiy etuklik to'liq bo'lmaydi [3, b.163].

Talabalar o'rtasida o'tkazilgan kuzatuvlar va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik talabalarning kasbiy muvaffaqiyatsizligi bilim yetishmasligi bilan emas — irodaviy sifatlarning rivojlanmaganligi bilan bog'liq. Vazifani oxirigacha etkazmaslik, birinchi qiyinchilikda boshqa yo'l izlash, o'z vaqtida bajarmay muddatni o'tkazib yuborish, tanqidga to'g'ri javob bera olmaslik — bularning barchasi irodaviy etuklik etishmovchiligi belgilari. Ayniqsa raqamli avlod talabalarida bu muammo yangicha ko'rinish olmoqda: tezkor muvaffaqiyatga o'rganib qolgan, "bir klikda" natija kutadigan yoshlar uzoq muddatli, izchil mehnat talab qiladigan kasbiy faoliyatga qiyinroq moslashmoqda. Bu holat oliy ta'lim tizimida irodaviy tarbiyani maxsus va tizimli tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Oliy ta'limda irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun bir necha samarali pedagogik yondashuv mavjud. Birinchisi — muammoli ta'lim (problem-based learning): talabaga tayyor javob bermasdan, uni mustaqil yechim izlashga yo'naltirish. Bu jarayon qat'iyatlilik va izchillikni talab qiladi — va shu orqali ularni rivojlantiradi. Ikkinchisi — loyiha asosidagi ta'lim: uzoq muddatli, bosqichma-bosqich bajariladigan vazifalar irodaviy chidamlilikni mashq qildiradi. Uchinchisi — amaliy ta'lim va ishlab chiqarish amaliyoti: real kasbiy muhitda, real mas'uliyat bilan ishlash irodaviy sifatlarni haqiqiy sinovdan o'tkazadi va mustahkamlaydi. To'rtinchisi — refleksiya va o'z-o'zini baholash madaniyatini shakllantirish: talaba o'z xatolarini tahlil qilib, ulardan saboq chiqarganida irodaviy etuklik yangi bosqichga ko'tariladi. Beshinchisi — murabbiylik (mentoring) tizimi: tajribali mutaxassis rahbarligida ishlash talabaga irodaviy zo'riqish modelini ko'rish va undan o'rganish imkonini beradi.

Gender va individual farqlar masalasi ham e'tiborga loyiq. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, turli kasbiy yo'nalishlardagi talabalar irodaviy sifatlarni turlicha rivojlantiradilar — texnik, tibbiy va pedagogik yo'nalishlardagi talabalar kasbiy amaliyot jarayonida irodaviy chidamlilikni tezroq shakllantiradilar, ijtimoiy-gumanitar yo'nalishlardagi talabalarda esa tashabbuskorlik va moslashuvchan iroda ko'proq rivojlanadi. Bu farqlarni hisobga olgan holda irodaviy tarbiyani kasbiy ta'lim bilan uyg'unlashtirish — har bir mutaxassislik uchun o'ziga xos yondashuv — samarali natija beradi.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati ta'lim tizimining barcha bo'g'inlari uchun bevosita qo'llanilishi mumkin. Oliy ta'lim o'qituvchilari uchun — dars va seminarlarni shunday tashkil etish kerakki, ular nafaqat bilim bersin, balki irodaviy sifatlarni ham tarbiyalasin: muddatli topshiriqlar, jamoaviy loyihalar, munozarali vaziyatlar bunga

xizmat qiladi. Universitet psixologlari uchun — irodaviy rivojlanishdagi individual farqlarni aniqlash va maqsadli psixologik qo'llab-quvvatlash ko'rsatish uchun asos. Kasbiy ta'lim dasturlarini ishlab chiquvchilar uchun — irodaviy tarbiyani o'quv rejasiga alohida komponent sifatida kiritish zarurligini asoslashda muhim manba. Ish beruvchilar uchun esa — yangi xodimlarni tanlashda irodaviy sifatlarni baholash metodikalaridan foydalanish imkoniyati.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, kasbiy muvaffaqiyat — bu bilim, ko'nikma va irodaning uchligidan iborat. Bilim va ko'nikmani o'rgatish an'anaviy ta'limning asosiy vazifasi bo'lgan. Irodani tarbiyalash esa uzoq vaqt ikkinchi o'rinda qoldi. Bugun esa hayot o'zi bu tartibni o'zgartirmoqda: tez o'zgaruvchan, raqobatli, stress bilan to'la kasbiy muhitda irodasi kuchli mutaxassis har qanday sharoitda o'z yo'lini topadi. Oliy ta'lim tizimi oldidagi eng muhim vazifalardan biri — bu haqiqatni tan olib, irodaviy tarbiyani ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylantirishdir.

REFERENCES

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.: Педагогика, 1991. — 480 с.
3. Петровский А.В. Общая психология. — М.: Просвещение, 1986. — 464 с.

BILISH JARAYONLARINING RIVOJLANISHIDA MUHIT VA TA'LIMNING ROLI

J.N. Zaylovidinov, H.R. Saparboyeva

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Ikki bola bir xil shaharda tug'iladi. Biri kitob to'la uyda o'sadi — ota-onasi undan so'raydi, tinglaydi, savol beradi, noto'g'ri javobni jazolamaydi. Ikkinchisi jim uyda o'sadi — televizor ovozi, bir-birini takrorlaydigan kunlar, "o'ynama, o'qishingni bil" tarzidagi yagona ta'lim. O'n yil o'tgach, bu ikki bola maktabda o'tiradi. Iqtidori bir xil edi — imkoniyat emas. Aynan shu tafovut — bilish jarayonlarining rivojlanishida muhit va ta'limning rolini ko'rsatuvchi eng aniq misol. Bugungi neyropedagogika va kognitiv psixologiya fanlari bu tafovutning tasodif emas, tizim mahsuli ekanini ilmiy jihatdan isbotlab berdi. Va bu isbotni tushungan jamiyat farzandlariga irsiyatdan ko'ra qimmatroq narsa beradi: rivojlanish uchun qulay muhit.

Bilish jarayonlarining rivojlanishi — idrok, xotira, tafakkur, diqqat, nutq va tasavvur — uzoq vaqt davomida asosan biologik jihat sifatida qaralgan. "Iqtidor tug'ma" degan tasavvur ko'pchilik ongida hali ham kuchli. Lekin XX asr psixologiyasi bu qarashni tubdan o'zgartirdi. L.S. Vygotskiy birinchi bo'lib ta'limni rivojlanishning shunchaki yordamchisi emas, uning "asosi" deb ta'rifladi: to'g'ri yo'lga qo'yilgan ta'lim bilish jarayonlarini nafaqat qo'llab-quvvatlaydi, balki ularni hali erishilmagan darajaga tortib chiqaradi [1, b.247]. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi bugun ham o'z inqilobiy ahamiyatini saqlab kelmoqda: bola bugun mustaqil bajara oladigani uning hozirgi darajasini ko'rsatsa, kattaning yo'l-yo'rig'i bilan bajara oladigani uning potentsialini belgilaydi. Ta'lim aynan shu ikki daraja orasidagi bo'shliqni to'ldiradi. Zamonaviy neyrofan ham buni tasdiqlaydi: miya plastikligi — neyronlar o'rtasida yangi aloqalar hosil bo'lishi — umr bo'yi davom etadi va u muhit hamda ta'limning sifatiga bevosita bog'liq.

Muhitning bilish jarayonlariga ta'siri ta'limdan ham oldinroq — hayotning dastlabki yillarida — boshlanadi. Kognitiv stimulyatsiya — sezgi organlarini faollashtiruvchi va bolaga o'rganish imkoniyatlarini yaratuvchi muhit ta'sirlari — bilishning turli sohalarida bilimlarni o'zlashtirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ilk bolalikda kognitiv stimulyatsiyaning past darajasi o'rganish imkoniyatlarini cheklab, neyral rivojlanish va keyingi akademik hamda kasbiy yutuqlarga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Boshqacha aytganda, bola maktabga qadam qo'yishidan ancha oldin — uyda, ko'chada, oiladagi muloqotda — uning bilish jarayonlari allaqachon shakllanib bo'lgan. Shu sababli kognitiv rivojlanishni faqat maktab bilan bog'lash — katta xato. Dastlabki 1000 kun —

tug'ilishdan uch yoshgacha — miya tuzilmasining eng jadal rivojlanish davri bo'lib, bu davrda eshitilgan har bir so'z, ko'rilgan har bir rang, his qilingan har bir mehr — miya neyronlarida muhrlanib qoladi.

Ta'limning bilish jarayonlariga ta'siri ko'p qirrali va o'zaro bog'liq mexanizmlar orqali amalga oshiriladi. Birinchidan, ta'lim ixtiyoriy diqqatni — "xohlamasam ham, kerak bo'lgani uchun e'tibor berish" qobiliyatini — shakllantiradi. Bu qobiliyat keyinchalik kasbiy muvaffaqiyat va o'z-o'zini boshqarishning poydevori. Ikkinchidan, ta'lim xotirani tizimlashtiradi: tasodifiy yodlashdan mantiqiy, tuzilgan xotiraga o'tishni ta'minlaydi — bu esa yangi bilimlarni mavjud bilimlar bilan bog'lash va ularni hayotiy vaziyatlarga tatbiq eta olish imkonini beradi. Uchinchidan, ta'lim tafakkur turlarini rivojlantiradi. J. Piajening kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko'ra, konkret-obrazli tafakkurdan mavhum-mantiqiy tafakkurga o'tish 7–12 yoshda kechadi va bu o'tish uchun to'g'ri pedagogik muhit yaratilmasa, bola keyingi kognitiv bosqichga to'liq o'ta olmaydi [2, b.163]. Hali ham ko'plab maktablarda keng tarqalgan "yodlab kel, so'ray" uslubi aynan shu o'tishni to'sqinlik qiladi: u tafakkurni emas, mexanik xotirani, izlanishni emas, takrorlashni rivojlantiradi.

Ijtimoiy-iqtisodiy muhitning ta'siri bilish jarayonlari rivojlanishida alohida o'rin tutadi. Ijtimoiy-iqtisodiy holat bilan ko'pincha bog'liq bo'lgan kognitiv stimulyatsiyadagi farqlanish bolalarning o'rganish uchun zarur bo'lgan boyituvchi tajribalarga teng imkoniyat bilan kira olishida nomutanosiblikni keltirib chiqarishi mumkin. O'zbekiston sharoitida bu muammo o'ziga xos keskinlik kasb etadi: shahar va qishloq maktablari o'rtasidagi sifat tafovuti, ta'lim resurslarining notekis taqsimlanishi, oilaviy muhitning turlichaligi — bularning barchasi bolalarning bilish jarayonlari rivojlanishiga notekis ta'sir ko'rsatmoqda. Boy oilada o'sgan bola bilan kambag'al oilada o'sgan tengdoshi o'rtasidagi kognitiv rivojlanish farqi — bu iqtidordagi farq emas, imkoniyatdagi farq. Bu farqni bartaraf etish uchun faqat maktab yetarli emas — erta bolalik ta'limi, oilalar bilan ishlash va tenglik tamoyiliga asoslangan ta'lim siyosati zarur.

Raqamli muhitning bilish jarayonlariga ta'siri bugungi ilm-fan oldidagi eng yangi va eng munozarali masalalardan biri. Erta muhit tajribalari bolalarning kognitiv va neyral rivojlanishiga ta'sir qiladi. Raqamli texnologiyalar bu ta'sirni yangi o'lchamga olib chiqdi: smartfon va planshetlar bolalar hayotiga shunchalik chuqur kirib borganki, ular endi asosiy "o'rganish muhiti"ga aylanib bormoqda. To'g'ri ishlatilgan raqamli texnologiyalar — interaktiv ta'lim, vizualizatsiya, simulyatsiya — bilish jarayonlarini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin. Biroq nazoratchi ekran vaqti diqqatni tarqatadi, chuqur o'qish qobiliyatini pasaytiradi va uzoq muddatli xotirani zaiflashtiradi. Demak, raqamli muhit bilish jarayonlarini rivojlantirishi ham, so'ndirishi ham mumkin — farq uni qanday maqsadda va qanday pedagogik nazorat

ostida ishlatishda. Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati ta'lim tizimining barcha bo'g'inlari uchun bevosita qo'llanilishi mumkin. Pedagog va o'qituvchilar uchun — ta'lim jarayonini shunchaki bilim uzatishdan kognitiv rivojlantirish vositasiga aylantirish uchun ilmiy asos: muammoli ta'lim, savol-javob madaniyati va izlanishga undash bilish jarayonlarini mexanik yodlashdan ko'ra samaraliroq rivojlantiradi. Ota-onalar uchun — uyda kognitiv rivojlanishga qulay muhit yaratish: birgalikda kitob o'qish, savol berishga undash, xatoni jazolamaslik, farzandning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash — bu oddiy, lekin kuchli harakatlar. Ta'lim siyosatini ishlab chiquvchilar uchun — shahar va qishloq, turli ijtimoiy-iqtisodiy qatlamlar o'rtasidagi kognitiv rivojlanish tafovutini kamaytirish uchun erta bolalik ta'limiga sarmoya kiritish, maktab muhitini standartlashtirish va o'qituvchilar malakasini oshirish. Psixologlar va defektologlar uchun esa — bilish jarayonlari rivojlanishidagi kechikishlarning biologik, muhit va ta'limga bog'liq sabablarini to'g'ri farqlash va shunga mos korreksion ish olib borish.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, bilish jarayonlari faqat irsiyat va biologiya bilan belgilanmaydi — ular muhit va ta'limning bevosita mahsuli. Qaysi muhitda o'sgan bola qanday fikrlashni o'rganadi — bu tasodif emas, tizim. Va bu tizimni ongli, ilmiy asosda qurishga harakat qilgan jamiyat farzandlariga eng qimmatli ne'matni beradi: mustaqil, chuqur va erkin fikrlash qobiliyatini. Bugungi O'zbekiston ta'lim tizimi oldidagi eng muhim vazifalardan biri — kognitiv rivojlanishga qulay muhit yaratishni tizimli va ilmiy asosda yo'lga qo'yish, har bir bolaga o'z salohiyatini to'liq ochish imkoniyatini berish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.: Педагогика, 1991. — 480 с.
2. Piaget J. The Psychology of Intelligence. — London: Routledge, 2001. — 212 p.
3. Rakesh D., McLaughlin K.A., Sheridan M. et al. Environmental contributions to cognitive development: The role of cognitive stimulation // Developmental Review. — 2024. — Vol. 73. — P. 101135.

KREATIV TAFAKKUR TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MAZMUNI

Zuhurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy Fanlar fakulteti Psixologiya kafedrası
katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Shavkatova Xadija, Shukrullayeva Charos

O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakultet 4-bosqich talabalari

Bugungi kunda, faol o'zlashtiruvchilar sharoitida insonning ijodiy qobiliyatlari, yangicha fikrlash uslublari va yangi yechimlar izlash qobiliyati shunchaki afzallik emas, balki zaruratga aylanib borayabdi. Ta'lim jarayonida esa kreativ tafakkurni shakllantirish va rivojlantirish muhim psixologik-pedagogik vazifaga aylanmoqda.

Kreativ tafakkur - bu murakkab yondashuvlarni o'ylab topish, o'zining shaxsiy, ya'ni original g'oyalarni yaratish va noan'anaviy fikrlash orqali turli muammolarni, samarali hal qilish qobiliyatidir. U aql va tasavvurni birlashtiradi, bu esa odamga, boshqalar uchun mavhum yechimlarni topa olish, amaliy yechimlarni yaratish imkonini beradi.

Bu atama 20-asrning o'rtalarida J.P.Gilford tomonidan ommalashgan bo'lib, u divergent fikrlashni aniqlagan. U diqqatni jamlash, g'oyalarni yaratish, ularni filtrlash va amalga oshirish bosqichlarini o'z ichiga oldi.

Psixologiyada kreativ tafakkur ko'pincha ijodiy fikrlash, shu bilan birga divergent tafakkur bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u ijodkor insonning noyob xususiyatlarini ochib bera oladi.

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, kreativ tafakkur quyidagi asosiy komponentlardan tashkil topadi:

Kengaydirilgan e'tibor – vaziyatlarni barcha tomonlama bajara olish;

Mantiqiy va noan'anaviy fikrlashning uyg'unligi – analitik va sintez qiluvchi fikrlash;

Flexible fikrlash – fikrni tez almashtira olish va stereotiplardan voz kecha olish;

Original g'oyalarni yaratish – o'ziga xos, noyob yechimlar ishlab chiqish.

Kreativ tafakkur nafaqat aqliy salohiyat, balki shaxsning ichki motivatsiyasi, yuqori darajadagi qiziqish, bilimlarni chuqur anglash va o'z o'zini yangilash istagi bilan chambarchas bog'liqdir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kreativ tafakkur – tug'ma, hamda shakllantiriladigan qobiliyatdir. Bu ikki jihat bir-birini to'ldiradi:

Tug'ma omillar, nisbatan yuqori IQ, keng e'tibor diapazoni va noan'anaviy fikrlash uslubilarini o'z ichiga oladi. Shakllantiriladigan omillar esa, ta'lim olish jarayoni, atrof-muhit va ma'naviy muhit, o'qituvchining pedagogik ta'siri, maqsadli mashqlar va rejali ijodiy faoliyat.

Kreativ tafakkurda quyidagi psixologik jarayonlar faol ishtirok etadi:

Diqqat – kuzatish, farqlash, asosiy muammolarni ajrata bilish;

Xotira – mavjud bilimlar omboridan, kerakli ma'lumotlarni aniqlik bilan tanlash;

Tasavvur – yangi obrazlar yaratish;

Tahlil va sintez – ma'lumotlarni qismlarga bo'lish va ularni yangi holatlarda qayta ishlab chiqish;

Baholash – kelib chiqqan g'oyalarni ijobiy yoki salbiy tomonlarini aniqlashdir.

Pedagogika nuqtai nazaridan kreativ tafakkur – bu o'quvchilarning o'z fikrini erkin ifodalay olishi, yangi yechimlar topishi, tanqidiy fikrlashni shakllantirishi, mustaqil ijodiy ishlarni amalga oshirilishi hamda, salohiyatini rivojlantirish jarayonidir.

Pedagogik vazifalar sifatida quyidagilarni ta'kidlash mumkin:

Ijodkorona muhit yaratish, ya'ni xavfdan holi, erkin fikrlashni rag'batlantiruvchi ta'lim jarayoni;

Turli metod va texnologiyalarni qo'llash – muammoli topshiriqlar, loyiha asosida o'qitish, guruhlar sifatida ishlash;

O'quvchilarning individual qobiliyatini aniqlash – har bir bolaning qiziqish va salohiyatini qo'llab-quvvatlash;

Refleksiya va tahlil mashqlari – o'z fikrini baholashga zamin yaratish, takomillashtirish ko'nikmalari;

Motivatsiyani uyg'otish – qiziqarli masalalar va real hayotga bog'langan topshiriqlar.

Pedagogik jarayonda kreativ tafakkurga erishish uchun quyidagi ta'lim metodlari samarali hisoblanadi:

Loyiha metodikasi – murakkab vazifalarni mustaqil yechish;

Muammoli o'qitish – o'quvchini yangi bilim topishga undash;

Guruhli faoliyatlar – fikr almashish, birgalikda yechim topish;

Rol o'yinlari va simulyatsiyalar – ijodiy fikrlashni stimulyatsiya qilish.

Bu metodlar o'quvchilarning faolligini oshiradi, tanqidiy fikrlashni shakllantiradi, mustaqil izlanishlarni rag'batlantiradi va mavhum fikrlash jarayonlarini amaliy holatlarga bog'laydi.

Kreativ tafakkur nafaqat bilim olish, balki ularni yangi sharoitlarda qo'llay olish qobiliyatini shakllantiradi. Zamonaviy mehnat bozorida innovatsion fikrlash talab

etiladi, shuning uchun maktab va oliy ta'limda kreativ tafakkur muhim baholanish mezonidir.

Kreativ tafakkurni rivojlantirishning ta'lim natijalariga ijobiy ta'siri, kompleks muammolarni samarali hal etish, yangicha g'oyalarni ishlab chiqish, o'z oldiga aniq maqsad qo'ya olish va uni amalga oshirish, mustaqil izlanishlar olib borish, hamkorlikda ishlash va kommunikatsiya qobiliyatini oshirish va shu kabilarda katta hissa qo'shadi.

Xulosa sifatida aytadigan bo'lsak, kreativ tafakkur – bu shaxsning yuksak intellektual salohiyatidan tashqari, uning ichki motivatsiyasi, mustaqil fikrlashi, erkin ijodkorona qarorlar qabul qilishga undashi bilan bog'liq kompleks psixologik-pedagogik kategoriya hisoblanadi. Uning rivojlanishi ta'lim jarayonida ijtimoiy, emotsional va kognitiv faktorlarning uyg'unligi tufayli amalga oshiriladi. Shu sababli pedagoglar, ota-onalar va jamiyat kreativ tafakkurga e'tibor berib, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlashi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Guilford, J. P. (1950). Creativity. American Psychologist.
2. Torrance, E. P. (1974). Torrance Tests of Creative Thinking. Personnel Press.
3. Vygotsky, L. S. (2004). Imagination and Creativity in Childhood. Journal of Russian & East European Psychology.
4. Sternberg, R. J. (2006). The Nature of Creativity. Cambridge University Press.
5. Elton, C. F. (2002). Teaching for Creativity in Education.
6. O'zbekiston Respublikasi ta'lim standartlari va metodik qo'llanmalar (2020-2025).

TURLI TA'LIM YO'NALISH TALABALAR XOTIRASINING INDIVIDUAL-TIPOLOGIK XUSUSIYATLARI

Azamov Abobakir Ne'matjon o'g'li

O'zbekiston Milliy Universiteti o'qituvchisi

Soatova N.Q., Islomova Y.I.

O'zbekiston Milliy Universiteti talabasi

Insonning bilish jarayonida xotira alohida o'rin tutadi. U nafaqat axborotni eslab qolish va qayta tiklash vositasi, balki tafakkur, idrok va tasavvur bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixik jarayondir. Talabaning qanday fikrlashi, ma'lumotni qanday qabul qilishi va uni qanday qayta ishlashi ko'p jihatdan uning xotira xususiyatlariga bog'liq. Shu sababli turli ta'lim yo'nalishlarida tahsilolayotgan talabalar xotirasining individual-tipologik jihatlarini o'rganish ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida xotira masalasi ko'plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Jumladan, Lev Vygotskiy xotirani insonning ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq holda rivojlanadigan jarayon sifatida talqin qilgan. Uning fikricha, xotira tabiiy jarayon bo'lish bilan birga, madaniy vositalar yordamida takomillashadi. Aleksandr Luriya esa xotirani neyropsixologik nuqtai nazardan o'rganib, uning miya faoliyati bilan uzviy bog'liqligini asoslab bergan. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, xotira shunchaki ma'lumotni yodlab qolish emas, balki uni qayta ishlash, tizimlashtirish va ongli ravishda qo'llash jarayonidir.

Xotira bir necha turlarga ajratiladi: obrazli, so'z-mantiqiy, harakat va emotsional xotira. Shuningdek, davomiyligiga ko'ra qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira farqlanadi. Talabalarda ayniqsa so'z-mantiqiy va obrazli xotira faol rivojlanadi. Biroq ularning qay biri ustunligi ta'lim yo'nalishi, qiziqishi, tafakkur uslubi va individual psixologik xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Individual-tipologik xususiyatlar deganda shaxsning asab tizimi turi, temperament, idrok va tafakkur xususiyatlari tushuniladi. Har bir talaba ma'lumotni o'ziga xos tarzda qabul qiladi va eslab qoladi. Ba'zi talabalar ko'rish orqali tez o'zlashtirsa, boshqalari eshitish yoki mantiqiy tahlil orqali samarali natijaga erishadi. Masalan, analitik tafakkurga ega talaba nazariy tushunchalar o'rtasidagi bog'lanishni tez anglab, ularni uzoq muddat xotirada saqlay oladi. Emotsional jihatdan sezgir talaba esa voqea-hodisalarni his-tuyg'ular orqali mustahkam eslab qoladi. Aniq fanlar yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar xotirasida mantiqiylik va tizimlilik ustunlik qiladi. Ular formulalar, algoritmlar va nazariy qoidalarni o'zaro bog'liqlikda o'zlashtiradilar. Bunday talabalarda sabab-oqibat munosabatlarini eslab qolish qobiliyati kuchli bo'ladi. Ular ma'lumotni strukturalashtirilgan shaklda saqlaydi va

zarur paytda tezda qayta tiklay oladi. Bu esa ularning matematik va texnik masalalarni yechish jarayonida samaradorlikni ta'minlaydi.

Gumanitar yo'nalish talabalari esa ko'proq matnli va mazmuniy axborot bilan ishlaydilar. Ularda so'z-mantiqiy xotira bilan bir qatorda emotsional va mazmuniy xotira ham yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ular tarixiy voqealar, badiiy asarlar yoki huquqiy normalarni kontekst asosida eslab qoladilar. Nutq orqali ifodalash, matnni qayta hikoya qilish va mazmunni tahlil qilish ularning xotira jarayonida muhim o'rin egallaydi. San'at va ijodiy yo'nalish talabalari orasida obrazli va assotsiativ xotira ustunlik qiladi. Ular rang, shakl, ohang va ritmni tez eslab qoladilar. Vizual tasavvur kuchli rivojlanganligi sababli ular tasviriy obrazlarni uzoq muddat saqlay oladilar. Bu xususiyat ularning ijodiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Ular uchun ma'lumotni tasviriy va amaliy shaklda berish samaraliroq natija beradi.

Xotiraning rivojlanishiga bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi. Bular qatoriga motivatsiya, qiziqish, o'quv faoliyatining xarakteri, takrorlash tizimi va emotsional holat kiradi. Agar talaba o'z yo'nalishiga qiziqsa, ma'lumotni ongli ravishda o'zlashtiradi va mustahkam eslab qoladi. Aksincha, majburiy o'rganilgan ma'lumot tez unutilishi mumkin. Shuning uchun ta'lim jarayonida individual yondashuv muhim hisoblanadi.

Shu bilan birga, individual farqlar faqat ta'lim yo'nalishi bilan cheklanmaydi. Har bir talabaning shaxsiy tajribasi, qiziqishi, motivatsiyasi va intellektual uslubi xotira jarayonining shakllanishiga ta'sir qiladi. Ba'zi talabalar ma'lumotni ko'rish orqali yaxshiroq o'zlashtirsa, boshqalari eshitish yoki yozish jarayonida samaraliroq natijaga erishadi. Demak, xotira tipologiyasi shaxsning ichki psixik tuzilmasi va tashqi ta'lim muhiti o'rtasidagi o'zaro ta'sir mahsulidir. Tahlil natijalari shuni anglatadiki, ta'lim jarayonini samarali tashkil etish uchun talabalarning xotira xususiyatlarini hisobga olish zarur. Agar o'quv materiali faqat bitta usulda taqdim etilsa, ayrim talabalar uchun u yetarli darajada tushunarli bo'lmazligi mumkin.

Multimodal yondashuv—ya'ni matn, sxema, audio va amaliy mashqlarni birgalikda qo'llash—turli tipdagi xotiraga ega talabalar uchun qulay sharoit yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, turli ta'lim yo'nalish talabalari xotirasining individual-tipologik xususiyatlari ularning tafakkur uslubi, kasbiy yo'nalishi va psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Xotira jarayoni tug'ma imkoniyatlarga asoslangan bo'lsa-da, u ta'lim va mashq orqali rivojlanadi. Talabalarning individual xotira xususiyatlarini inobatga olish ta'lim samaradorligini oshirish, bilimni mustahkam o'zlashtirish va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Shu bois mazkur mavzu pedagogik psixologiya doirasida chuqur o'rganishni talab etadi va amaliyotda qo'llash uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Turli ta'lim yo'nalishlari talabalarining xotira xususiyatlarni ilmiy asosda o'rganish va

ta'lim jarayoniga tatbiq etish nafaqat o'zlashtirish darajasini oshiradi, balki har bir talabaning individual imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E.G'. G'oziyev. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. V.M. Karimova. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
3. G'.B. Shoumarov. Shaxs psixologiyasi va individual farqlar. – Toshkent: Fan, 2014.
4. B.R. Qodirov. Kasbiy psixologiya. – Toshkent: Tafakkur, 2016.
5. Karimova V.M., Shoumarov G'.B. Talabalar shaxsiy va kognitiv xususiyatlarini diagnostika qilish metodikalari. – Toshkent, 2018.

TALABALARDA DIQQAT BARQARORLIGINING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK OMILLARI

Ibrogimov Muhammadrasul

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Sobirova Mumtozbegin, Abdusattarova Mushtariybegin

O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Zamonaviy ta'lim tizimida talabaning bilimni o'zlashtirish darajasi nafaqat o'quv dasturi yoki pedagogik metodlarga, balki uning psixik jarayonlari rivojlanganlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Ana shunday muhim psixik jarayonlardan biri diqqat hisoblanadi. Diqqat – bu shaxsning ongini muayyan obyektga yo'naltirish va ma'lum vaqt davomida shu obyekt ustida jamlash qobiliyatidir.[2] Ayniqsa, diqqatning barqarorligi talabaning murakkab o'quv materialini anglab yetishi, tahlil qilishi va mustaqil fikr yuritishida asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning o'quv yuklamasi ortib borayotgan bir sharoitda diqqat barqarorligini ta'minlash dolzarb masalaga aylanmoqda. Axborot oqimining keskin ko'payishi, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va turli chalg'ituvchi omillar talabaning diqqatini tez-tez bo'linishiga olib kelmoqda. [3] Natijada o'quv materialini chuqur o'zlashtirish jarayoni sustlashadi, bilim sifati pasayadi va o'quv motivatsiyasi zaiflashadi. Shu sababli diqqat barqarorligiga ta'sir etuvchi omillarni ilmiy asosda o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Diqqat barqarorligi shaxsning individual-psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda, uning ijtimoiy muhiti bilan ham chambarchas bog'liqdir. Talabaning oiladagi tarbiya muhiti, ota-onalar va yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi, guruhdagi ijtimoiy-psixologik iqlim, o'qituvchining pedagogik mahorati kabi omillar uning ruhiy holati va diqqat jamlash qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ichki omillar – motivatsiya darajasi, qiziqish, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari ham diqqatning mustahkamligida muhim rol o'ynaydi. [1]

Talabalik davri shaxs rivojlanishining mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda kasbiy o'zlikni anglash, mustaqil fikrlash va hayotiy maqsadlarni shakllantirish jarayoni kechadi. Mazkur jarayonlarda diqqat barqarorligi asosiy vosita sifatida namoyon bo'ladi. Agar talaba o'z diqqatini boshqara olsa, u o'quv faoliyatida yuqori natijalarga erishadi, aks holda esa bilim olish jarayoni yuzaki tus oladi.

Shu nuqtai nazardan, talabalarda diqqat barqarorligining ijtimoiy va psixologik omillarini aniqlash, ularni tizimli tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. Mazkur mavzuni o'rganish ta'lim jarayonini takomillashtirish, talabalar o'rtasida samarali o'quv muhitini shakllantirish va ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Talabalarda diqqat barqarorligi ta'lim jarayonining samaradorligini belgilovchi muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, diqqatning barqarorligi nafaqat shaxsning individual xususiyatlariga, balki uni o'rab turgan ijtimoiy muhitga ham bevosita bog'liqdir. Talabaning ichki motivatsiyasi, kasbiy maqsadlari aniqligi, emotsional barqarorligi va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari diqqatni uzoq vaqt davomida saqlab turishda asosiy rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, oila muhiti, pedagogik jarayonning to'g'ri tashkil etilishi, guruhdagi ijtimoiy-psixologik iqlim, o'qituvchining munosabati va qo'llab-quvvatlashi kabi ijtimoiy omillar ham diqqat barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijroiy ijtimoiy muhit talabaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, salbiy muhit esa stress va bezovtalikni kuchaytirib, diqqatning pasayishiga olib keladi.

Zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli vositalarning keng qo'llanilishi diqqat barqarorligiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, ular bilim olish imkoniyatlarini kengaytirsang, ikkinchi tomondan, ortiqcha axborot oqimi va chalg'ituvchi omillar sababli diqqatning tez-tez bo'linishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois talabalarda vaqtni to'g'ri taqsimlash, o'zini nazorat qilish va psixologik barqarorlikni shakllantirish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur.

Umuman olganda, talabalarda diqqat barqarorligini rivojlantirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Psixologik treninglar, motivatsion dasturlar, sog'lom ijtimoiy muhit yaratish va samarali pedagogik metodlardan foydalanish orqali diqqatni mustahkamlash mumkin. Bu esa o'z navbatida ta'lim sifati va talabalar muvaffaqiyatining oshishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch – Shavkat Mirziyoyev – Toshkent, 2017.
2. Umumiy psixologiya – G'.B. Shoumarov – Toshkent, 2018.
3. Pedagogik psixologiya – M.G. Davletshin – Toshkent, 2016.

O'SMIRLAR IJTIMOIIY TARMOQLARDA O'Z XULQINI NAMOYON ETISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Turg'unpo'latova Musharraf Xusniddin qizi

Namangan davlat universiteti tayanch doktoranti

Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy o'smirlar hayotida muhim o'rin tutadi. Yoshlar raqamli muhit orqali o'zlarini ifoda etish, do'stlar bilan aloqada bo'lish va ijtimoiy identitetini shakllantirish imkoniyatiga ega. Xorijiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda o'smirlarning xulq-atvori nafaqat texnologik omillarga, balki psixologik determinantlarga ham bog'liq. Shu bois, psixologik omillarni aniqlash va ularning ijtimoiy tarmoqlardagi xulq-atvoriga ta'sirini o'rganish bugungi kunda katta ahamiyatga ega.

Psixologik determinantlar — bu o'smirlarning xulqini shakllantiruvchi ichki va tashqi omillar majmui. Ularga quyidagilar kiradi:

1. **Shaxsiy identifikatsiya va o'zini ifoda etish:** O'smirlar o'zini ijtimoiy tarmoqlarda turli rollarda sinab ko'radi, o'z obrazini yaratadi va boshqalar bilan taqqoslaydi. Bu jarayon identitetni rivojlantirishga yordam beradi.
2. **Tengdoshlar ta'siri (Peer influence):** Tengdoshlar o'smirlarning fikr, qaror va xulqini bevosita ta'sir qilishi mumkin. Peer pressure (tengdosh bosimi) va ijobiy peer modelling kabi mexanizmlar ijtimoiy tarmoqlarda faoliyatni shakllantiradi.
3. **Emotsional va ijtimoiy ehtiyojlar:** Yoshlar ijtimoiy aloqalar orqali qabul qilinish, hurmat va e'tirofga erishishni istaydi. Shu bilan birga, ularda cyberbullying yoki salbiy taqqoslash hissi kabi stress omillari paydo bo'lishi mumkin.
4. **Validatsiya qidirish (Peer validation):** Like, share, comment kabi ijtimoiy signallar yoshlar orasida o'zini qabul qilinishini his qilish vositasi sifatida ishlaydi.

Ijtimoiy tarmoqlar va xulq-atvor

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning xulqini ikki yo'nalishda shakllantiradi:

- **Ijobiy ta'sirlar:** Identitetni rivojlantirish, ijodiy ifoda, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy ko'nikmalarni oshirish.
- **Salbiy ta'sirlar:** Cyberbullying, doimiy taqqoslash hissi, ruhiy salomatlikka zarar, onlayn qaramlik.

Xorijiy tadqiqotlar (West va boshq., 2022; Senekal va boshq., 2023) shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda faol bo'lish orqali nafaqat ijtimoiy aloqalarini rivojlantiradi, balki shaxsiy identitetni shakllantirish va emotsional ehtiyojlarini qondirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu bilan birga, digital savodxonlik va oilaviy qo'llab-quvvatlash salbiy ta'sirlarni kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik determinantlarning tavsifi

1. **Identitet shakllanishi:** O'smir doimiy ravishda "kim men?" savoliga javob izlaydi. Ijtimoiy tarmoqlar bu jarayonda virtual "ko'zgu" vazifasini bajaradi.
2. **Tengdoshlar ta'siri va peer pressure:** O'smirlar bir-birining postlari, story va izohlariga ta'sir qilgan holda xulqni moslashtiradi. Bu ijobiy va salbiy natijalarga olib keladi.
3. **Emotsional ehtiyojlar va qo'llab-quvvatlash:** Like, comment va share orqali o'smirlar o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, ammo ularning e'tiborsiz qoldirilishi ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.
4. **Cyberbullying va taqqoslash:** Salbiy tajribalar o'smirlarning o'zini past baholashiga va xulqiy muammolarga olib keladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning o'smirlar identiteti va ruhiy salomatligiga ta'siri keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar obyekti bo'lib xizmat qilmoqda. Xorijiy adabiyotda o'smirlarning onlayn xulqi bilan bog'liq psixologik omillar identitet shakllanishi, ijtimoiy taqqoslash va cyberbullying kabi tushunchalar orqali izohlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarni o'zlarini ifoda etish va tengdoshlar bilan muloqot qilishda qulay platforma sifatida xizmat qiladi, biroq bu jarayon doimiy taqqoslash hissi va salbiy psixologik stress bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlarda yuzaga keluvchi cyberbullying va visual cybervictimization tadqiq etilib, ularning o'smirlarning ichki simptomlari va hatto o'linga oid fikrlar bilan bog'liqligi aniqlangan. Bu sohada olib borilgan qo'shimcha tadqiqotlar tajribaviy ma'lumotlarga tayangan holda onlayn muhitda nasroniylik yoki anonim boshqalar tomonidan yuzaga keladigan tahdid hissi yoshlar ruhiy holatiga sezilarli darajada ta'sir qilishi haqida dalillar keltiradi.

Boshqa tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoq algoritmlari va sun'iy intellekt asosidagi kontent yoshlarning perfekt raqamli obraz yaratish istagi va doimiy e'tibor izlash bosimi orqali psixologik yukni kuchaytirishi qayd etilgan. Peer influence yoki tengdoshlarning ta'siri ham psixologik determinant sifatida muhim ahamiyatga ega ekani aniqlangan: tengdosh normalari, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ota-onalar nazorati kabi omillar o'smirlarning onlayn xatti-harakatlarini sezilarli darajada boshqaradi.

Xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarning past o'z-o'zini baholashi va past ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi ularni cyberbullyingda qatnashish yoki bunga nishon bo'lish xavfini oshiradi, bu esa identitet rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarda konstruktiv muloqot va ijobiy qo'llab-quvvatlash elementlari yoshlarning ijtimoiy bog'lanish hissini mustahkamlashi ham qayd etilgan.

Xorijdagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda o'smirlarning xulqi murakkab va ko'p omilli jarayondir. Psixologik determinantlar — shaxsiy

identitet, tengdoshlar ta'siri, emotsional va ijtimoiy ehtiyojlar, peer validation — o'smirlarning onlayn xatti-harakatlarini shakllantiradi. Ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy va salbiy ta'sirini muvozanatlash uchun oilaviy qo'llab-quvvatlash, raqamli savodxonlik va tengdoshlarning ijobiy roli muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Wang, L. *The Association Between Social Media and Self-Esteem among Adolescents* — O'smirlar orasida ijtimoiy tarmoqlar va o'z-o'zini baholash munosabatlarini psixologik omillar orqali tahlil qiluvchi maqola.
2. Problematic social media use and psychological symptoms in adolescents — Ijtimoiy tarmoqlarning muammoli foydalanilishi va o'smirlar ruhiy simptomlari orasidagi aloqani o'rganadi.
3. Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens — Adolesentlar psixologik ehtiyojlari (munosabatlar, avtonomiya, kompetensiya) va ijtimoiy tarmoqlar orasidagi murakkab munosabatni ko'rib chiqadi.
4. Research on the Influence of Social Networks on the Manifestation of Aggression in Adolescents — Ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq qaramlik va agressiya o'rtasidagi bog'liqliklarni tahlil qiladi.
5. The Psychological Impacts of Algorithmic and AI-Driven Social Media on Teenagers: A Call to Action — Platforma algoritmlari va ularning adolesentlar psixikasiga ta'sirini tadqiq etadi.

UYALI ALOQA VOSITALARI VA GADJETLARNING BOLALAR PSIXIK VA AQLIY TARAQQIYOTIGA IJOBIY VA SALBIY TA'SIRI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdimumin o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Umurqulova Zilola Baxrom qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida uyali aloqa vositalari va turli elektron gadjetlar inson hayotining barcha sohalariga, jumladan, bolalar hayotiga ham chuqur kirib keldi. Bugungi kunda smartfon, planshet, kompyuter va internet texnologiyalari bolalarning ta'lim olish jarayoni, bo'sh vaqtni tashkil etish, axborot qabul qilish hamda ijtimoiy muloqotida muhim o'rin egallamoqda. Shu sababli mazkur vositalarning bolalar psixik va aqliy taraqqiyotiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Bog'cha yoshidagi bolalarning ehtiyojlari va qiziqishlari jadal ravishda ortib boradi. 3—7 yoshli davrida bolalarning asosiy faoliyati quyidagi ketma-ketlikda kechadi:

- predmetlarni o'rganishi;
- individual predmetli o'yinlar, jamoa sujetli-rolli o'yinlar;
- individual va guruhli ijod;
- musobaqa o'yinlari;
- muloqot o'yinlari;
- uy mehnati. [1, b. 249].

Aynan yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar bola psixik taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etadi. Agarda bola bu harakatlarni qilmasdan gadjetlarga mukkasidan ketsa, „Psixik rivojlanish nima bo'ladi?!“ degan savolni diqqat markaziga olishimiz kerak bo'ladi.

UNESCO ma'lumotlariga ko'ra, 3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 93 foizi haftada 28 soat yoki kuniga taxminan 4 soat vaqtini ekran qarshisida o'tkazadi. Ota-onalar uchun farzandini multifilm, video o'yinlar, smartfonlar bilan chalg'itish ancha qulay. Ammo, bola bu vaqtda tashqi dunyodan uzilib qoladi. Bu esa uning ruhiy salomatligiga putur yetkazishi mumkin. Bolaning nutqiy rivojlanish davrida gadjetlarga qaram bo'lib qolishi oqibatida nutq faoliyatida nuqsonlar vujudga keladi. Ma'lumot o'rnida aytish mumkinki, bugungi kunda dunyo bo'yicha 4 yoshli bolalarning 25 foizida nutqiy nuqsonlar kuzatilmoqda. Bundan 40 yil avval bu ko'rsatkich to'rt foizni tashkil qilgan.

Gadjetlardan maqsadli va me'yorida foydalanish bolalarning bilish jarayonlari rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, ta'limiy ilovalar, elektron darsliklar, interaktiv o'yinlar bolaning diqqatini jamlash, mantiqiy tafakkurini rivojlantirish va xotirasini mustahkamlashga xizmat qiladi. Vizual va audio materiallarning uyg'unligi axborotni tezroq o'zlashtirishga yordam beradi. Shuningdek, gadjetlar yordamida bolalarda mustaqil o'rganish, muammoni hal qilish va ijodiy fikrlash ko'nikmalari shakllanadi. Masofaviy ta'lim imkoniyatlari esa bolaning bilim olish doirasini kengaytirib, o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi.

Bundan tashqari, texnologiyalar bolalarning kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirishga ham ma'lum darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Turli platformalar orqali tengdoshlar bilan muloqot qilish, bilim va tajriba almashish, ijtimoiy faollikni oshirish imkoniyati yaratiladi. To'g'ri tanlangan kontent bolada dunyoqarashning kengayishiga, axborot madaniyatining shakllanishiga va raqamli savodxonlikning rivojiga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, uyali aloqa vositalari va gadjetlardan haddan tashqari hamda nazoratsiz foydalanish bolalar psixik va aqliy rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Eng avvalo, uzoq vaqt ekran qarshisida bo'lish diqqatning beqarorlashuvi, tez chalg'ish va diqqatni uzoq muddat jamlay olmaslik kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Bu holat o'quv faoliyatining samaradorligini pasaytiradi. Shuningdek, real hayotdagi muloqotning kamayishi bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar, empatiya va hissiy intellekt rivojining sustlashishiga olib keladi. Olimlar kompyuterda ko'p vaqt o'tkazadigan bolalar to'g'ri yozish va gapira olmasligini isbotlagan tadqiqotlar o'tkazdilar. Zamonaviy texnologiyalar maktab o'quvchilari o'rtasida savodsizlikning ko'payishiga olib keladi - disgrafiya (odam to'g'ri yoza olmaydi) va disleksiya (odam to'g'ri gapira olmaydi va yozmaydi). [2].

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh bolalarda gadjetlarga ortiqcha qiziqish hissiy beqarorlik, asabiylik, tajovuzkorlik va qaramlik holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Virtual muhitga haddan tashqari berilish real voqelikni to'g'ri idrok etish jarayonini qiyinlashtirib, bolaning fantaziya va real hayot o'rtasidagi chegarani ajratishda muammolar tug'diradi. Ayniqsa, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda nutq rivojining kechikishi, jonli muloqotga bo'lgan ehtiyojning pasayishi kabi salbiy holatlar kuzatiladi. Agar bolalikda gadjetga qaramlik va salbiy ta'sir allaqachon mavjud bo'lsa, u holda bolaning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, chunki bolalik tajribasi keyingi rivojlanishga kuchli ta'sir qiladi. Bundan tashqari, beixtiyor bolalar ko'pincha "Nima ko'rsangiz, o'sha olasiz" tamoyilini qo'llashadi. Bu bolalar ko'rayotgan narsa ota-onalar va oilalar tomonidan yo'naltirilgan va har tomonlama yo'l-yo'riq bo'lmasa, bolaning rivojlanishi salbiy tomonga o'zgarishi haqida saboq bo'lishi mantiqiy. Erta yoshda bu harakat intellektini, fikrlash intellektini, hissiy intellektini, til

va muloqotni rivojlantirish bosqichidir, erta bolalik millatning kelajak boyligi ekanligini ko'rsatadi, bu rivojlanishning har bir bosqichida e'tiborga olinishi kerak. [3].

Amerikalik psixolog va sotsiolog Dj.Bolduin o'zining davrida nafaqat bilish, balki emotsional va shaxsiy rivojlanishlarni o'rganishga undagan. Ijtimoiy muhit tug'ma qobiliyatlar bilan bir qatorda uning tomonidan rivojlanishning muhim omili sifatida kiritilgan, chunki odamni normalari qadriyatlari va o'ziga bo'lgan bahosi tizimli jamiyat ichida sodir bo'ladi. Bolduin birinchilardan bo'lib, o'yinning ijtimoiy rolini keltirib o'tdi va uni ijtimoiylashuv vositasi sifatida ko'rgan. U odamni murakkab ijtimoiy munosabatlar tizimidagi hayotga tayyorlashni keltirib o'tadi. [1, b. 84].

Xo'sh, bola ijtimoiy muhit bilan muloqotda bo'lmasa ya'ni sotsiallasmasa uning kelajakdagi ahvoli qanday kichadi?! U kelajakda o'z virtual dunyosi va virtual do'slari bilan cheklanib qoladi. Xususan, bu jarayon uning shaxs sifatiga shakllanishiga ta'siri va yaqin insonlar bilan konfliktga bormaslik ehtimolini chetlab o'tmaydi. Bundan tashqari, gadjetlardan noto'g'ri foydalanish bolalarning aqliy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy axborot oqimi miya faoliyatini ortiqcha zo'riqtirib, aqliy charchoq, uyqu buzilishi va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Bu esa umumiy intellektual rivojlanish sur'atiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yuqoridagi aytib o'tilgan tushinchalar asosida fikr yuritadigan bo'lsak, uyali aloqa vositalari va gadjetlarning bolalar psixik va aqliy taraqqiyotiga ta'siri ularning qanday, qanchalik va qaysi maqsadda qo'llanilishiga bevosita bog'liq. Ota-onalar va pedagoglar tomonidan to'g'ri yo'naltirish, vaqt me'yorini belgilash va mazmunni nazorat qilish gadjetlarning ijobiy jihatlarini kuchaytirib, salbiy ta'sirlarini kamaytirishga xizmat qiladi. Texnologiyalar bolalar rivojiga xizmat qiluvchi vosita bo'lishi lozim, maqsad emas.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Nishanova.Z.T, Kamilova.N.G, Abdullayeva.D.U, Xolnazarova .M.X. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. Toshkent. 2018. B. 595.
2. Старостина Н.С. «Влияние современных гаджетов и компьютерных игр на речевое развитие детей дошкольного возраста» Подготовила и выступила воспитатель МБДОУ д/с № 3 ноябрь 2020г.
3. Цапко Е. А. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТА НА ЯЗЫКОВОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-ispolzovaniya-gadzheta-na-yazykovoe-i-sotsialnoe-razvitie-detey> (дата обращения: 05.03.2024).

TALABALIK DAVRIDAGI MOTIVATSIYANING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Raxmatullayev F. B, Xaydaraliyeva S. N. Abdumalikova M. SH.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Talabalik davri inson hayotining eng muhim va mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda Vigotskiyning nazariyasini tahlil qiladigan bo'lsak, u shaxs rivojlanishini ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog'lab tushuntirgan. Uning fikricha, insonning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit orqali amalga oshadi. Bu fikrni kengroq tushuntirishda "yaqin rivojlanish nazariyasi" muhim o'rin tutadi. Talabalik davrida ilmiy rahbar, o'qituvchi, kursdoshlar talabaning kognitiv rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. [1, 135 b]

Talabalik davrini emotsional rivojlanish jarayoni bo'yicha tahlil qiladigan bo'lsak, bu davrda hissiy soha qisman barqarorlashadi, biroq stress omillari yuqori bo'lishi mumkin. Yangi muhitga moslashuvdagi qiyinchiliklar, moliyaviy inqirozlar, imtihonlar va vazifalardagi haddan tashqari bosim talabalarda ko'pincha emotsional bosim rivojlanishiga sabab bo'ladi. Bu davrda asosan:

- o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari rivojlanadi.
- Affekt holatlarini nazorat qilish kuchayadi.
- Hissiy refleksiya shakllanadi.

Shu bilan birga akademik stress va xavotir o'quv motivatsiyasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Gender jihatdan qizlarda emotsional sezuvchanlik kuchliroq, o'g'il bolalarda esa tashqi namoyon kamroq bo'lishi mumkin. Talabalarda o'smirlik davriga nisbatan hissiyotlar barqarorlashadi. Ular o'z emotsiyalarini boshqarishni o'rganadilar. Stressli vaziyatlarda ya'ni imtihon, ijtimoiy bosim, oilaviy masalalarda o'zini tutish mexanizmlari shakllanadi. Bu davrda ular o'z his tuyg'ularini tahlil qilishga sabablarini tushunishga harakat qiladilar. Bu jarayon refleksiya orqali amalga oshadi. "Men kimman?", "Qanday insonman?", "Kelajakda kim bo'laman?" kabi savollar emotsional o'sishga xizmat qiladi. Bu davrda boshqalarning his tuyg'ularini tushunish yani empatiya qobilayati kuchayadi. Do'stlik, romantik munosabatlar va jamoaviy faoliyat empatik ko'nikmalarni yanada mustahkamlashga yordam beradi. Talabalik davri emotsional intellekt rivojlanishi uchun qulay bosqich hisoblanadi. Daniel Goleman emotsional intellektni quyidagi tarkibiy qismlarga bo'lgan: O'z his-tuyg'ularini anglash, Ularni boshqarish, Motivatsiya, Ijtimoiy ko'nikmalar.

Talabalar turli ijtimoiy vaziyatlarda qatnashish orqali bu ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Talabalik davrida emotsional rivojlanish shaxsning keyingi hayotidagi muvaffaqiyatlari uchun muhim poydevor hisoblanadi. Agar talaba o'z emotsiyalarini to'g'ri anglab boshqara olsa, u nafaqat akademik balki shaxsiy hayotda ham muvaffaqiyatga erishadi.

Talabalik davrida motivatsion sohaning rivojlanish jarayonini tahlil qiladigan bo'lsak, bu davrda motivlar tizimi oldingiga qaraganda ancha murakkablashadi. Shaxsning ichki (intrinsik) va tashqi (ekstrinsik) motivlari o'zaro uyg'unlashadi. Ushbu jarayonni amerikalik psixolog Abraham Maslou o'zining ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi orqali keng tahlil qilib bergan. Unga ko'ra, inson ehtiyojlari quyidagi pog'onalardan iborat:

1. Fiziologik ehtiyojlar.
2. Xavfsizlik ehtiyoji.
3. Ijtimoiy tegishlilik ehtiyoji.
4. Hurmat va e'tirofga bo'lgan ehtiyoj.
5. O'z o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyoj.
6. O'z-o'zini aktualizatsiya qilishga bo'lgan ehtiyoj.[2, 125 b.]

Talabalik davrida ayniqsa: hurmat va e'tirof, o'zini namoyon qilish va o'zini aktualizatsiya qilish ehtiyojlari yanada kuchayadi. Talaba o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishga, amalda sinab ko'rishga intiladi. Bu jarayon ichki o'quv motivatsiyasining rivojlanishiga sabab bo'ladi. Motivatsiya psixologiyasida David McClelland muvaffaqiyatga erishish motivi nazariyasini ishlab chiqqan. Ushbu nazariya asosida olim uch asosiy ehtiyojni ajratadi, Muvaffaqiyat ehtiyoji; Hokimiyat ehtiyoji, Tegishlilik ehtiyoji.

Agarda talabalarda muvaffaqiyat motivi yuqori bo'lsa, ular murakkab vazifalarni tanlaydi, mas'uliyatni o'z zimmasiga oladi, yuqori natijaga intiladi. Gender farqlar ko'pincha aynan shu motivlarda namoyon bo'ladi. Masalan, o'g'il bolalarda hokimiyat va raqobat motivi kuchliroq, qizlarda esa ijtimoiy tegishlilik motivi ustunroq bo'lishi mumkin. Talabalik davrida "Men-konsepsiyasi" shakllanadi. Shaxs o'zini kimligini, qanday qadriyatlarga ega ekanligini, kelajakda kim bo'lishini aniqlashtiradi. Talabalik davrida ijtimoiy muhit keskin o'zgaradi. Talaba yangi jamoaga kiradi, mustaqil hayot boshlaydi, oiladan qisman ajraladi, yangi ijtimoiy rollarni egallaydi. Bu jarayon adaptatsiya deb ataladi. Moslashuv muvaffaqiyatli bo'lsa, o'quv motivatsiyasi yuqori bo'ladi. Aks holda, ijtimoiy stress o'qishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, talabalik davri shaxsning intellektual, emotsional va motivatsion jihatdan faol shakllanish bosqichidir. Vigotskiy nazariyasiga ko'ra, rivojlanish ijtimoiy muhit va hamkorlik orqali amalga oshadi. Bu davrda emotsional

intellekt, o'zini boshqarish va refleksiya kuchayadi, biroq stress omillari motivatsiyaga ta'sir qilishi mumkin. Maslow va McClelland ta'kidlaganidek, muvaffaqiyat, hurmat va o'zini ro'yobga chiqarish ehtiyojlari ustunlik qiladi. Shu bois talabalik davri shaxsning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun muhim poydevor hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky, L. S. Mind in society: The development of higher psychological processes. – Cambridge, MA : Harvard University Press, 1978. – 159 p.
2. Maslow, A. H. Motivation and personality. – New York : Harper & Row, 1954. – 411 p.

TALABALARDA XOTIRA TURLARINING INDIVIDUAL FARQLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Azamov Abubakir Ne'motjon o'g'li

O'zMU o'qituvchisi

Xazratkulova Sabrina, Xudoyberdiyeva Sevinchbonu

O'zMU Ijtimoiy Fanlar fakulteti talabalari

Xotira insonning bilish jarayonlari tizimida muhim o'rin egallaydi va o'quv faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Psixologiya fanida xotira mazmuniga ko'ra obrazli, so'z-mantiqiy, emotsional hamda harakat xotirasiga ajratiladi. Har bir talaba ushbu xotira turlarining rivojlanish darajasi jihatidan boshqalardan farq qiladi.

Ilmiy tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, xotira jarayonlari shaxsning faoliyati bilan uzviy bog'liq. Jumladan, Sergey Rubinshteyn xotirani faoliyat jarayonida shakllanuvchi psixik jarayon sifatida izohlaydi. [1, Sergey Rubinshteyn. *Osnovy obshchey psixologii*. – SPb.: Piter, 2002. b.52]

Shuningdek, Aleksandr Luriya xotira mexanizmlarini neyropsixologik nuqtai nazardan tahlil qilib, uning individual xususiyatlari miya faoliyati va nutq rivoji bilan bog'liqligini ko'rsatib bergan.

Talabalarda xotira turlarining individual farqlari bir qator psixologik omillar bilan belgilanadi:

1. Temperament xususiyatlari. Tezkor va faol temperament egalari ma'lumotni tez qabul qiladi, biroq ba'zan mustahkam saqlashda qiyinchilikka duch kelishi mumkin.

2. Motivatsiya darajasi. O'quv motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalarda ma'lumotni ongli ravishda eslab qolish ko'rsatkichi yuqori bo'ladi.

3. Diqqatning barqarorligi. Diqqatning rivojlanganligi axborotni kodlash va qayta tiklash jarayonini samarali tashkil etadi.

4. Emotsional holat. Kuchli emotsional tajribalar emotsional xotiraning mustahkamlanishiga olib keladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, obrazli xotirasi rivojlangan talabalar ko'rgazmali materiallarni tez o'zlashtiradi, so'z-mantiqiy xotira ustun bo'lgan talabalar esa nazariy ma'lumotlarni samaraliroq eslab qoladi. Shunday ekan, o'quv jarayonida individual xotira xususiyatlarini inobatga olish ta'lim samaradorligini oshiradi.

Xotira individual farqlariga ta'sir etuvchi psixologik omillar

1. Motivatsiya

O'quv motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar ma'lumotni chuqurroq qayta ishlaydi va mustahkamroq eslab qoladi.

2. Diqqat xususiyatlari

Diqqatning barqarorligi, taqsimlanishi va hajmi xotira samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi.

3. Emotsional holat

Stress, tashvish yoki ijobiy kayfiyat xotira jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'rtacha emotsional qo'zg'alish eslab qolishni yaxshilaydi.

4. Temperament va shaxs xususiyatlari

Ekstrovert va introvert talabalarda axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi turlicha bo'lishi mumkin.

5. Kognitiv uslub

Analitik va sintetik fikrlash xotira jarayonlarining tashkiliy darajasini belgilaydi.

6. Intellekt darajasi

So'z-mantiqiy xotira ko'pincha umumiy intellekt ko'rsatkichi bilan bog'liq. Zamonaviy kognitiv psixologiyada xotira qisqa muddatli, uzoq muddatli va ishchi xotira tizimlariga ajratiladi. Ishchi xotira modeli Alan Baddeley tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u ma'lumotni vaqtinchalik saqlash va qayta ishlash mexanizmlarini tushuntiradi.

Shuningdek, epizodik va semantik xotira o'rtasidagi farqlar Endel Tulving tomonidan asoslab berilgan bo'lib, bu tasnif talabalarning nazariy va hayotiy ma'lumotlarni eslab qolishidagi individual tafovutlarni tushuntirishga yordam beradi.

Shunday qilib, talabalarda xotira turlarining rivojlanish darajasi individual-tipologik xususiyatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'quv jarayonini individuallashtirish zaruratini ko'rsatadi.

Talabalarda xotira turlarining individual farqlari ularning psixologik xususiyatlari bilan bevosita bog'liqdir. O'quv faoliyatini tashkil etishda talabalarning individual-tipologik xotira ko'rsatkichlarini hisobga olish pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi hamda bilimlarni mustahkam o'zlashtirishga xizmat qiladi.

Talabalarda xotira turlarining individual farqlari psixologik omillar bilan shartlangan murakkab jarayondir. Ta'lim jarayonida ushbu xususiyatlarni hisobga olish bilimlarni samarali o'zlashtirish va mustahkamlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Unsworth, N. (2019). Individual differences in long-term memory. *Psychological Bulletin*, 145(1), 79-139. DOI:10.1037/bul0000176
2. Featherston, K. G., Hale, S., & Myerson, J. (2024). Individual and age differences in item and context memory. *Experimental Aging Research*, 50(3), 376-399.

3. Ivleva, V., & Kairys, A. (2023). The associations between personality traits, leisure activities, and memory performance in older adulthood. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 11(1), 129-141.
4. Odiljonova, M., & Qoraboyev, A. H. (2025). Talabalarda xotira jarayonlarining faollashuvi va o'quv faoliyatidagi ahamiyati. O'zbekistonda Uchinchi Renessans va innovatsion jarayonlar jurnali.

XOTIRA JARAYONINING LINGVISTIK QOBILIYAT SHAKLLANISHIDAGI KOGNITIV ASOSLARI

Xudoyqulova Dinobod Baxtiyor qizi
Guliston davlat universiteti doktoranti

Kognitiv psixologiyada xotira inson tafakkurining markaziy mexanizmi sifatida talqin etiladi. Robert Solso o'zining "Cognitive Psychology" asarida xotirani axborotni kodlash, saqlash va qayta tiklashdan iborat ko'p bosqichli dinamik tizim sifatida izohlaydi[4,153]. Bu yondashuv xotirani passiv ombor emas, balki faol konstruktiv jarayon sifatida ko'rishga imkon beradi. Lingvistik qobiliyat shakllanishi aynan mana shu ko'p pog'onali xotira tizimining funksional uyg'unligiga bog'liqdir. Tilni o'zlashtirish, nutqni ishlab chiqish, matnni tushunish va semantik strukturalarni hosil qilish jarayonlari xotira mexanizmlarisiz amalga oshmaydi. Demak, xotira lingvistik kompetensiyaning kognitiv asosini tashkil etadi.

Xotira tizimining birinchi bosqichi – sensor xotiradir. U tashqi stimullarni qisqa muddatli saqlash orqali keyingi qayta ishlash jarayoniga uzatadi. Sensor xotira vizual (ikonik) va eshitish (ekoik) shakllarga ega. Til jarayonida ayniqsa ekoik xotira muhim ahamiyat kasb etadi. Nutq tovushlari dastlab ekoik xotirada saqlanadi va shu yerda fonemik differensiasiya boshlanadi. Agar ushbu bosqichda selektiv e'tibor va signalni ajratish mexanizmi yetarli darajada ishlamasa, fonologik xatolar yuzaga keladi. Bu esa lingvistik qobiliyatning dastlabki bosqichida buzilishlarga olib kelishi mumkin. Demak, fonologik tizimning rivojlanishi sensor xotiraning aniqligi va tezkorligiga bevosita bog'liqdir.

Qisqa muddatli xotira (Short-Term Memory) cheklangan hajmga ega bo'lib, vaqtinchalik axborotni saqlash va qayta ishlash vazifasini bajaradi. Uning sig'imi klassik 7 ± 2 birlik bilan izohlanadi[4,160]. Biroq lingvistik jarayonlarda oddiy emas, balki ishchi xotira markaziy rol o'ynaydi. Ishchi xotira modeli fonologik halqa, vizual-spatial blok va markaziy ijrochi tizimdan iborat. Fonologik halqa nutqni ichki takrorlash va fonetik kodlashni ta'minlaydi. Markaziy ijrochi tizim esa e'tibor va kognitiv nazoratni amalga oshiradi. Lingvistik qobiliyat shakllanishida ishchi xotira quyidagi funksiyalarni bajaradi:

- Murakkab sintaktik konstruktsiyalarni vaqtinchalik ushlab turish
- Gap tarkibidagi elementlarni o'zaro bog'lash
- Ma'no integratsiyasini amalga oshirish
- Kontekstual tahlilni boshqarish

Ishchi xotira hajmi yuqori bo'lgan shaxslarda murakkab gaplarni tushunish va nutqni rejalashtirish samaraliroq kechadi. Shu sababli ishchi xotira lingvistik kompetensiyaning operativ mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi.

Uzoq muddatli xotira (Long-Term Memory) lingvistik bilimlarning asosiy omboridir. U deklarativ va protsedural tizimlarga ajraladi.

Semantik xotira so'z ma'nolari, tushunchalar va kategoriyalarni o'z ichiga oladi. Tilni o'zlashtirish jarayonida yangi so'zlar mavjud semantik tarmoqlarga integratsiyalanadi. So'zlar izolyatsiya holatida emas, balki assotsiativ va ierarxik bog'lanishlar orqali saqlanadi. Semantik tarmoq kengligi va chuqurligi lug'at boyligi va konseptual tafakkur darajasini belgilaydi. Demak, lingvistik qobiliyatning semantik komponenti uzoq muddatli xotiraning strukturalash darajasiga bog'liqdir.

Protsedural xotira grammatik avtomatizmni shakllantiradi. Gap tuzish jarayonida shaxs har safar qoidalarni ongli ravishda chaqirmaydi; ular avtomatik tarzda ishlaydi. Bu avtomatizm aynan protsedural xotira orqali ta'minlanadi. Shunday qilib, lingvistik qobiliyat semantik (mazmuniy) va protsedural (grammatik) tizimlarning integratsiyasi natijasida shakllanadi.

Yuqoridagi tahlillar asosida lingvistik qobiliyat shakllanishining quyidagi kognitiv modeli taklif etiladi:

Sensor xotira



Fonologik qayta ishlash



Ishchi xotira (sintaktik operatsiyalar)



Semantik uzoq muddatli xotira (konseptual integratsiya)



Protsedural avtomatizm (grammatik kompetensiya)

Bu model shuni ko'rsatadiki, lingvistik qobiliyat alohida modul emas, balki ko'p bosqichli xotira tizimining funksional birligidir[4,158].

Kognitiv psixologiyada xotira masalasi turli nazariy modellar orqali izohlangan. Robert L Solso xotirani axborotni qayta ishlash tizimi sifatida talqin qilgan bo'lsa, Alan Baddeley ishchi xotiraning ko'p komponentli modelini ishlab chiqdi. Ushbu model lingvistik jarayonlarni tushuntirishda alohida ahamiyat kasb etadi[2,69]. Baddeley modeliga ko'ra, fonologik halqa nutq tovushlarini vaqtincha saqlaydi va ichki artikulyatsion takrorlash orqali ularni mustahkamlaydi. Bu mexanizm til o'rganish jarayonida yangi leksik birliklarni eslab qolishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuningdek, markaziy ijrochi tizim e'tiborni boshqaradi va sintaktik qayta ishlashni muvofiqlashtiradi.

Boshqa tomondan, matnni tushunish nazariyasida Walter Kintsch tomonidan taklif etilgan konstruktiv-integrativ model xotiraning semantik integratsiya funksiyasini yoritadi. Ushbu modelga ko'ra, matnni tushunish jarayonida ishchi xotirada vaqtinchalik propozitsiyalar hosil qilinadi va ular uzoq muddatli semantik tarmoqlar bilan integratsiyalanadi[3,205]. Shuningdek, lingvistik qobiliyat nafaqat fonologik qayta ishlash, balki semantik integratsiya darajasiga ham bog'liqdir.

Shu jihatdan Solso, Baddeley va Kintsch qarashlari o'zaro to'ldiruvchi xarakterga ega bo'lib, lingvistik qobiliyatni ko'p darajali xotira tizimi orqali izohlash imkonini beradi.

Yuqoridagi tahlillar asosida quyidagi ilmiy xulosalar chiqarish mumkin:

1. Lingvistik qobiliyat xotira tizimining ko'p bosqichli integratsiyasiga asoslanadi.
2. Ishchi xotira sintaktik operatsiyalarni ta'minlaydi.
3. Semantik uzoq muddatli xotira konseptual tafakkur va lug'at boyligini belgilaydi.
4. Protsedural xotira grammatik avtomatizmni shakllantiradi.
5. Kognitiv nazorat mexanizmlari ikki tillilik sharoitida muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, xotira lingvistik qobiliyatning markaziy kognitiv determinanti sifatida namoyon bo'ladi.

Lingvistik qobiliyat insonning ko'p darajali xotira tizimining funksional uyg'unlashuvi natijasida shakllanadigan murakkab kognitiv konstruksiyadir. Fonologik, semantik va protsedural tizimlar o'rtasidagi dinamik integratsiya nutqni ishlab chiqish va tushunish jarayonining samaradorligini belgilaydi. Shunday ekan, lingvistik qobiliyatni rivojlantirish strategiyalari xotira mexanizmlarining chuqur tahliliga asoslanishi zarur. Xotira tizimi lingvistik qobiliyatning shakllanishida markaziy determinant sifatida namoyon bo'ladi. Ishchi xotira nutq ishlab chiqishning operativ mexanizmini ta'minlasa, semantik uzoq muddatli xotira tilning konseptual bazasini shakllantiradi, protsedural xotira esa grammatik avtomatizmni mustahkamlaydi. Shunday qilib, lingvistik kompetensiya ko'p darajali xotira tizimining integrativ faoliyati mahsulidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Atkinson, R. C. Human memory: A proposed system and its control processes / R. C. Atkinson, R. M. Shiffrin // The psychology of learning and motivation. – New York : Academic Press, 1968. – Vol. 2. – P. 89–195.
2. Baddeley, A. D. Working memory / A. D. Baddeley. – Oxford : Oxford University Press, 1986. – 289 p.
3. Kintsch, W. Comprehension: A paradigm for cognition. – Cambridge: Cambridge University Press, 1998. – 461 p.
4. Solso, R. L. Cognitive psychology / R. L. Solso, O. H. MacLin, M. K. MacLin. – 8th ed. – Boston : Pearson, 2008. – 528 p.

IJTIMOIIY TARMOQLARNING XOTIRA VA TAFAKKUR JARAYONLARIGA TA'SIRI

Zufarova Yulduzxon Muxiddin qizi

Toshkent Perfekt University "Gumanitar fanlar" kafedrası

Ijtimoiy tarmoqlarning xotira va tafakkur jarayonlariga ta'sirini tushuntirishda bir qator nazariy yondashuvlar muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Avvalo, Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, inson xulqi va bilish jarayonlari kuzatish, taqlid qilish va modellashtirish orqali shakllanadi[1, b. 24].. Ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchi boshqalarning fikrlash uslubi, munosabati va xulq-atvorini muntazam kuzatadi, bu esa nafaqat ijtimoiy xatti-harakatlarga, balki tafakkur shakllanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Kuzatuv asosida o'rganish jarayonida shaxs muayyan kontentni tanlash, baholash va qayta ishlashda o'z kognitiv strategiyalarini moslashtiradi. Natijada ijtimoiy media muhitida hukm surayotgan fikrlash modellari va stereotiplar individual tafakkur tuzilmasiga integratsiyalashishi mumkin.

"Ijtimoiy tarmoqlarning xotira va tafakkur jarayonlariga ta'siri" mavzusi zamonaviy kognitiv psixologiya, neyropsixologiya va media psixologiyasi kesishgan nuqtada joylashgan bo'lib, raqamli transformatsiya sharoitida inson bilish faoliyatining o'zgarishini tushuntirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar bilan bevosita bog'liqdir. So'nggi o'n yillikda Facebook, Instagram, TikTok va YouTube kabi platformalar insonning axborotni qabul qilish, qayta ishlash va eslab qolish jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, yoshlar kuniga bir necha soatni ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi, bu esa miya faoliyatining doimiy vizual va audial stimullar bilan band bo'lishiga olib keladi. Natijada kognitiv tizimning tabiiy ishlash mexanizmlarida sifat o'zgarishlari yuzaga kelmoqda. Kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan xotira uch asosiy bosqichdan iborat: kodlash, saqlash va qayta chaqirish. Ijtimoiy tarmoqlarda kontentning tez almashinuvi va qisqa formatda berilishi kodlash jarayonining yuzaki shaklini rag'batlantiradi. Chuqur semantik qayta ishlashga vaqt yetishmasligi sababli axborot uzoq muddatli xotirada mustahkam iz qoldirmaydi. Ayniqsa "cheksiz skroll" mexanizmi diqqatni bir obyektidan ikkinchisiga tez ko'chirishga majbur qiladi, bu esa ishchi xotiraning ortiqcha yuklanishiga olib keladi. Ishchi xotira sig'iminin cheklanganligi (odatda 7 ± 2 birlik) sababli ortiqcha informatsiya asosiy mazmunni siqib chiqaradi va kognitiv samaradorlik pasayadi[2, b. 81]. Neyropsixologik tadqiqotlar doimiy raqamli stimulyatsiya miya mukofot tizimi — dopamin ajralishi bilan bog'liq neyron tarmoqlarini faollashtirishini ko'rsatadi. Tezkor layk, izoh va bildirishnomalar qisqa muddatli emotsional qoniqish hosil qiladi, biroq

uzoq muddatli diqqatni talab qiladigan murakkab tafakkur jarayonlarini susaytiradi. Prefrontal korteks — rejalashtirish, nazorat va analitik fikrlash uchun mas'ul hudud — doimiy chalg'ituvchi stimullar sharoitida to'liq faoliyat yurita olmaydi. Natijada refleksiv va tanqidiy fikrlashdan ko'ra tezkor va impulsiv qarorlar ustuvor bo'lib qoladi[3, b. 777].

Ijtimoiy tarmoqlarning xotiraga ta'siri "raqamli amneziya" fenomeni orqali ham tushuntiriladi. Shaxs zarur ma'lumotni internetda saqlangan deb hisoblab, uni yodda saqlashga kamroq harakat qiladi. Bu holat transaktiv xotira mexanizmi bilan izohlanadi: inson informatsiyaning o'zini emas, balki uni qayerdan topishni eslab qoladi[4, b. 190]. Bunday tashqi xotiraga tayanish qisqa muddatda qulaylik yaratsa-da, uzoq muddatda mustaqil bilim tizimining shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa talabalarda chuqur o'rganish o'rniga tezkor qidiruv va nusxa olish strategiyasi kuchayadi.

Prospective memory (Istiqbolli xotira) — ya'ni kelajakda bajarilishi lozim bo'lgan vazifalarni eslab qolish qobiliyati — ham ijtimoiy tarmoqlarning intensiv iste'moli natijasida zaiflashishi mumkin. Qisqa videoli platformalarda tezkor kontekst almashinuvi miya uchun "uzluksiz yangilik effekti"ni yaratadi va bu rejalashtirilgan vazifalarni bajarishda chalg'ish ehtimolini oshiradi. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, tez-tez bildirishnoma tekshiradigan shaxslar akademik topshiriqlarni bajarishda ko'proq xatolarga yo'l qo'yadi va diqqatni uzoq muddat saqlab turishda qiynaladi[5, b. 102].

Tafakkur jarayonlari nuqtai nazaridan ijtimoiy tarmoqlar ko'proq intuitiv va tezkor fikrlashni rag'batlantiradi. Kontentning qisqaligi, sarlavhalarining sensatsionligi va vizual ustunligi analitik tahlildan ko'ra emosional baholashni kuchaytiradi. Bu esa kognitiv xatolar, masalan tasdiqlovchi xato yoki mavjudlik evristikasi ning kuchayishiga olib keladi. Axborot algoritmlar orqali shaxsning qiziqishlariga moslab berilgani sababli fikrlash bir yoqlama shakllanishi mumkin, bu esa tanqidiy tafakkurning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi[6, b. 20].

Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlari ham mavjud. Maqsadli va ilmiy kontent asosida foydalanish verbal xotira, tezkor axborot qidirish va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Onlayn muhokamalar, ilmiy guruhlar va masofaviy ta'lim platformalari orqali muloqot qilish tafakkurning ijtimoiy-konstruktiv jihatlari kuchaytiradi. Ayrim tadqiqotlarda ko'p vazifali muhitga moslashish va tezkor axborot filtrlash qobiliyati rivojlanishi kuzatilgan. Demak, ta'sir bir tomonlama emas, balki foydalanish mazmuni va davomiyligiga bog'liq[7, b. 115].

Yosh omili ham muhim ahamiyatga ega. O'smirlik davrida miya plastiklik darajasi yuqori bo'lgani sababli doimiy raqamli stimullar kognitiv rivojlanishga chuqurroq ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu davrda ijro funksiyalari — o'zini nazorat qilish, rejalashtirish va diqqatni boshqarish — hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu

sababli ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish akademik natijalarning pasayishi va o'qishga bo'lgan motivatsiyaning susayishi bilan bog'lanadi.

Umuman olganda, ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar xotira va tafakkur jarayonlariga kompleks va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Salbiy jihatlar asosan diqqatning fragmentatsiyasi, kognitiv yukning ortishi, yuzaki qayta ishlash va tashqi xotiraga ortiqcha tayanish bilan bog'liq. Ijobiy jihatlar esa maqsadli foydalanish sharoitida tezkor axborot qidirish, kommunikativ tafakkur va ayrim kognitiv moslashuv mexanizmlarining rivojlanishida namoyon bo'ladi. Shu bois, zamonaviy psixologik tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning optimal modelini ishlab chiqish, raqamli gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish va metakognitiv nazoratni rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Mazkur muammoning chuqur o'rganilishi ta'lim tizimida samarali strategiyalar ishlab chiqish hamda yosh avlodning sog'lom kognitiv rivojlanishini ta'minlash uchun muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Baddeley A. *Working Memory: Theories, Models, and Controversies* // *Annual Review of Psychology*. – 2012. – Vol. 63. – P. 1–29.
2. Bandura A. *Social Learning Theory*. – New York: General Learning Press, 1977.
3. Carr N. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. – New York: W.W. Norton, 2010.
4. Davletshin M.G. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O'zbekiston, 2005.
5. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
6. Kahneman D. *Thinking, Fast and Slow*. – New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
7. Miller G.A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two // *Psychological Review*. – 1956. – Vol. 63. – P. 81–97.
8. Nishonova Z.T., Alimuhamedova L. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2010.
9. Ophir E., Nass C., Wagner A.D. Cognitive Control in Media Multitaskers // *PNAS*. – 2009. – Vol. 106(37). – P. 15583–15587.
10. Rosen L.D. et al. Text Message-Induced Task Switching in the Classroom // *Educational Psychology*. – 2011.
11. Sparrow B., Liu J., Wegner D.M. Google Effects on Memory // *Science*. – 2011. – Vol. 333. – P. 776–778.

III SHO'BA. ZAMONAVIY IJTIMOY-MADANIY MAKONDA SHAXS SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGI

ПСИХОЛОГИК ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ИНСОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ САФАРБАР ЭТИШ ВА ОПТИМАЛЛАШТИРИШ ВОСИТАЛАРИ СИФАТИДА

Д. Р. Абдумаджидова

Ўзбекистон миллий университети «Психология» кафедраси

Замонавий амалий психологиянинг янги талаблари пайдо бўлиши билан таълимдаги инновациялар таълим мазмуни, мақсадлари, таълим жараёнининг инновацион натижаларига оид янги моҳиятли хусусиятларнинг юзага келишини тақозо этади. Бундай моҳиятли хусусиятлар муаммоларни ҳал қилишнинг ўзига хос усуллари: янги инновацион методлар, технологиялар, воситалардир. Таълим жараёни шароитида инновацияларнинг бу гуруҳи маълум талабларга жавоб бериши керак, жумладан уларнинг энг муҳими: таълим фаолиятининг табиатига ва бу фаолият субъекти бўлган инсон табиатига мос келишидир.

Психологик қўллаб-қувватлаш – бу инсоннинг мойилликлари, ўзини англаши ва қадриятли йўналишларини ривожлантириш жараёнида, шунингдек, меҳнат бозорида инсоннинг рақобатбардошлигини ошириш ва ўз касбий мажбуриятларини бажариш шароитларига мослашиши жараёнида унинг ижтимоий-касбий ўзини ўзи аниқлашига ёрдам беришга қаратилган ижтимоий-психологик усуллар ва воситалар мажмуидир.

Психологик қўллаб-қувватлаш инсоннинг қобилиятларини сафарбар қилиш ва унинг психологик ҳолатларини оптималлаштириш воситасида амалга оширилади, бунинг натижасида ҳар бир ҳаётий босқичда алоҳида шахснинг ҳам, турли жамоалар, кичик гуруҳлар, норасмий ва расмий бирлашмаларнинг ҳам касбий, меҳнат ва ижтимоий фаолиятига тўсқинлик қилувчи долзарб психологик қийинчиликлар тўлиқ ҳал этилади ёки уларнинг таъсири камайтирилади.

Психологик қўллаб-қувватлашнинг асосий йўналишлари сифатида куйидагилар ажратиб кўрсатиш мумкин:

1. Психологик профилактика – бу якка шахснинг, шунингдек жамоалар ва кичик гуруҳларнинг тўлиқ психик ривожланишига эришишда ёрдам бериш, шу билан бирга турли шаклдаги нохушликлар ва ижтимоий-психологик зиддиятлар билан боғлиқ бўлиши мумкин бўлган ўзаро ва шахс ичидаги муаммоларнинг пайдо бўлишини олдини олиш, бунда инсон, кичик гуруҳлар ва жамоаларнинг ўзларининг ижтимоий-иқтисодий муносабатларини ҳисобга

олган ҳолда ўзларини англашларига эришиш учун ижтимоий-психологик шароитларни оптималлаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш киради.

2. Психологик маслаҳат бериш – бу шахсга унинг ўзига бўлган муносиб баҳосини ривожлантириш, ўз-ўзини англашга кўмаклашиш, шунингдек реал ҳаёт шароитларига мослашиш соҳасида психологик қўллаб-қувватлаш кўрсатиш, кадрият-мотивацион компонентни мустаҳкамлашга кўмаклашиш, шунингдек инқирозли вазиятларни енгишда ёрдам бериш, бунинг натижасида узлуксиз шахсий ўсиш ва ўз-ўзини ривожлантириш имкони туғиладиган эмоционал барқарорликка эришиш, бунга раҳбар ходимларга ходимларни самарали бошқариш соҳасида маслаҳат бериш, шунингдек оилавий муаммоларни ҳал қилиш киради.

3. Психологик коррекция – бу психик ва шахсий ривожланишдаги нуқсонларни бартараф этишга қаратилган фаол психолого-педагогик таъсир жараёни, шу билан бирга шахс ва унинг ўзаро муносабатларини мувофиқлаштириш.

Сўнгги ўн йилликда таълимдаги инновацион жараёнлар психологик қўллаб-қувватлаш тизимини ҳам сезиларли даражада қамраб олди. Жумладан унинг барча тизимли кўрсаткичларига: мақсадларига, мазмунига ва амалга ошириш усулларига, самарадорликни баҳолашга, шахс хусусиятларига, таълим даражаларига, кўламига таъсир кўрсатди.

Замонавий психологик амалиёт жараёнида инновацион вазифаларни ҳал этишга қаратилган психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш технологиялари учун қуйидаги умумий жиҳатлар келтириб ўтиш лозим:

1) касбий анъана манбасига муносабат: психологик-педагогик қўллаб-қувватлаш технологиясининг маънавий асоси сифатида у ёки бу илмий психологик мактабларнинг назариялари, шахсий ривожланиш вазифаларига мос келадиган психотерапевтик амалиётлар хизмат қилади.

2) интеграция асослари бўйича: интеграция асосида педагогик лойиҳалашнинг мақсадли компонентлари катта аҳамиятга, улар юқори даражадаги вазифаларни ифодалайди ва ривожланиш воситалари категорияларида шакллантирилган, масалан: ёшга оид асосий вазифалар, уларни ҳал қилиш шахсий ривожланишнинг муваффақиятини белгилайди; таълим эҳтиёжлари, синф, гуруҳ сўровномалари; шахс ва ҳамжамиятнинг йўналишини белгиловчи шахсий конструктлар яъни, мотивлар, кадриятлар, установкалар; фаолият усуллари, турлари, улар таълим муассасаси томонидан шароитлар яратишни, ҳамроҳлик субъектлари томонидан маълум бир турдаги, кўринишдаги ва даражадаги фаолликни намоён этишни талаб қилади; маданиятда ёки профессионал онгда умумлаштиришнинг даражаларига эга бўлган фанлараро

категориялар; шахсий фазилатлар, кўникмалар, компетенцияларни ривожлантиришни талаб қилувчи зиддиятлар, профессионал ёки ўқишдаги қийинчиликлар киради.

Маҳаллий педагогик муҳит шароитида амалга ошириш тамойиллари. Бундай технологияларни амалга ошириш жараёни унинг иштирокчилари томонидан муайян коммуникатив стратегия сифатида кўриб чиқилади. У ишга туширилган пайтда ўзаро таъсир этувчи томонлар мақсад ҳақидаги тасаввурларни келишиб олган бўладилар, ва унга эришиш усуллари долзарб ва хавфсиз деб қабул қилинади. Коммуникация психологияси ва психолингвистикада бундай стратегия тури коммуникатив дастур сифатида белгиланади.

Ўзини ўзи бошқариш усуллари амалга ошириш тамойиллари. Адаптив бошқарув ва ўқитиш тизимларини ривожлантириш концепциялари нуқтаи назаридан, бу технологиялар ноаниқлик шароитида асосий тузилмани қайта қурувчи, тартибга солувчи, турли кичик тизимларнинг мақсадга мувофиқ хатти-ҳаракатини шакллантирувчи автоном тартибга солувчи дастурни ифодалайди.

Замонавий бозор иқтисодиёти шароитида ёшларнинг касбга йўналтирилишини меҳнатга ва касбга тайёрлаш билан уйғунлаштириш, ўсиб бораётган авлодда зарур даражадаги меҳнат мотивациясини ривожлантириш, шунингдек, келажакдаги меҳнат фаолиятининг моҳиятини, бандлик шакллари ва хусусиятларини онгли равишда режалаштириш тенденциялари билан биргаликда, буларнинг асосида ҳар бир шахснинг имкониятлари, индивидуал хусусиятлари ва мойилликлари ётади.

Буни касбий ривожланишнинг долзарб талабларига татбиқ этганда, барча таълим муассасалари, педагогик жамоалар ва психологик хизматлар, тегишли таълимни бошқариш органлари ва маълум бир соғлиқни сақлаш ташкилотлари, уларнинг бошқарув органлари билан биргаликда олиб бориладиган ишлар юқори самарадорлик даражасига эга бўлади.

ЗАМОНАВИЙ ИЖТИМОЙ МУҲИТДА ШАХС ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИГИ

Д.Р.Абдумаджидова

Ўзбекистон миллий университети «Психология» кафедраси

Жаҳондаги психологик тадқиқотларда шахснинг психологик саломатликка қадрият сифатида муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши юқори даражаси сабабли юзага келмоқда. Инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш муҳимлиги инсонлар хулқ-атворини ўзгартириш орқали турли касалликлар ва ўлим хавфи юзага келишининг олдини олиш ёки камайтириш имконияти билан боғлиқ.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан тақлиф этилган (1948йилда) таърифда шундай келтирилган: “Саломатлик - бу нафақат касаллик ёки заифликни инкор этади, балки жисмоний, ақлий ва ижтимоий фаровонлик тўлиқ ҳолатда акс этишини билдиради” [3]. Ушбу таъриф психологик саломатлик феноменини тизимли ва яхлитлилигини акс эттирганда ҳолда, тиббиёт, психология, социологияда қабул қилинган ушбу ҳодисанинг ягона жисмоний, руҳий ва ижтимоий саломатлигини ўзида мужассам этади.

Психологик саломатлик бу - инсоннинг психологик ва ижтимоий фаровонлик ҳолати бўлиб, инсон ўз имкониятларини англаб этади, ҳаётдаги қийинчиликлар ва стрессларга самарали қарши тура олади, онгли фаолият олиб бориш натижасида жамият ривожига ҳисса қўшади. Соғлиқни сақлаш ташкилотининг таъкидлашича, руҳий бузилишлар дунё аҳолисининг тахминан 12 фоизига таъсир қилади - тахминан 450 миллион киши ёки дунё бўйлаб ҳар тўртинчи одам психологик саломатлик билан боғлиқ муаммоларга дуч келмоқда. Психологик тадқиқотларда шахснинг психологик саломатликка қадрият сифатида муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши юқори даражаси сабабли юзага келмоқда. Инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш муҳимлиги инсонлар хулқ-атворини ўзгартириш орқали турли касалликлар ва ўлим хавфи юзага келишининг олдини олиш ёки камайтириш имконияти билан боғлиқ [2]. В.А.Ананев томонидан берилган таърифга асосан, “психологик саломатлик тушунчасига қуйидагилар киради: соғлиқни сақлаш шароитида инсоннинг ўз-ўзини англаши ва ўз-ўзини билиши элементлари, инсоннинг ҳаёти мобайнида орттирган билимларини ўз ичига олади, уларнинг имкониятлари, ички заҳираларидан фойдаланиш қобилияти ва салоҳиятидир”[1].

Шахснинг индивидуал саломатлиги қуйидаги омилларга боғлиқ: маънавий; жисмоний, руҳий, ижтимоий. Шахснинг психологик саломатлигининг кўрсаткичлари омиллари эса қуйидагилардан иборат: ҳис туйғу – ўз-ўзини бошқара олиш; тафаккур – адекват, соғлом фикр юритиш; хотира – эслаб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш; характер – хулқ-атвор, қадриятлар тизими.

Оптимал ҳаёт фаолиятини олиб бориш билим-кўникмаларини ўзида акс эттирган соғлом шахс мақомини (намунасини деб атаса ҳам бўлади) ибтидоий ҳамда чуқур ўрганиш ишлари психология ва фалсафанинг гуманистик йўналишида кўзга ташланади. Г.Олпорт ўз ишларида вояга етган соғлом шахс ўзига хос сифатлардаги психиканинг намоён бўлишига эътиборини таъкидлаган. Олим психологик вояга етган (лаёқатли) шахс намунасини яратган бўлиб, бу намуна ўз ичига ўзини англаш, ўз устида ишлаш, ўзига хос бўлишда фаоллик, фрустрацияларга чидамлик, шахсий тажриба ҳосил қилиш ва уларни англаш, фаол ҳаётий нуқтаи назарга эътибор қилиш каби омилларни олади. Психологик жиҳатдан вояга етганлик Г.Олпорт талқинига кўра, инсоннинг ўз олдига кўп қиррали, муайян йўналишларга эга даражаланган мақсад ҳамда вазифаларни қўя олиши, ҳаётий қадриятларини чуқур англаши уни бутун ва соғлом шахсга айлантириши мисолида тавсифланади [4].

Инсоннинг саломатлиги даражаси ижтимоий онгга боғлиқ. У инсоннинг шахс сифатида вояга етганлигини, ижтимоий фойдалилик, юқори даражадаги ижтимоий қизиқишлар ва ижтимоий фаоллик пропорциясида ифодаланган. Психиканинг саломатлигини аввало шахсий кечинмалар ва уларни англаш, сезги ва эмоцияларининг “ҳозир ва шу ерда” тамойили асосида ишлашига боғлиқ. Шунингдек, жамиятга мослашиш ҳамда жамият талабларига риоя қилиш инсон табиатининг деформацияга учрашига олиб келади. Психика саломатлигининг энг асосий фактори асосида қўйиладиган вазифа, шахснинг фундаментал муаммоларига ечим топишдир. Инсоннинг ғалаба қозона олиши, яъни ҳаётий муаммоларни бартараф этишга куч топа олиши ёки буни уddaлай олиш кўникмаси шахсий ривожланиш ва саломатлик омиллари қаторида боғлиқ равишда, инсоннинг юқори даражадаги психик саломатлиги омилдир.

Психологик тайёргарлик ҳолатининг автоматик шаклланиши, бу ҳолат учун алоҳида ҳаракат, ташқи таъсир ёки ёрдамга эҳтиёж йўқлиги, шахснинг психологик саломатлиги индикатори бўлиши мумкин ҳамда шахс муайян олда турган вазифани психологик муаммоларга дуч келмаган ҳолда бажара олиш эҳтимолини пайдо қилади. Албатта, бу психологик тайёргарлик ва қўллаб-қувватлашни амалга оширилиши шахснинг психологик саломатлигини ва келажақдаги бахтли ҳаётини таъминлашга асос бўлади.

REFERENCES

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. Вопросы здравоохранения [Электронный ресурс]//Сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://who.int/ru/>
3. Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2018.
4. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, О.Р. Филатов. - М. : Академия, 2001. - 352 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И СТРУКТУРНО- КОМПОНЕНТНЫЙ АНАЛИЗ

Абдурахманова Р. И.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека
Факультет социальных наук кафедра Психологии

Развитие резилиентности, или психологической устойчивости, может быть влиянием различных факторов у разных категорий военнослужащих. Вот несколько факторов, которые могут оказывать влияние на развитие резилиентности военных:

Поддержка социальной среды: Взаимодействие с поддерживающими коллегами, руководством и семьей может способствовать развитию резилиентности. Важным фактором является наличие сильной социальной сети и эмоциональной поддержки военнослужащих.

Обучение и тренировка: Обучение навыкам управления стрессом, преодолению трудностей и развитию психологической гибкости может помочь военнослужащим стать более устойчивыми к стрессовым ситуациям.

Роль лидерства: Качественное лидерство военных руководителей, которое включает поддержку, мотивацию и предоставление ресурсов для развития резилиентности, может положительно влиять на устойчивость военнослужащих.

Посттравматический рост: Возможность обработки и осмысления травматических событий, а также поиск смысла в них, может способствовать росту и развитию резилиентности.

Физическое здоровье: Сильное физическое здоровье и физическая подготовка могут оказывать положительное влияние на психологическую устойчивость военнослужащих.

Психологическая подготовка: Предоставление психологической подготовки и консультационных услуг может помочь военнослужащим развить навыки справления с трудностями и стрессом, а также повысить их резилиентность. [1- С. 480]

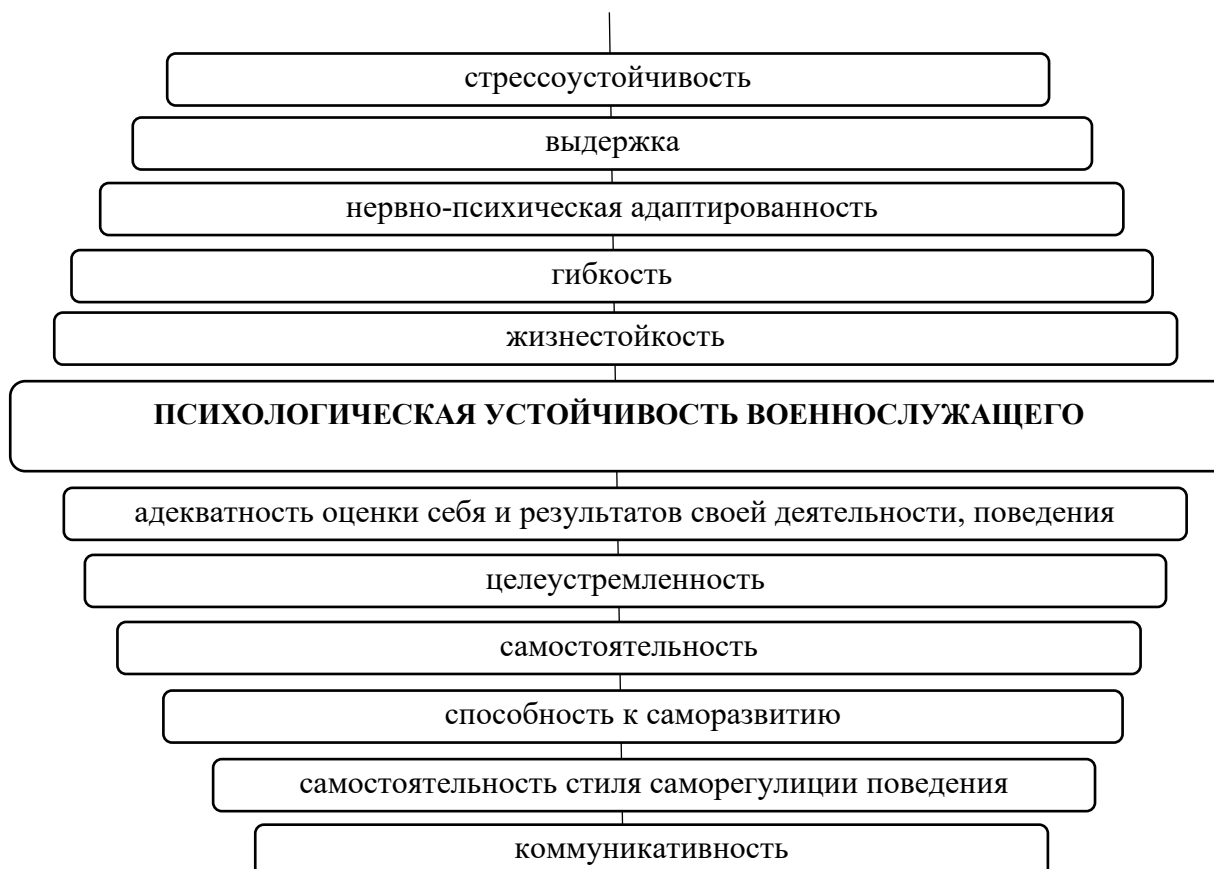
Однако следует отметить, что каждый военнослужащий уникален, и факторы, влияющие на развитие их резилиентности, могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей, опыта и контекста, в котором они служат.

Таким образом, автор считает необходимым выделить компоненты психологической устойчивости. Обоснование выделенных структурных

компонентов психологической устойчивости военнослужащего по результатам экспертной оценки, по нашему мнению, подтверждает их должную теоретическую валидность и дает возможность представить внутреннюю природу изучаемого явления в соответствующей структурной модели. Среди них важными компонентами являются психологические аспекты: эмоциональная регуляция- способность контролировать свои эмоции, управлять стрессом и сохранять спокойствие в сложных ситуациях. Когнитивная гибкость: умение менять подходы к решению проблем, адаптироваться к изменениям и видеть ситуации с разных точек зрения. Самоэффективность: вера в свои способности преодолевать трудности и достигать целей. Социальная поддержка: наличие круга общения, который может предложить помощь, понимание и эмоциональную поддержку. Стрессоустойчивость: умение справляться с давлением, сохранять продуктивность и избегать выгорания. Целенаправленность и осмысленность: наличие целей и понимание смысла своих действий, что дает энергию для преодоления препятствий. Способность к восстановлению: умение отдыхать, восстанавливать силы и сохранять баланс между работой и личной жизнью.

Таким образом, исходя из вышеизложенного полагается целесообразным заключить, что проведенная экспертная оценка (n=107) по заранее подготовленному опроснику позволила уточнить теоретические выводы и выделить из 22 только 11 характеристик имеющих, по мнениям экспертов, высокий и выше среднего уровни соответствия структурным компонентам психологической устойчивости современного военнослужащего Республики Узбекистан, а также подготовить структурную модель изучаемого явления.

Данная модель предусматривает одиннадцать взаимосвязанных индивидуально-психологических особенностей, которые в совокупности отражают психологическую устойчивость военнослужащего, в частности: жизнестойкость (M-9,78; Mo-10; Md-10), гибкость (M-9,55; Mo-10; Md-10), нервно-психическая адаптированность (M-9,55; Mo-10; Md-10), выдержка (M-9,45; Mo-10; Md-10), стрессоустойчивость (M-9,36; Mo-9; Md-9), саморегуляция произвольной активности (M-9,21; Mo-9; Md-9), адекватность оценки себя и результатов своей деятельности, поведения (M-8,44; Mo-8; Md-8), целеустремленность (M-8,27; Mo-8; Md-8), самостоятельность (M-8,21; Mo-8; Md-8), способность к саморазвитию (M-7,93; Mo-8; Md-8), коммуникативность (M-7,59; Mo-8; Md-8).[2- С. 1298,3- С. 202,4- С.176]



**Рис. 1. Структурная модель психологической устойчивости
военнослужащего**

Список литературы

1. Решетников М.М. Психология войны: от локальной до ядерной: прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2011. 480 с.
2. Салимьянова Д.Р. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи жизнестойкости и совладающего поведения. // Вестник науки. - 2024. - Т.3. - №.12(81). - С. 1298-1302;
3. Александрова Е.С. Жизнестойкость и когнитивная представленность экологических угроз в сознании человека. // Психология жизнеспособности личности: научные подходы, современная практика и перспективы исследований. - 2021. - С. 202-207;
4. Чернышёв М.В., Рубцова М.О. Жизнестойкость как условие когнитивного и личностного развития сотрудника организации. // Кризис идентичности: личность, профессионал, сообщество. Актуальное состояние и пути преодоления. - 2023. - С. 176-177.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ФАКТОР В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Авдулова Т. П.

ФГБОУ ВО Московский педагогический государственный университет
(МПГУ)

Современное дошкольное образование нацелено на физическое и эмоциональное благополучие детей, обеспечение условий охраны и поддержки здоровья детей. Эти задачи должны находиться не только в формальном единстве, но и в смысловом. Болезнь делает ребенка уязвимым к факторам социальных рисков и может вести к эмоциональному неблагополучию [1].

Часто болеющие дети не редко ограничены в контактах, депривированы в социальном признании и демотивированы в деятельности [2]. Психический и соматический компоненты в детстве тесно переплетены. Часто болеющие дети сталкиваются с коммуникативными и социальными трудностями, которые могут в дальнейшем фиксироваться и приобретать черты устойчивости [3]. Собственно, даже адаптация часто болеющего ребенка к детскому саду может оказаться под вопросом [4].

Последние исследования показывают влияние психических состояний на заболеваемость у детей. Так, показано, что рост заболеваемости в период адаптации у детей не коррелирует с иммунодефицитом, но напрямую связан с тревожностью и другими негативными переживаниями ребенка [3].

Вместе с тем, самооотношение и самооценка часто болеющих детей как правило снижены, что не позволяет им полноценно презентовать себя сверстникам и уверенно включаться в общение.

В исследованиях отмечаются снижения в сформированности по отношению к возрастной норме у часто болеющих детей таких психических функций, как произвольное внимание, двигательный праксис и пространственное восприятие. Наблюдается также снижение динамики психической деятельности и регуляторных функций [2].

Цель исследования: сравнительный анализ показателей эмоционального благополучия и характера общения со сверстниками у часто и редко болеющих детей. Эмоциональное неблагополучие у часто болеющих детей потенциально является фактором психосоматических нарушений.

Характеристика выборки. Исследованием охвачено 67 детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет, $M=6,5$. Выборка разделена на две подгруппы: 70% составила 1 подгруппа редко болеющих детей (47 детей) и 30% - вторая подгруппа часто болеющих детей (20 детей).

Изучаемые показатели. На основании количественных и качественных методов психологической диагностики в исследовании анализировались следующие показатели: социометрический статус детей в группе детского сада (методика вербального выбора «День рождения»); восприятие и отношение ребенка к эмоциогенным ситуациям в образовательной организации («Три коробочки», Бурлакова И.А., Муратова Е.М.); доминирующий эмоциональный фон ребенка, оценка эмоционального благополучия детей в условиях дошкольной образовательной организации, анализ модальности и валентности эмоций (схема изучения эмотивности, Изотова Е.И., Фахрутдинова Н.Б.).

Статистических анализ данных осуществлялся через программу SPSS 22.0 по критериям оценки значимых различий (U-критерий Манна-Уитни) и корреляций (коэффициент Спирмена).

Анализ результатов исследования.

На основе проведенного математико-статистического анализа были выявлены достоверные различия между подгруппами часто и редко болеющих детей дошкольного возраста по ряду показателей эмоционального и коммуникативного функционирования. Подгруппа часто болеющих детей демонстрирует более сдержанное проявление мимических паттернов в коммуникации (значимость различий 0,000); более низкий уровень эмоциональной регуляции в ситуациях взаимодействия со сверстниками (значимость различий 0,025); более низкий уровень эмоциональных проявлений в внешних показателях (движения, пантомимика) (значимость различий 0,007); более низкий уровень эмоциональной регуляции во внешних проявлениях эмоций (значимость различий 0,003). Отдельно стоит выделить более высокий уровень проявления вегетативных реакций (покраснения кожных покровов, учащенное дыхание, икота) в коммуникации у часто болеющих детей (значимость различий 0,003), что может косвенно ориентировать нас на выделение соматического компонента в эмоциональном неблагополучии. Эмоциональная сфера часто болеющих детей отличается приглушенностью и уязвимостью. А ситуации общения со сверстниками вызывают волнение и тревогу.

Если мы посмотрим на особенности эмоционального взаимодействия со сверстниками у редко болеющих дошкольников, то мы видим более свободную и выразительную мимическую и пантомимическую экспрессию при одновременно хорошей регуляции, умеренную физиологическую реактивность и высокую интенсивность эмоционального реагирования.

Корреляционный анализ позволил выделить закономерности повышения социометрического статуса ребенка пропорционально развитию компонентов

вербальной и невербальной коммуникации и общего эмоционального благополучия. Популярных в группе детей отличает живость и выразительность эмоциональной сферы, высокие показатели эмоционального благополучия, богатство мимических паттернов и активное использование пантомимических средств в играх и повседневном общении. Низкий социометрический статус показал обратную связь с вегетативными проявлениями эмоций в общении.

Взаимосвязь между уровнем популярности ребенка в группе и эмоциональными компонентами общения определяет необходимость помощи часто болеющим детям в проявлении эмоций, развитии регуляторных компонентов и формировании коммуникативных навыков.

Ограничения исследования. Очевидно, что мы можем говорить о выделенных показателях как о психосоматических факторах только предварительно. Данное исследование позволило доказательно структурировать эти показатели, однако взаимовлияние социометрического статуса, эмоционального благополучия, эмоционального фона и общего соматического статуса ребенка не позволяет однозначно утверждать, какой из этих компонентов является первичным. Кроме того, исследование требует увеличения выборки. Доказательным решением, как представляется, будет реализация формирующей стратегии в лонгитюдном исследовании.

Список литературы:

1. Иванова, И. Ю., Терещенко, М. Н., Артеменко, Б. А., Евтушенко, И. Н., Челпанова, Е. В. Обеспечение психолого-педагогических условий эмоционального благополучия детей среднего дошкольного возраста [Текст] // Балтийский гуманитарный журнал. — 2021. — № 4. — С. 89-95.
2. Катасонова, А. В. Особенности развития высших психических функций у часто болеющих детей младшего школьного возраста : специальность 19.00.04 «Медицинская психология» : Автореферат на соискание к.п.н. / Катасонова, А. В.; Томский государственный университет. — Томск, 2009. — 165 с.
3. Погорелова, М.С. Психосоматическая адаптация детей в дошкольных учреждениях: дис. ... канд. мед. наук / М.С. Погорелова. — М.: Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, 2019. — 146 с.
4. Романцов, М.Г. Часто болеющие дети: медико-психологическое сопровождение, оздоровление и адаптация к образовательному учреждению / М.Г. Романцов. — Вестник науки и образования. — 2016. — № 8(20). — С. 74-80

ОБРАЗ СЕМЬИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ СИБЛИНГОВ ДЕТЕЙ С ДЦП КАК ИНДИКАТОР ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аскарова Мунаввар Тахировна

Национальный Университет Узбекистана, кафедра Психологии.

Современное общество выдвигает особые требования к адаптивным возможностям личности. В семьях, где растёт ребенок с нарушениями опорно-двигательного аппарата, системные связи претерпевают значительную трансформацию. Психологическое благополучие «здорового» сиблинга в такой системе часто подвергается рискам, связанным с феноменом «вторичной инвалидизации» или нехватки внимания. Понимание закономерностей психического развития невозможно без анализа той социальной ситуации развития, в которой находится индивид. В данном случае субъективный образ семьи выступает интегративным показателем здоровья личности. Семья является открытой развивающейся системой, в которой каждый член одновременно выступает и субъектом, и объектом внутрисемейного влияния. Семья также рассматривается как первичный институт социализации, формирующий механизмы адаптации, саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Системный дисбаланс проявляется особенно отчетливо, поскольку хроническое заболевание одного из детей трансформирует распределение эмоциональных и поведенческих ролей. Как отмечает Газиев Э.Г., развитие личности определяется характером её социального опыта, прежде всего в ближайшем микросоциальном окружении. Семья формирует базовые модели взаимодействия, уровень эмоциональной защищённости и способы реагирования на стресс. В семьях, воспитывающих ребёнка с детским церебральным параличом, условия социализации здорового сиблинга приобретают специфический характер: повышается уровень ответственности, изменяются требования к самостоятельности, смещаются родительские ожидания. [1, с. 214].

Понятие «образ семьи» рассматривается в психологии как сформированная система представлений и переживаний отражающая субъективное восприятие ребёнком внутрисемейных отношений. Образ семьи включает видение о распределении ролей, степени близости, поддержке, справедливости и эмоциональной включённости. Через этот образ ребёнок выражает своё место в системе отношений. В качестве теоретической основы используется модель психологического благополучия Кэрл Рифф, в которой благополучие трактуется как совокупность шести взаимосвязанных

компонентов: самопринятие, автономия, личностный рост, управление средой, наличие жизненных целей и позитивные отношения с окружающими. [4, p. 1071–1072]. Для сиблингов детей с ДЦП особенно значим компонент позитивных отношений, поскольку именно качество семейных связей определяет их эмоциональную устойчивость. Важно подчеркнуть, что благополучие не сводится к отсутствию тревожности или стрессовых реакций. Речь идёт о способности ребёнка воспринимать себя значимой частью семьи, ощущать поддержку и одновременно сохранять собственную индивидуальность.

Исследования, посвящённые семьям с детьми с отклонениями в развитии, показывают, что сиблинговые отношения в таких условиях отличаются повышенной эмоциональной нагрузкой. По данным Ткачева В.В., здоровые дети нередко демонстрируют тенденцию к преждевременному взрослению, что проявляется в повышенной ответственности и контроле собственных эмоций [3, с. 42–44]. Мамайчук И.И. отмечает, что длительное пребывание семьи в ситуации хронического заболевания создаёт фон постоянного напряжения, который влияет на эмоциональную сферу всех её членов. [2, с. 87–89]. Для сиблингов характерны такие особенности как: формирование повышенной эмпатии и заботливости; переживание чувства вины за собственное здоровье; скрытая ревность и ощущение недостатка внимания; стремление соответствовать ожиданиям родителей. Особое внимание в научной литературе уделяется феномену парентификации — ситуации, при которой ребёнок частично принимает на себя функции взрослого. С одной стороны, это способствует развитию ответственности и зрелости; с другой — может приводить к внутреннему истощению и снижению спонтанности. Кроме того психологическое состояние сиблинга формируется не только внутри семьи, но и в обществе. Уровень инклюзивной культуры общества, отношение к инвалидности, наличие социальной поддержки — все эти факторы влияют на самооценку ребёнка. В условиях когда общество не готово воспринимать особенности людей, а также может осуждать, возможны переживания стыда или стремление скрывать особенности семьи. Это влияет на процессы идентичности и может отражаться в образе семьи как источнике напряжения. В более поддерживающей среде формируется иная картина — семья воспринимается как пространство взаимной помощи и сплочённости.

Основу исследования составил комплекс проективных методик, позволяющих обойти механизмы психологической защиты: Фильм-тест Рене Жилия. Выбор обусловлен возможностью понять структуру межличностных отношений ребенка и его поведенческие стратегии. Особое внимание уделялось шкалам: «отношение к матери/отцу», «отношение к брату/сестре»,

«общительность» и «отгороженность». Проективная методика «Я и моя семья». Методика направлена на выявление эмоционального самочувствия ребенка в семье, отражение реальных и желаемых связей между ее членами. Анализ данных, полученных по методике Рене Жиля, позволил выявить ряд тенденций. У значительной группы сиблингов 11,7 % отмечается снижение показателя «отношение к брату/сестре» при одновременном росте шкалы «конфликтность». Это свидетельствует о скрытом напряжении, вызванном необходимостью постоянно подстраиваться под нужды больного члена семьи. В то же время, высокие показатели по шкале «отношение к матери» коррелируют с общим уровнем психологического благополучия, выступая защитным фактором. Результаты методики «Я и моя семья» детализируют внутреннюю картину мира сиблинга. Признаками сниженного благополучия выступают: Пространственная изоляция: на рисунке сиблинг изображает себя на значительном расстоянии от остальных членов семьи или отделяет себя преградами. Инверсия размера: фигура больного ребенка изображается гипертрофированно большой, занимающей центральное место, что отражает субъективное доминирование его проблем в семейном пространстве. Схематизация образа: отсутствие прорисовки лиц или рук у членов семьи свидетельствует о нарушении эмоциональных контактов и чувстве бессилия. Напротив, дети с высоким уровнем психологического благополучия изображают семью в процессе совместной деятельности, что указывает на успешную интеграцию больного ребенка в общую жизнь семьи без ущерба для интересов сиблинга.

Выводы. Образ семьи в представлениях сиблингов является изменяющимся видением, который может служить мишенью для психологической коррекции. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что образ семьи является индикатором эмоционального состояния и уровня адаптации сиблинга. Результаты исследования показывают, что гармонизация образа семьи через работу с родительскими установками и развитие эмоционального интеллекта сиблингов способствует сохранению их психологического здоровья.

Список использованной литературы

1. Газиев Э.Г. Общая психология. — Ташкент: Университет, 2010. — 512 с. (см. с. 210–218).
2. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. — СПб.: Речь, 2001. — С. 240–252. (Специфика психологического консультирования семей и сиблингов).

3. Ткачева В. В Психологические особенности сиблинговых отношений в семьях, воспитывающих детей с отклонениями в развитии // Коррекционная педагогика. — 2005. — № 4. — С. 39–45.
4. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57(6). — P. 1069–1081.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ АНОМИИ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ РАВНОПРАВИА И АНТИКОРРУПЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Ахаева А.Ш., Барабанова Е.И.

Восточно-Казахстанский университет имени Сарсена Аманжолова

Психологическая безопасность — это состояние, в котором участники группы действуют без страха негативных последствий для своей самооценки, статуса или карьеры и чувствуют себя ценными и уважаемыми в коллективе. Это критически важно для развития социальной инклюзии, равноправия и антикоррупционного поведения в организациях.

Коррупционное поведение способствует возникновению аномии — понятия, берущего начало в античной Греции и обозначающего формы социального и морального беспорядка. В классической трактовке Эмиля Дюркгейма аномия понимается как состояние нормативного распада, при котором ослабевают моральные регуляторы поведения. Проблема коррупции и аномии рассматривается в современной науке как взаимосвязанная: распространённость коррупционных практик подрывает нормативные основания общества, усиливает ощущение бессмысленности усилий, недоверия и социальной изоляции. Это многогранная проблема, подрывающая общество в политической, экономической, образовательной и культурной сферах. В условиях организационной среды это проявляется в снижении доверия, росте цинизма и формировании толерантности к неэтичным практикам. Следовательно, психологическая безопасность — как ощущение защищённости, справедливости и предсказуемости норм — выступает ключевым ресурсом профилактики аномии и коррупционного поведения[2, с.736].

В рамках проведенного нами экспериментального исследования проверялась гипотеза оценки влияния антикоррупционного обучения на уровень аномии у студентов. В исследовании приняли участие 358 бакалавров двух государственных университетов. Применялся смешанный дизайн: количественный (двухфакторный дисперсионный анализ с повторными измерениями) и качественный (полуструктурированные интервью). Экспериментальная группа в течение шести недель проходила видеомодули антикоррупционного курса на платформе Управления ООН по наркотикам и преступности (UNODC), контрольная группа обучения не получала. До и после вмешательства измерялся уровень аномии по шкале, включающей параметры бессмысленности, изоляции, нормативной неопределённости и беспомощности.

Результаты показали статистически значимое снижение уровня аномии в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p < .001$). Особенно выраженными оказались изменения по шкалам, связанным с оправданием нечестности и ощущением отсутствия моральных стандартов. Анализ интервью подтвердил количественные данные: участники отмечали усиление критического отношения к подаркам, «ускорительным платежам», использованию посредников и инсайдерской информации. Таким образом, обучение способствовало формированию более устойчивых этических норм и повышению субъективного контроля над поведением.

Полученные результаты согласуются с Институциональной теорией аномии (Institutional Anomie Theory), согласно которой ослабление образовательных институтов усиливает давление экономических интересов и провоцирует нормативный распад (Hovemann & Messner, 2023) [3, с.1]. Согласно ИТА, аномия возникает, когда экономика осуществляет контроль над различными социальными институтами, такими как семья, образование и политика, ускоряя состояние нормативной дерегуляции.

Образование, напротив, способно выполнять компенсаторную функцию, укрепляя ценностные основания поведения. Кроме того, эффекты обучения можно объяснить через Теорию запланированного поведения Ицхак Айзена, где изменение установок, субъективных норм и воспринимаемого контроля ведёт к трансформации поведенческих намерений (Ajzen, 1991)[1, с.184].

В контексте психологической безопасности, как ресурса формирования культуры социальной инклюзии и равноправия, полученные данные позволяют сделать принципиальный вывод: снижение аномии через антикоррупционное образование способствует укреплению доверия к социальным институтам, ощущению справедливости и предсказуемости норм. Психологическая безопасность в организациях базируется на убеждении, что честное поведение поддерживается системой и не ведёт к санкциям или изоляции. Когда сотрудники и студенты убеждены, что «честность работает», снижается уровень тревожности, растёт вовлечённость и усиливается готовность к открытому взаимодействию.

Эксперимент демонстрирует, что целенаправленное образовательное вмешательство способно менять когнитивные и ценностные установки, формируя антикоррупционную идентичность. Это особенно важно для стран с переходной экономикой, где высокий уровень коррупции подрывает мотивацию к образованию и усиливает социальное неравенство (Jetter & Parmeter, 2018; Shaw & Mauro, 2023) [4, с.1]. Следовательно, антикоррупционное обучение

можно рассматривать как инструмент институционального укрепления и профилактики социальной фрустрации.

Выводы.

1. Антикоррупционное обучение статистически значимо снижает уровень аномии, подтверждая свою эффективность как психолого-педагогического инструмента профилактики нормативного распада; образование выступает защитным институтом, предотвращающим нормализацию коррупционных практик.

2. Снижение аномии связано с формированием устойчивых моральных стандартов, усилением субъективного чувства контроля и укреплением психологической безопасности в образовательной и организационной среде.

3. Развитие культуры честности, прозрачности и открытых коммуникаций способствует социальной инклюзии, снижает восприятие несправедливости и укрепляет доверие; устойчивый эффект достигается при системной интеграции антикоррупционных модулей в организационное обучение.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что психологическая безопасность выступает не только следствием, но и ресурсом формирования культуры равноправия и антикоррупционного поведения. Антикоррупционное образование снижает аномию, укрепляет доверие и способствует созданию инклюзивной, справедливой организационной среды.

Благодарности/конфликт интересов

Статья подготовлена в рамках научно-исследовательской работы, финансируемой Комитетом по науке Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (AP23489784).

REFERENCES

1. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. [[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)]

2. Akhayeva A. Impact of anti-corruption learning on perceptions of anomie among undergraduate students. *Journal of Education and e-Learning Research*, 2023-12-07, s. 735–741. DOI:10.20448/jeelr.v10i4.5189

3. Hovermann, A., & Messner, S. F. (2023). Institutional anomie theory across nation states. *Oxford Research Encyclopedia of Criminology and Criminal Justice*. [<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264079.013.544>]

4. Shaw, P., & Mauro, J. A. (2023). The macroeconomic implications of corruption in the choice to educate. **Economic Systems**. <https://doi.org/10.1016/j.ecosys.2023.101074>

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Гафурова Л. З., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Проблема зависимости от психоактивных веществ в современном обществе приобретает всё более актуальный характер и рассматривается как серьёзная психологическая проблема. Согласно статистическим данным [1, с.23-25], лишь около 2–3 % лиц, страдающих наркотической зависимостью, способны полностью отказаться от употребления психоактивных веществ и вернуться к полноценной жизни. Большинство зависимых, даже после попыток лечения, вновь сталкиваются с рецидивами употребления.

Формирование наркозависимости связано с различными психологическими и социальными факторами [2, с.38-46]. Частой причиной формирования наркозависимости является эмоциональная нестабильность и высокий уровень стресса. Иногда употребление наркотических веществ может рассматриваться как способ ухода от проблем или снятия психологического напряжения. Низкая самооценка, неуверенность в себе и трудности в межличностных отношениях могут являться факторами приобщения к употреблению психоактивных веществ. Молодые люди, испытывающие чувство одиночества или недостаток поддержки, могут быть более подвержены риску формирования зависимого поведения. Помимо этого, значительное влияние оказывают социальные факторы. Давление со стороны сверстников, неблагоприятная семейная атмосфера, отсутствие позитивных жизненных ориентиров могут повлиять вовлечению молодежи в употребление наркотических веществ [3, с.42].

Если рассматривать эту проблему с позиции психологии здоровья, которая затрагивает здоровье не только как отсутствие болезни, но и как состояние физического, психического и социального благополучия, то данное явление объясняется недостаточной сформированностью личностных ресурсов, слабой системой психологической саморегуляции и отсутствием устойчивых здоровьесберегающих установок [4, с.13-15]. Психология здоровья исследует поведение человека, его установки и ценности, которые могут способствовать укреплению здоровья и предотвращению различных форм зависимого поведения. Важным подходом к пониманию здоровья является

биопсихосоциальная модель, согласно которой, здоровье человека выявляется взаимодействием биологических, психологических и социальных факторов.

Также значительный вклад в развитие психологии здоровья внес А.Антоновский [1, с.23-25], который разработал концепцию салютогенеза, направленную на изучение факторов, приводящих к сохранению здоровья и устойчивости человека к стрессу. Психология здоровья также исследует такие важные аспекты, как формирование здорового образа жизни, развитие стрессоустойчивости, психологическое благополучие и профилактика различных форм зависимого поведения. В рамках психологии здоровья профилактика наркомании рассматривается как система мероприятий, направленных на укрепление психологического благополучия личности, развитие навыков саморегуляции, формирование ответственности за собственное здоровье и повышение устойчивости к социальным рискам. В связи с этим особую значимость приобретает разработка эффективных профилактических программ, направленных на формирование ценностного отношения к собственному здоровью и устойчивости к аддиктивному поведению.

Следует отметить, что в научной литературе не существует единой универсальной стратегии профилактики наркотической зависимости. Одним из распространённых подходов является информационно-просветительская работа, направленная на формирование негативного отношения к наркотическим веществам. Однако некоторые исследователи указывают на то, что чрезмерная концентрация внимания на теме наркотиков может вызывать у молодёжи повышенный интерес к запрещённым веществам и не всегда приводит к ожидаемым профилактическим результатам. Практика показывает, что традиционные лекционные формы профилактики, проводимые эпизодически, обладают ограниченной эффективностью. С позиции психологии здоровья более результативными являются комплексные программы, включающие развитие личностных ресурсов, формирование навыков стрессоустойчивости, повышение уровня самооценки и развитие способности к принятию ответственных решений.

Также ключевым направлением профилактики в рамках психологии здоровья является формирование позитивной жизненной альтернативы наркотикам. Исследования показывают, что участие молодёжи в спортивных, творческих и образовательных программах существенно снижает риск формирования аддиктивного поведения. Наличие возможностей для самореализации способствует развитию личностных ресурсов, укреплению самооценки и формированию здоровых жизненных ценностей.

Особое значение в профилактике наркомании принадлежит семье. Родители играют важную роль в формировании у ребёнка отношения к собственному здоровью и жизненным ценностям. Атмосфера эмоциональной поддержки, доверия и взаимопонимания способствует развитию психологической устойчивости и снижает вероятность вовлечения в рискованные формы поведения.

С точки зрения психологии здоровья поведение взрослых служит для детей важнейшей моделью социального научения. Именно поэтому личный пример родителей, их отношение к здоровому образу жизни и ответственному поведению оказывает значительное влияние на формирование жизненных установок ребёнка.

Таким образом, профилактика употребления психоактивных веществ должна рассматриваться как комплексная система мер, направленных не только на предупреждение употребления наркотиков, но и на укрепление психологического здоровья личности, развитие её внутренних ресурсов и формирование ценности здорового образа жизни.

Использованная литература:

1. Антоновский А. Салютогенез и здоровье. Санкт-Петербург, 2006.с.23-25
2. Бехтерев В.М. Основы медицинской психологии. Москва, 2003. с.38-46
3. Иванова Н.В. Психологические аспекты профилактики наркомании среди молодежи. Журнал «Психология здоровья», 2019. с.42
4. Петров А.С., Сидоров В.И. Зависимости и формирование здорового образа жизни. Москва, 2020. с.13-15

МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН И РОЛЬ ФИТНЕСА В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дехконбоева Зулайхо Дилшод кизи

Преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные науки», Университет
Сарбон

В современных условиях развития технологий и с появлением разнообразных устройств, таких как компьютеры, передовое техническое оборудование и автоматизированные системы, физическая активность людей значительно снизилась по сравнению с предыдущими десятилетиями. Эти устройства существенно упрощают повседневные задачи, однако одновременно приводят к тому, что человеческая мускулатура недополучает необходимую нагрузку. В результате мышцы постепенно теряют силу, эластичность снижается, и возникает процесс атрофии.

Сегодня чистый физический труд утратил свою прежнюю значимость, а его роль всё больше занимает умственная и интеллектуальная деятельность. Длительная умственная работа снижает общую работоспособность организма, нарушает нервно-рефлекторные связи и механизмы, которые были сформированы природой и закреплены в процессе физической активности. Всё это ведёт к снижению функциональных возможностей организма и способствует развитию различных заболеваний.

Поэтому люди всё больше осознают необходимость поддержания здорового образа жизни и регулярной физической активности. Особенно важна физическая активность для женщин, поскольку она способствует нормальному функционированию репродуктивной системы, поддержанию общего здоровья и отсрочке возрастных изменений. Движение является естественной биологической потребностью человека и одним из ключевых факторов поддержания здоровья на протяжении всей жизни.

Современные программы пропаганды здорового образа жизни и различные социальные кампании создают благоприятные условия для занятий спортом и фитнесом. Во многих странах всё больше женщин включают спортивно-оздоровительные занятия в свою повседневную жизнь, что способствует улучшению их физического и психоэмоционального состояния. Занятия физической активностью не только укрепляют здоровье, но и обеспечивают эмоциональное удовольствие и чувство удовлетворения.

В последние годы фитнес приобрёл особую популярность. В английском языке выражение “to be fit” переводится как «быть в форме» или «сохранять

физическую подготовку». В учебнике Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкса «Оздоровительный фитнес» даётся следующее определение: «Общий фитнес — это стремление к максимальному качеству жизни, включающему социальные, психические, духовные и физические компоненты». Часто используется также термин «позитивное здоровье». Основная цель фитнес-тренировок — достичь оптимального уровня физической подготовки и поддерживать его на протяжении длительного времени.

Одной из актуальных проблем оздоровительного фитнеса является сохранение посещаемости занятий среди участников. Исследования показывают, что около 50% участников различных программ прекращают занятия в течение первых шести месяцев. Для успешного осуществления любой деятельности, включая спортивно-физическую, ключевым компонентом является мотивация.

Мотивация — это внутренний побудительный процесс, управляющий поведением человека, определяющий направленность, организованность, активность и устойчивость действий. Мотивация к физической активности представляет собой особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Формирование интереса к физической культуре и спорту — процесс постепенный и многоэтапный. Он начинается с приобретения базовых гигиенических знаний и навыков, продолжается изучением теории и методики физического воспитания, и завершается интенсивными занятиями спортом, направленными на развитие психофизиологических и физических способностей.

Мотив — это материальный или идеальный объект, достижение которого придаёт смысл деятельности. Он проявляется в виде положительных эмоций от ожидания результата или отрицательных переживаний, связанных с недостатком текущего состояния.

Согласно теории деятельности А.Н. Леонтьева и С.Л. Рубинштейна, мотив — это предметная потребность. Это внутреннее состояние личности, которое направляет её действия в каждый момент времени. Мотивационно-ценностный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, а также волевые усилия, направленные на практическую и познавательную деятельность.

Исследования Л.И. Божович, О.В. Дашкевич, В.И. Ковалева и А.М. Матюшкина показали, что познавательные мотивы играют важную роль в развитии личности, её активности, эффективности обучения и формировании склонностей и способностей. Однако на сегодняшний день существует мало исследований, посвящённых формированию здорового образа жизни и

ценностных ориентаций женщин. Методы повышения мотивации изучены недостаточно, систематизация их отсутствует, и результаты не всегда эффективны.

Данная проблема изучалась на основе анализа литературных источников и анкетирования женщин, занимающихся фитнесом в ЮТИ ТПУ. Цель исследования — определить мотивацию женщин к занятиям оздоровительным фитнесом. Методы: анализ литературных источников, социологические методы (анкетирование, опрос) и методика САН.

Анкета включала два блока: первый — вопросы общего характера для выявления социальных и демографических характеристик, второй — вопросы, направленные на определение мотивации к занятиям. Занятия в институте проводятся уже 6 лет. В анкетировании приняли участие 30 человек. Наибольший процент участников приходится на возраст 17–24 года (51,8%), 25–34 года — 22,2%, 35–44 года — 11,2%, 44 года и старше — 14,8%.

Большинство участников занимается умственным трудом, то есть относится к категории населения, испытывающей наибольшую потребность в физической активности. 70,4% регулярно посещают занятия и получают удовольствие от процесса. 40,8% занимаются фитнесом 1–3 года, 29,6% — более 3 лет.

Факторы, определяющие мотивацию:

- укрепление здоровья — 63%;
- улучшение внешнего вида — 25,9%;
- психологический аспект — 7,4%;
- социальный фактор — 3,7%.

По данным методики САН после занятий показатели «самочувствие» повысились на 0,6, «активность» — на 0,7, «настроение» — на 0,3. Замечено, что у участников, занимающихся фитнесом менее 3 месяцев или нерегулярно, показатели могут снижаться.

Вывод: основной мотивацией женщин при занятиях фитнесом является укрепление здоровья, улучшение внешнего вида и получение положительных эмоций. Уровень мотивации не является постоянным; создание благоприятной среды, поддержка и поощрение значительно повышают её эффективность.

Список литературы

1. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6 с. В.В. Беяничева, Н.В. Грачева. Научная статья.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – СПб., 2002.

3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
4. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра психол. наук. – Казань, 1999. – 349 с.
5. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.
6. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
7. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. Ч. 1. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. – М.: Владос, 1995. – 542 с.

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Кадиркулова Жадыра Ерлан кызы

Исследователь Национального университета Узбекистана

В условиях активной цифровизации образования проблема академической прокрастинации студентов приобретает особую актуальность. Расширение дистанционных и смешанных форм обучения, использование электронных образовательных платформ и увеличение доли самостоятельной учебной деятельности существенно изменяют характер организации образовательного процесса. С одной стороны, цифровая образовательная среда предоставляет обучающимся широкие возможности для доступа к знаниям и гибкой организации учебной работы, с другой - усиливает влияние отвлекающих факторов, снижает уровень внешнего контроля и предъявляет более высокие требования к саморегуляции, мотивации и способности управлять учебной деятельностью во времени. В этих условиях откладывание выполнения учебных задач становится распространённой формой нарушения учебной активности и рассматривается как одно из значимых проявлений академической прокрастинации студентов. [3]

В современной психологической литературе академическая прокрастинация определяется как склонность откладывать выполнение учебных заданий, несмотря на осознание их значимости и возможных негативных последствий. Исследования показывают, что данное явление связано с широким спектром психологических факторов, включая особенности учебной мотивации, уровень саморегуляции деятельности, эмоциональные переживания и поведенческие стратегии организации учебной активности. В научных работах прокрастинация рассматривается в рамках различных теоретических подходов - саморегуляционного, эмоционально-регуляционного, когнитивного и деятельностного, что свидетельствует о сложной и многофакторной природе данного феномена. Вместе с тем в условиях цифровой образовательной среды традиционные представления о прокрастинации требуют дополнительного уточнения, поскольку использование цифровых технологий формирует новые формы откладывания учебной деятельности, связанные с цифровыми отвлечениями, информационной перегрузкой и высокой степенью автономии обучающихся. [7]

Несмотря на значительное количество исследований академической прокрастинации, одной из актуальных задач современной психологии образования остаётся разработка адекватных психодиагностических подходов к её изучению. В научной литературе представлены различные методики, позволяющие оценивать отдельные психологические детерминанты прокрастинационного поведения, однако их применение нередко носит фрагментарный характер и не всегда позволяет комплексно исследовать структуру данного явления. В этой связи особую значимость приобретает подбор психодиагностического инструментария, обеспечивающего эмпирическую операционализацию ключевых компонентов академической прокрастинации студентов.

Анализ научной литературы и современных эмпирических исследований позволил выделить четыре взаимосвязанных компонента прокрастинационного поведения студентов: мотивационно-смысловой, темпорально-регуляторный, эмоционально-избегающий и поведенческий. Каждый из указанных компонентов отражает определённые психологические механизмы откладывания учебной деятельности и требует использования соответствующих диагностических методик.

Мотивационно-смысловой компонент академической прокрастинации отражает систему личностных смыслов, ценностей и мотивов, определяющих отношение студента к учебной деятельности и её субъективную значимость. Для его диагностики были подобраны Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева и Опросник изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной. Применение данных методик позволяет выявить степень осмысленности жизненных целей и характер учебной мотивации студентов, включая ориентацию на приобретение знаний, профессиональное развитие или формальное получение диплома.[5] Получаемые показатели по этим методикам позволяют оценить уровень внутренней включённости студента в учебную деятельность и выявить возможное снижение её субъективной ценности, что рассматривается как один из факторов формирования прокрастинационного поведения.

Темпорально-регуляторный компонент связан со способностью личности организовывать учебную деятельность во времени, планировать её этапы, контролировать выполнение задач и своевременно переходить от намерения к действию. Для диагностики данного компонента были подобраны Опросник диагностики особенностей самоорганизации студента А.Д. Ишкова и Н.Г. Милорадовой и Опросник стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой. Эти методики позволяют оценить ключевые процессы

саморегуляции деятельности, включая целеполагание, анализ ситуации, планирование, программирование действий, самоконтроль и коррекцию поведения. [2] Высокий уровень развития данных процессов рассматривается как важный психологический ресурс успешной организации учебной деятельности и фактор снижения риска прокрастинации.

Эмоционально-избегающий компонент академической прокрастинации связан с переживаниями тревоги, внутреннего напряжения и страхом неудачи, которые могут провоцировать откладывание учебных задач. Для его диагностики были подобраны Опросник ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина и Опросник диагностики эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко. Данные методики позволяют выявить уровень эмоционального напряжения, особенности переживания тревоги и наличие эмоциональных затруднений в межличностном взаимодействии.[6] В рамках рассматриваемой модели повышенные показатели по данным шкалам могут рассматриваться как индикатор выраженности эмоционально-избегающего механизма прокрастинационного поведения.

Поведенческий компонент отражает фактическую склонность личности откладывать выполнение задач и реализуется в форме устойчивых поведенческих стратегий прокрастинации. Для его диагностики была подобрана Шкала прокрастинационного поведения К. Лэя, адаптированная О.С. Виндекером и М.В. Останиной. Методика позволяет оценить общую тенденцию к откладыванию выполнения значимых дел и широко используется в исследованиях прокрастинации на студенческих выборках.[1] В контексте цифровой образовательной среды данный показатель может отражать склонность студентов откладывать учебные задачи, переключаясь на альтернативные виды онлайн-активности.

Таким образом, исходя из вышеизложенного полагается целесообразным заключить, что академическая прокрастинация студентов в условиях цифровой образовательной среды представляет собой сложное многофакторное явление, обусловленное взаимодействием мотивационно-смысловых, темпорально-регуляторных, эмоционально-избегающих и поведенческих механизмов. В ходе исследования был обоснован психодиагностический комплекс, позволяющий эмпирически изучать указанные компоненты с использованием валидных и распространённых в современной психологической практике методик. Установлено, что применение Теста смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева, Опросника мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной, Опросника диагностики особенностей самоорганизации студента А.Д. Ишкова и

Н.Г. Милорадовой, Опросника стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой, Опросника тревожности Ч.Д. Спилбергера, Опросника диагностики эмоциональных барьеров В.В. Бойко и Шкалы прокрастинационного поведения К. Лэя позволяет комплексно оценивать ключевые психологические детерминанты откладывания учебной деятельности. При этом, научная значимость работы заключается в систематизации психодиагностических средств исследования академической прокрастинации и их соотношении со структурой данного феномена в цифровой образовательной среде. В свою очередь практическая значимость состоит в возможности использования предложенного диагностического комплекса в эмпирических исследованиях, а также при разработке программ психопрофилактики и коррекции академической прокрастинации у студентов.

REFERENCES

1. Барабанов Д.Д. Взаимосвязь волевой регуляции и прокрастинации у студентов. // Экспериментальная психология. - 2022. - Т.15, - №4. - С. 112-122.
2. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. 4-е изд. М.: ФЛИНТА. - 2025. - С. 107-109.
3. Кормачёва И.Н. Академическая прокрастинация как элиминация учебной активности. // Психология человека в образовании. - 2021. - Т.3, №1. - С. 61-70.
4. Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией. // Психологические исследования. - 2018. - Т.11, №59. - С. 1-6.
5. Осин Е.Н., Кошелева Н.В. Тест смысложизненных ориентаций: новые данные о структуре и валидности. // Вопросы психологии. - 2020. - №6. - С. 150-161.
6. Тихомирова Т.Н., Павлова А.А., Исмагуллина В.И. и др. Адаптация русскоязычной версии Шкалы личностной тревожности (STAI-T) на выборке студентов вузов. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. - 2025. - Т.15, №4. - С. 610-632.
7. Asikainen H., Hailikari T., Mattsson M., Virtanen V. Explaining the changes in procrastination in an ACT-based intervention: The role of time and effort management and psychological flexibility. // Frontiers in Psychology. - 2024. - Vol.15. - Art. 1331205.

СТИГМА СУИЦИДА В КАЗАХСТАНЕ: КУЛЬТУРНЫЙ КОНТЕКСТ И ПСИХОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИНСТРУМЕНТА

Кудайбергенова С. К.

Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы,
Казахстан

Развитие современной психологической науки во многом определяется наличием валидизированного психодиагностического инструментария. Несмотря на активное развитие психологической науки в Казахстане, количество тестов и методик, разработанных или адаптированных в соответствии с международными стандартами, остается ограниченным.

В Казахстане исследования суицидального поведения сохраняют актуальность в связи со сравнительно высокими показателями смертности по причине суицида [4]. Хотя в последние годы наблюдается постепенное улучшение ситуации, тема суицида во многом остается табуированной и культурно чувствительной.

По данным Всемирной организации здравоохранения, одним из важных факторов профилактики суицида является снижение уровня стигматизации. Чем выше уровень стигмы суицида, тем ниже готовность человека обращаться за профессиональной медицинской и психологической помощью. При этом стигматизирующие установки могут сохраняться не только в обществе в целом, но и среди психологов и медиков [2]. Несмотря на востребованность, в Казахстане отсутствуют надежные инструменты, позволяющие изучать стигму суицида. В международных исследованиях для этих целей широко используется краткая версия шкалы стигмы суицида — Stigma of Suicide Scale Short Form (SOSS-SF) [1].

Целью исследования являлась культурная адаптация и психометрическая оценка SOSS-SF для использования в казахстанском контексте.

Были поставлены следующие исследовательские вопросы:

1. Сохраняется ли факторная структура SOSS-SF при ее применении в казахстанской выборке?
2. Демонстрирует ли адаптированная версия SOSS-SF приемлемые показатели надежности?

Перед началом исследования было получено разрешение авторов оригинальной шкалы на ее использование и адаптацию. Процедура перевода включала прямой и обратный перевод, экспертную оценку и пилотную проверку формулировок.

С учетом языковой ситуации в Казахстане были подготовлены две версии шкалы — казахская и русская. Участники могли самостоятельно выбрать язык заполнения анкеты. Общая численность русскоязычной выборки составила 722 человека, казахоязычной — 644 человека. Для проверки структуры шкалы каждая выборка была разделена на две подгруппы для проведения эксплораторного (EFA) и конфирматорного (CFA) факторного анализа, после чего оценивалась надежность шкал.

Средний возраст участников русскоязычной выборки составил 35.32 года ($SD = 14.83$), казахоязычной — 27.72 года ($SD = 12.93$).

Статистический анализ проводился с использованием программ SPSS (22.0) и JASP (0.17.2).

Эксплораторный факторный анализ показал трехфакторную структуру шкалы, соответствующую оригинальной модели: Stigmatization (Стигматизация), Isolation/Depression (Изоляция/депрессия) и Glorification/Normalization (Глорификация/нормализация).

В русскоязычной версии шкалы были сохранены все 16 пунктов оригинального инструмента. В казахской версии один пункт был исключен из анализа из-за низкой факторной нагрузки, в результате осталось 15 пунктов.

В русскоязычной версии суммарная объясненная дисперсия составила 48.2%: фактор Stigmatization объяснял 29.4% дисперсии, фактор Isolation/Depression — 10.8%, фактор Glorification/Normalization — 8.0%. В казахоязычной версии суммарная объясненная дисперсия составила 52.5%, при более сбалансированном распределении между факторами: Stigmatization — 21.24%, Isolation/Depression — 20.77%, Glorification/Normalization — 10.47%.

Таким образом, в русскоязычной версии более выраженным оказался фактор «Стигматизация», тогда как в казахоязычной версии факторы «Стигматизация» и «Изоляция/депрессия» оказались практически равными по вкладу. Это может указывать на различия в восприятии темы суицида в разных языковых и культурных контекстах даже внутри одной страны.

Особый интерес представляет положение утверждения «an embarrassment». В оригинальной версии шкалы этот пункт относится к фактору «Стигматизация» и отражает больше внешнее социальное порицание (было уточнено у авторов методики). В казахстанской выборке, как в русской, так и в казахской версиях, данное утверждение оказалось связанным с фактором «Изоляция/депрессия». Возможно, переживание стигмы суицида воспринимается казахстанцами не столько как внешнее общественное порицание, сколько как внутреннее эмоциональное состояние, связанное с ощущением одиночества, изоляции и депрессивных переживаний. Мы

предполагаем, что полученные результаты могут быть связаны с культурной категорией «уят», играющей важную роль в моральной регуляции поведения в культурах Центральной Азии [3].

Полученные результаты свидетельствуют о том, что трехфакторная структура шкалы SOSS-SF в целом воспроизводится на казахстанской выборке, а показатели надежности субшкал находятся на приемлемом уровне. Это позволяет рассматривать адаптированную версию инструмента как пригодную для дальнейших исследований стигмы суицида.

В то же время выявленные особенности распределения отдельных утверждений между факторами указывают на возможное влияние культурного контекста темы суицида. Это подчеркивает необходимость учета культурной чувствительности при интерпретации результатов и дальнейшего изучения социальных представлений о суициде в Казахстане.

К ограничениям исследования можно отнести отсутствие анализа инвариантности шкалы по полу и возрасту. В дальнейшем важным представляется применение не только количественных, но и качественных или смешанных методов, позволяющих глубже изучить культурные представления о суициде и переживание стигмы. Кроме того, перспективным направлением является изучение стигмы суицида в более широком региональном контексте для выявления культурных особенностей его восприятия и учета этих факторов при разработке профилактических программ.

Исследование выполнено в рамках проекта «Пресуицидальные установки как комплексный индикатор и объект мониторинга: популяционное исследование юношества и молодых взрослых в Казахстане» (ИРН BR24993083), финансируемого Министерством науки и высшего образования Республики Казахстан.

REFERENCES

1. Batterham P. J., Callear A. L., Christensen H. The stigma of suicide scale: Psychometric properties and correlates of the stigma of suicide // Crisis. – 2013. – Vol. 34, № 1. – P. 13–21. – DOI: 10.1027/0227-5910/a000156.
2. Nicholas A., Haregu T., Henderson C., Armstrong G. Suicide stigma measures: A scoping review // Journal of Affective Disorders. – 2023. – Vol. 321. – P. 114–125. – DOI: 10.1016/j.jad.2022.10.023.
3. Thibault H., Caron J.-F. Uyat and the culture of shame in Central Asia. – Singapore: Palgrave Macmillan, 2022. – DOI: 10.1007/978-981-19-4328-7.
4. World Health Organization. Suicide rates [Электронный ресурс] // Global Health Observatory. – 10 January 2025. – Режим доступа:

<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health/suicide-rates>

(дата

обращения: 01.02.2026).

ПСИХИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Кулымбаева Алмагуль Карибековна

магистр психологии, старший преподаватель Казахского Национального
женского педагогического университета, Алматы, Казахстан

Психологию здоровья в науке психологии рассматривают как самостоятельное направление научного знания. В последнее время возрастает интерес к проблеме психологического здоровья личности. Сохранение психического здоровья детей и подростков является одним из ведущих условий благополучия нации, а также приоритетным направлением социальной политики любого государства. В соответствии с определением ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье - это не просто отсутствие признаков болезни, но совокупность признаков физического, психического, социального и духовного благополучия личности. Одной из наиболее опасных форм отклонения от психической нормы признается девиантное поведение в подростковом возрасте. В современной психологии под девиантным поведением понимают повторяющиеся действия, отклоняющиеся от наиболее важных социальных норм, представляющие объективную угрозу для личности или общества, получающих негативную общественную оценку, и, одновременно, имеющих высокую индивидуальную значимость вследствие их направленности на компенсацию нарушений в системе социальных отношений личности (группы) [1,288с.].

В психологическую литературу понятие психического здоровья стало входить сравнительно недавно. Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Почему понадобилось введение еще одного понятия - «психологическое здоровье» и в какой связи оно находится со здоровьем психическим? Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с точки зрения И.В. Дубровиной и др., [2,167с.], прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы здоровья человека в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов. В ряде психологических работ психическое

здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта.

Сам термин «психическое здоровье» неоднозначен, он как бы связывает две науки и две области практики - медицинскую и психологическую. В последние десятилетия на пересечении медицины и психологии возникла особая отрасль - психосоматическая медицина, в основе которой лежит понимание того, что любое соматическое нарушение всегда так или иначе связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психические состояния становятся главной причиной заболевания, в других - они являются как бы толчком, ведущим к болезни, иногда особенности психики воздействуют на протекание болезни, иногда физические недуги вызывают психические переживания и психологический дискомфорт.

Казахстанский психолог Перленбетов М.А. [3, с57]. рассматривает, понятие психологического здоровья как состояние субъективного благополучия личности, которое обеспечивает гармоничное развитие человека, способность к деятельности и взаимодействию с окружающим обществом. Кадыров Б. Р (Узбекистан) [4,105с]. исследует, как психологические особенности личности связаны с функционированием нервной системы и физиологическими процессами мозга, психологическим здоровьем. Основными маркерами современный культуры (культуры постмодернизма) выплывает: неуправляемые информационные потоки, высокий темп изменения жизни (каждые 5-10 лет), виртуальность коммуникации и остальных процессов, возросшая значимость индивидуальности и ее субъективных переживаний. Развитие информационных технологий привело к тому, что все жизненно важные процессы (общение, обучение, торговля и т.д.) переместились в интернетсреду. Отдельно взятая личность подвергается массовой информационной атаке со стороны СМИ и кибер-пространства. Активно провоцируются агрессия, потребительские интересы и сексуальные интересы. Конфликт поколений, живущих вне и внутри кибер-среды, достиг беспрецедентных масштабов (последние данные ВОЗ 14 – 15 апреля 2025г Женева, шестое совещание Постоянного комитета по предотвращению чрезвычайных ситуаций в области здравоохранения, обеспечению готовности и мерам реагирования). Данные векторы развития сопровождаются мучительным процессом утраты прежних идеалов.

Современные дети и подростки развиваются в условиях аномии – ситуации размывания тысячелетних социальных норм и ценностей. Перечисленные обстоятельства закономерно приводят к повышению уровня поведенческих девиаций, количество и варианты которых умножаются. По ряду причин подростки попадают в группу повышенного риска в отношении отклоняющегося

поведения, включая: суициды, употребление и распространение наркотиков, интернет-зависимость, вовлеченность в кибер- преступления, асоциальное поведение. В кибер-пространстве проводится изощренная психологическая обработка на основе понимания психологии подростка: он хочет внимания и понимания, он хочет чувствовать себя уникальным, хочет быть в центре внимания кумиром многих, подросток не дооценивает риск смерти. Одной из отличительных особенностей девиантного поведения является его резистентность (стойкость поведенческого стереотипа), которая определяет сложность преодоления уже сформированной девиации, девиацию проще предупредить, чем искоренить.

Таким образом, в современном мире охрана психического здоровья (суициды, употребление и распространение наркотиков, интернет- зависимость, вовлеченность в кибер-преступления, асоциальное поведение), населения должно стать приоритетным направлением социальной политики и научных разработок.

Литература

- 1.Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие. - М.:Академия,2003.-288с.
2. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. - Москва: Академия, 1995. - 167 с. - ISBN: 5-7695-0020-4.
3. Перленбетов М.А. Маткаримова А.И., Кабакова М.П. «Теоретический анализ проблемы психологического здоровья». Журнал: Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология» 2021г. №3, с 57.
4. Кадыров, Батыр Рахманкулович. Способности и склонности : Психофизиол. исслед. / Б. Р. Кадыров; Термез. гос. пед. ин-т. - Ташкент : Фан, 1990. – 105с. ISBN 5-648-00815-5.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ В ПЕРИОД ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ: СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Н.А. Ладзина, Р.Ж.Тюлюпергенева

Восточно-Казахстанский университет им. С. Аманжолова,
Усть-Каменогорск, Казахстан

Современные организации функционируют в условиях непрерывных трансформаций, связанных с цифровизацией, изменением форм занятости, ростом социальной неоднородности персонала и пересмотром управленческих моделей. В этих условиях ключевым фактором устойчивости организационных изменений становится психологическая безопасность сотрудников, понимаемая как субъективно переживаемое состояние защищённости, принятия и возможности выражения собственной позиции без страха негативных последствий.

Несмотря на активное распространение человекоцентричных и инклюзивных подходов в управлении, практика показывает, что формальное внедрение принципов равноправия и разнообразия далеко не всегда сопровождается ростом психологической безопасности персонала. Напротив, организационные изменения нередко усиливают тревожность, чувство неопределённости и социальное напряжение, особенно у групп сотрудников, воспринимающих трансформации как угрозу своему статусу, профессиональной идентичности или ресурсам влияния.

По результатам корреляционного анализа, проведённого на выборке промышленных предприятий ($n=12$), выявлена статистически значимая положительная связь между индексом прозрачности управленческих коммуникаций и уровнем психологической безопасности сотрудников ($r=0,62$; $p<0,01$), а также отрицательная корреляция между субъективной неопределённостью организационных требований и показателями поведенческой вовлечённости ($r=-0,54$; $p<0,05$).

В исследованиях проектной группы показано, что именно психологическая безопасность выступает «слабым звеном» при внедрении современных управленческих моделей и DEI-ориентированных практик в организациях стран с различными социально-культурными и экономическими контекстами, включая Казахстан [3, с.20].

В социально-психологическом контексте психологическая безопасность рассматривается как многомерный конструкт, включающий когнитивный,

эмоциональный и поведенческий уровни. На когнитивном уровне она связана с предсказуемостью организационных процессов, прозрачностью управленческих решений и пониманием сотрудниками логики происходящих изменений. На эмоциональном уровне — с чувством принятия, уважения и отсутствия угрозы наказания за ошибки или альтернативные точки зрения. На поведенческом уровне — с готовностью сотрудников участвовать в обсуждениях, инициировать изменения и брать на себя ответственность. Дисперсионный анализ (ANOVA), выполненный по данным трёх типов промышленных предприятий (металлургические, машиностроительные и предприятия пищевой промышленности), показал статистически значимые различия по эмоциональному компоненту психологической безопасности ($F=4,87$; $p<0,05$): наиболее низкие значения зафиксированы на предприятиях с жёстко регламентированной производственной иерархией и высокой долей административного контроля.

Результаты сравнительных исследований корпоративных культур показывают, что в организациях, где декларируются ценности равноправия и инклюзии, но отсутствуют механизмы поддержания психологической безопасности, возрастает риск латентной социальной эксклюзии и формируется «разрыв» между нормативным и переживаемым уровнями организационной культуры [2]

Корреляционный анализ показал, что величина данного «разрыва» статистически связана с уровнем межгрупповой дистанции между управленческим и производственным персоналом ($r=0,58$; $p<0,01$), что свидетельствует о медирующей роли организационной иерархии в восприятии инклюзивных инициатив.

В этом смысле психологическая безопасность может рассматриваться как медиатор между формальными управленческими практиками и реальным уровнем социальной включённости персонала. Без её формирования любые инициативы, направленные на развитие человекоцентричной организации, приобретают декларативный характер.

В период организационных трансформаций проблема равноправия приобретает особую остроту. По данным однофакторного дисперсионного анализа установлено, что сотрудники операционного уровня достоверно ниже оценивают справедливость процедур распределения ресурсов по сравнению с руководителями среднего звена ($F=5,12$; $p<0,05$), что указывает на структурный характер различий в восприятии организационных изменений.

Формально равные правила и процедуры могут восприниматься различными группами персонала как несправедливые, если они не учитывают

различия в доступе к ресурсам, информации и возможностям адаптации. В исследованиях, посвящённых интеграции принципов diversity, equity и inclusion в корпоративную культуру, показано, что именно отсутствие субъективного чувства справедливости и безопасности усиливает сопротивление изменениям и снижает вовлечённость сотрудников [3, с.88].

Сравнительный анализ моделей внедрения DEI в разных странах демонстрирует, что в организациях с развитой культурой психологической безопасности (США, Германия) принципы равноправия интегрируются системно и воспринимаются как часть корпоративной идентичности. В то же время в странах с иным социально-культурным контекстом данные процессы носят фрагментарный характер и часто воспринимаются как внешне навязанные, что усиливает психологическое напряжение и недоверие к управленческим инициативам [1].

Для организаций это означает необходимость учитывать не только нормативные требования и лучшие международные практики, но и социально-психологические особенности восприятия изменений различными группами персонала.

В рамках исследований проектной группы ВКУ им. Сарсена Аманжолова особое внимание уделялось анализу различий в восприятии психологической безопасности у руководителей, специалистов и линейных сотрудников. Двухфакторный дисперсионный анализ (тип предприятия × статусная позиция) показал наличие значимого эффекта статусной позиции ($F=6,03$; $p<0,01$) и взаимодействия факторов ($F=3,94$; $p<0,05$), что подтверждает неоднородность формирования психологической безопасности в различных производственных контекстах. Полученные данные свидетельствуют о том, что руководители, как правило, оценивают уровень психологической безопасности выше, чем остальные группы персонала, что связано с большим контролем над ресурсами и процессами принятия решений. В то же время сотрудники операционного уровня чаще фиксируют дефицит безопасности, связанный с неопределённостью требований, страхом санкций и отсутствием каналов обратной связи.

Результаты сравнительного анализа корпоративных практик показывают, что психологическая безопасность тесно связана с наличием следующих факторов:

- прозрачных коммуникаций в период изменений;
- вовлечённости руководства в диалог с персоналом;
- образовательных и просветительских программ, направленных на снижение предвзятости и развитие культуры уважительного взаимодействия;
- механизмов регулярной оценки организационного климата и обратной связи

Множественный регрессионный анализ продемонстрировал, что совокупность указанных факторов объясняет до 48% дисперсии общего индекса психологической безопасности ($R^2=0,48$; $p<0,01$), при этом наибольший вклад в модель вносит показатель качества горизонтальных коммуникаций ($\beta=0,41$; $p<0,01$).

Отсутствие этих факторов усиливает социальную фрагментацию внутри организации и препятствует формированию устойчивой человекоцентричной культуры.

Полученные результаты позволяют рассматривать психологическую безопасность не только как следствие успешных организационных изменений, но и как их ключевой индикатор. В организациях, где уровень психологической безопасности остаётся низким, даже формально успешные реформы сопровождаются ростом скрытого сопротивления, текучести кадров и снижением доверия к управлению.

Важно подчеркнуть, что психологическая безопасность не является «универсальным состоянием» — она формируется по-разному в различных субкультурах организации и требует дифференцированных стратегий сопровождения. Унификация подходов без учёта социально-психологических различий может приводить к обратному эффекту и усиливать чувство исключённости у отдельных групп персонала.

Психологическая безопасность сотрудников в период организационных трансформаций выступает ключевым социально-психологическим условием реализации принципов человекоцентричности, равноправия и социальной включённости. Результаты исследований подтверждают, что без системной работы по её формированию любые инициативы в области инклюзивной организационной культуры остаются декларативными и не обеспечивают устойчивого эффекта.

Для казахстанских организаций особую значимость приобретает разработка моделей социально-психологического сопровождения изменений, включающих диагностику психологической безопасности, выявление зон риска и выстраивание адресных стратегий работы с различными группами персонала. Это позволяет рассматривать психологическую безопасность как стратегический ресурс устойчивого развития современной организации.

Благодарности/конфликт интересов

Статья подготовлена в рамках научно-исследовательской работы, финансируемой Комитетом по науке Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (AP23489784).

Использованные источники

1. Барабанова, Ю., Тюлюпергенева, Р., Назырова, Л., Ладзина, Н., Бекбаева, М. Human-Centered Organizational Culture in the Global Workplace: Strategic Approaches, Trends, and Practical Models // Emerging Science Journal , 9 (6), 3382–3424. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2025-09-06-027>
2. Nazyrova L.S., Barabanova Y.I., Tyulyupergeneva R.Zh., Ladzina N.A. Possibilities of repertory lattice methodology in the study of the content of gender stereotypes of members of hybrid management teams». // Психология и когнитивные науки , 2025. -152 (3), 58-75. <https://doi.org/10.32523/3080-1893-2025-152-3-58-75>
3. Организационная культура равенства, многообразия, инклюзии: траектории инновационного развития : монография / Н. А. Ладзина, Л. С. Назырова, Е. И. Барабанова, Р. Ж. Тюлюпергенева. - Усть-Каменогорск : ТОО "ВКПК АРГО", 2025. - 224 с.

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОТРУДНИКОВ УНИВЕРСИТЕТА

Хачатурова М. Р.

Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»

Влияние среды на психологическое благополучие изучалась в самых разных контекстах, включая рабочие места, школы, медицинские учреждения, различные специализированные учреждения, цифровое пространство и другие [2]. Будучи пространством интеллектуальной деятельности и профессионального развития, университеты представляют собой не просто физические пространства, а сложные экосистемы, включающие в себя различные социокультурные, организационные и предметно-пространственные элементы. Понимание того, как эти разнообразные аспекты университетской среды влияют на эмоциональное благополучие его сотрудников, имеет решающее значение для создания благоприятной рабочей среды и повышения общей производительности и удовлетворенности.

Эмоциональное благополучие сотрудников университета имеет важное значение как для индивидуального процветания, так и для организационной эффективности. Исследования показывают, что эмоциональное состояние сотрудников напрямую влияет на их удовлетворенность работой, производительность и вовлеченность. Более того, уникальные факторы стресса и требования, с которыми сталкиваются сотрудники университетов в изменяющейся академической среде, включая необходимость балансировать преподавательские, исследовательские и административные обязанности [3; 4], подчеркивают важность исследования факторов, которые способствуют их эмоциональному благополучию.

При рассмотрении университетской среды необходимо учитывать несколько ключевых аспектов, которые охватывают как материальные, так и нематериальные элементы. На основе проведенного теоретического обзора, среди компонентов университетской среды мы выделяем:

Физическую среду в узком и широком смысле, включающую в себя аспекты физического пребывания работника в контексте осуществления им рабочих обязанностей. Роль физического пространства, рабочей среды как предиктора благополучия профессионалов в современных исследованиях часто недооценивается, в то время как университетская среда может выступать ресурсом психологического здоровья и благополучия. В рамках проведения

исследования нами будет использована авторская анкета, включающая в себя вопросы, посвященные пути работника на работу, физической университетской среде, наличию элементов биофильного дизайна и природы в университете и другим аспектам.

- 1) **Просоциальный компонент**, к которому относятся мотивация сотрудника к своей профессиональной деятельности, социальное взаимодействие между коллегами, а также взаимодействие студентов и преподавателей. В данном контексте планируется изучить такие факторы как привязанность к рабочему месту, уровень преподавательского и профессионального энтузиазма, наличие чувства призвания у сотрудника, а также уровень его аутентичности.
- 2) **Академическую среду**, включающую в себя характер и содержание учебной программы, стиль, методы, и формы обучения, рабочие нагрузки и другие аспекты.
- 3) **Удаленную рабочую среду**, так как развитие цифровых технологий влечет необходимость преобразования университетской среды. Становясь значимой частью современной жизни, дигитализация требует внедрения информационно-коммуникативных стратегий и рассмотрения цифровой образовательной среды как одного из компонентов университетской среды в целом.
- 4) В связи с развивающейся и меняющейся структурой академического мира, к университетской среде авторы также относят **компоненты организационно-управленческой деятельности** [4]. В данном контексте представляется важным изучение отношения работника к университету, например, через его уровень организационного цинизма или, наоборот, его трудовой зависимости.
- 5) Наконец, качество университетской среды необходимо описывать с точки зрения эмоционального климата и **психологического благополучия сотрудника**. В исследовании мы планируем изучать данный контекст через конструкты воспринимаемого стресса и эмоционального выгорания.

Все перечисленные компоненты университетской среды взаимосвязаны и позволяют получить важную информацию о том, как университеты могут оптимизировать свою среду, чтобы лучше поддерживать и способствовать целостному благополучию своих сотрудников [1].

В исследовании нами выдвинуты следующие гипотезы:

1. Дружелюбная университетская среда положительно влияет на энтузиазм сотрудников и отрицательно влияет на их уровень профессионального выгорания.
2. Связь между преподавательским энтузиазмом и уровнем профессионального выгорания смягчается аутентичностью и наличием призвания у преподавателя вуза.

В рамках представленной модели нами планируется проведение кросс-культурного исследования с участием респондентов из России, Армении, Китая, Италии, Индии, Польши, Узбекистана, Казахстана, Турции, Ирана (минимальный размер выборки для каждой страны: $N = 250$) с использованием следующих методик:

1. Описание физических характеристик университетской среды (авторский опросник).
2. Опросник «Качество среды удаленного рабочего места» (Mura, 2023).
3. Опросник «Люди в офисе» (Pavlova et al., 2023).
4. Опросник «Академическая рабочая среда и нагрузки» (Houston et al., 2006).
5. Шкала привязанности к рабочему месту (Rioux, 2006; Scrima, 2015).
6. Шкала преподавательского энтузиазма (Kunter et al., 2011).
7. Московская шкала профессионального энтузиазма (Дзюбенко, Нартова-Бочавер, 2024).
8. Краткая шкала призвания (Dik, Eldridge, Steger, Duffy, 2012).
9. Московская шкала аутентичности (Нартова-Бочавер и др., 2021).
10. Голландская шкала трудовой зависимости (Schaufeli, Taris, 2004).
11. Шкала организационного цинизма (Brandes, et al., 1999).
12. Шкала воспринимаемого стресса (Cohen et al, 1983).
13. Опросник эмоционального выгорания (Schaufeli et al., 2019).
14. Опросник The PERMA-Profilier (Butler, Kern, 2016).
15. Пертский опросник алекситимии (Preece et al., 2018).

Выделенные параметры среды планируется изучать как независимые факторы, определяя, на что они влияют, и как зависимые факторы – через понимание тех действий, которые можно предпринять для формирования и усиления благоприятных средовых факторов, что обуславливает практическую значимость исследования.

Список литературы:

- 1) Balyk, N., Shmyger, G., Vasylenko, Y., & Oleksiuk, V. (2020). Design of educational environment for teachers' professional training. SHS Web of Conferences. 75. 03010. 10.1051/shsconf/20207503010.
- 2) Evans, G. W. (2003). The Built Environment and Mental Health. Journal of Urban Health, 80(4), 536-555.
- 3) Houston, D., Meyer, L.H., & Paewai, S. (2006). Academic Staff Workloads and Job Satisfaction: Expectations and values in academe. Journal of Higher Education Policy and Management, 28, 17 - 30.
- 4) Pace, F., D'Urso, G., Zappulla, C., & Pace, U. (2019). The relation between workload and personal well-being among university professors. Current Psychology, 1-8.

ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Рахматуллаев С.С., Шавкатова О.Д.

Национальный университет Республики Узбекистан имени Мирзо Улугбека,
факультет социальных наук, кафедра психологии

Вопрос о сохранении психологического благополучия студентов в современных социокультурных условиях приобретает всё большую актуальность. Период обучения в вузе связан с интенсивной интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой, необходимостью адаптации к изменяющимся условиям, формированием профессиональной идентичности и постоянным решением учебных и личностных задач. В этих условиях стресс становится одним из наиболее существенных факторов риска для психического благополучия студента, что усиливает интерес к поиску ресурсов, способных снижать его выраженность.

Одним из таких ресурсов выступает творческое самовыражение. В современной психологии оно рассматривается не только как форма активности, связанная с эстетическим опытом, но и как способ внешнего выражения внутреннего состояния, переработки эмоционального напряжения и восстановления субъективного равновесия. Художественная деятельность позволяет человеку безопасно вынести вовне переживания, которые трудно осмыслить или вербализовать непосредственно. Благодаря этому творческое самовыражение становится важным инструментом психологической саморегуляции.

Теоретический анализ и современные эмпирические исследования показывают, что участие в художественной деятельности связано со снижением стресса и улучшением эмоционального состояния. Творческий процесс способствует эмоциональной разрядке, уменьшению интенсивности негативных переживаний, переключению внимания с стрессогенных мыслей и активизации более адаптивных способов реагирования [1]. При этом положительный эффект наблюдается как в индивидуальных, так и в групповых формах творческой активности.

Особое значение имеет тот факт, что творческое самовыражение не ограничивается только кратковременным отвлечением от напряжения. Ряд исследований указывает на его связь с развитием психологической устойчивости, усилением чувства внутреннего контроля, улучшением

самочувствия и расширением личностных ресурсов совладания [2]. Следовательно, художественная деятельность может выступать не только как средство ситуативного снижения стресса, но и как фактор укрепления более устойчивого психологического благополучия.

Для студенческой среды данный вывод имеет практическое значение. В условиях образовательной организации творческие формы активности могут использоваться как доступный и экологичный способ психопрофилактики. Их потенциал особенно заметен в тех случаях, когда речь идёт о повышенной учебной нагрузке, эмоциональном перенапряжении и адаптационных трудностях. Кроме того, в групповых форматах творческая деятельность способствует развитию чувства принадлежности, социальной включённости и поддержки, что дополнительно снижает выраженность стрессовой реакции [3].

Таким образом, творческое самовыражение можно рассматривать как значимый психологический ресурс, связанный со снижением стресса и поддержанием психологического благополучия студентов. Включение творческих практик в систему психологического сопровождения обучающихся представляется перспективным направлением как с теоретической, так и с прикладной точки зрения. Дальнейшее исследование данной проблемы может способствовать развитию более эффективных программ профилактики стресса в студенческой среде.

Список литературы

1. Jiang X., Lu X., Pu M., Li X. The impact of craft creation practice on university students' mental health: a moderated network analysis // *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13.
2. Lyu Z., Ouyang S., Zhang S. How drawing practice enhances distress tolerance in university students: the mediating roles of psychological resilience and self-disclosure // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16.
3. Agres K.R., Chen Y. The impact of performing arts on mental health, social connection, and creativity in university students: a Randomised Controlled Trial // *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25.
4. Xue P., Abdullah S.M.S. A scoping review on mindfulness-based art therapy for university students' psychological well-being // *The Arts in Psychotherapy*. 2025. Vol. 95.

ZAMONAVIY HAYOT SUR'ATI SHAROITIDA STRESSNING INSON FAOLIYATIGA TA'SIRI

Sevara Ismoilova Ravshanovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Abdurahimova Shoirra Abdulazizovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Hozirgi kunda jamiyat sharoitida inson turli xil ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy bosimlar ta'sirida yashash holatlarini ko'p kuzatishimiz mumkin.. Tezkor axborot oqimi, akademik va kasbiy raqobat, oilaviy mas'uliyat hamda kelajak noaniqligi shaxs ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Global jamiyat va axborotlashgan muhit sharoitida stress masalasi tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli insonlarning faoliyat jarayonlariga va yashash holatlariga qay darajada ta'sir qilish xususiyatlarini o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Stress -bu shaxsning atrof-muhit talablari va ichki resurslari o'rtasidagi nomutanosiblikni idrok etishi natijasida yuzaga keluvchi psixofiziologik holatdir. Stress (inglizcha stress – bosim, zo'riqish, yuklama, taranglik) – bu organizmning gomeostazini (ichki muvozanatini) buzuvchi jismoniy yoki psixologik ta'sirga nisbatan ko'rsatadigan nospetsifik (umumiy) reaksiyasidir. Shuningdek, stress – bu butun organizm yoki uning nerv tizimi holatidir [2, b.172].

Psixologiyada va boshqa sohalarida stressning ijobiy (eustress) va salbiy (distress) shakllari ajratiladi. Ta'sir xususiyatiga ko'ra olimlar nerv-psixik, issiqlik, yorug'lik, antropogen va boshqa turdagi stresslarni farqlaydilar [3, b.172].

Albatta, stress qanday bo'lishidan qat'i nazar — ijobiy yoki salbiy, emotsional yoki jismoniy — uning organizmga ta'siri umumiy, nospetsifik xususiyatlarga ega bo'ladi.

“Stress” atamasini fiziologiya va psixologiyaga birinchi bo'lib amerikalik olim Uolter Kennon kiritadi. U o'z asarlarida stressni “kurash yoki qochish” deb ataluvchi universal reaksiya sifatida ta'riflab o'tadi. U organizmning ichki muvozanatini — gomeostazni — saqlab qolishga intilishi va tashqi tahdidlar bunga xalaqit qilganda nima sodir bo'lishini o'rgangan. Uolter Kennoning ta'rifiga ko'ra, tahdid sezilganda simpatik nerv tizimi va buyrak usti bezlari adrenalin (epinefrin) kabi moddalarni ajratib chiqaradi, bu esa yurak urishi tezligi, nafas olish va mushak faoliyatini oshirib, organizmni “kurashish” yoki “qochish” holatiga tayyorlaydi.

Stressni tadqiq qilgan mashhur kanadalik fiziolog Gans Selye (1907–1982) 1936-yilda umumiy adaptatsion sindrom haqidagi birinchi ilmiy ishini chop etgan. Biroq u uzoq vaqt “stress” atamasini ishlatishdan qochgan, chunki bu atama asosan

nerv-psixik zo'riqish ma'nosida qo'llanilar edi. Faqat 1946-yildan boshlab Selye "stress" tushunchasini umumiy adaptatsion zo'riqishni ifodalash uchun ishlata boshladi.

Stress fiziologiyasi va biokimyosi haqidagi bilimlar psixologlarning bu holatni davolashdagi imkoniyatlarini cheklamaydi. Aksincha, ularning aralashuvini yanada mazmunli, maqsadga muvofiq va samarali qiladi [2, b.3-4].

Noqulay psixososial omillar bolalar va o'smirlarning ruhiy rivojlanishi, emotsional holati hamda ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi ijtimoiy-psixologik sharoit va vaziyatlardir. Ularni manbasi va ta'sir darajasiga qarab quyidagicha tizimlashtirish mumkin:

1. Global omillar: urushdan qo'rqish, ekologik falokatlardan xavotirlanish, tabiiy ofatlarni (zilzila, suv toshqini) va sanoat halokatlarini (portlashlar, yong'inlar) boshdan kechirish;

2. Milliy va etnik adovat, iqtisodiy tafovutlar, madaniy qarama-qarshiliklar;

3. Migratsiya, o'z ona muhitidan uzilish, ijtimoiy maqomni yo'qotish;

4. Qo'shnilar tomonidan hujum, masxara qilish yoki ta'qib etilishdan qo'rqish;

5. Maktabga kirish, o'quv jarayoni talablarining bosimi, bilimlarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar, tengdoshlar yoki kattalar tomonidan rad etilish yoki dushmanlik muhiti, nizoli vaziyatlar;

6. Tun-u kun faoliyat yurituvchi yaslilarda, bolalar uylarida, shifoxona yoki sanatoriyda uzoq muddat bo'lish;

7. Oilaning yaqin ijtimoiy muhitdan ajralib qolishi;

8. Bolani bir ota-ona tomonidan noto'g'ri tarbiyalash, ota-ona g'amxo'rligining yo'qligi yoki yetarli emasligi, ota-onalarning haddan tashqari bosimi;

9. Oiladagi noadekvat yoki buzilgan muloqot;

10. Ruhiy kasalligi ota-ona tomonidan tarbiyalanish;

11. Shaxslararo omillar: oila a'zolari o'rtasidagi qarama-qarshi munosabatlar, mehr-muhabbat yetishmasligi, shafqatsizlik, jinsiy zo'ravonlik;

12. Shaxsiy omillar: o'zidagi muhim xarakterologik og'ishlar bilan bog'liq kechinmalar.[1,b.35]

R. Lazarus va R. Lanyer o'z ishlarida psixologik stressni shaxs va tashqi muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir xususiyatlariga insonning javobi sifatida ta'riflaganlar. Keyinchalik bu ta'rif aniqlashtirilgan: psixologik stress faqat reaksiya emas, balki jarayon sifatida talqin qilina boshlangan. Bu jarayonda muhit tomonidan qo'yiladigan talablar shaxs tomonidan uning shaxsiy resurslari hamda yuzaga kelgan muammoni hal qilish ehtimoliga qarab baholanadi. Shu sababli stress holatiga javob berishda individual farqlar yuzaga keladi. "Psixologik stress" atamasidan tashqari adabiyotlarda "emotsional stress" va "psixoeemotsional stress" tushunchalari ham qo'llaniladi. Turli

tadqiqotchilar (sotsiologlar, psixologlar, fiziologlar, psixiatrlar) ushbu atamaga turlicha ma'no yuklaganlar, bu esa yagona psixoemotsional stress konsepsiyasini yaratishni qiyinlashtiradi. Ayrim olimlar ushbu atamaning paydo bo'lishi stress va emotsiyalar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni, hatto kompleks reaksiya jarayonida emotsiyalarning ustuvorligini ta'kidlashini qayd etadilar. Ushbu tushuncha mazmuniga biologik yoki ijtimoiy muhitning ekstremal ta'sirlariga nisbatan yuzaga keladigan birlamchi emotsional va xulq-atvor reaksiyalari, shuningdek, ularning fiziologik mexanizmlari ham kiritiladi. Ko'pincha emotsional stress deb stress bilan birga kechadigan va inson organizmida salbiy o'zgarishlarga olib keluvchi negativ affektiv kechinmalar tushunilgan.

Shapira, Cohen va Aharonson-Daniel tadqiqotida shaxsiy hamda mahalliy yo'naltirilgan xususiyatlar va ularning qurolli mojaro natijasida doimiy travmatik stress (CTS) sharoitida yashayotgan hamjamiyat barqarorligiga ta'siri o'rganilgan [4,b.21-22].Tadqiqotda Isroil janubida, G'azo chegarasi yaqinida yashovchi voyaga yetgan isroilliklar ishtirok etgan. Ushbu hudud aholisi doimiy travmatik stress ta'sirida yashaydi.Natijalar shuni ko'rsatdiki, aniq hayotiy rollarning mavjudligi (masalan, otana roli), oilaviy muammolar hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi doimiy stress sharoitida psixologik barqarorlikning pasayishi bilan bog'liq bo'lgan.Aksincha, insonning yashash joyi bilan kuchli bog'liqligi uzoq muddatli doimiy travmatik stressning salbiy oqibatlariga qarshi eng muhim himoya omillaridan biri ekanligi aniqlangan.Bu esa shuni ko'rsatadiki, yashash joyiga nisbatan bog'lanish va sodiqlik doimiy mojaro sharoitida yashayotgan insonlar uchun psixologik barqarorlik manbai bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Zamonaviy jamiyatda inson turli ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy bosimlar ostida yashaydi, bu stressga olib keladi. Stress shaxsning resurslari va atrof-muhit talablari o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi.Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy qo'llab-quvvatlash hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi doimiy stress sharoitida psixologik barqarorlikning pasayishi bilan bog'liqligini ko'rishimiz mumkin. Shu sababli stressni o'rganish va uni oldini olish uchun turli xil strategiyalarini ishlab chiqish ruhiy salomatlikni saqlashda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. — СПб.: Речь, 2005. — 400 с.
2. Ibodullayeva, Z. S. (2025). The relationship between a person's social adaptation and stress resistance. *EduVision: Journal of Innovations in Pedagogy and Educational Advancements*, 1(8), 81–91.
3. Психология стресса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Б.Р. Мандель.

– М. : ФЛИНТА, 2014. – 252 с.

4. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).

5. Толерантность—основа интеграции науки и образования.З.А Абидова - Современное образование (Узбекистан), 2016.

DIQQAT BUZILISHLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdimumin og'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Abdurahmanova Muqaddas Ataxan qizi,

G'afurova Sevinch Shavkat qizi

O'zbekiston Milliy universiteti 4-kurs talabalari

Diqqat — subyekt faoliyatining biror obyekt yoki hodisaga jalb qilinishi. U har qanday ongli faoliyat samaradorligining zarur shartidir. Bosh miya po'stlog'ining muayyan joylaridagi optimal qo'zg'alish manbalari diqqatning fiziologik asosini tashkil qiladi. Diqqat deb, ongning bir nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga faol qaratilishiga aytamiz; biz o'z faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimizning qilgan ishlarimiz, fikrlarimiz diqqatning obyekti bo'la oladi. Diqqat paytida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishidan iboratdir; bunda go'yoki ong doirasi anchagina tig'izlanadi. Ana shunday torayish va tormozlanish tufayli ong doirasi juda ham yorqinlashadi. Ongning eng tormozlangan va binobarin, eng yorqin nuqtasi diqqatning fokusi (ya'ni markazi) deb ataladi. Ana shu fokusga tushgan barcha narsalar (idrok qilinayotgan predmetlar, tasavvurlar, fikrlar) juda to'la, yorqin hamda juda aniq aks ettiriladi. Diqqatga hamma vaqt u yoki bu darajadagi faollik xosdir. [1, b.63], Bunday faollik ongning bir nuqtaga to'planishining kuchayishi va ma'lum vaqt mobaynida diqqat qaratilgan narsaga ongning faol yo'naltirilishini saqlab turishdan iboratdir.

DIQQAT BUZILISHINING TURLARI

1. Diqqatning tarqoqligi: Shaxs tashqi ta'sirlarga tez chalg'iydi, diqqatni uzoq saqlay olmaydi. Dars vaqtida o'quvchi o'qituvchini tinglab turib, derazadan o'tayotgan mashinaga qarab ketadi. 5–10 daqiqadan so'ng nima haqida gap ketayotganini eslay olmaydi.
2. Diqqatning barqaror emasligi. Bir faoliyatga uzoq vaqt davomida jamlana olmaslik. Talaba mustaqil ish yozishni boshlaydi, 10 daqiqadan keyin telefonini tekshiradi, so'ng boshqa ishga o'tadi va ishni tugatmaydi.
3. Diqqat hajmining torligi. Bir vaqtning o'zida qamrab olinadigan axborot miqdorining cheklanganligi. Matematik masalada shartning faqat bir qismini eslab qolib, qolgan ma'lumotni unutib yuborish. [1, b.101]
4. Diqqatning taqsimlana olmasligi. Bir vaqtning o'zida ikki faoliyatni samarali bajarolmaslik. O'quvchi o'qituvchini eshitib turib yozishga qiynaladi, yozayotganida esa aytilayotgan gapni tushunmay qoladi.

5. Diqqatning ko'chuvchanligining buzilishi. Bir vazifadan boshqasiga o'tishda qiyinchilik. Matematika darsidan keyin adabiyot darsiga moslasha olmaslik, fikrni o'zgartirishda sustlik.

II. DEHB (DIQQAT YETISHMOVCHILIGI VA GIPERFAOLLIK BUZILISHI)

Diqqat buzilishining klinik shakli sifatida Attention Deficit Hyperactivity Disorder (DEHB) alohida o'rganiladi. DEHB — bu neyro-rivojlanish buzilishi bo'lib, asosan bolalik davrida boshlanadi va ba'zan kattalik davrigacha davom etadi. [2, b.86], U bosh miyaning frontal sohalari faoliyati va neyromediatorlar (xususan, dopamin) bilan bog'liq.

DEHBning kelib chiqish sabablari ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Biologik jihatdan ushbu buzilish bosh miya faoliyatidagi funksional o'zgarishlar, ayniqsa frontal sohalar va ijro funksiyalari bilan bog'liq tuzilmalarning yetarli darajada ishlamasligi bilan izohlanadi. Neyromediatorlar, xususan dopamin va noradrenalin almashinuvining buzilishi diqqatni boshqarish mexanizmlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Genetik moyillik ham muhim omil hisoblanadi: tadqiqotlar DEHB ota-onada kuzatilgan hollarda bolada uchrash ehtimoli yuqoriligini ko'rsatadi. Perinatal omillar — homiladorlik davridagi toksikoz, kislorod yetishmovchiligi, muddatidan oldin tug'ilish, tug'ruq asoratlari — ham xavf omillari sirasiga kiradi. Psixologik va ijtimoiy omillar esa buzilishni yuzaga keltirmasa-da, uning namoyon bo'lishini kuchaytirishi mumkin. Oiladagi ziddiyatlar, noto'g'ri tarbiya uslublari, doimiy stress, bolaga yetarli e'tibor berilmasligi yoki aksincha, haddan tashqari nazorat ham simptomlarning kuchayishiga sabab bo'ladi.

DEHB klinik jihatdan uch asosiy turga bo'linadi. Birinchi tur — asosan e'tiborsizlik ustun bo'lgan tip. [2, b.111], Bunda bola yoki kattalarda diqqatni jamlay olmaslik, topshiriqlarni oxirigacha bajarmaslik, mayda detallarni e'tibordan qoldirish, unutuvchanlik kabi belgilar ustunlik qiladi. Ikkinchi tur — giperfaol-impulsiv tip bo'lib, unda ortiqcha harakatchanlik, tinch o'tira olmaslik, ko'p gapirish, navbat kutolmaslik, o'ylamasdan harakat qilish kuzatiladi. Uchinchi tur — aralash tip bo'lib, eng ko'p uchraydigan shakl hisoblanadi va unda e'tiborsizlik hamda giperfaollik belgilari birgalikda namoyon bo'ladi. Klinik amaliyotda aynan aralash tip keng tarqalgan bo'lib, tashxis qo'yishda simptomlarning davomiyligi (kamida 6 oy), bir nechta muhitda (maktab, uy, ijtimoiy muhit) namoyon bo'lishi va yoshga mos kelmasligi inobatga olinadi.

DEHBning oqibatlari shaxs rivojlanishining turli sohalarida namoyon bo'ladi. Akademik faoliyatda o'qishdagi qiyinchiliklar, past o'zlashtirish, topshiriqlarni yakunlay olmaslik kuzatiladi. Ijtimoiy sohada tengdoshlar bilan munosabatlar murakkablashadi, chunki impulsiv xatti-harakatlar nizolarga olib kelishi mumkin.

Emotsional jihatdan o'ziga bahoning pasayishi, o'z kuchiga ishonchsizlik va xavotir holatlari shakllanishi ehtimoli mavjud. Agar DEHB o'z vaqtida aniqlanib, kompleks yondashuv asosida korreksion ishlar olib borilmasa, kattalik davrida kasbiy moslashuv muammolari, ish joyini tez-tez almashtirish, vaqtni boshqarishda qiyinchiliklar ham yuzaga kelishi mumkin.[2, b.127], Ayrim hollarda esa xavfli xatti-harakatlarga moyillik ortadi.

DEHBda korreksiya jarayoni avvalo psixologik-pedagogik yondashuvdan boshlanadi. Psixologik yordamning asosiy maqsadi — diqqatni boshqarish, impulsni nazorat qilish va xulq-atvorni tartibga solish ko'nikmalarini shakllantirishdir. Bunda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) samarali metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv orqali bola o'z fikr va harakatlarini anglashni, rejalashtirishni va natijani oldindan baholashni o'rganadi. Pedagogik yordam ham muhim o'rin tutadi. Ta'lim jarayonida qisqa va aniq ko'rsatmalar berish, topshiriqlarni kichik bosqichlarga bo'lish, tez-tez tanaffus qilish, ijobiy mustahkamlash (rag'batlantirish) usulidan foydalanish tavsiya etiladi. Masalan, bola topshiriqni to'liq bajarganda kichik mukofot yoki maqtov berish motivatsiyani oshiradi. DEHB korreksiya jarayonining ajralmas qismidir. Psixoprofilaktik suhbatlar orqali ota-onalarga bolaning xatti-harakatlarini to'g'ri tushunish va qabul qilish o'rgatiladi. Uydagi kun tartibining aniq va barqaror bo'lishi, vazifalarning oldindan belgilanishi, izchil nazorat va bir xil talablarning qo'yilishi muhimdir.[3, b.95], Jazolashdan ko'ra ijobiy mustahkamlash samaraliroq hisoblanadi. Bola muvaffaqiyatsizlikka uchraganda uni tanqid qilish emas, balki qo'llab-quvvatlash muhim psixologik omildir.

Og'ir va o'rtacha darajadagi holatlarda tibbiy yondashuv ham qo'llaniladi. Psixiatr yoki nevropatolog tomonidan tavsiya etilgan dori vositalari (ko'pincha markaziy asab tizimiga ta'sir qiluvchi stimulyatorlar yoki norepinefrin tizimiga ta'sir etuvchi preparatlar) diqqatni jamlash va impulsivlikni kamaytirishga yordam beradi. Biroq medikamentoz davolash doimo psixologik va pedagogik yondashuv bilan birgalikda olib borilishi kerak. Olimlar fikrlariga to'xtaladigan bo'lsak, amerikalik olim Russell A. Barkley DEHBni asosan ijro funksiyalari va o'zini-o'zi nazorat qilish buzilishi sifatida tushuntiradi. Uning nazariyasiga ko'ra, DEHBning markazida diqqat emas, balki tormozlanish (inhibitsiya) mexanizmining zaifligi turadi. Ya'ni bola avval harakat qiladi, keyin o'ylaydi. Natijada rejalashtirish, vaqtni boshqarish va xulqni nazorat qilish qiyinlashadi.

Kanadalik psixolog Virginia Douglas esa DEHBni diqqatning barqarorligi va motivatsion nazorat buzilishi bilan bog'laydi.[3, b.119], Unga ko'ra, muammo asosiy ravishda diqqatni uzoq muddat saqlab turish va kuchaytirilgan rag'batga ehtiyoj sezish bilan izohlanishini aytib o'tgan.

Xulosa qilib aytganda, diqqat buzilishi — bu shaxsning kognitiv faoliyati, o'zini-o'zi boshqarish va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi murakkab psixologik-pedagogik muammodir. U diqqatning barqarorligi, jamlanishi, taqsimlanishi va ko'chuvchanligidagi nuqsonlar orqali namoyon bo'lib, o'quv samaradorligining pasayishi, ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar hamda emotsional beqarorlikka olib kelishi mumkin. Diqqat buzilishining kelib chiqishi ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri bilan izohlanadi. Shu sababli ham diqqat buzilishining ilk bosqichlari aniqlanganidan boshlab korreksiya qilish va oldini olishga harakat qilishimiz kerak.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. F. I. Xaydarov , N. I. Xalilova.” Umumiy psixologiya “ (darslik) – Toshkent – 20092.
2. Safayev N.S., Mirashirova N.A., Odilova N.G. “Umumiy psixologiya nazariyasi va amaliyoti“ TDPU, 2013 y, B.79-90.3.
3. A.X., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014 г. С.-194-205.

PSIXIK RIVOJLANISHI KECHIKKAN (ZPR) MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA XOTIRA FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAHLILI

Anormatova Laziza Sobirjon qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Bugungi kunda psixik rivojlanishida kechikishlar va qiyinchiliklar kuzatilayotgan bolalar soni yillar miqyosida ko'payib bormoqda va ushbu holat dunyo miqyosida eng muhim va dolzarb muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Psixik rivojlanishning kechikishi bolalarda kognitiv jarayonlarda, emotsional-irodaviy sohada shuningdek, xulq-atvorning yosh me'yorlariga nisbatan sekin shakllanishida namoyon bo'ladi. Mazkur holatni erta aniqlash va to'g'ri psixologik-pedagogik yondashuvni qo'llash bolalarning shaxs sifatida to'laqonli rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixik rivojlanishning kechikishi - bu barqaror va tiklanish imkoniyati bo'lmagan psixik holat emas, balki rivojlanish jarayonining sekinlashuvi bilan ifodalanadigan holatdir. Bu diagnoz ko'p hollarda bolaning maktabgacha yoshida namoyon bo'lib, umumiy bilimlar zaxirasining kamligi, tasavvurlarning torligi, tafakkurning rivojlanmaganligi, diqqatning faoliyat jarayonida tarqoqligi yoxud yetishmasligi, umumiy olganda barcha kognitiv jarayonlarda qisman orqada qolish bilan ta'riflanadi. Oligofreniya diagnozi bor bolalardan farqli ravishda, bu bolalar mavjud bilimlari doirasida yetarlicha topqir bo'lib, ko'rsatilgan yordamdan samaraliroq foydalanadilar. [1,b.14] Ushbu diagnozli bolalarda ayrim holatlarda emotsional sohaning rivojlanishidagi kechikish yetakchi o'rinni egallaydi va intellektual buzilishlar keskin ifodalanmaydi. Boshqa hollarda esa, aksincha, intellektual rivojlanish sur'atining sekinlashuvi ustunlik qiladi. Psixik rivojlanish kechikishining etiologiyasida bir nechta omillar muhim ahamiyat kasb etadi, jumladan ularga perenatal davrda onaning kasallanishi, konstitutsional omillar, surunkali somatik kasalliklar, uzoq davom etgan noqulay tarbiya sharoitlari hamda, eng avvalo, asab tizimining organik yetishmovchiligi kabilar kiradi. K. S. Lebedinskaya etiologik mezonga asoslanib, psixik rivojlanish kechikishining to'rtta asosiy turini ajratadi va ularga quyidagilarni kiritib o'tadi: konstitutsional kelib chiqishga ega bo'lgan, somatogen kelib chiqishga ega bo'lgan, psixogen kelib chiqishga ega bo'lgan, serebral-organik genezga ega bo'lgan.[1,b.14] Psixik rivojlanishi kechikkan bolalarning klinik xususiyatlari haqidagi ilmiy ma'lumotlarga ko'ra olimlar ushbu holatning bir qator variantlarini ko'rsatib o'tadilar.

Psixologik infantilizm (emotsional jihatdan yetilmagan bolalar) va uzoq davom etuvchi astenik holatlar psixik rivojlanishning eng yengil ko'rinishlari hisoblanadi va ularda quyidagi holatlar qayd etiladi, birlamchi buzilish, avvalo, emotsional-irodaviy boshqaruvning shakllanishining buzilishidir, shu holat natijasida ish faoliyatini amalga oshirishning pastligi, tez charchash, diqqatning tarqoqligi va xotira jarayonida ayrim buzilishlar kuzatiladi. Bu psixik holatlardagi o'zgarishlar bevosita ta'lim olish jarayoniga yoxud ma'lum bir ma'lumotni qabul qilish va o'rganishga ham bevosita ta'sir qiladi. Bilish faoliyatining birlamchi buzilishi bilan tavsiflanadigan va ayrim miya po'stlog'i funksiyalarining yetishmovchiligi bilan bog'liq psixik rivojlanishning kechikishi uning eng og'ir shakli hisoblanadi bunday bolalarda, odatda, intellektlarida va xulq-atvorlarida shuningdek, neyrofiziologik va fiziologik rivojlanishda ham orqada qolish kuzatiladi. Mazmunan bu shakl ko'pincha aqli zaif holatiga yaqin keladi. [1,b.14] Bu bolalarning yangi narsalarni o'rganish jarayoni birmuncha qiyinchiliklar bilan kechadi. O'rganish va o'qish faoliyatida qiyinchiliklarga duch kelayotgan bolalarning diagnostikasi hozirgacha murakkab psixologik-pedagogik muammo bo'lib qolmoqda.

Psixik rivojlanishi kechikkan bolalarning deyarli barcha kognitiv jarayonlarida o'zgarishlar kuzatiladi. Jumladan, bilim va ko'nikmalarni muvaffaqiyatli egallash uchun diqqat yetarli darajada rivojlangan bo'lishi zarur. Ammo ushbu diagnozli bolalarning ayrimlarida diqqatning tarqoqligi qayd etilsa, boshqalarda umuman yetishmasligi kuzatiladi. Ularda diqqat beqaror, oson chalg'iydigan va obyektga yetarlicha jamlanmagan bo'ladi. Xuddi shuningdek, idrok jarayonida ham o'zgarishlar qayd etilini, bunda sezgilar orqali kelayotgan ma'lumotlarni qayta ishlash jarayonida, axborotni qabul qilish va saqlashda ham sog'lom bolalarga nisbatan sekinlik va orqada qolish qayd etiladi. [1,b.16] Tafakkur faoliyatida ham sog'lom bolalarga nisbatan orqada qolish kuzatiladi, buni turli xil kichik arifmetik amallarni bajarishda, she'r yodlash jarayonida kuzatish mumkin. Asosiy tafakkur operatsiyalarida ya'ni analiz, sintez, taqqoslash, umumlashtirishda qiyinchiliklar kuzatiladi, ba'zan ular mantiqiy topshiriqlarni bir urinishda bajara olmasliklari mumkin, ammo qayta-qayta takrorlash orqali bu topshiriqlarni bajarishni boshlashadi. Nutqning xususiyati va sifati jihatidan ham psixik rivojlanishi kechikkan o'quvchilar normal rivojlanayotgan tengdoshlaridan sezilarli darajada orqada qoladilar. Buning boisi, bolalarning og'zaki nutqida talaffuz va grammatik tuzilishdagi yengil buzilishlar, lug'at boyligining kamligi, fikr bayonining mantiqiy izchilligidagi nuqsonlar hisoblanadi. Yozma nutqda esa ular o'ziga xos xatolarga yo'l qo'yadilar. [1,b.17]

Psixik rivojlanishi kechikkan bolalarning kognitiv jarayonlaridan xotira faoliyatiga to'xtaladigan bo'lsak, xotira bevosita shaxsning shakllanishida ishtirok etadigan eng muhim psixik funktsiya hisoblanib, ma'lum bir faoliyatni samarali amalga

oshirishda, bilimlarni to'plashda va ularni amalda qo'llashda muhim hisoblanadi, ammo ushbu diagnozi bor bolalarda yosh ko'rsatkichlariga xotira faoliyati mos kelmaydi, xotira rivojlanishi ham boshqa jarayonlar kabi rivojlanishdan ortda qoladi. Bunday bolalarda og'zaki-mantiqiy xotira nisbatan kam rivojlangan bo'lib, ko'rgazmali-obrazli xotira boshqa xotira turlariga nisbatan yaxshiroq rivojlangan bo'ladi. Ularda xotiraning quyidagi xususiyatlari namoyon bo'ladi, xotira hajmining kamligi, eslab qolishning pasayishi, eslab qolingan ma'lumotlarni qayta tiklashdagi qiyinchiliklar, ma'lumotlarni tez unutib yuborish, ixtiyoriy xotiraning sustligi yoxud zarar ko'rganligi, faoliyat jarayonida xotira funksiyasidan tezda foydalanmaslik, faoliyatni takrorlash orqali bajarish. Ammo kuzatishlar ma'lumotlariga ko'ra, psixik rivojlanishida kechikish bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar normal rivojlanayotgan tengdoshlariga nisbatan xotirasi sustroq bo'ladi. Biroq eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu ikki guruh bolalarining o'rtacha ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar har doim ham o'ta sezilarli darajada katta emas. Shunday qilib, ko'rish mumkinki, ko'rib chiqilayotgan toifadagi bolalarda xotira rivojlanishida ma'lum darajada orqada qolish kuzatilsada, uning namoyon bo'lishida, rivojlanishida nuqsoni bo'lmagan bolalarda ham kuzatiladigan xuddi shu qonuniyat saqlanadi ya'ni og'zaki-mantiqiy xotiraga nisbatan ko'rgazmali-obrazli xotira ustunlik qiladi. [2,b. 90]

Xulosa qilib aytganda, psixik rivojlanishning kechikishi bolalarda psixik jarayonlarning shakllanish sur'ati sekinlashuvi bilan namoyon bo'ladigan murakkab va ko'p qirrali holatdir. Unda bilish faoliyati, emotsional-irodaviy soha, diqqat, xotira, tafakkur hamda nutq rivojlanishida ma'lum darajadagi ortda qolish kuzatiladi. Biroq bu holat barqaror va qaytarilmas nuqson emas, balki to'g'ri tashkil etilgan ta'lim-tarbiya hamda maxsus psixologik-pedagogik yondashuv orqali bartaraf etilishi yoki sezilarli darajada yumshatilishi mumkin bo'lgan rivojlanish xususiyatidir. Psixik rivojlanishi kechikkan bolalarning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda differensial yondashuvni qo'llash, ularning individual imkoniyatlarini aniqlash va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Vaqtida ko'rsatilgan yordam bolalarning o'quv faoliyatiga moslashuvini yengillashtiradi, shuningdek, ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Московский городской педагогический университет. Специальная психология: учебный материал (СПЕЦ ПСИХОЛОГИЯ ЭКЗ)– М., 2025. – URL: (<https://studfile.net/preview/12361792/page:8/>). Murojaat qilingan sana:03.03.2026.
2. Лебединская К.С. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития у детей. – М.: Педагогика, 1982. – 176 с.

YOSHLARDA INTERNETGA QARAMLIKNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Arzikulova Mohinur Dilshod qizi

O'zMU Psixologiya mutaxassisligi magistranti

Hozirgi globallashuv sharoitida axborot-kommunikatsiya texnologiyalari jamiyat hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Internetning keng tarqalishi insonning kundalik turmush tarzi, muloqot shakllari, ta'lim olish va mehnat faoliyatida tub o'zgarishlarni keltirib chiqardi. Bugungi kunda internet nafaqat axborot manbai, balki shaxsning ijtimoiy faolligi, muloqot jarayonlari va ma'naviy ehtiyojlarini qondirishda muhim vositaga aylangan.

O'zbekiston Respublikasida internet makonidagi munosabatlar va axborot texnologiyalaridan foydalanish bilan bog'liq jarayonlar bir qator normativ-huquqiy hujjatlar bilan tartibga solinadi. Xususan, O'zbekiston Respublikasining "Axborotlashtirish to'g'risida" va "Telekommunikatsiyalar to'g'risida"gi qonunlari axborot resurslaridan foydalanish, axborot tizimlari faoliyatini tashkil etish hamda axborot xavfsizligini ta'minlashning huquqiy asoslarini belgilab beradi. Mazkur qonunlarda axborot makonidagi munosabatlarni tartibga solish, axborotdan foydalanish madaniyatini shakllantirish va jamiyatda axborot xavfsizligini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida fuqarolarning axborotni izlash, olish va tarqatish huquqi kafolatlangan bo'lib, bu internetdan foydalanishning huquqiy asosini mustahkamlaydi. Bir vaqtning o'zida davlat internet makonida zararli axborotlarning tarqalishini cheklash, yoshlarni turli axborot xatarlaridan himoya qilish va axborot makonida sog'lom muhitni ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirib kelmoqda. Bu esa yoshlar o'rtasida internetdan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish va internetga qaramlik kabi salbiy holatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, internet texnologiyalarining jadal rivojlanishi inson psixikasiga yangi ta'sir shakllarini ham yuzaga keltirmoqda. Xususan, internetdan meyordan ortiq foydalanish natijasida shaxsda internetga qaramlik holati shakllanishi mumkin. Ayniqsa, yoshlar bu jarayonga eng ko'p moyil ijtimoiy guruh hisoblanadi.

Yoshlar psixologiyasida kuzatiladigan ijtimoiy faollik, o'zini namoyon qilishga bo'lgan intilish, yangi axborotlarga qiziqish va muloqotga bo'lgan ehtiyoj internet muhitida tez qondirilishi mumkin. Shu sababli ular virtual makonga tez moslashib, ayrim hollarda real hayotdan ko'ra internet muhitini afzal ko'ra boshlaydilar. Bu esa internetga qaramlik muammosining shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Internetga qaramlik muammosi zamonaviy psixologiya va sotsiologiya fanlarida keng o'rganilayotgan masalalardan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda mazkur tushuncha internetdan ortiqcha va nazoratsiz foydalanish natijasida insonning ijtimoiy va shaxsiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi psixologik holat sifatida ta'riflanadi.

Psixologik tadqiqotlarda internetga qaramlik ko'pincha xulq-atvor qaramligi turlaridan biri sifatida qaraladi. Bunda inson internet muhitida bo'lishdan ruhiy qoniqish his qiladi va bu holat vaqt o'tishi bilan doimiy ehtiyojga aylanadi. Natijada internetdan foydalanish ustidan irodaviy nazorat susayadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetga qaramlikning shakllanishi ko'p omilli jarayon hisoblanadi. U shaxsning psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhit va axborot texnologiyalarining ta'siri natijasida yuzaga keladi.

Internet inson hayotida muhim ijobiy imkoniyatlarni yaratdi. Xususan, u axborot olish jarayonini tezlashtirish, ta'lim imkoniyatlarini kengaytirish, turli madaniyatlar va jamiyatlar o'rtasidagi muloqotni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Biroq internet muhitining cheklanmagan imkoniyatlari ayrim hollarda salbiy oqibatlarni ham keltirib chiqaradi. Internetdan uzoq vaqt foydalanish insonning real ijtimoiy munosabatlardan uzoqlashishiga olib kelishi mumkin. Bu esa ijtimoiy izolyatsiya, emotsional barqarorlikning pasayishi va muloqot ko'nikmalarining susayishi kabi holatlarga sabab bo'ladi.

Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar internet muhitiga tez moslashadigan ijtimoiy guruh hisoblanadi. Ularning psixologik rivojlanish bosqichida yangi tajribalarga intilish kuchli bo'lgani sababli internet muhiti ular uchun jozibador axborot makoniga aylanadi.

Yoshlar orasida internetga qaramlikning shakllanishi bir qator omillar bilan bog'liq. Ularni psixologik, ijtimoiy va texnologik omillarga ajratish mumkin.

Psixologik omillar qatoriga shaxsning emotsional holati, stress va xavotir darajasi, o'zini namoyon qilish ehtiyoji kiradi. Ayrim yoshlar internet muhitini o'z muammolaridan qochish yoki emotsional qoniqish manbai sifatida qabul qiladilar.

Ijtimoiy omillar esa oilaviy munosabatlar, tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy muhit bilan bog'liq. Agar shaxs real hayotda yetarli darajada ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni his qilmasa, u virtual muhitdagi munosabatlarga ko'proq ahamiyat bera boshlaydi.

Texnologik omillar esa internetning doimiy mavjudligi, smartfonlar va ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi bilan bog'liq. Bu holat internetdan foydalanish imkoniyatini yanada osonlashtirib, uning kundalik hayotdagi ulushini oshiradi.

Internetga ortiqcha bog'lanish insonning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, internetga qaramlik holatida shaxsda diqqatning tarqoqligi, emotsional barqarorlikning pasayishi va irodaviy nazoratning susayishi kuzatiladi.

Shuningdek, internetga qaramlik depressiya, xavotir va agressivlik darajasining oshishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda internet muhitidagi virtual muloqot real ijtimoiy munosabatlarning o'rnini bosib, shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Internetga qaramlik muammosini hal qilish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda oila, ta'lim muassasalari va davlat tashkilotlarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega.

Yoshlarda axborot madaniyatini shakllantirish, internetdan maqsadli va samarali foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish mazkur muammoning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish va yoshlarni ijtimoiy faoliyatga jalb qilish ham samarali natijalar berishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, internet zamonaviy jamiyat hayotining muhim tarkibiy qismiga aylangan. U insonning axborotga bo'lgan ehtiyojini qondirish, ta'lim va muloqot imkoniyatlarini kengaytirishda katta ahamiyatga ega. Biroq internetdan nazoratsiz va ortiqcha foydalanish internetga qaramlik muammosini keltirib chiqarishi mumkin.

Ayniqsa, yoshlar orasida mazkur muammo dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu sababli internetdan foydalanish madaniyatini shakllantirish, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, - T: 2023
2. Булгакова М. В. Информационные технологии в экономике : учебное пособие / М. В. Булгакова. – Челябинск : Издательство ЧелГУ, 2013. – 106 с.
3. Силаева В. Л. Интернет как социальный феномен // Социологические исследования. – 2008. – № 11(295). – С. 101–107.
4. Мунтя П. Влияние сети Интернет на развитие человека как психологическая проблема / П. Мунтян. – Текст : электронный // Cyberpsy : сайт. – 2017. – 06 сен. – URL: <https://cyberpsy.ru/articles/muntyan-cyberpsychology/> (дата обращения: 02.10.2023).
5. Берёзкин А.В. Социологическая интерпретация феномена Интернетзависимости в контексте теории аномии Эмиля Дюркгейма и Роберта Мертон / А. В. Берёзкин. – Текст : непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – № 3 (47). – С. 107–111.

ZAMONAVIY RAQAMLI TRANSFORMATSIYA VA SHAXSNING PSIXIK BARQARORLIGI MUAMMOLARI

Valiyeva Dilafruz Gayratovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Azamjonova Nozlibegim Dilmurodovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Insoniyat rivojlanib borar ekan, taraqqiyot jarayonida ko'plab turli revolyutsion o'zgarishlarga duch kelgan, jumladan, urushlar, qo'zg'olonlar, to'ntarilishlar, sanoat inqilobi kabi ommaviy harakatlar. Bu jarayonlar o'z vaqtida insonlar psixikasiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatgan va hozirgi kunga qadar ko'rsatib kelmoqda. Shu bilan birga, raqamlashtirilgan muhit, texnologiyalar, sun'iy intellekt, robot-yordamchilar kabi yengillik beruvchi xizmat turlari ham qatorga qo'shildi. Endi esa bashariyat misli ko'rilmagan raqamli transformatsiya jarayonini yashab o'tmoqda. Texnologiyaning ta'siri nafaqat mehnat jarayoni va kommunikatsiya tizimlarida, balki shaxs psixikasining qator tuzilmalari ishlash mexanizmida ham o'z aksini ko'rsatmoqda. Avvallari texnologiya tashqi muhitning vositaviy elementlari sifatida kundalik hayotimizda uchragan bo'lsa, hozirgi kunda bu inson ongi, fikrlash jarayonlariga bevosita ta'sir o'tkazuvchi integrativ faoliyat ko'rsatayotganini payqashimiz mumkin.

Zamonaviy raqamlashtirilgan muhit insoniyatning psixik jarayonlari, jumladan, kognitiv jarayonlar, emotsional sohasi, irodaviy sifatleri, ijtimoiy qadriyatlari tizimiga ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Kognitiv jarayonlar sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, nutq, qaror qabul qilish kabi ma'lum jarayonlarni o'z ichiga oladi. Mazkur jarayonlar ilm olish, kommunikatsiya va kundalik faoliyat uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va ijtimoiy tarmoqlar kognitiv jarayonlarga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatib, ularni ham rivojlantirmoqda, ham rivojlanish jarayonini murakkablashtirmoqda.

Bu holatga misol qilib, xotira jarayonini olish mumkin. Xotira ma'lumotni kodlash, saqlash va qayta ishlash jarayonidir. Raqamli vositalar va sun'iy intellekt kabi aqliy mehnat faoliyatimizga ta'sir ko'rsatuvchi kashfiyotlar bunga nojo'ya ta'sir ko'rsatishi mumkin. Raqamli amneziyaning bir ko'rinishi – bu “Google effekti”. Bu holat inson qidiruv tizimlari, bulutli saqlash va yordamchi sun'iy intellekt kabilarning xotirasiga tayangani uchun oson topiladigan ma'lumotni unutishi va esda olib qolmasligi holati sanaladi.

Bu xusuda shaxs faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadigan diqqat xususiyatiga urg'u berish maqsadga muvofiq. P.I. Ivanovning ta'rifiga ko'ra, diqqat – ongni bir

nuqtaga to'plab, muayyan bir obyektga aktiv qaratilishi hisoblanadi. Doimiy raqamli stimulyatsiya va axborotlarning xaotik ko'rinishi diqqat faoliyatiga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. S. Baumgartner va uning hamfikrlari erta o'smirlilik yosh davrida, taxminan, 11-16 yosh atrofida media multitasking va diqqat muammolari o'rtasida bog'liqliklar mavjudligini qayd etgan [3, b.3-30]. Umuman olganda, har qanday ortiqcha ma'lumot miyada qayta ishlash jarayonini sekinlashtiradi, stressni oshiradi va zo'riqishga olib keladi.

Hozirgi globallashuv jarayonida diqqatning og'ishi holatini ham tadqiq etish muhim. Ijtimoiy tarmoq platformalari algoritmlar orqali kontentni saralab, foydalanuvchiga taqdim qiladi. Bu holat kontentda xilma-xillikni kamaytiradi. Natijada inson o'z qiziqishlari, qarashlariga mos keluvchi kontentni ko'radi. Ya'ni inson turli fikrlardan uzoqlashib, bir tomonlama axborot oladi. Bu og'ish holati ijtimoiy me'yorlarni buzib ko'rsatishi, muayyan qarashlarda esa radikalizmning avj olishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunda shaxsning fikriga nisbatan qat'iyligi kuchayib, turli nuqtayi nazarlarga nisbatan tolerantligi kamayadi. Xuddi shu kabi global o'zgarishlar davrida shaxsda tolerantlik kabi ijtimoiy ko'nikmalar shakllantirilib borilishi maqsadga muvofiq ish sanaladi [2, b.46-52].

Raqamli texnologiyalar axborotni tez qo'lga kiritish va tahlil qilish imkoniyatlarini kuchaytirib, muammolarni hal qilish va qaroq qabul qilish samaradorligini oshirdi. Biroq raqamli stimulyatsiya jadalligi diqqat va qarorlarimizning sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sun'iy intellekt tavsiyalariga to'liq tayanish insonning tanqidiy fikrlash qobiliyatini susaytirishi mumkin.

Raqamli muhitning ijtimoiy kognitsiyaga ta'siri sifatida ekran orqali muloqot qilish hayotiy noverbal signallarni tushunish qobiliyatiga noan'anaviy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjudligini olishimiz mumkin [4, b.107-121]. M. Hoffman nazariyasiga ko'ra, empatiya rivojlanishi uchun shaxsga yuz ifodalarini ko'rish, o'z vaqtida emotsional signalni qabul qilish, o'tmish tajribasi kerak bo'ladi. Virtual muhitda esa bu signallar qisman cheklanadi, shuning uchun empatiya shakli o'zgarishi mumkin, lekin yo'qolishi mumkin emas.

Miyaning dofamin tizimi faoliyati ham alohida ahamiyatga ega. Jozibali va tezkor raqamli stimullarning barqaror ta'siri natijasida mazkur tizimda adaptatsion o'zgarishlar yuz berishi, bu esa retseptorlar sezgirligining pasayishi va dofaminning surunkali tanqislik holatining shakllanishiga olib kelishi to'g'risida bosh qotirish kelajak uchun muhim masala sanaladi.

Turli davrlar insonlarning o'z emotsiya va hissiyotlarini ifoda etishi erkinligi va tanloviga turlicha imkoniyat va cheklovlar yaratdi. Bu imkoniyat va cheklovlar ijtimoiy qadriyatlar, din, urf-odatlar, ta'lim muassasalari, ish joylari, qonun, davlat

xavfsizlik apparati va raqamli media orqali shakllanishi mumkin. Inson real hayotda o'z emotsiya va hissiyotlarini qanday aks ettirsa, virtual dunyoda ham shunchalik to'laonli aks ettirish imkoniyati mavjudmi? Aks ettirish shakllari emojilar, giflar, stikerlar bo'la oladimi? Xolbuki, bularning barini raqamli muhit shakllantirdi. Endi esa bu holat katta bir savolni o'rta tashlashi mumkin. Haqiqatdan ham bu aks ettirish vositalari o'z vazifasini bajara oladimi?

Digital stress, ya'ni raqamli stress – bu shaxsning raqamli texnologiyalar bilan haddan tashqari aloqadorligi, shiddatli axborot oqimi, doimiy onlayn faollik natijasida yuzaga keluvchi ruhiy zo'riqish holati. Raqamli stress shakllanishida nafaqat tashqi omillar, balki ichki omillar ham katta ahamiyat kasb etadi. Tashqi omillarga nazoratsiz axborot oqimi, ijtimoiy tarmoq algoritmlari, sun'iy intellekt tavsiyalari misol bo'lsa, ichki omillar – o'z-o'zini nazorat qilish, vaqt menejmenti, o'zaro solishtirish, ijtimoiy tasdiqlanishga, tan olinishga bo'lgan ehtiyojlar misol bo'lishi mumkin. Raqamli stressni bartaraf etish maxsus pedagogik- psixologik xizmatni talab etadi. Ustozlar, talaba- o'quvchilar, ofis xodimlari, IT mutaxassislari va onlayn xizmat ko'rsatuvchi shaxslar uchun psixoprofilaktika treninglarini yo'lga qo'yish, maxsus dasturlar ishlab chiqish, psixologik maslahatlar va stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi mashg'ulotlarni keng joriy etish muhim [1, b.101-106].

O'zbekiston sharoitida ham "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasini amalga oshirishda shaxsning moslashuvchanlik, raqamli etika va psixik barqarorligini ta'minlash zarur sanaladi. Chunki texnologik taraqqiyot psixik barqarorlik bilan integratsiyalashgandagina yuqori va samarali natijalar berishi mumkin.

REFERENCES

1. Cho'liyeva, N. S. (2023). *Raqamli muhitda shaxsning psixologik moslashuvi va "digital stress" muammosi.*
<https://interoncof.com/index.php/polan/article/view/15668>
2. Абидова З. А. Предмет воздействия в развитии толерантности у личности // Современное образование. – 2016. – № 4. – С. 46-52. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predmet-vozdeystviya-v-razvitii-tolerantnosti-u-lichnosti/viewer>
3. Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & te Poel, F. (2018). *The relationship between media multitasking and attention problems in adolescents: Results of two longitudinal studies.* Human Communication Research, 44(1), 3–30.
<https://doi.org/10.1093/hcre.12111>
4. Kardefelt-Winther, D., Rees, G., Livingstone, S., & Boezio, C. (2022). The impact of digital technology on children's well-being: Evidence from the Global Kids Online survey. *Computers in Human Behavior*, 129, 107-121.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107121>

INSON RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY- PSIXOLOGIK OMILLAR

Fayzullayeva Farida Yusufjon qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti tayanch doktoranti

Inson faoliyatning qaysi bir turi bilan shug'ullanmasin ruhiy salomatlik jism salomatligi kabi muhim ahamiyatga ega. Atrofimizni qurshab turgan ijtimoiy muhit, odamlar davrasi, biz shug'illanayotgan faoliyat turi, iqlimda ro'y berayotgan o'zgarishlar organizmimiz ruhiy holatiga ham o'z ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Ko'p holatlarda tashqi muhitdan organizmga berilgan ta'sir inson tanasida charchoq, xolsizlik, stress kabi holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bunday vaziyatlar ko'p hollarda inson ruhiy salomatligining buzilishi bilan kechadi[1.6-b]. Ruhiy salomatlik nafaqat ruhiy kasalliklarning yo'qligi bilan, balki shaxsning fikrlashi, o'zini tutishi, hayotning turli talablari va o'zgarishlarini qanday boshqara olish xususiyatlari bilan ifodalanadi. Inson ruhiy salomatligi u bilan bog'liq bo'lgan hamma hayotiy jarayonlar bilan chambarchas bog'lanadi. Ruhiy bosim, zo'riqish holatida odam o'zini-o'zi nazorat qila olmaydi. Bu holat o'z navbatida organizm organlar tizimiga ta'sir etadi. Buning natijasida organizmda turli xil kasalliklar namoyon bo'la boshlaydi. Insonlar jismoniy va ruhiy salomatligini o'rganishga bo'lgan qiziqish qadimgi davrlardan mavjud bo'lgan. Misol uchun, Qadimgi Xorazm hududidan topilgan milloddan avvalgi VI asrda yaratilgan zardushtiylarning muqaddas kitobi bo'lmish "Avesto" kitobida ham tibbiyot ham psixologiyaga doir ma'lumotlarni ko'rish mumkin. "Avesto"ning birinchi qismi "Vendidat" deb nomlanib, unda insonning ko'rish, eshitish, hid va ta'm bilish markazlari tananing bosh qismida joylashgan degan fikrlar berilgan. Shu bilan birga asarda odam anatomiya va fiziologiyasiga oid ko'plab qiziqarli ma'lumotlar keltirilgan, hamda odamlar salomatligini saqlashning bir qancha yo'llari ko'rsatib o'tilgan[2]. Asarda yana ko'plab organizmning fiziologik hamda psixologik jarayonlari bilan bog'liq ma'lumotlarni ham ko'rish mumkin.

Amerika Ruhiy salomatlik jamg'armasi tomonidan 2022-yilda o'tkazilgan tadqiqotlar natijasiga ko'ra tadqiqotda ishtirok etgan odamlarning 74 % o'zini haddan tashqari bosim, stress holatida his qilishini aniqladilar. Hissiy salomatlik bo'yicha mutaxassis Tim Xipgreyev tomonidan tadqiqot o'tkazilib, inson ruhiy holatiga stress holatini ifodalovchi asosiy alomatlarini tavsiflab berdi. Unga ko'ra bu alomatlar quyidagilar:

Charchoq- ruhiy zo'riqish holati bo'lib, organizmda fiziologik o'zgarishlarga olib keladi. Ruhiy zo'riqish natijasida yurak urishi va nafas olish jarayonlarini

tezlashtiruvchi garmonlar ishlab chiqariladi. Bunday holat tana charchaydi, uyqusizlik kabi holatlar kelib chiqadi.

Bruksizm-tishlarni g'ichirlatish, hissiy beqarorlik kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Tashvish darajasini minimallashtirish orqali muammoga yechim topish mumkin.

Bosh og'rig'i- ko'p hollarda bosh og'rig'i ortiqcha bosim bilan bog'liq. U 30 daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi mumkin. Bu esa bo'yin hamda yelkalarda ham og'riq paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

G'azablanish-Haddan tashqari yuk kayfiyatning o'zgarishiga kuchli ta'sir qiladi, ularni nazorat qilish qiyin. Biz stress ostida bo'lganimizda, asab tizimimiz o'ta sezgir bo'lib, bizni ko'proq g'azablantiradi.

Yig'lash- ba'zi stresslar hissiy reaksiyalarga olib keladi. Yig'lash stress garmonlarini ishlab chiqaradi. Ayrim hollarda yig'lash hissiy yengillik holatini keltirib chiqaradi.

Zararli taom-ko'pincha stress holatida ortiqcha ovqatlanish holatlari kuzatiladi. Kuchli stress holatida esa organizmda shirinlik va kraxmalga boy mahsulotlarga nisbatan ko'proq ehtiyoj seziladi. Bu esa o'z navbatida ortiqcha vazn to'planishiga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy izolyatsiya- har bir inson o'z hayotida yolg'iz qolishni xohlaydigan davrlarni boshdan kechiradi. Ammo agar izolyatsiya qilish istagi kechiktirilsa, bu stressning aniq belgisidir. Tashqi dunyodan yashirinish istagi mutlaqo tabiiy, ammo bu ijtimoiy hayotingizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Immunitet pasayishi-Stress umumiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Uzoq muddatda kortizol gormoni immunitetni pasaytirishi mumkin. Bu davrda odamlar shamollash va boshqa kasalliklarga osonroq duchor bo'lishadi.

Vahima hissi-Haddam tashqari kuchlanish yurak tezligini oshiradi, bu esa vahima hujumlariga olib kelishi mumkin. Natijada odamning nafas qisilib, asabiylashadi. Bunday holda nafas olishni sekinlashtirishga va tinchlanishga harakat qiling[3]

Ruhiy zo'riqishlar- stress holatlari tog'ridan tog'ri yurakka ta'sir qiladi. Yurakning kislorod bilan kam ta'minlanishi va buning natijasida arteroskleroz, infarkt kabi kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Stress natijasida og'iz bo'shlig'ida so'lak ajralishi kamayadi. Shu sabab bunday vaziyatlarda ko'pincha insonlarda og'iz qurishi holati kuzatiladi. Stressli vaziyatlarda oshqazon-ichak faoliyatida ham buzilishlar kuzatiladi. Stress ko'pincha oshqazonda qonli yaralar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Kuchli ruhiy zo'riqish holatlarida mushaklarda kuchsizlanish holati kuzatiladi. Silliqlik tolali muskullar kuchsizlanishi natijasida qon-tomir, ayirish sistemasi faoliyati ishdan chiqadi. Amigren paydo bo'ladi.

Stress erkaklarda jinsiy garmonlar kamayishi, ayollarda siklik jarayonlarni buzilishiga sabab bo'ladi. Buning natijasida reproduktiv funksiya pasayishi kabi holatlar kuzatilinadi.

Qon tarkibidagi leykositlar inson organizmida himoya funksiyasini amalga oshiradi. Bu qon tanachalari qonga tushgan harqanday zararli yot moddalardan parchalashga harakat qiladi. Stressli holatlar oq qon tanachalari sonini kamayishiga olib keladi. Bunday holatlarda organizmning himoya funksiyasi zaiflashadi va insonlar kasallikka beriluvchan bo'lib qolishadi.

Ruxshunos Filonenko: oddiy kunlik odatlar ham stress xalos bo'lishga yordam beradi.

Ruxshunos, munosabatlar psixologiyasi bo'yicha kitob muallifi Yelizaveta Filonenko qaysi odatlar stressdan xalos qilishini ma'lum qildi. Bu haqida RIA Novosti xabar berdi.

Kunni qanday qarshi olsangiz, shunday o'tkazasiz.

Ruxshunos tongni qarshi olishga ko'proq e'tibor qaratishni tavsiya qildi. Uning so'zlariga ko'ra, uyg'ongandan so'ng dastlabki bir-necha daqiqalar kunning qanday o'tishini belgilab berishi mumkin. Rejalashtirish, mazali nonushta, jismoniy faollik kun davomida yaxshi kayfiyatni saqlashga yordam beradi.

“Tongga e'tibor qaratishga harakat qiling. Maqsadlar qo'yish, meditatsiya, jismoniy mashqlar uchun vaqt ajrating, yon daftarchangizga yozib boring. Tong- butun kun uchun kayfiyatni belgilovchi qimmatli vaqt”, - deydi Filonenko.

Salomatlik jamiki tirik organizmlarning tan sog'ligi, organizmdagi barcha organ va organlar tizimining oz' funksiyasini to'liq bajarilshi bilan ifodalanuvchi holat hisoblanadi. Inson salomatligiga bir qancha omillar ta'sir etadi. Inson salomatligi to u tug'ilgan kunigacha bo'lgan davrga ham u tug'ilganidan keyingi davrlarga ham bog'liqdir. Onaning homiladorlik davrida turli xil kasalliklar bilan kasallanishi, yuqumli kasalliklar bilan kasallanish, salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi zararli moddalar qabul qilish, ona ruhiy va jismoniy salomatligining to'laqonli bo'lmasligi homilaning turli nuqsonlar bilan dunyoga kelishiga sabab bo'ladi. Har bir homilador ayol o'z salomatligiga jiddiy munosabatda bo'lishi sog'lom farzand dunyoga kelishi ehtimolini oshiradi.

Mehnat faoliyati davomida ishchi xodimlarning ish va dam olish jarayonlarini navbat bilan tashkillashtirish zarur. Muntazam ravishda, tinimsiz ishlash insonlarda asabiylik, yurak-qon tomir kasalliklarini kelib chiqishiga, muskullarning o'ta charchashiga sabab bo'ladi. Jismoniy mashqlar, sport bilan shug'illanish organizm salomatligini ta'minlovchi asosiy faoliyatlardan biri hisoblanadi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar organizmi kasalliklarga nisbatan chidamli bo'lishi ko'plab tadqiqotchilar ishlarida o'z tasdig'ini topgan.

REFERENCES

1. O.R.Avezov "Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi" Buxoro-2020.6-b
2. Z.Ibodullayev "Tibbiyot psixologiyasi"
- 3.<https://inlibrary.uz>.

KLINIK PSIXOLOGIYADA STRESS FENOMENI: BIOLOGIK, PSIXOLOGIKVA IJTIMOIIY OMILLARNING INTEGRATIV TAHLILI

Ibrogimov Muhammadrasul

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Hakimova Dildora Hafizjonovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti talabasi

Stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik hodisalardan biri bo'lib, u inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladi. Globallashuv, axborot oqimining ortishi va ijtimoiy bosimning kuchayishi natijasida stress omillari tobora ko'payib bormoqda. Klinik psixologiyada stressni biopsixososial model asosida o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u nafaqat ruhiy, balki somatik buzilishlarning shakllanishiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Stress tushunchasi ilmiy muomalaga G. Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv sindromi sifatida talqin qilgan [1, b.22]. Muallif stressning uch bosqichini ajratgan: xavotir (alarm), qarshilik (resistance) va holdan toyish (exhaustion). Ayniqsa, surunkali stress holdan toyish bosqichiga olib kelib, organizmning himoya resurslarini susaytiradi.

Biologik jihatdan stress gipotalamo-gipofizar-buyrak usti bezlari tizimi (HPA o'qi) faollashuvi bilan bog'liq. Kortizol va adrenalin gormonlarining uzoq muddat yuqori darajada saqlanishi yurak-qon tomir kasalliklari, arterial gipertenziya, immun tizim pasayishi va uyqu buzilishlariga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar stressning somatik kasalliklar bilan o'zaro bog'liqligini tasdiqlaydi [2, b.41].

Psixologik omillar nuqtai nazaridan stress insonning vaziyatni subyektiv baholashiga bog'liq. R. Lazarusning kognitiv baholash nazariyasiga ko'ra, stress hodisaning o'zidan emas, balki shaxsning uni xavf yoki tahdid sifatida qabul qilishidan kelib chiqadi [3, b.95]. Shaxsning koping strategiyalari — muammoni hal qilishga yo'naltirilgan yoki emotsional qochish shaklidagi xatti-harakatlari — stressning kechishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy omillar ham stress rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, iqtisodiy barqarorlik va kasbiy bosim stress intensivligini belgilaydi. Ijtimoiy izolyatsiya va kommunikativ yetishmovchilik surunkali stress xavfini oshiradi [4, b.58]. Biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro integratsiyada stress reaksiyasini shakllantiradi.

Klinik amaliyotda uzoq davom etuvchi stress depressiv sindrom, tashvish buzilishlari hamda psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu

bois stressni erta diagnostika qilish, psixoprofilaktika va psixokorreksiya dasturlarini ishlab chiqish muhim vazifa hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, stress biopsixosotsial tabiatga ega murakkab fenomen bo'lib, uni kompleks yondashuv asosida o'rganish klinik psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Integrativ tahlil stressning kelib chiqish mexanizmlarini chuqurroq anglash va samarali psixologik yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye G. Stress bez distressa. — Moskva: Progress, 1982.
2. Sapolsky R. Why Zebras Don't Get Ulcers. — New York: Holt Paperbacks, 2004.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 1984.
4. Karvasarskiy B.D. Klinicheskaya psixologiya. — Sankt-Peterburg: Piter, 2002.

SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING INSONNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK MOSLASHUVGA TA'SIRI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdimumin o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Haydarova Zulfizar Sodiq qizi

O'zbekiston Milliy universiteti 2-kurs talabasi

Bugungi kunda sun'iy intellekt (AI) ta'lim tizimida "yangi kognitiv hamkor" sifatida maydonga chiqdi. Biroq, texnologiyalarning ta'limga kirib kelishi nafaqat samaradorlikni oshirdi, balki talabalarning mustaqil fikrlash va ijtimoiy muloqot ko'nikmalariga ham ta'sir ko'rsatmoqda. J. Swellerning "kognitiv yuklama nazariyasi"ga nazar tashlasak, sun'iy intellekt tomonidan taqdim etilayotgan yengillashtirilgan ma'lumotlar o'quvchilarning abstrakt fikrlashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi.[1] Bugungi kunda sun'iy intellekt asosida ishlovchi algoritmlar insonlarning informatsion manbalarni tanlashi, qaror qabul qilishi, e'tibor jarayonlarini boshqarishi hamda emotsional holatlarni shakllantirish kabi jarayonlarga faol ta'sir etmoqda. Mobil ilovalar, aqlni qo'llab-quvvatlovchi chatbotlar algoritmik tavsiya tizimlari (You Tube, TikTok, Instagram, WhatsApp), virtual yordamchilar va ta'limiy platformalar insonning kognitiv yuklamasi, idrok tezligi va emotsional reaksiyalarini tubdan o'zgartirayotgan murakkab psixotexnologiyalar hisoblanadi.[3,b.107]

Sun'iy intellekt texnologiyalarining faol kirib kelishi psixologiyada ham bir qancha "raqamli ijtimoiylashuv", "texnostress", "algoritmik ta'sir" kabi tushunchalarni shakllantirdi. Shaxsning ichki psixik jarayonlari, ijtimoiy identifikatsiyasi va axborotni qayta ishlash tizimi hozirda raqamli algortimlar bilan bevosita o'zaro ta'sirlashmoqda. Shu sababli ham sun'iy intellekt va psixologiya kesishgan nuqtani ilmiy tadqiq etish zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biriga aylantiradi. Mavzuning dolzarbligi bir qancha omillar bilan belgilanadi.[3,b.108]

1. Insoniy muloqot va virtual hamrohlar

Insonlar o'zining yolg'izlik tuyg'usini yengish uchun AI bilan faol muloqot qilmoqda. Bu esa "inson va mashina o'rtasidagi muloqot" psixologiyasini o'rganishni toqozo etmoqda.

2. Kognitiv jarayonlarning o'zgarishi

Inson miyasi murakkab vazifalarni Alning yordamisiz bajarishda qiynalishi mumkin. Bu "kognitiv qaramlik" psixologik sindromini keltirib chiqarmoqda

3. Psixologik diagnostikada AI

Al insonning ruhiy holatini aniqlashda (ovoz intonatsiyasi, matn yozish orqali depressiyani bashorat qilish)da foydalanilmoqda. Bu tibbiyot va psixologiyada inqilob yasaydi, ammo shaxsiy daxlsizlik va ma'lumotlar xavfsizligi masalasini kun tartibiga qo'yadi. Insonning ichki kechinmalari Al uchun ma'lumot bo'lib qolishi qanchalik to'g'ri?

4. Algoritmik determinizm

Insonning qaror qabul qilish jarayoni mustaqil emas, balki algortimlar orqali "sozlanmoqda" YouTube yoki Instagram dagi tavsiya tizimlari insonning dunyo qarashini toraytirib uni "pufakchalar" ichiga qamab qo'ymoqda. Bu nafaqat psixologik balki ijtimoiy-siyosiy xavf hamdir.

5. Sun'iy intellekt bilan psixologik xavfning ortishi

- texnologiyadan ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga keladigan texnostress;
- ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan solishtirishning kuchayishi;
- virtual qaramlik;
- emotsional yolg'izlik;
- kognitiv buzilishlar.

6. Yoshlar orasida sun'iy intellekt va internetning ommaviylashuvi.

2026-yilga kelib O'zbekistonda internet foydalanuvchilari ulushining 94,2% ga yetishi, aholining texnologik muhitga moslashuvini jadallashtirdi, va ularning katta qismini yoshlar tashkil qiladi. Al yordamida xizmatlardan foydalanish o'smirlar va talabalar o'rtasida jadal psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Bu holat o'smirlar psixologiyasi, kognitiv rivojlanish va emotsional muvozanatga alohida xavf tug'dirmoqda.

Texnologik taraqqiyot, jumladan, sun'iy intellektning kirib kelishi insonning muloqot madaniyatini tubdan o'zgartirdi. Sherry Turkle ta'kidlaganidek biz yuzaki o'qish (skimming) madaniyatiga moslashib bormoqdamiz. O'zbekistondagi raqamli muhitda Al vositalari ma'lumot olishni tezlashtirsa-da ular Turkle tili bilan aytganda, "tushunish va empatiya" talab qiladigan chuqur suhbatlar o'rnini bosa olmaydi. Shuning uchun, texnologik moslashuv jarayonida insoniy suhbat sifatini saqlab qolish ustuvor vazifaga aylanib bormoqda. Sherry Turkle shunday deydi-" Biz texnologiyalardan shunday narsalarni kutaymizki, ularni faqatgina bir- birimizdan olishimiz mumkin. Biz texnologiyaga yolg'iz qolishdan qo'rqishimizni yengish uchun murojaat qilyapmiz, lekin aynan shu narsa bizni yanada ko'proq yolg'izlikka yetaklamoqda" [2].

Texnologik taraqqiyotni, xususan, sun'iy intellektni kirib kelishini to'xtatib bo'lmaydi va buni inkor etish ham mantiqsiz. Biroq men uchun eng muhim bo'lgan savol-bu vositalar insonni kuchaytiradimi yoki bizni bir-birimizdan uzoqlashtirib " yolg'izlikka" yetaklaydimi? Al biz uchun shanchaki qulaylik emas, balki bizning

emotsional va kognitiv dunyomizga ta'sir etuvchi omil hamdir. Biz "raqamli gigiyena" ni shunchaki bir tushuncha sifatida emas balki kundalik hayotimizning bir qismi sifatida shakllantirishimiz zarur. Menimcha texnologiya bu insoniy munosabatlarga muqobil emas, balki ularni boyituvchi yordamchi vosita bo'lib qolishi shart.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Sweller, J. (2024). Cognitive Load Theory and AI-enhanced Learning. Journal of Educational Psychology, 116(2),
2. Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other.
3. <https://share.google/BjauyRaL9HZx6rQ4u>

BOLALARDA IJTIMOIIY MOSLASHUV JARAYONINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Jo'raxo'jayeva Moxinur Murod qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti

Bolalarning rivojlanish jarayonida yangi muhitga moslashish muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Bugungi globallashuv sharoitida bolalarning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy moslashuv – bu bolaning jamiyat talablariga mos ravishda o'z xulq-atvori, munosabatlari va faoliyatini tashkil eta olish jarayonidir. Ushbu jarayon murakkab psixologik mexanizmlar asosida shakllanadi va ko'plab ichki hamda tashqi omillarga bog'liq.

Ijtimoiy moslashuv deganda, bolaning yangi ijtimoiy muhit–bog'cha, maktab, jamoa yoki guruhdagi o'z o'rnini topishi, jamiyat me'yorlariga muvofiq harakat qilishi tushuniladi. Bu jarayon bolaning ruhiy holati, temperamenti, tarbiyasi va oilaviy muhitga bevosita bog'liqdir. Mashhur rus psixologi L.S.Vygotskiy bolalik davrini inson rivojlanishining eng muhim bosqichi sifatida baholaydi. U o'zining “ijtimoiy rivojlanish nazariyasi”da bolani shaxs sifatida shakllanishida ijtimoiy muhit va muloqotning o'rnini borligini ta'kidlaydi. Vygotskiy fikricha har bir bola o'zining psixik va ijtimoiy rivojlanishini mustaqil emas, balki kattalar va tengdoshlari bilan faol muloqot jarayonida amalga oshiradi [4, b.56].

O'zbek psixolog olimlari, jumladan, E.G'oziyev, G'.B. Shoumarov, V.M. Karimova va boshqalar bolalar shaxsining shakllanishi hamda ijtimoiy muhitga moslashuvi masalalarini ilmiy jihatdan o'rganganlar. Ularning tadqiqotlarida ijtimoiy moslashuvning psixologik asoslari chuqur tahlil qilingan. Ijtimoiy moslashuv shaxsning jamiyatga kirib borishi, ijtimoiy rollarni egallashi va ijtimoiy me'yorlarni qabul qilishi jarayonidir. Bola tug'ilganidan boshlab ma'lum ijtimoiy muhit – oila, maktabgacha ta'lim muassasasi, maktab jamoasi ta'sirida shakllanadi.

E.G'oziyev ta'kidlashicha, shaxsning ijtimoiylashuvi faoliyat va muloqot jarayonida amalga oshadi [1, b.12]. Bola dastlab oilada, so'ng tengdoshlar jamoasida ijtimoiy tajribani egallaydi. Mazkur jarayonning muvaffaqiyati bolaning psixologik tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq.

Ijtimoiy moslashuv quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi;

- ijtimoiy me'yor va qadriyatlarni qabul qilish;
- ijtimoiy rollarni o'zlashtirish;
- muloqotga kirishish qobiliyati;
- konflikt vaziyatlarda to'g'ri yo'l topa bilish.

Emotsional barqarorlik. Bolaning emotsional holati uning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsional jihatdan barqaror bola yangi muhitga tezroq moslashadi, stress vaziyatlarini yengilroq qabul qiladi. Aksincha, xavotir darajasi yuqori bo'lgan bolalarda moslashuv jarayoni qiyin kechadi. V.M.

Karimova tadqiqotlarida bolalarning emotsional holati va ijtimoiy xulqi o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy asoslangan [2, b.87]. Xavotir darajasi yuqori bo'lgan bolalarda esa moslashuv jarayoni murakkab kechadi.

Motivatsiya va ehtiyojlar tizimi. Motivatsiya bolaning ijtimoiy faolligini belgilaydi. Ijtimoiy jihatdan faol, muvaffaqiyatga intiluvchi bolalar jamoada o'z o'rnini tez topadi. Ularning ichki ehtiyojlari va qiziqishlari ijtimoiy faoliyat orqali qondiriladi. G'.B. Shoumarov shaxs motivatsiyasining rivojlanishini ijtimoiy muhit bilan bog'liq holda tahlil qilgan va bola faolligining asosiy manbai sifatida ichki rag'batni ko'rsatgan [3, b.134].

Muloqot – ijtimoiy moslashuvning asosiy vositasi hisoblanadi. Bola o'z fikrini erkin ifoda eta olishi, boshqalarni tinglashi va hamkorlik qila bilishi zarur. Muloqot ko'nikmalari yetarlicha shakllanmagan bolalarda ijtimoiy ajralish holatlari kuzatiladi.

Boshlang'ich maktab yoshida tengdoshlar bilan muloqot qilish ehtiyoji kuchayadi va bu jarayon shaxsning o'zini anglashiga ham ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini anglash va baholash. Shaxsning "Men" konsepsiyasi ijtimoiy moslashuv jarayonida muhim rol o'ynaydi. O'z imkoniyatlarini real baholay oladigan bola ijtimoiy vaziyatlarda ishonchli harakat qiladi. Past o'z-o'zini baholash esa tortinchoqlik va ijtimoiy passivlikka olib kelishi mumkin.

Oila – ijtimoiylashuvning birlamchi instituti. Oiladagi ijobiy psixologik iqlim, ota-onaning mehr-muhabbati va qo'llab-quvvatlashi bolada ishonch, xavfsizlik hissini shakllantiradi. Bu esa uning ijtimoiy muhitga moslashuvini yengillashtiradi. O'zbek psixologiyasida oila tarbiyasining shaxs rivojlanishidagi o'rnini alohida ta'kidlanadi. Oiladagi nizolar, e'tiborsizlik yoki haddan tashqari nazorat esa ijtimoiy moslashuv jarayonini murakkablashtiradi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarda ijtimoiy moslashuv jarayoni ko'plab psixologik omillarga bog'liq murakkab jarayondir. Emotsional barqarorlik, motivatsiya, muloqot ko'nikmalari, o'z-o'zini anglash darajasi va oilaviy muhit ushbu jarayonning asosiy psixologik determinantlari hisoblanadi. Ta'lim jarayonida ushbu omillarni hisobga olish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish bolalarning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvini taminlaydi.

Mazkur omillarni hisobga olgan holda ta'lim jarayonini tashkil etish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish ijtimoiy moslashuv samaradorligini oshiradi. Shundagina bolalar jamiyatda o'z o'rnini topa oladigan, ijtimoiy jihatdan faol va barkamol shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2005.
3. Shoumarov G’.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2010.
4. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka.–Moskva, 1984yil.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA AGRESSIVLIKNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

U.A.Kadirova

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti psixologiya yo'nalishi magistratura 2-bosqich talabasi

Agressiya va agressivlik hodisalarining jamiyatda namoyon bo'lishi destruktiv xarakterga ega bo'lganligi sababli ularni o'rganish, tadqiq qilish bugungi kunda ham o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda. Biz salbiy xulq sifatida e'tirof etiluvchi mazkur muammoni amaliy o'rganib chiqdik [1, b.15].

Tadqiqotimizda jami 124 nafar maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilari ishtirok etdi. Ulardan eng kichik yoshdagi bola 5 yosh va eng katta yoshdagi bola 6 yosh.

Tadqiqot ishida M.A.Panfilovning bolalarda agressiyani aniqlashga qaratilgan "Kaktus" proyektiv metodikasi, A.A.Romanovning bolalarda agressiyaning shakli va namoyon bo'lganlik darajasini aniqlashga qaratilgan metodikasi, Saul Rozensveygning frustratsiyani aniqlashga qaratilgan proyektiv metodikasi va Rene Jilyaning shaxslararo munosabatlarni aniqlashga qaratilgan proyektiv metodikasidan foydalanildi. Mazkur metodikalar maktabgacha yosh bolalarda shakllanishi mumkin bo'lgan agressiv reaksiyalar qaysi omillarga bog'liqligi atroflicha o'rganish maqsadida qo'llanildi. Bundan tashqari olingan barcha natijalar demografik ma'lumotlar bilan o'zaro solishtirilib yanada yangi xulosalar chiqarishga asos bo'ldi. Statistik jihatdan ishonchli farqlar sifatida quyidagilar qayd etildi:

1-jadval

Tadqiqotda qo'llanilgan "Kaktus" metodikasi bo'yicha maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh tafovutlari

<i>Shkalalar nomi</i>	<i>Yoshi</i>	<i>N</i>	<i>O'rtacha rangi</i>	<i>Ranglar yig'indisi</i>	<i>Mann-Whitney U mezon</i>	<i>Ishonchlilik darajasi</i>
<i>Kaktuslar_soni</i>	5,00	47	55,09	2589,00	1461	0,037
	6,00	76	66,28	5037,00		
	Jami	123				
<i>Kaktus_rangi</i>	5,00	47	55,85	2625,00	1497	0,038
	6,00	76	65,80	5001,00		
	Jami	123				

Kaktus metodikasining “Kaktus soni” ($U=1461$; $P 0,037$ 5 yosh: o‘rtacha rang = **55,09**; 6 yosh: o‘rtacha rang = **66,28**) va “Kaktus rangi” ($U=1497$; $P 0,038$ 5 yosh: o‘rtacha rang = **55,85**; 6 yosh: o‘rtacha rang = **65,80**) shkalalarida statistik ahamiyatli farqlar qayd etildi. 6 yoshli bolalar chizgan rasmlarda kaktuslar soni ko‘p va ularni bo‘yashda to‘q ranglardan foydalanilgan. Bu esa emotsional zo‘riqish, tashqi xavfsizlikka bo‘lgan ehtiyoj va tashqi faollikning nisbatan yuqoriligini ko‘rsatadi. Demak, bola yoshi kattalashgani sari agressivlik darajasi hamda himoyalaniishga talab ham oshib borishi ehtimoli mavjud (1-jadval).

2-jadval

A.A.Romanov metodikasi bo'yicha maktabgacha yosh bolalarda yosh tafovutlari

<i>Shkalalar nomi</i>	<i>Yoshi</i>	<i>N</i>	<i>O'rtacha rangi</i>	<i>Ranglar yig'indisi</i>	<i>Mann-Whitney U mezon</i>	<i>Ishonchlilik darajasi</i>
<i>O'z_agressiyasiga_munosabat</i>	5,00	47	55,10	2589,50	1461,5	0,034
	6,00	76	66,27	5036,50		
	Jami	123				
<i>Agressiyaga_sezgirlik</i>	5,00	47	54,31	2552,50	1424,5	0,028
	6,00	76	66,76	5073,50		
	Jami	123				
<i>O'ziga_qaratilgan_agressiya</i>	5,00	47	54,82	2576,50	1448,5	0,021
	6,00	76	66,44	5049,50		
	Jami	123				
<i>Hayvonlarga_qaratilgan_agressiya</i>	5,00	47	54,79	2575,00	1447	0,035
	6,00	76	66,46	5051,00		
	Jami	123				

A.Romanov metodikasining “O‘z agressiyasiga munosabat” $U = 1461,5$, $p = 0,034$ shkalasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlandi ($p < 0,05$). Bu 6 yoshli bolalarda o‘z agressiv xatti-harakatiga sezgirlik kuchliroq namoyon bo‘layotganini bildiradi. Mazkur holat bolalarda refleksiv jarayonlar, axloqiy me‘yorlarning shakllanishi, empatiya darajasining oshishi hamda ijtimoiy bahoga sezgirlikning

kuchayishi bilan izohlanishi mumkin. Ushbu holat o'z o'rnida shaxsiy o'zini nazorat qilish mexanizmlarining rivojlanayotganidan dalolat berishi ehtimolga yaqin. "Agressiyaga_sezgirlik" $U = 1424,5$, $p = 0,028$ shkalasidagi farqlar ham ishonchli chiqdi ($p < 0,05$). Demak, 6 yoshli bolalarda atrofdagi agressiv holatlarga nisbatan sezgirlik yuqoriroq. Yana bir ishonchli farq aniqlangan shkala bu "O'ziga qaratilgan agressiya" $U = 1448,5$; $p = 0,021$ shkalasi bo'ldi ($p < 0,05$). Bu holat yosh kattalashgani sari ichki zo'riqish, o'z-o'zini ayblash va o'ziga zarar yetkazish darajasining ortib borishi mumkinligini anglatadi [2, b.8]. Shu bilan birga "Hayvonlarga qaratilgan agressiya" $U = 1447$, $p = 0,035$ shkalsida ham ishonchli farq qayd etildi ($p < 0,05$). Bu esa agressiyani ijtimoiy jihatdan kam nazorat qilinadigan obyektga yo'naltirish holatining kuchayib borayotganini ifodalaydi (2-jadval).

3-jadval

"Kaktus" proyektiv metodikasi bo'yicha maktabgacha yosh bolalarda jins farqlari

<i>Shkalalar nomi</i>	<i>Jinsi</i>	<i>N</i>	<i>O'rtacha rang</i>	<i>Ranglar yig'indisi</i>	<i>Mann-Uitney U mezon</i>	<i>Ishonchlilik darajasi</i>
Kaktus_rangi	Ogil_bola	66	67,29	4441,00	1598	0,029
	Qiz_bola	58	57,05	3309,00		
	Jami	124				
Kaktus_ijobiy_salbiyligi	Ogil_bola	66	67,29	4441,00	1598	0,029
	Qiz_bola	58	57,05	3309,00		
	Jami	124				

Kaktus metodikasining "Kaktus rangi" ($M=1598$; $P<0,100$) shkalasida va "Kaktus ijobiy-salbiyligi" ($M=1598$; $P<0,100$) shkalasida o'g'il bolalar va qiz bolalar o'rtasidagi farq aniqlandi. Agar rasmlarga diqqat qaratsak, qiz bolalar kaktus rasmini chizishda uni yorqinroq, och ranglar bilan ifodalashgan, gullar bilan bezak berishgan, quyosh, tabiat rasmlari bilan uygunlashtirgan holatda ifodalashgan. O'g'il bolalar esa kaktusni ifoda etishda asosan agressiyani ifoda etuvchi to'q ranglardan foydalanishgan, hamda ularning rasmlarida gullar, quyosh singari ijobiylik belgilari mavjud emas. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, o'g'il bolalarda qiz bolalarga qarganda agressiya darajasi yuqoriroq. Buni o'g'il bolalarga xos bo'lgan qat'iyat, shiddat va

biologik jihatdan olib qaraganda hissiyotlarni ifodalashdagi keskinlik xususiyatlari bilan izohlash mumkin [3, b.134] (3-jadval).

Demografik ma'lumotlar va metodikalar bilan bog'liq dastlabki statistik natijalar bizga "Maktabgacha yoshdagi bolalarda agressivlik" muammosini yanada chuqurroq tahlil qilish, salbiy xulqning namoyon bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy omillarni batafsilroq o'rganish lozimligi xulosasini berdi. Zero, bu bolalarda agressiya shakllanishi qaysi omillarga bog'liqligini aniqlash, salbiy xulqni kamaytirish, ijtimoiy munosabatlarni o'rnatishdagi to'siqlarni bartaraf etish hamda psixokorreksion dastur tuzishda muhim vosita sanaladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб: Питер, 2001. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. Фрейд З. Недовольство культурой. — СПб.: Азбука. 2018. 224 с: ил. - (серия«Азбука-классика»).
3. Реан А.А. Психология детства. Учебник СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003. – 368 с. – (Серия «Мэтры психологии»).

SELECTED ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN POLAND - ANALYSIS OF THE RESULTS OF OWN RESEARCH

Justyna Kurtyka-Chałas (1)

Grzegorz Kudlak (2)

Joanna Felczak (3)

Katarzyna Wasilewska-Ostrowska (4)

1,2 University of Warsaw

3 Warsaw School of Economics

4 Nicolaus Copernicus University in Toruń⁶

The mental health of young adults, including university students, is one of the greatest challenges and issues facing contemporary education and public health. Data presented by the World Health Organization (WHO, 2022) show that one in seven young people aged 10-19 experiences mental health difficulties. A significantly higher prevalence of depressive and anxiety disorders is noted among university students compared to the general population.

A report by the Ministry of Science and Higher Education in Poland, in collaboration with SWPS University (2025), revealed that over 50% of students experience daily stress, and over 20% experience symptoms of depression. There is an urgent need to investigate the specific factors contributing to the increasing number of young people struggling with mental health issues.

This study explored the links between the psychological well-being of young adults and loneliness, self-esteem, life satisfaction, depression, anxiety, and stress. Detailed research questions related to the correlations between the presented and studied variables.

The study was conducted on a sample of 1,809 participants, including 1,279 women and 498 men, 20 individuals identifying as non-binary, 11 individuals choosing not to answer the gender question ("I prefer not to answer"), and 5 individuals choosing "other" as their gender choice. Therefore, data from participants identifying as both

⁶ The research results of which we present were conducted by the team: Grzegorz Kudlak, Justyna Kurtyka-Chałas, University of Warsaw, Joanna Felczak, Warsaw School of Economics; Andrzej Piotrowski, Marcin Szulc, Agata Rudnik, University of Gdańsk; Monika Górowska, WSB-NLU in Nowy Sącz; Katarzyna Wasilewska-Ostrowska, Nicolaus Copernicus University in Toruń; Ewa Sygit-Kowalkowska, Casimir the Great University in Bydgoszcz

female and male were used for further analysis. The total number of participants was 1,760. The average age of the participants was 26.09 years, with a median of 22 years.

Participants were students at the following Polish universities: Warsaw School of Economics, University of Gdańsk, University of Warsaw, Nicolaus Copernicus University in Toruń, Casimir the Great University in Bydgoszcz, Pomeranian University in Słupsk, and WSB-NLU in Nowy Sącz. The students surveyed represented a variety of fields of study, including criminology, psychology, pedagogy, law, management, finance and accounting, social prevention and rehabilitation, computer science, security, etc.

The following research tools were used in the study: The study was conducted using five research tools: the Revised UCLA Loneliness Scale, the Depression, Anxiety and Stress Scale, the Psychological Well-Being Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Satisfaction with Life Scale.

Analysis of the research results obtained in the study group allows us to draw a detailed picture of the relationships between the studied variables. This picture illustrates the scale of the phenomenon being studied.

In terms of psychological well-being, the participants achieved scores ranging from 3.69 to 4.38, indicating a moderately high level of well-being. The overall level of well-being in the study group is good ($M = 4.04$; $SD = 0.70$). Participants achieved the highest scores on the personal development ($M = 4.38$) and positive relationships ($M = 4.23$) scales, while the lowest scores were on the self-acceptance scale ($M = 3.74$). Standard deviations indicate group homogeneity in this respect (0.65 to 1.06). It can be concluded that the participants exhibited a rather high level of well-being, particularly in the areas of personal development and relationships, while exhibiting low self-acceptance.

However, the level of life satisfaction indicates moderate results ($M = 18.45$; $SD = 6.44$). The overall level of life satisfaction in the study group is average, with no significant deviations towards extreme values.

Negative emotional experiences such as depression ($M = 16.15$; $SD = 11.51$), anxiety ($M = 11.95$; $SD = 10.22$), and stress ($M = 16.76$; $SD = 9.23$) indicate significant variation among the study participants. Detailed analysis of medians and means revealed that the study group included individuals with very high rates of depression, anxiety, and stress.

Self-esteem among the study participants was at an average level ($M = 22.24$; $SD = 2.53$). Most participants assessed themselves positively, with no significant deviations towards extremely low or high self-esteem.

The level of loneliness and social connectedness among the study participants varied. Loneliness ($M = 2.09$; $SD = 0.62$) and a sense of disconnection ($M = 2.28$; SD

= 0.71) indicate that the study participants experienced moderate levels of isolation. Analysis of the skewness of the results (positive skewness – 0.34-0.47) indicates the existence of individuals with a high sense of loneliness in the group. The severance of social ties ($M = 1.78$) was the scale on which the participants scored lowest. This result suggests that the participants rarely experience complete disconnection from relationships. Group belonging ($M = 1.93$) was relatively low in the study group. This result may indicate a limited sense of social integration.

Comparing the results obtained in this study to the validation groups allowed us to draw the following conclusions: The participants constituted a group with high levels of depression, stress, and anxiety, compared to the general population results. Approximately 30% of the students studied experienced low life satisfaction, compared to the Polish validation sample. Furthermore, the majority of the students studied experienced low self-esteem. Furthermore, a very large number of the students studied experienced loneliness in their daily interpersonal relationships.

Analysis of correlations between the studied variables indicates that the most significant, positive correlations are observed between the examined aspects of psychological well-being. The general well-being index correlates very strongly with self-acceptance ($\rho = .91, p < .001$), purpose in life ($\rho = .87, p < .001$), and environmental mastery ($\rho = .87, p < .001$). Similarly, satisfaction with life (SWLS) is strongly associated with self-acceptance ($\rho = .80, p < .001$) and well-being ($\rho = .71, p < .001$). These results indicate that self-acceptance and general well-being are key predictors of quality of life in the studied group of young adults. Loneliness exhibits very strong positive correlations with feelings of disconnection ($\rho = .95, p < .001$) and disruption of social ties ($\rho = .89, p < .001$), confirming that these variables reflect a common dimension of social isolation. Loneliness also exhibits strong negative correlations with positive relationships ($\rho = -.84, p < .001$), well-being ($\rho = -.72, p < .001$), and life satisfaction ($\rho = -.58, p < .001$), indicating that increased feelings of isolation are associated with decreased quality of life and well-being.

Comparison of the results obtained by women and men revealed that women scored slightly lower on loneliness ($M = 2.04$ vs. 2.21) and disconnection ($M = 2.27$ vs. 2.38), which may suggest slightly better functioning in social relationships. At the same time, women in the study achieved higher scores in well-being and its components (autonomy, relationships, purpose in life, self-acceptance), although the differences were small. Men, on the other hand, achieved higher scores in negative emotional states: depression, anxiety, and stress. Meanwhile, life satisfaction (SWLS) was slightly higher in women (18.32 vs. 17.76).

The research findings indicate that the factors influencing the mental health of young adults are highly diverse. The particular importance of self-esteem and life

satisfaction as predictors of psychological well-being is noteworthy. The study also confirmed a strong link between loneliness and depression, and reduced psychological well-being. The overall picture obtained from the study indicates that the young adults surveyed experience high rates of depression and experience high levels of stress and anxiety. Furthermore, approximately 30% of the students surveyed experience low life satisfaction, and the majority of the participants have low self-esteem. Loneliness in interpersonal relationships is also a daily experience.

Bibliography:

1. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego & Uniwersytet SWPS. (2025). Raport o kondycji psychicznej w środowisku akademickim. Warszawa: MNiSW
2. World Health Organization. (2022). Mental health and well-being of students in higher education. Geneva: WHO.

ZAMONAVIY JAMIYATDA BULLING MUAMMOSI: IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK TAHLIL

F.B.Raxmatullayev, L.N.Latipova, R.S.Jurayeva
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Bulling bu bir shaxs yoki shaxslar guruhi tomonidan boshqa shaxsga nisbatan muntazam va qasddan amalga oshiriladigan psixologik, jismoniy yoki ijtimoiy bosim shaklidir. Ilmiy manbalarda bulling kuchlar nomutanosibli bilan tavsiflanadi. Bulling ko'pincha ta'lim muassasalarida, ish joylarida va so'nggi yillarda virtual makonda keng uchramoqda. Ushbu hodisa jabrlanuvchining ruhiy, jismoniy va ijtimoiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi.

Bullingning eng keng tarqalgan turi jismoniy Bulling hisoblanadi. Bu holatda shaxsga bevosita tan jarohati yetkazish, masalan, urish, itarish, turtish, tepish yoki uning shaxsiy buyumlarini tortib olish kabi harakatlar sodir etiladi. Jismoniy Bulling ko'pincha maktab yoshidagi bolalar orasida uchraydi va u tashqi tomondan tez seziladigan bo'lsa-da, uning ruhiy oqibatlar uzoq vaqt saqlanib qolishi mumkin.

Bullingning yana bir muhim turi — og'zaki yoki verbal Bullingdir. Bu turda zo'ravonlik so'zlar orqali namoyon bo'ladi. Jabrlanuvchini haqoratlash, masxara qilish, kamsituvchi laqablar qo'yish, tahdid qilish kabi holatlar verbal Bullingga kiradi. Ushbu tur ko'pincha "oddiy hazil" sifatida qabul qilinadi, ammo u shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va psixologik jarohatlarga sabab bo'ladi. Ijtimoiy yoki psixologik Bulling eng yashirin, ammo eng xavfli turlardan biri hisoblanadi. Bu holatda jabrlanuvchi jamoadan ataylab chetlashtiriladi, u haqda yolg'on g'iybatlar tarqatiladi yoki atrofdagilar tomonidan e'tiborsiz qoldiriladi. Ijtimoiy Bulling ko'pincha bevosita ko'zga tashlanmagani sababli uzoq vaqt davom etadi va shaxsda yolg'izlik, tushkunlik hamda ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqaradi. Zamonaviy axborot texnologiyalari rivoji bilan birga kiberBulling ham keng tarqaldi. KiberBulling internet va raqamli vositalar orqali amalga oshiriladigan zo'ravonlik shaklidir. Ijtimoiy tarmoqlarda haqoratli izohlar yozish, shaxsiy xabarlar orqali tahdid qilish, soxta akkauntlar yordamida obro'ga putur yetkazish yoki sharmandali materiallarni tarqatish kiberBullingga misol bo'la oladi. Ushbu tur o'ziga xos jihati shundaki, u kecha-yu kunduz davom etishi va keng auditoriyaga tez tarqalishi mumkin. Bullingning yana bir jiddiy turi — jinsiy Bullingdir. Bu holatda shaxs jinsiy mazmunda kamsitiladi yoki tahqirlanadi. Noo'rin hazillar, tananing ayrim qismlari bilan bog'liq masxara, majburiy teginishlar yoki jinsiy tahdidlar jinsiy Bullingga kiradi. Bu tur nafaqat psixologik, balki huquqiy jihatdan ham og'ir oqibatlar olib kelishi mumkin. Shuningdek, diskriminatsion Bulling ham keng uchraydi. Bu tur

shaxsning millati, dini, tashqi ko'rinishi, sog'lig'i yoki boshqa ijtimoiy farqlari asosida kamsitilishi bilan tavsiflanadi. Diskriminatsion Bulling inson qadr-qimmatini toptaydi va jamiyatda tenglik tamoyillariga zid hisoblanadi.[1, 76 b.]

Yana bir muhim sabab — o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi va ichki komplekslardir. Tashqi tomondan kuchli va hukmron ko'ringan bully shaxslar aslida o'zlarini zaif his qilishlari mumkin. Ular boshqalarni kamsitish orqali o'zini ustunroq his etishga, ichki bo'shliqni to'ldirishga urinadi. Bunday holatda Bulling shaxsiy qadriyatni sun'iy ravishda oshirish vositasiga aylanadi. Empatiya yetishmasligi ham Bullingning muhim psixologik omillaridan biridir. Empatiyasi past bo'lgan shaxslar boshqalarning his-tuyg'ularini tushunmaydi yoki ularga befarq bo'ladi. Shu sababli ular o'z harakatlarining jabrlanuvchiga qanday ruhiy zarar yetkazayotganini anglamaydi yoki bunga ahamiyat bermaydi. Bu ko'pincha bolalik davrida hissiy aloqaning yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Oilaviy muhit ham Bulling xulq-atvorining shakllanishida katta rol o'ynaydi. Zo'ravonlik mavjud bo'lgan, doimiy janjallar, Qat'iy jazolar yoki e'tiborsizlik hukmron bo'lgan oilalarda ulg'aygan bolalar zo'ravonlikni muammo hal qilishning "normal" usuli sifatida qabul qilishi mumkin. Natijada ular bu modelni tengdoshlari bilan munosabatlarda takrorlaydi. Bullingning yana bir psixologik sababi — ijtimoiy ustunlikka intilish va hokimiyatga bo'lgan ehtiyojdir. Ayrim shaxslar guruh ichida yetakchi bo'lish yoki boshqalar ustidan nazorat o'rnatish istagi bilan Bullingga murojaat qiladi. Bu ayniqsa o'smirlik davrida yaqqol namoyon bo'ladi, chunki bu davrda shaxsning ijtimoiy mavqei muhim ahamiyat kasb etadi. Ruhiy travmalar va oldingi tajribalar ham Bullingga olib kelishi mumkin. O'zi ilgari zo'ravonlikka uchragan shaxslar ba'zan "tajovuzkor-jabrlanuvchi aylanishi" doirasida boshqalarga nisbatan zo'ravonlik ko'rsatadi. Bu orqali ular o'zlarida nazorat hissini tiklashga urinadi.

Shuningdek, stress, psixologik bosim va moslashuv qiyinchiliklari ham Bulling xulq-atvorini kuchaytirishi mumkin. O'qishdagi muvaffaqiyatsizlik, oilaviy muammolar yoki ijtimoiy rad etilish holatlari shaxsda ichki zo'riqishni oshiradi va bu agressiv xatti-harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Xulosa qilib aytganda, Bullingning psixologik sabablari shaxsning ichki holati, tarbiya jarayoni va ijtimoiy munosabatlar bilan uzviy bog'liqdir. Ushbu sabablarni chuqur anglash Bullingni oldini olishda, psixologik profilaktika va tuzatish ishlarini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. [2, 109 b.]

Bullingni oldini olishda psixologik yondashuvlar muhim o'rin tutadi, chunki bu hodisa faqat tashqi xatti-harakat emas, balki shaxsning ichki kechinmalari, ijtimoiy munosabatlari va emotsional holati bilan chambarchas bog'liqdir. Psixologik yondashuvlar Bullingning sabablarini aniqlash, uning oldini olish hamda jabrlangan va zo'ravonlik ko'rsatuvchi shaxslar bilan samarali ishlashga qaratiladi.

Bullingni oldini olishda eng muhim psixologik yo'nalishlardan biri — emotsional intellektni rivojlantirishdir. Bolalar va o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va to'g'ri ifoda etish ko'nikmalarini o'rgatish agressiv xatti-harakatlarning kamayishiga olib keladi. Emotsional savodxonlik mashg'ulotlari orqali shaxs boshqalarning hissiyotlarini tushunishni va ularga hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganadi. Empatiyani shakllantirish ham Bulling profilaktikasida muhim ahamiyatga ega. Empatik yondashuv orqali shaxs boshqa insonning holatini his qilishga, uning og'riq va kechinmalarini tushunishga o'rganadi. Psixologik treninglar, rolli o'yinlar va muhokamalar empatiya darajasini oshirib, zo'ravonlikka nisbatan salbiy munosabatni shakllantiradi. Bullingni oldini olishda sog'lom muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim hisoblanadi. Assertiv xulq-atvorni o'rgatish, ya'ni o'z fikrini tajovuzsiz va ishonch bilan bildira olish qobiliyati shaxslararo ziddiyatlarning zo'ravonliksiz hal etilishiga yordam beradi. Bu jabrlanuvchi bo'lish xavfini kamaytirish bilan birga, potensial agressorlarning ham xatti-harakatlarini nazorat qilishga xizmat qiladi. Oilaviy psixologik yondashuvlar Bullingning oldini olishda alohida o'rin egallaydi. Ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik maslahatlar orqali farzandga nisbatan ijobiy munosabat, hissiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom tarbiya usullarini shakllantirish mumkin. Oila muhitida mehr va tushunish mavjud bo'lsa, bolada agressiv xulq-atvor ehtimoli sezilarli darajada kamayadi. [1, 23 b.]

Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish ham muhim profilaktik chora hisoblanadi. Maktab va universitet psixologlari tomonidan o'tkaziladigan diagnostika, individual va guruhviy suhbatlar Bulling holatlarini erta aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, psixologik korreksiya va trening mashg'ulotlari orqali muammoli xulq-atvorni ijobiy tomonga o'zgartirish mumkin. Bullingga uchragan shaxslar bilan ishlashda qo'llab-quvvatlovchi psixologik yondashuv muhimdir.

REFERENCES

1. Mullabayeva Nozima Maxmudjonovna Maktabdagi xavfsiz muhit bolalar shaxsini rivojlantirish omili sifatida. Psixologiya fanlari doktori dissertatsiyasi avtoreferati. Toshkent-2022
2. Kadyrov, K. B., and N. M. Mullabaeva. "БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА В ШКОЛЕ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ." The Journal of Psychology & Sociology 87.4 (2023): 25-30
3. Kadirov, K. B., Mullabaeva, N. M., Abdullajanova, D. S., Kurbanovna, A. D., & Abdullaevna, B. S. (2023). A Mobbing Questionnaire In School And An Analysis Of The Results Obtained. Journal of Higher Education Theory and Practice, 23(4).

OMMAVIY AXBOROT VOSITALARIDA MANIPULYATSIYA VA IJTIMOIY TA'SIR

Gaziyeva Fotima Ergashovna

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Malikova Madina Chulliyevna

O'zbekiston Milliy universiteti 1-kurs talabasi

Axborotlashgan jamiyat sharoitida ommaviy axborot vositalari inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Televideniya, internet nashrlari va ijtimoiy tarmoqlar orqali tarqatilayotgan axborotlar shaxsning dunyoqarashi, ijtimoiy qarashlari va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Axborot oqimining ko'payishi bilan bir qatorda, uning inson ongiga ta'sir etish imkoniyatlari ham kengaymoqda. Shu sababli OAV orqali amalga oshiriladigan manipulyatsiya masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda. Manipulyatsiya ko'pincha yashirin tarzda amalga oshiriladi va auditoriya tomonidan sezilmasdan qabul qilinadi. Bu holat ijtimoiy ong va jamoatchilik fikrining shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi.

Manipulyatsiya tushunchasining nazariy asoslari Propaganda asarida ham yoritilgan. Bernays ommani ongli va ong osti darajasida boshqarish mumkinligini ta'kidlab, shunday yozadi: "Ommaviy ongni ongli va ong osti mexanizmlari orqali boshqarish mumkin." Bu fikr OAVda reklama, siyosiy axborot va ijtimoiy kampaniyalarning psixologik asoslarini tushuntiradi. [1,b.12-18]

Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy ta'sir masalasi chuqur va dolzarb mavzulardan biridir. Ko'pincha manipulyatsiya ochiq yolg'on orqali emas, balki "nima haqida gapirish kerak" va "nima haqida sukut saqlash kerak" degan tanlov orqali amalga oshiriladi. Bu borada Noam Chomsky ta'kidlaganidek, insonlar fikrlash doirasi toraytirilgan holda ham o'zlarini erkin his qilishlari mumkin. Demak, zamonaviy media inson ongiga to'g'ridan-to'g'ri emas, balki bilvosita — diqqatni boshqarish orqali ta'sir ko'rsatadi.[2,b.3-27] Shu bilan birga, OAVni faqat manipulyatsiya vositasi sifatida baholash biryoqlama yondashuv bo'lar edi. Chunki aynan shu vositalar orqali jamiyat muhim ijtimoiy muammolar haqida xabardor bo'ladi, insonlarning dunyoqarashi kengayadi va global fikrlash shakllanadi. Ba'zan birgina ilhomlantiruvchi material yoki motivatsion hikoya inson hayotini ijobiy tomonga o'zgartirishga turtki bo'lishi mumkin. Shuningdek, favqulodda vaziyatlarda tezkor axborot yetkazish orqali insonlar hayotini saqlab qolish, jamiyatda birdamlik va hamjihatlikni kuchaytirish imkoniyati ham aynan OAV orqali yuzaga chiqadi.

Biroq bu jarayonning ikkinchi, ko'pincha ko'zga tashlanmaydigan tomoni ham mavjud. Axborot oqimi haddan tashqari kuchaygan sharoitda inson har doim ham haqiqat bilan manipulyatsiyani ajrata olmaydi. Natijada yolg'on yoki noto'g'ri axborotlar ongga singib boradi va qaror qabul qilish jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Eng xavflisi shundaki, odamlar ko'pincha o'z fikri deb o'ylagan qarashlari aslida tashqi axborot oqimining mahsuli bo'lib chiqadi. Shu tariqa mustaqil fikrlash asta-sekin susayib, tayyor stereotiplar va biryoqlama qarashlar shakllana boshlaydi. Ba'zi hollarda esa sensatsion va bo'rttirilgan xabarlar jamiyatda asossiz qo'rquv va vahima uyg'otadi. Bu esa ijtimoiy muhitning barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim ijtimoiy guruhlar haqida muntazam ravishda salbiy tasvirlarning berilishi esa stereotip va diskriminatsiyaning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, ommaviy axborot vositalari bir vaqtning o'zida ham ma'rifat manbai, ham yashirin ta'sir vositasi sifatida namoyon bo'ladi. U insonni rivojlantirishi ham, uni boshqariladigan auditoriyaga aylantirishi ham mumkin. Masalaning mohiyati OAVning o'zida emas, balki uni qanday qabul qilishimizdadir. Shu sababli axborotni tanqidiy tahlil qilish, uning ortidagi maqsadni anglash va mediasavodxonlikni rivojlantirish bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Umuman olganda, hozirgi kunda ommaviy axborot vositalari hayotimizning ajralmas qismiga aylangan. Biz har kuni ko'radigan yoki o'qiydigan axborotlar asta-sekin fikrimizga va munosabatimizga ta'sir ko'rsatadi. Ko'pincha bu ta'sirni sezmaymiz ham, lekin u qarorlarimizda va xulq-atvorimizda namoyon bo'ladi. Shuning uchun har bir berilayotgan ma'lumotni tayyor haqiqat sifatida qabul qilmasdan, uni tahlil qilish va tanqidiy baholash muhim deb hisoblayman. Aynan shu yondashuv insonni turli manipulyativ ta'sirlardan himoya qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Bernays, E. (1928). Propaganda. New York: Horace Liveright. 169.s
2. Herman, E. S., & Chomsky, N. (1988). Manufacturing Consent: The Political Economy of the Mass Media. New York, NY: Pantheon Books.412.s

GLOBALLASHUV SHAROITIDA SHAXS SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Narbasheva Mexri Achilovna

Termiz davlat pedagogika institute

XXI asrda globallashuv jarayoni jamiyat hayotining barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi, iqtisodiy va madaniy integratsiya inson hayot tarzini sezilarli darajada o'zgartirdi. Bu jarayon bir tomondan yangi imkoniyatlar yaratgan bo'lsa, boshqa tomondan shaxsning psixologik barqarorligi va ruhiy salomatligiga yangi talablar qo'yimoqda.

Hozirgi davrda inson salomatligi nafaqat jismoniy holat, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlik bilan ham bog'liq ekanligi e'tirof etilmoqda. Shu sababli globallashuv sharoitida shaxs salomatligi va psixologik farovonligini ta'minlash muammosi zamonaviy psixologiya fanining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, globallashuv jarayonlari yoshlar va kattalarda stress, xavotir, axborot ortiqchaligi hamda madaniy identitet bilan bog'liq muammolarni kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, u yangi bilimlar, madaniyatlar va rivojlanish imkoniyatlarini ham taqdim etadi [1]. Shuning uchun ushbu jarayonning psixologik jihatlari chuqur o'rganish muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Globaldashuvning shaxs psixologiyasiga ta'siri bugun har qachongidan ham dolzarb bo'lib qolmoqda. Globaldashuv inson hayotining turli jabhalariga, jumladan ta'lim, madaniyat, iqtisodiyot va kommunikatsiya sohalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi insonlarning muloqot uslubi, fikrlashi va ijtimoiy munosabatlarini o'zgartirmoqda. Tadqiqotchilar fikriga ko'ra, globallashuv sharoitida shaxs ko'p madaniyatli muhitga moslashishga majbur bo'ladi. Bu jarayon ba'zan madaniy shok, identitet inqirozi yoki psixologik moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin [5]. Shu sababli shaxsning psixologik moslashuv darajasi uning ruhiy salomatligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. O'zbekistonlik tadqiqotchilar ham globallashuvning shaxs va jamiyat hayotiga ta'sirini o'rganib, bu jarayon insonning ijtimoiy faoliyati, qadriyatlari va dunyoqarashiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydilar [4 b.126] Psixologik farovonlik shaxsning ijobiy ruhiy holati, hayotdan qoniqish darajasi hamda o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish jarayoni bilan bog'liq.

Zamonaviy psixologiyada psixologik farovonlik quyidagi asosiy komponentlardan iborat deb qaraladi:

- ijobiy emotsional holat;

- shaxsiy rivojlanish;
- hayotdan qoniqish;
- ijtimoiy aloqalar sifati;
- maqsadga yo'naltirilganlik.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik farovonlik nafaqat individual omillarga, balki ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga ham bog'liqdir. Jamiyatda barqaror ijtimoiy muhit, sifatli ta'lim va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi mavjud bo'lsa, insonlarning ruhiy salomatligi ham yuqori bo'ladi [3 b.353].

Globallashuv davrida ruhiy salomatlik muammolariga turli yondoshuvlar kuzatilmoqda. Globallashuv jarayonlari inson ruhiyatiga bir qator salbiy ta'sirlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Jumladan:

- axborot ortiqchaligi;
- raqobatning kuchayishi;
- ijtimoiy bosim;
- kiberzo'ravonlik;
- ijtimoiy izolyatsiya.

Internet va raqamli texnologiyalar globallashuvning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Biroq ayrim tadqiqotlar internet bilan bog'liq psixologik muammolar, jumladan kiberqaramlik, stress va depressiya kabi holatlar ortib borayotganini ko'rsatadi [2 b.28]. Shuningdek, so'nggi yillarda global miqyosda yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari kuchayib borayotgani qayd etilmoqda. Bu jarayon iqtisodiy beqarorlik, ijtimoiy tengsizlik hamda raqamli muhitning kuchli ta'siri bilan izohlanadi.

Shaxs salomatligi va psixologik farovonligini ta'minlash omillarini o'rganishlar jarayoni shuni ko'rsatadiki, globallashuv sharoitida shaxsning psixologik farovonligini ta'minlash uchun quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

1. *Psixologik moslashuv.* Moslashuv – shaxsning yangi ijtimoiy va madaniy sharoitlarga moslasha olish qobiliyatidir. Moslashuv darajasi yuqori bo'lgan shaxslar stressga nisbatan barqarorroq bo'ladi.
2. *Stressni boshqarish.* Stressni samarali boshqarish psixologik farovonlikning muhim shartlaridan biridir. Meditatsiya, sport, psixologik treninglar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytirishga yordam beradi.
3. *Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.* Oila, do'stlar va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan yordam inson ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.
4. *Shaxsiy rivojlanish.* Shaxsiy rivojlanish, o'z ustida ishlash va yangi bilimlarni egallash insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi hamda psixologik farovonlikni mustahkamlaydi.

Globallashuv jarayoni insoniyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon shaxs hayotiga turli ijobiy imkoniyatlar yaratish bilan birga, ruhiy salomatlikka ham ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun globallashuv sharoitida shaxsning psixologik farovonligini ta'minlash dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi. Shaxs salomatligi va psixologik barqarorligini ta'minlashda psixologik moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish hamda shaxsiy rivojlanish muhim omillar hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda psixologik madaniyatni rivojlantirish, ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan dasturlarni joriy etish globallashuv sharoitida inson farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ullah F.W., Hatim M. Globalization and the Mind: Exploring Youth Mental Health in a Connected World // Journal for Current Sign. – 2025. – Vol. 3, №4. – P. 2098–2107.
2. Kiraly O., Potenza M.N. Globalization, internet and psychiatric disorders: Call for research and action in global mental health // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2020. – Vol. 115. – P. 27–33.
3. Popescu I.A., Mourão P.R. Intertwining Perspectives on Happiness and Well-Being to Explain the Rise of Creative Cities // Applied Research in Quality of Life. – 2025. – Vol. 21. – P. 353–381.
4. Alimova M.Z. Globallashuv jarayonining shaxs va jamiyat hayotiga psixologik ta'siri // Obrazovanie, nauka i innovatsion g'oyalar dunyosi. – 2023. – №15(5). – B.126–131.
5. Matsumoto D., Juang L. Culture and Psychology. – 7th ed. – Boston: Cengage Learning, 2020.
6. Seligman M. Positive Psychology and Well-Being. – New York: Springer, 2019.

YETUKLIK DAVRIDA IJTIMOIIY TARMOQLARGA TOBELIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya kafedrası
Katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Naymova Shaxnoza Daribay qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti magistratura talabasi

Hozirgi kunda axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi natijasida ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Ayniqsa, yetuklik davridagi insonlar uchun ijtimoiy tarmoqlar muloqot qilish, axborot olish, fikr almashish va o'zini namoyon etish vositasi sifatida keng qo'llanilmoqda. Biroq ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ayrim hollarda ularga psixologik tobelikning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarga tobelik shaxsning kundalik faoliyati, hissiy holati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi bilan xarakterlanadi. Bu holat insonning vaqtni boshqarishida qiyinchiliklar paydo bo'lishiga, real hayotdagi muloqotlarning kamayishiga hamda psixologik qaramlikning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, yetuklik davrida shaxsning ijtimoiy faolligi, o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy rollari shakllangan bo'lsa-da, zamonaviy texnologiyalar ta'sirida yangi psixologik muammolar yuzaga kelishi kuzatilmoqda.

Mazkur tadqiqotda yetuklik davridagi shaxslarning ijtimoiy tarmoqlarga tobelik darajasini aniqlash maqsadida asosiy psixologik kuzatish va so'rovnoma usullari qo'llanildi. Tadqiqot davomida mavzuga doir ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi hamda mavzu bilan bog'liq nazariy jihatlar o'rganildi. Olingan natijalarni tahlil qilishda matematik-statistik usullar ishlatilib, ma'lumotlarning ishonchligi va umumlashtirilishi ta'minlandi. Ushbu yondashuv tadqiqotning aniqligi va ob'ektivligini oshirishga xizmat qildi.

Tadqiqot jarayonida yetuklik davridagi respondentlarning ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi va unga bo'lgan munosabati o'rganildi. O'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning aksariyati ijtimoiy tarmoqlardan kundalik hayotida faol foydalanishi aniqlangan. Bunda ularning asosiy maqsadi axborot olish, muloqot qilish hamda bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish bilan bog'liq ekanligi kuzatildi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ayrim respondentlarda vaqtni samarali taqsimlay olmaslik, real hayotdagi muloqotning kamayishi hamda emotsional holatning o'zgarishi kabi holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ayrim ishtirokchilarda esa ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish

natijasida ularga nisbatan ma'lum darajadagi psixologik qaramlik shakllanayotgani kuzatildi.

Statistik tahlillar natijasida olingan ko'rsatkichlar yetuklik davridagi shaxslar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi bilan ularning psixologik holati o'rtasida ma'lum darajadagi bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlardan me'yorida foydalanish shaxsning ijtimoiy aloqalarini kengaytirish va axborot olish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilishi ham aniqlandi.

Olingan natijalar ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilib ketishning oldini olish, shuningdek, shaxsning psixologik farovonligini saqlashda vaqtni to'g'ri taqsimlash va real ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari yetuklik davridagi shaxslar hayotida ijtimoiy tarmoqlarning muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. Ijtimoiy tarmoqlar muloqot qilish, axborot almashish hamda bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish imkonini berishi bilan ahamiyatlidir. Shu bilan birga, ulardan haddan tashqari foydalanish ayrim hollarda shaxsda psixologik tobelikning shakllanishiga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida ijtimoiy tarmoqlarga ortiqcha berilish insonning emotsional holati, vaqtni boshqarish qobiliyati hamda real ijtimoiy munosabatlariga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatishi mumkinligi kuzatildi. Shu sababli ijtimoiy tarmoqlardan oqilona va me'yorida foydalanish, shaxsning psixologik salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, yetuklik davridagi shaxslarda ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyatini shakllantirish, ularning vaqtni to'g'ri taqsimlashi va real ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratish muhimdir. Bu esa ijtimoiy tarmoqlarga psixologik tobelikning oldini olishga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Andreeva, G.M. Sotsialnaya psixologiya. – Moskva: Aspekt Press, 2001. – 376 b.
2. Karimova, V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2012. – 224 b.
3. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature. – International Journal of Environmental Research and Public Health, 2011.
4. Young K.S. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. – American Behavioral Scientist, 2004.

TALABA YOSHLARDA MARGINAL HOLAT SHAKLLANISHINING IJTIMOIY VA PSIXOLOGIK OMILLARI

Nazarova Manzura Mustafo qizi

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Osiyo xalqaro universiteti

Zamonaviy jamiyatda globallashuv, axborot oqimining tezlashuvi va ijtimoiy transformatsiyalar natijasida yoshlar, ayniqsa talabalar, murakkab ijtimoiy-psixologik sharoitda yashamoqda. Talabalik davri o'smirlikdan kattalikka o'tish bosqichi bo'lib, unda shaxsning ijtimoiy roli, kasbiy yo'nalishi va hayotiy qadriyatlari shakllanadi. Aynan shu davrda marginalizatsiya xavfi kuchayadi. Marginalizatsiya tushunchasi ilk bor sotsiologiya doirasida ishlab chiqilgan bo'lib, keyinchalik ijtimoiy psixologiyada keng qo'llanila boshlandi. Bu jarayon shaxsning ijtimoiy guruhlariga to'liq integratsiyalasha olmasligi yoki avvalgi ijtimoiy maqomini yo'qotishi natijasida yuzaga keladi. Talabalarda marginalizatsiya o'quv jarayoniga moslasha olmaslik, jamoaga qo'shila olmaslik, ijtimoiy izolyatsiya va ichki ziddiyatlar shaklida namoyon bo'lishi mumkin. Talaba yangi ijtimoiy muhitga – oliy ta'lim tizimiga kiradi. Yangi talablar, mustaqillik darajasining ortishi, o'quv yuklamasining ko'payishi shaxsda stress holatini yuzaga keltiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining yetarli emasligi esa ijtimoiy ajralish hissini kuchaytiradi. Moddiy ta'minotning pastligi, ishlash va o'qishni birgalikda olib borish zarurati talabada charchoq, motivatsiya pasayishi va ijtimoiy chekinishga olib keladi. Ijtimoiy tengsizlik hissi esa o'z-o'zini past baholashni shakllantiradi. Talabalik davrida shaxs "o'quvchi", "kattalar", "bo'lajak mutaxassis" kabi rollar o'rtasida qoladi. Rol konfliktlari marginal identiklikni kuchaytiradi. Shaxsning "Men-konsepsiyasi" barqaror emasligi, kasbiy o'zini aniqlashdagi noaniqlik ichki ziddiyatlarni yuzaga keltiradi. Identiklik inqirozi uzoq davom etsa, talaba ijtimoiy passivlik holatiga tushib qoladi. Marginalizatsiya fenomeni sotsiologiya va ijtimoiy psixologiya fanlarida turlicha talqin qilingan. Ushbu tushuncha ilk bor Robert Ezra Park tomonidan "marginal shaxs" konsepsiyasi sifatida ilmiy muomalaga kiritilgan. Unga ko'ra, marginal shaxs ikki madaniyat yoki ijtimoiy tizim chegarasida yashaydi va to'liq integratsiyalasha olmaydi. Keyinchalik Everett Stonequist marginal shaxs nazariyasini rivojlantirib, ijtimoiy identiklikning parchalanishi va ichki konfliktlarni asosiy omil sifatida ko'rsatgan. Ijtimoiy identiklik nuqtai nazaridan esa Henri Tajfel va John Turner tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy identiklik nazariyasi muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Unga ko'ra, shaxsning o'zini muayyan guruh a'zosi sifatida anglash darajasi pasaysa, ijtimoiy ajralish xavfi ortadi. Shaxs rivojlanishi kontekstida Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi talabalik

davrini “identiklikka erishish vs rol chalkashuvi” bosqichi sifatida tavsiflaydi. Agar bu bosqich muvaffaqiyatli hal etilmasa, marginal holatlar yuzaga kelishi mumkin. Talabalarda marginalizatsiya jarayoni ko‘p omilli va murakkab ijtimoiy-psixologik hodisa hisoblanadi. Uning shakllanishida ijtimoiy muhit, iqtisodiy sharoit, rol konfliktlari, identiklik inqirozi va kommunikativ muammolar muhim determinant sifatida namoyon bo‘ladi. Mazkur jarayonni erta aniqlash va tizimli psixoprofilaktik ishlarni tashkil etish talaba shaxsining barkamol rivojlanishini ta‘minlaydi hamda ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi.

Marginalizatsiya bosqichlari quyidagilardan tashkil topgan:

1. Adaptatsion qiyinchilik bosqichi- Bu bosqich shaxsning yangi ijtimoiy muhitga (maktab, ish joyi, migratsiya, nikoh, boshqa madaniyat) kirishi bilan boshlanadi. Bu davrda kuchli psixologik stress, noaniqlik va xavotir, “Begonalik” hissi, ijtimoiy qoidalarni tushunmaslik kabi belgilar kuzatiladi. Bunda eski qadriyatlar bilan yangi talablar o‘rtasida tafovut yuzaga keladi, shaxs yangi rollarni o‘zlashtirishga urinadi, moslashuv mexanizmlari (himoya reaksiyalari) ishga tushadi. Agar bu bosqich muvaffaqiyatli yengib o‘tilsa, marginalizatsiya chuqurlashmaydi. Ammo moslashuv qiyin kechsa, keyingi bosqich boshlanadi.

2. Ichki konflikt bosqichi- Bu bosqichda shaxs ichki psixologik qarama-qarshiliklarni boshdan kechiradi. Bu davrda “Men kimman?” degan savol kuchayadi, qadriyatlar to‘qnashuvi, rol ziddiyatlari (oila a‘zosi, mustaqil shaxs, an‘anaviy, zamonaviy) kabi belgilar kuzatiladi. Bu bosqichning ijtimoiy oqibati shundaki, shaxs ikki guruhga ham to‘liq tegishli emasligini his qiladi, o‘zini “chetda qolgan” deb his etadi. Agar bu ziddiyat hal qilinmasa, shaxs ijtimoiy faoliyatdan chekina boshlaydi.

3. Ijtimoiy chekinish bosqichi- Bu bosqichda shaxs faol ijtimoiy ishtirokdan asta-sekin voz kechadi. Bunda muloqotdan qochish, faollikning pasayishi, amiyatdan norozi kayfiyat, apatiya (beparqlik) kabi holatlar kuzatiladi. Bu bosqich xavfli hisoblanadi, chunki u deviant xulq-atvorga zamin yaratadi.

4. Barqarorlashgan marginal holat- Bu bosqichda marginal holat doimiy tus oladi.

Ikki asosiy yo‘nalish mavjud: 1) Ijtimoiy befarqlik: 2) Deviant yo‘nalish. Bu bosqichda shaxs jamiyat bilan konstruktiv aloqani deyarli yo‘qotadi.

Muloqot ko‘nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi jamoaga integratsiyalashuvni qiyinlashtiradi. Natijada talaba o‘zini begona yoki tushunilmagan shaxs sifatida his qiladi. Yuqori tashvishlilik darajasi, frustratsiyaga past bardoshlilik ijtimoiy chekinishni tezlashtiradi. Bunday holatda shaxs psixologik himoya mexanizmlaridan (inkor, proyeksiya, izolyatsiya) foydalanadi. Talabalarda marginalizatsiya quyidagi ko‘rinishlarda kuzatiladi:

- Ijtimoiy izolyatsiya (jamoaviy tadbirlardan chekinish);
- Akademik pasayish (o‘qishga qiziqishning susayishi);

- Deviant xulq-atvor elementlari;
- Virtual makonga haddan tashqari sho'ng'ish;
- O'z-o'zini past baholash va depressiv kayfiyat.

Virtual marginalizatsiya real ijtimoiy chekinishni yanada chuqurlashtiradi. Shuningdek, yuqori akademik talablar va raqobat muhiti talabada surunkali stressni keltirib chiqaradi. Perfektsionistik shaxslar muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy inqiroz sifatida qabul qiladi, bu esa ijtimoiy chekinishga olib keladi. Boshqa hududdan kelgan talabalar (ichki yoki tashqi migratsiya) yangi madaniy muhitga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladi. Til, mentalitet va qadriyatlar tafovuti marginalizatsiya xavfini oshiradi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, talabalarda marginalizatsiya jarayoni faqat ijtimoiy omillar bilan emas, balki ichki psixologik determinantlar bilan ham chambarchas bog'liq. Identiklik inqirozi, kommunikativ yetishmovchilik, yuqori tashvishlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning sustligi asosiy xavf omillari hisoblanadi. Zamonaviy sharoitda raqamli muhit ta'siri ushbu jarayonni yanada murakkablashtirmoqda. Shu sababli marginalizatsiyani kamaytirish tizimli, kompleks va ilmiy asoslangan psixoprofilaktik yondashuvni talab etadi.

REFERENCES

1. Stonequist, Everett V. *The Marginal Man: A Study in Personality and Culture Conflict*. New York: Charles Scribner's Sons, 1937.
2. Tajfel, Henri & Turner, John C. *Rediscovering Social Identity: Key Readings in Social Psychology*. Oxford: Butterworth-Heinemann, 1996.
3. Ismoilova N. & Abdullayeva D. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2015.
4. Xaydarov F. & Xalilova N. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2015.

SURUNKALI SOMATIK KASALLIKLARGA CHALINGAN BEMORLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

F. B. Raxmatullayev, S. O'rolova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Surunkali somatik kasalliklar surunkali sog'liq muammolari bo'lib, ular jismoniy alomatlariga olib keladi va uzoq muddatli davolanishni talab qiladi. Surunkali kasalliklar bir yildan ortiq davom etadigan va kundalik faoliyatini jiddiy cheklaydigan patologik holatlardir. Ularni nazorat qilish mumkin, ammo to'liq davolab bo'lmaydi. Dunyoda surunkali yurak, o'pka kasalliklari, diabet, semizlik, astma, osteoporoz va saraton bilan kasallangan 2,5 mlrd odam bor. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti quyidagi shaxslarda surunkali kasalliklarning rivojlanishiga moyilligi ko'proq bo'lishini aniqladi. 55 yoshdan oshgan odamlar, ayollar, chekuvchilar, ortiqcha vaznli odamlar, harakatsiz turmush tarzini olib boradigan odamlar kiradi. Surunkali somatik kasalliklar (masalan, qandli diabet, yurak- qon tomir kasalliklari, revmatizm, astma va boshqa uzoq davom etuvchi jismoniy kasalliklar) insonning faqat jismoniy holatiga ta'sir qilmaydi, balki uning psixologik holati, hissiyoti va ijtimoiy faoliyatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Surunkali kasalliklar bilan yashash ko'plab bemorlar uchun doimiy stress, kayfiyatning pasayishi va hayot sifatining pasayishi bilan bog'liq bo'ladi. [1, 45 b.]

Bemorlarning psixologik holati surunkali kasallik davomida bir necha asosiy omillarga bog'liq:

1. Stress va bezovtalik: Kasallik bilan bog'liq doimiy davolash, dorilar va kelajakdagi sog'liq xavotiri bemorlarda uzluksiz stressni keltirib chiqaradi. Bu esa ularning kundalik faoliyatiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Depressiv holat: Surunkali kasalliklar ko'pincha depressiya va kayfiyatning pasayishi bilan bog'liq. Bemorlar o'z holatini rad etish, ijtimoiy faoliyatdan chekinish va o'zini boshqalardan ajratilgan his qilish kabi hissiyotlarni boshdan kechiradi.

3. O'z-o'zini qadrlash muammolari: Kasallik tufayli bemorlar mustaqilligini va qobiliyatlarini yo'qotishi mumkin. Bu esa o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga va shaxsiy identitetning zaiflashishiga olib keladi.

4. Kasallikni qabul qilish va moslashuv: Psixologik moslashuv jarayoni bemorlarning ruhiy salomatligi uchun muhimdir. Ba'zi bemorlar kasallikni qabul qilmaydi yoki inkor qiladi, boshqalari esa faol ravishda moslashishga harakat qiladi. Samarali moslashuv bemorlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Surunkali somatik kasalliklar inson hayotining nafaqat fiziologik, balki psixologik va ijtimoiy jihatlariga ham chuqur ta'sir ko'rsatadigan murakkab holatlardan biridir. Yurak-qon tomir, endokrin va revmatik kasalliklar uzoq davom etishi, davolanish jarayonining murakkabligi hamda kasallik alomatlarining qaytalanib turishi sababli bemor shaxsining emotsional barqarorligi va moslashuv imkoniyatlariga sezilarli bosim qiladi. Zamonaviy tibbiy psixologiya tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, surunkali kasalliklar bilan yashovchi bemorlar orasida tashvish, depressiv kayfiyat, umidsizlik hissi, ruhiy charchoq va o'z-o'zini baholashning pasayishi kabi psixologik holatlar keng tarqalgan[2, 66 b.].

Kasallikning uzoq davom etishi insonning hayot tarzini o'zgartiradi, kundalik faoliyatni cheklaydi va ijtimoiy rollarning qisqarishiga olib keladi. Bu esa stress darajasining oshishiga, kelajak haqida xavotirning kuchayishiga va motivatsiyaning pasayishiga sabab bo'ladi. Stressning surunkali shakli organizmning moslashuv resurslarini susaytirib, kasallikning klinik kechishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixosomatik yondashuvga ko'ra, emotsional zo'riqish vegetativ nerv tizimi faoliyatiga ta'sir qilib, fiziologik simptomlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Bemorning kasallikka munosabati va uni qabul qilish darajasi psixologik moslashuvning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. O'zini boshqarish ko'nikmalariga ega, kasallik haqida adekvat tasavvurga ega bo'lgan bemorlar davolanish jarayoniga faolroq jalb etiladi va ijobiy prognoz ko'rsatkichlariga ega bo'ladi. Aksincha, kasallikni inkor etish, qo'rquv yoki umidsizlik bilan munosabatda bo'lish psixologik disadaptatsiyani kuchaytiradi. Shu nuqtai nazardan, kognitiv baholash jarayonlari va shaxsning ichki resurslari bemorning psixologik farovonligini belgilovchi muhim omillardir[3, 34 b.].

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham bemorning ruhiy holatini barqarorlashtiruvchi muhim resurs hisoblanadi. Oila a'zolari, tibbiyot xodimlari va ijtimoiy muhit tomonidan ko'rsatilgan emotsional va instrumental yordam stressni kamaytiradi, davolanishga sodiqlikni oshiradi hamda hayot sifatini yaxshilaydi. Ilmiy tadqiqotlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan bemorlarda depressiv simptomlar kamroq uchrashini ko'rsatadi.

Psixologik yordam surunkali kasallik bilan yashovchi bemorlar rehabilitatsiyasining ajralmas qismi bo'lishi lozim. Psixosotsial, kognitiv-xulqiy terapiya elementlari, stressni boshqarish usullari, relaksatsiya texnikalari va motivatsion qo'llab-quvvatlash bemorning emotsional barqarorligini oshiradi. Bunday yondashuv bemorning kasallik bilan kurashish strategiyalarini shakllantiradi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi va ijtimoiy faoliyatni tiklashga yordam beradi[4, 98 b.].

Xulosa qilib shuni ko'rsatishimiz kerakki, surunkali somatik kasalliklar shaxs hayotida doimiy psixologik yuklama manbai bo'lib, bu holat bemorning emotsional barqarorligi, ijtimoiy faolligi va hayotiy maqsadlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kasallik bilan yashash jarayoni shaxsdan doimiy moslashuvni talab qiladi va bu jarayon ko'pincha ichki psixologik resurslarning qayta taqsimlanishiga olib keladi. Ayniqsa, nazorat hissining susayishi va kelajak bilan bog'liq noaniqliklar ruhiy zo'riqishni kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. В.М.Шамрея Медицинская психология
2. V.V. Nikolaeva. Psixosomatika .- Moskva: MGU nashriyoti, 2006.
3. Z. Ibodullayev " Tibbiyot psixologiyasi", 2008.
4. Б.Д. Карвасарский "Клиническая психология" – Sankt- Peterburg: Piter, 2010.
5. Y.M. Fayziyev, E.H. Eshboyev " Umumiy va tibbiy psixologiya". Toshkent –" Ilm-Ziyo" – 2012.

O'ZBEKISTONDA KOMPYUTERGA TOBELIK MUAMMOSINING O'RGANILISHI

Otaxonova Sevaraxon To'likonova

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Hozirgi davrda raqamli texnologiyalar va internetning jadal rivojlanishi natijasida kompyuter o'yinlari bolalar va o'smirlar hayotining muhim qismiga aylangan. Ular ta'lim va bilish jarayonlarini rivojlantirishga yordam bersa-da, nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish kompyuter o'yinlariga qaramlik kabi psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Kompyuter o'yinlariga qaramlik bugungi kunda psixologiya, pedagogika va ijtimoiy fanlarda muhim tadqiqot mavzusi bo'lib, u o'smirlarning emotsional holati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, kompyuter o'yinlari ayrim ijobiy jihatlarga ham ega bo'lsa-da, ularning nazoratsiz qo'llanilishi agressivlik, kommunikativ qiyinchiliklar va ijtimoiy moslashuvning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli bolalar va o'smirlar orasida kompyuter o'yinlariga qaramlikning psixologik xususiyatlari, shakllanish omillari hamda profilaktika va psixokorreksiya usullarini o'rganish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Mamlakatimizda o'smirlarning kompyuter o'yinlariga qaramligini aniqlash, tashxislash va tuzatish masalalari N.M.Dolimova (2010) tomonidan tadqiq etilib, "Kompyuter o'yinlariga qaramlikni aniqlash metodikasi" ishlab chiqilgan. Keyinchalik ushbu metodika I.I.Raximova tomonidan kichik maktab yoshidagi bolalar uchun moslashtirilgan (2017) [4, b. 456].

Dolimovanning diagnostik tadqiqotlari ayrim kompyuter o'yinlari o'smirlarda agressivlikni kuchaytirishi, kompyuter o'yinlariga qaram o'smirlarda esa bezovtalik va tajovuz darajasi yuqori bo'lishini ko'rsatgan. Korreksion ishlar natijasida esa qaramlik darajasi, agressivlik, bezovtalik hamda shaxslararo munosabatlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan.

Tadqiqotlarda o'smirlarga kompyuter o'yinlari cheksiz erkinlik emas, balki me'yor bilan foydalaniladigan imkoniyat ekanini tushuntirish muhimligi ta'kidlanadi. Kompyuterdan foydalanishni to'liq taqiqlash o'rniga, uning vaqtini cheklash (oddiy kunlarda 2 soatgacha, dam olish kunlarida 3 soatgacha) va tanaffuslar qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish, ota-onalarning farzandlari o'ynayotgan o'yinlarga e'tibor qaratishi hamda intellektual va mantiqiy fikrlashni rivojlantiruvchi o'yinlarni tanlash maqsadga muvofiq hisoblanadi [1; 3; 4].

J.A.Hamidov esa inson va kompyuter o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning nazariy jihatlarini tahlil qilib, kompyuter yordamida ta'lim berishning afzalliklari haqida fikr yuritgan. I.I. Raximova tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda kompyuter o'yinlariga qaramlik turli yosh bosqichlarida – kichik maktab yoshi, o'smirlik va ilk o'spirinlik davrlarida o'rganilib, uning oilaviy munosabatlar hamda ijtimoiy mavqe bilan bog'liqligi aniqlangan (2018) [3; 4].

L.A.Nigmatulina (2019) kompyuterga qaramlikning shaxsning xarakterologik xususiyatlariga ta'sirini o'rgangan. Uning fikriga ko'ra, o'smirlik davrida kompyuterga qaramlikning shakllanishiga agressivlik, xavotir darajasining yuqoriligi, asotsial koping-strategiyalar, hissiy begonalashuv, kommunikativ kompetentlikning sustligi, depressiyaga moyillik, o'zini past baholash, stressga chidamlilikning zaifligi, nizolarni hal eta olmaslik va muammolardan qochish kabi omillar sabab bo'lishi mumkin [2; 4].

Tadqiqotchining ta'kidlashicha, internet muhiti o'smirlar uchun shaxsiy identiklikni shakllantirish, ideal "Men" obrazini yaratish, tashqi ko'rinish, nutq yoki xarakterdagi ayrim kamchiliklarni qisman kompensatsiya qilish imkonini beradi. Shuningdek, kompyuter o'yinlariga qiziqish yosh va jins xususiyatlari bilan ham bog'liq ekanligi qayd etilgan. Kompyuterga qaram o'smirlar ko'pincha ichki ziddiyatlar, tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, agressivlik, hukmronlikka intilish, mas'uliyatsizlik, tartibsizlik, egotsentrizm, frustratsiya hamda kommunikativ ko'nikmalarning yetishmasligi bilan tavsiflanadi. Bunday o'smirlar kompyuterga qaram bo'lmagan tengdoshlariga nisbatan o'zidan va o'z xulq-atvoridan qoniqmaslik, o'ziga ishonchning pastligi, o'zini past baholash, odamovilik, introvertlik va ijtimoiy munosabatlarda sustlik kabi belgilarni ko'proq namoyon etadi. Nigmatulina o'z tadqiqotlari davomida kompyuterga qaram o'smirlar uchun kommunikativ va emotsional sohani rivojlantirishga qaratilgan psixokorreksion dastur ishlab chiqib, uni amaliyotga tatbiq etgan. Natijada kompyuterga qaramlik darajasining kamayishi, tengdoshlar bilan shaxslararo munosabatlarning yaxshilanishi va ijtimoiy moslashuvning ortishi kuzatilgan [2; 4].

I.I.Raximova tadqiqotlarida ham kompyuter o'yinlariga qaramlik muammosi chuqur o'rganilgan. U "inson-kompyuter" munosabatlari tizimini tahlil qilish jarayonida ikki asosiy yondashuvni ajratib ko'rsatadi: birinchisi kompyuterni faoliyat vositasi sifatida ko'rish, ikkinchisi esa uni hamkorlikdagi faoliyatda sherik sifatida qabul qilishdir. Tadqiqotchi kompyuter qaramligi zamonaviy tibbiy va psixologik tadqiqotlarda kimyoviy bo'lmagan addiksiyalar turiga kirishini ta'kidlaydi. Shuningdek, u kompyuter qaramligini o'rganishda ikki muhim yo'nalishni ajratadi: birinchisi – kompyuterga qaramlik natijasida yuzaga keladigan jismoniy va psixik buzilishlarni tahlil qilish, ikkinchisi esa kompyuter qaramligining rivojlanishiga sabab

bo'ladigan tibbiy-psixologik omillarni aniqlashdir. Tadqiqotchining fikricha, kompyuter o'yinlariga qaramlikning psixoprofilaktikasi va psixokorreksiyasi nuqtai nazaridan addikt shaxslarga xos psixologik xususiyatlarni o'rganishga qaratilgan izlanishlar ayniqsa istiqbolli hisoblanadi [3; 4].

Indira Raximovaning empirik tadqiqotlari kompyuter o'yinlari ayrim ijobiy jihatlarga ham ega ekanini ko'rsatadi. Ularning ta'kidlashicha, kompyuter o'yinlari o'quv ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi, intellektual rivojlanishga turtki bo'ladi, bilish faolligini rag'batlantiradi, motivatsiya sohasini rivojlantiradi hamda o'zini anglash va o'zini hurmat qilish tuyg'ularining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq tengdoshlar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar mavjud bo'lgan sharoitda kichik maktab yoshidagi bolalarda kompyuter o'yinlariga qaramlik paydo bo'lishi mumkin. Olimaning xulosalariga ko'ra, kompyuter o'yinlari kichik maktab yoshidagi bolalarning ijtimoiy moslashuv, o'z imkoniyatlarini namoyon etish hamda mustaqil qaror qabul qilish kabi yetakchi ehtiyojlarini qondirishda kompensator vosita sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli 10–11 yosh davri kompyuter o'yinlariga psixologik qaramlik shakllanishi uchun sezgir (sensitiv) davr hisoblanadi [3; 4].

Ilmiy tadqiqotlar tahlili kompyuter o'yinlariga qaramlik bolalar va o'smirlar shaxsiy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi murakkab psixologik hodisa ekanini ko'rsatadi. Uning shakllanishida individual xususiyatlar, emotsional holat, ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va tengdoshlar bilan muloqot muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqotlarga ko'ra, kompyuter o'yinlariga haddan tashqari berilish o'smirlarda agressivlik, bezovtalik, o'ziga ishonchning pasayishi, kommunikativ qiyinchiliklar va ijtimoiy moslashuvning susayishiga olib kelishi mumkin. Biroq ayrim holatlarda kompyuter o'yinlari bilish jarayonlarini faollashtirish va motivatsiyani oshirishga ham xizmat qilishi mumkin. Shu sababli kompyuter texnologiyalaridan foydalanishda muvozanatni saqlash, bolalar va o'smirlarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish hamda profilaktik va psixokorreksion ishlarni tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Долимова Н.М. Компьютер ўйинларига тобе ўсмирларнинг психологик диагностикаси ва коррекцияси хусусиятлари. Психология фанлари номзоди диссертацияси автореферати, Тошкент, 2010.
2. Нигматулина Л.А. Компьютерга тобеликнинг шахс характерологик хусусиятларига таъсири. Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати. Тошкент, 2019.

3. Рахимова И.И. Компьютер ўйинларига тобеликнинг психологик хусусиятлари. Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати, Тошкент, 2018.

4. https://www.researchgate.net/publication/398319305_INTERNET_O'YINLARINI_NG_BOLALAR_PSIXIKASIGA_TA'SIRI [accessed Mar 10 2026].

ZAMONAVIY IJTIMOIIY MADANIY MAKONDA SHAXS SALOMATLIGIVA PSIXOLOGIK FAROVONLIGI

D. S. Bozorova

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Saitova Feruza Bozor qizi

O'zbekiston Milliy universiteti 3-bosqich talabasi

Zamonaviy ijtimoiy-madaniy makon bu globallashtirish, raqamlashtirish, axborot oqimining kuchayishi, urbanizatsiya va qadriyatlar transformatsiyasi bilan tavsiflanadigan jamiyatdir. Bunday sharoitda shaxsning salomatligi va psixologik farovonligi alohida ahamiyat kasb etadi. Oila, do'stlar, hamkasblar va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan emotsional, axborotiy va instrumental yordam shaxsning stressga bardoshlilikini oshiradi, depressiv holatlarni kamaytiradi va hayotdan qoniqishni kuchaytiradi. XXI asrda jamiyat taraqqiyoti globallashtirish, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, urbanizatsiya jarayonlari hamda ijtimoiy munosabatlar tizimidagi transformatsiyalar bilan xarakterlanadi. Shaxs salomatligini tushuntirishda George L. Engel tomonidan ilgari surilgan biopsixososial model muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. Biopsixososial model shaxs salomatligini biologik (genetika, neyrofiziologiya, somatik jarayonlar), psixologik (kognitsiya, emotsiya, xulq-atvor) va ijtimoiy (oila, madaniyat, ijtimoiy maqom) omillarning o'zaro ta'siri sifatida izohlaydi. Model ilk bor George L. Engel tomonidan asoslangan va klassik biotibbiy yondashuvning tor doirasini kengaytirgan. Modelning samaradorligi shundaki, u salomatlikni ko'p omilli tizim sifatida ko'radi va sabab-oqibatni bir yoqlama emas, balki o'zaro bog'liqlikda talqin qiladi. Shaxsning psixologik madaniyati xulq-atvorning asosiy jarayonlarini qurish va ularni boshqarishning uyg'unligining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bu, birinchi navbatda, harakatlar va his-tuyg'ularning o'zini o'zi boshqarishda, muloqotning konstruktivligida va turli ishlarni konstruktiv boshqarishda, o'zini o'zi belgilash, ijodkorlik va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonlari mavjudligida namoyon bo'ladi.

Dastlab biopsixososial modelni ishlab chiqqan Jorj L. Engel model bilan bog'liq bo'lgan asosiy nazariyotchi hisoblanadi. Engel ushbu modeldan o'sha paytdagi qulayroq ishlatiladigan biotibbiyot modeliga muqobil taklif qilish uchun foydalangan. Engelning fikricha, biopsixososial model shifokorlarga bemorlarning kasallik va qiyinchiliklariga subyektiv nuqtai nazarini yaxshiroq tushunish imkonini beradi. Biologik, psixologik va ijtimoiy toifalar katta toifalarga kengaydi: xususan, ma'naviyat va madaniyat kabi g'oyalar orqali ijtimoiy jihat ancha kengaydi. Garchi ko'pgina psixologlar ushbu modelni o'zlari deb to'liq qabul qilmasalar ham, u uchta muhim toifani o'zaro bog'lashi bilan mashhur. [8] Vaziyatga barcha jihatlar taalluqli bo'lmasa

ham, o'z fikrlarini tartibga solish uchun biopsixososial model keng qo'llanadi. Bu shuni ko'rsatadiki, insonning barcha muammolari bir-biriga bog'liq va ular ilgari tasavvur qilinganidan ham murakkabroq bo'lishi mumkin. Shaxsning rivojlanishi biologik omillar bilan birga ijtimoiy muhit, tarbiya, faoliyat va muloqot jarayonida yuz beradi. Shu nuqtai nazardan, zamonaviy ijtimoiy-madaniy makon shaxs psixik taraqqiyotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. G'oziyev ta'kidlashicha, shaxsning psixik xususiyatlari (xarakter, temperament, qobiliyat, motivatsiya) faoliyat jarayonida shakllanadi. Inson yashayotgan ijtimoiy muhit qanchalik murakkab va tez o'zgaruvchan bo'lsa, psixik zo'riqish va stress ehtimoli shunchalik ortadi.

Biopsixososial model psixologik farovonlik konsepsiyalari bilan uyg'unlashadi. Emotsional barqarorlik: shaxsning stress, frustratsiya va tashqi bosimlarga nisbatan moslashuvchan reaksiya bera olish qobiliyati, affektiv holatlarni nazorat qilish darajasi va ijobiy hamda salbiy emotsiyalar muvozanatidir. Hayotdan qoniqish: shaxsning o'z hayotini kognitiv baholashi, ya'ni o'z maqsadlari, qadriyatlari va erishilgan natijalari o'rtasidagi muvofiqlikni anglash darajasi. Ijtimoiy moslashuv : shaxsning jamiyat me'yorlari, rollari va ijtimoiy talablariga muvofiq ravishda faoliyat yurita olishi, ijtimoiy munosabatlarni samarali qurish qobiliyatidir. O'zini anglash : shaxsning o'z kuchli va zaif tomonlarini realistik qabul qilishi, ichki identitetni shakllantirishi va psixologik yaxlitlikni saqlashi jarayonidir.

Integratsiya tushunchasi Siegel integratsiyani miyaning turli qismlari o'rtasidagi uyg'un va muvofiqlashtirilgan faoliyat deb ta'riflaydi. Agar miya tizimlari bir-biri bilan muvofiqlashgan bo'lsa: Shaxs emotsiyalarini boshqara oladi, moslashuvchan fikrlash shakllanadi, ruhiy barqarorlik kuchayadi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, mazkur maqolada zamonaviy ijtimoiy-madaniy makon sharoitida shaxs salomatligi va psixologik farovonlikning nazariy asoslari hamda ularni shakllantiruvchi determinantlar tizimli ravishda tahlil qilindi. Bu yondashuv George.L.Engel tomonidan asoslangan biopsixososial modelda konseptual jihatdan asoslab berilgan bo'lib, salomatlikni biologik, psixologik va ijtimoiy determinantlar integratsiyasi sifatida talqin qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin.
2. Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine.
3. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2), 207–222.
4. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.

O'SMIRALARDA AGRESSIYANING GENDER XUSUSIYATLARI ASOSIDA NAMOYON BO'LISHI

Bozorova Dilduza Saydaliyevna

O'zMU Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Sayitova Nargiza Xikmatillo qizi,

Choriyev Biloliddin Baxodir og'li

O'zMU, 4 bosqich "Amaliy psixologiya" yo'nalishi talabalari

O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aynan shu jarayonda o'smirlarning emotsional holati barqaror bo'lmaydi, o'zini namoyon qilish, mustaqillikka intilish va ijtimoiy mavqe topishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Bunday psixologik jarayonlar ba'zan agressiv xulq-atvorning namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin. Agressiya o'smirlarning shaxslararo munosabatlari, ijtimoiy moslashuvi va psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydigan hodisalardan biri hisoblanadi.

O'smirlar orasida agressiv xulq-atvorning namoyon bo'lishi ko'pincha gender xususiyatlari bilan bog'liq holda farqlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'g'il bolalar va qizlarda agressiyaning shakllari, intensivligi va ifodalanish usullari bir-biridan farq qiladi.

O'g'il bolalarda agressiya ko'pincha ochiq va jismoniy shaklda namoyon bo'ladi. Ular o'z norozilik yoki g'azabini ko'pincha kuch ishlatish, janjal qilish yoki raqobatli xatti-harakatlar orqali ifodalashga moyil bo'ladilar. Bu holat ko'pincha ijtimoiy stereotiplar bilan ham bog'liq bo'lib, jamiyatda o'g'il bolalarning kuchli va qat'iyatli bo'lishi kutiladi. Shu sababli ular emotsiyalarini ko'pincha agressiv tarzda ifodalashga moyil bo'lishi mumkin.

O'g'il bolalarda agressiya quyidagi shakllarda ko'proq uchraydi:

- jismoniy agressiya (urish, turtish);
- ochiq raqobat va qarama-qarshilik;
- hukmronlik qilishga intilish.

Qizlarda agressiya odatda bilvosita yoki yashirin shaklda namoyon bo'ladi. Ular ko'pincha jismoniy agressiyadan ko'ra psixologik yoki ijtimoiy agressiyani qo'llashga moyil bo'ladilar. Masalan, boshqalarni e'tiborsiz qoldirish, gap-so'z tarqatish, do'stlik munosabatlarini buzish yoki kinoya qilish kabi xatti-harakatlar qizlarda ko'proq kuzatiladi.

Qizlarda agressiya quyidagi shakllarda namoyon bo'lishi mumkin:

- verbal agressiya (tanqid, haqorat);

- ijtimoiy agressiya (tengdoshlarni guruhdan chetlatish);
- bilvosita agressiya (g'iybat, kinoya).

O'smirlik davrida agressiyaning gender xususiyatlari turli psixologik, biologik va ijtimoiy omillar ta'siri ostida shakllanadi. Bu davr inson rivojlanishining o'ziga xos bosqichi bo'lib, unda shaxsning jismoniy, emotsional va ijtimoiy jihatdan faol o'zgarishi kuzatiladi. Aynan shu davrda o'smirlar o'z shaxsini anglash, jamiyatda o'z o'rnini topish va mustaqillikka erishish kabi jarayonlarni boshdan kechiradilar. Ushbu murakkab psixologik jarayonlar ba'zan emotsional keskinlik, asabiylik yoki agressiv xatti-harakatlar orqali namoyon bo'lishi mumkin. Agressiyaning namoyon bo'lish shakllari esa ko'pincha gender xususiyatlariga bog'liq holda farqlanadi.

Avvalo, agressiyaning shakllanishida biologik omillar muhim rol o'ynaydi. O'smirlik davrida organizmda sodir bo'ladigan gormonal o'zgarishlar shaxsning emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, jinsiy yetilish jarayoni bilan bog'liq gormonal o'zgarishlar o'smirlarning emotsional reaksiyalarini keskinlashtirishi mumkin. Natijada o'smirlar ba'zan o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu holat ayrim vaziyatlarda agressiv xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'g'il bolalarda gormonal faollikning yuqoriligi ko'pincha jismoniy agressiyaning ko'proq namoyon bo'lishi bilan bog'liq bo'lsa, qizlarda emotsional va verbal agressiya shakllari nisbatan ko'proq kuzatiladi.

Agressiv xulq-atvorning shakllanishida ijtimoiy muhit ham muhim ahamiyatga ega. O'smir yashayotgan oila muhiti, maktabdagi ijtimoiy atmosfera va tengdoshlar bilan munosabatlar uning xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar o'smir oilada konfliktli muhitda tarbiyalansa, ota-onalar o'rtasida tez-tez janjallar kuzatilsa yoki bolaga nisbatan e'tiborsizlik mavjud bo'lsa, bu holat agressiv xatti-harakatlarning rivojlanishiga zamin yaratishi mumkin. Shuningdek, maktab jamoasidagi ijtimoiy munosabatlar ham o'smirning emotsional holatiga ta'sir qiladi. Tengdoshlari tomonidan rad etilish, kamsitilish yoki bullying holatlari o'smirda agressiv reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin.

Tarbiya uslubi ham o'smirlarda agressiya darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biridir. Ota-onaning bolaga nisbatan haddan tashqari qattiq nazorat o'rnatishi yoki aksincha, mutlaqo e'tiborsiz bo'lishi o'smirning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Avtoritar tarbiya uslubi mavjud bo'lgan oilalarda bolalar ko'pincha o'z fikrini erkin ifoda eta olmaydi va natijada o'z ichki noroziliklarini agressiya orqali namoyon qilishlari mumkin. Aksincha, demokratik tarbiya uslubi mavjud bo'lgan oilalarda o'smirlar o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda etishga o'rganadi va bu holat agressiv xatti-harakatlarning kamayishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, madaniy stereotiplar ham agressiyaning gender xususiyatlariga ta'sir ko'rsatadi. Ko'plab jamiyatlarda erkaklik va ayollik bilan bog'liq an'anaviy stereotiplar mavjud bo'lib, ular o'smirlarning xulq-atvoriga ta'sir qiladi. Masalan, ko'pincha o'g'il bolalardan qat'iyatli, kuchli va raqobatbardosh bo'lish talab qilinadi. Bunday stereotiplar ba'zan agressiv xatti-harakatlarning ijtimoiy jihatdan qabul qilinadigan holat sifatida qaralishiga olib kelishi mumkin. Qizlarda esa aksincha, muloyimlik va emotsional nazorat kabi sifatlar qadrlanadi. Shu sababli qizlar agressiyani ko'pincha bilvosita yoki yashirin shakllarda namoyon qiladilar.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida agressiya shaxs rivojlanishining muhim psixologik ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Agressiyaning namoyon bo'lish shakllari o'g'il bolalar va qizlarda turlicha bo'lishi mumkin. O'g'il bolalarda agressiya ko'pincha jismoniy va ochiq shaklda namoyon bo'lsa, qizlarda u asosan bilvosita, emotsional yoki ijtimoiy shakllarda kuzatiladi. Ushbu gender farqlarini hisobga olish o'smirlar bilan olib boriladigan psixologik va pedagogik ishlar jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlarning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, ularning emotsional ehtiyojlarini inobatga olish hamda sog'lom ijtimoiy muhit yaratish orqali agressiv xulq-atvorning oldini olish mumkin. Shu sababli psixologlar, pedagoglar va ota-onalar o'smirlarning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan kompleks yondashuvni amalga oshirishlari zarur.

REFERENCES

1. G'oziyev, E. G'. (2021). *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
2. Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
3. Ismoilova, D. A. (2021). O'smirlik davrida emotsional zo'riqish va agressiya muammolari. *Pedagogika va psixologiya*, 2(2), 34–39.
4. Tursunova, M. S. (2023). O'smirlar xulq-atvorida gender farqlarining namoyon bo'lishi. *Pedagogik mahorat*, 2(3), 37–41.
5. Karimova, F. A. (2021). O'smirlar agressiv xulq-atvorining psixologik profilaktikasi. *Pedagogika muammolari*, 3(2), 55–59.

O'SMIR YOSHDAGI BOLALARNING INTERNETGA QARAMLILIGINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası
katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Shamsiyeva Sitora Bahriddinovna

O'zbekiston Milliy Universiteti 4-bosqich talabasi

Hozirgi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar hayotining ajralmas qismiga aylangan desak mubolag'a bo'lmaydi. "Tik-Tok", "Instagram", "Telegram", "YouTube" kabi platformalar nafaqat muloqot vositasi, balki axborot olish, o'zini namoyon qilish va ko'ngilochar ehtiyojlarni qondirish manbai sifatida xizmat qilmoqda. Biroq internetdan haddan tashqari foydalanish o'smir shaxsining ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli hozirgi davrda o'smir yoshidagi bolalarning internetga qaramliligining psixologik xususiyatlarini o'rganish dolzarb masalalardan biridir bo'lib kelmoqda.

O'smirlik davri shaxs shakllanishining muhim bosqichi bo'lib, bu davrda fiziologik va psixologik o'zgarishlar intensiv kechadi. O'zini anglash, mustaqillikka intilish, tengdoshlar bilan muloqotga ehtiyoj kuchayadi.[5] Aynan shu davrda o'smirlar ijtimoiy tarmoqlardan o'z "men"ini izlash xohishi kuchaya boshlaydi. Ijtimoiy taqqoslash mexanizmi faol holatda ishlaydi: o'smirlar o'zlarini boshqalar bilan solishtiradilar, bu esa o'z-o'zini baholash darajasiga bevosita salbiy ta'sir qiladi.[1] Internet qaramligi tushunchasi ilk bor A. Goldberg va K. Yung tomonidan ilmiy muoma sifatida kiritilgan.[2] K. Yung internet qaramligining asosiy belgilariga quyidagilarni sifatlarni kiritadi: internetdan foydalanmagan holatda o'zida bezovtalik hissini tuyish, internetda o'tkazilgan vaqtni boshqalarga aymagan holda yashirish, real hayotdagi faollikning pasayishi, internetdan foydalanishni kamaytirishga urinishlarning samarasizligi, kayfiyatni muntazam holda o'zgarib turishi va uni yaxshilash maqsadida internetdan foydalanish.[8] Ushbu belgilar o'smirlik davrida ayniqsa yaqqol namoyon bo'lishi kuzatiladi. O'smirlarning internetga qaram bo'lib qolish sabablari turlicha bo'lishi mumkin. Birinchidan, oilaviy munosabatlarda sovuqlik yoki ota-ona nazoratning sezilarli ravisha sustligi. Ikkinchidan, tengdoshlariga yaqin bo'lishga harakat qilish va ular orasida o'z o'rnini topishga intilish. Uchinchidan, mavjud hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni virtual muhit orqali kompens qilish ya'ni o'rnini qoplashga harakat qilish.[7] Shuningdek, o'smirlik

davrida emotsional beqarorlik kuchli bo'lgani sababli internet tezkor ijobiy hissiyot manbai sifatida qabul qilinadi.

Ijtimoiy tarmoqlardan muntazam holatda foydalanish doimiy stress, depressiv alomatlari, xavotirlik, uyqu buzilishlari va o'zini past baho berish kabi holatlarga olib kelishi mumkin.[6] Ayniqsa, qiz o'smirlarda tashqi ko'rinish bilan bog'liq taqqoslashlar o'ziga ishonchning pasayishiga olib keladi. "Instagram" kabi vizual platformalar aksariyat hollarda ideal obrazlarni targ'ib qilishi sababli o'smir psixikasiga bosim o'tkazadi. Natijada real men va ideal men o'rtasida ziddiyat va kelishmovchilik uchrashiga sabab bo'ladi. Shuningdek, kiberbulling muammosi ham dolzarb muammolardan biri hisoblandi. Raqamli muhitdagi haqorat, tahdid va masxara qilish o'smir ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazadi. Doimiy stress holati esa depressiya va boshqa psixik buzilishlarga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, internetdan haddan tashqari foydalanish o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqtni noto'g'ri taqsimlash, prokrastinatsiya, diqqatning pasayishi kuzatiladi. Uyqu rejimining buzilishi esa umumiy salomatlikka ta'sir etadi.[9]. Internet qaramligi addiksiya turi sifatida ko'rib, uning shakllanish mexanizmlari shaxsning psixologik xususiyatlari bilan bog'liqdir. Loskutova internetga qaramlikni xulq-atvor addiksiyasining alohida shakli sifatida baholab, virtual muhit real hayotdagi ijtimoiy qiyinchiliklardan qochish vositasiga aylanishini ta'kidlaydi [4].

O'quvchilarning aksariyati ijtimoiy tarmoqlardan muloqot va o'yin maqsadida foydalanadi. Shuningdek, dars jarayonida ham ijtimoiy tarmoqlarga kirish holatlari aniqlangan. Bu esa internetdan foydalanish nazoratsiz kechayotganini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari internet qaramligi o'smirlarning emotsional holati, o'qish motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuviga ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Shu asosda profilaktik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Internet qaramligining oldini olishda maktab psixologi, ota-ona va o'qituvchilar hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilishi, ochiq muloqot olib borishi lozim. Maktabda psixologik treninglar, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi. O'smirlarda real hayotdagi qiziqishlarni rivojlantirish – sport, san'at, kitob o'qish, to'garaklarga jalb qilish – internetga qaramlik xavfini kamaytiradi. Shuningdek, raqamli madaniyat va xavfsizlik qoidalarini o'rgatish muhimdir.[8]

Xulosa qilib aytganda o'smir yoshidagi bolalarning internetga qaramligi murakkab biopsixoiijtimoiy hodisa bo'lib, u shaxsning emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari o'smirlar orasida internetdan haddan tashqari foydalanish keng tarqalganini ko'rsatdi. Internet qaramligining oldini olish uchun kompleks yondashuv, ya'ni oila, maktab va jamiyat hamkorligi zarur. O'z

vaqtida olib borilgan profilaktik ishlar o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.[3], [9].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Anan'yev, B. G. (1968). Chelovek kak predmet poznaniya. Leningrad: LGU.
2. Goldberg, A. (1995). Internet addiction disorder. Unpublished manuscript.
3. Korolenko, Ts. P., & Dmitrieva, N. V. (2001). Psikhologiya zavisimogo povedeniya. Moskva: Piter.
4. Loskutova, V. A. (2004). Internet-zavisimost kak forma nekhimicheskoy addiktsii. Moskva.
5. Rubinshteyn, S. L. (2002). Osnovy obshchey psikhologii. Sankt-Peterburg: Piter.
6. Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy. New York: Atria Books.
7. Voyskunskiy, A. Ye. (2004). Psikhologiya i Internet. Moskva: Akropol.
8. Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
9. Yegorov, A. Yu. (2007). Internet-zavisimost: Klinika, diagnostika i korrektsiya. Moskva.
10. O'zbekiston Respublikasi. (2020). Ta'lim to'g'risidagi Qonun. Toshkent.

MEDIA VOSITALARINING SHAXS PSIXOLOGIYASIGA KO'RSATADIGAN TA'SIR XUSUSIYATLARI

Sharopov A. M, Raximova Z.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Media vositalarining shaxs psixologiyasiga ko'rsatadigan ta'siri zamonaviy jamiyatda eng dolzarb mavzulardan biriga aylangan. Axborot oqimi tezlashgan sari inson ongiga ta'sir qilish tezlashgan mexanizmlari ham murakkablashib bormoqda. Ayniqsa, Facebook, Instagram, TikTok va YouTube kabi platformalar insonning kundalik hayotiga chuqur kirib borib, uning fikrlashi, hissiy holati va xulq-atvorini sezilarli darajada shakllantirmoqda. Kultivatsiya nazaryasiga kora televizor virtual dunyosida ko'p vaqt o'tkizadigan odamlar haqiqiy dunyoni kichik ekranda tasvirlangan tasvirlar va tamoyillarga muvofiq idrok etishlari mumkin. [2] Media psixologiyasi aynan shu jarayonlarni o'rganadi va inson ongining axborotni qanday qabul qilishi, qayta ishlashi hamda unga qanday munosabat bildirishini tahlil qiladi.

Inson miyasi vizual va emotsional ma'lumotlarnitez va kuchli qabul qiladi. Shu sababli tasvir, video va qisqa, ta'sirchan sarlavhalar odam ongida uzoqroq saqlanib qoladi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, o'rganish nafaqat to'g'ridan-to'g'ri tajriba orqali, balki kuzatish orqali ham amalga oshiriladi.[1] Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, takrorlanayotgan axborot vaqt o'tishi bilan haqiqat sifatida qabul qilina boshlaydi. Bu hodisa "illuziyaviy haqiqat effekti" deb ataladi. Agar ma'lum bir fikr doimiy ravishda yangiliklar, reklama yoki ijtimoiy tarmoqlar orqali berilsa, inson uni tanqidiy tahlil qilmasdan qabul qilish ehtimoli ortadi. Ayniqsa, hissiyotlarga kuchli ta'sir qiluvchi kontent ong osti darajasida qarorlar qabul qilish jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Media vositalari shaxsning o'zini baholash darajasiga ham bevosita ta'sir qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tarzi, mukammal tashqi ko'rinish va muvaffaqiyatli insonlar obrazi ko'p targ'ib qilinadi. Bu esa taqqoslash mexanizmini kuchaytiradi. [5] Inson o'z hayotini boshqalarning "filtrlangan" hayoti bilan solishtirib, o'zini yetarli emasdek his qilishi mumkin. Natijada past o'zini baholash, xavotir va hatto depressiv holatlar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar bu jarayonga sezgir bo'ladi, chunki ularning shaxsiy identifikatsiyasi hali shakllanish bosqichida bo'ladi. Media vositasining yana muhim jihatida inson xulq-atvorini modellashtirish hisoblanadi. Inson ko'rgan va eshitganlarini takrorlashga moyil bo'ladi. Agar zo'ravonlik, tajovuzkorlik yoki salbiy xatti-harakatlar tez-tez namoyish etilsa, u normal holat sifatida qabul qilinishi mumkin. Aksincha, ijobiy namunalarning ko'pligi jamiyatda mehr-oqibat, hamjihatlik va bag'rikenglikni

mustahkamlaydi. Shu ma'noda media faqatgina axborot beruvchi emas, balki ijtimoiy xulqni shakllantiruvchi kuchli tarbiya vositasi hamdir.

Kultivatsiya nazariyasi shuni ko'rsatadiki, televizorning virtual dunyosida ko'proq vaqt yashaydigan odamlar haqiqiy dunyoni kichik ekranda tasvirlangan tasvirlar, tamoyillar va tasvirlarga muvofiq idrok etishlari mumkin. Televizor ko'rishga ko'p vaqt sarflaydigan odamlar ruhiy kasallik haqida televizor dunyoqarashini taxmin qilishlari mumkin. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi shuni ko'rsatadiki, o'rganish nafaqat to'g'ridan-to'g'ri tajriba orqali, balki kuzatish orqali ham amalga oshiriladi. Odamlar televizordan xulq-atvor, shuningdek, xulq-atvor qoidalari kabi ijtimoiy an'analar haqida bilim olishadi. Televizor psixiatrik kasalliklarga chalingan odamlarni qanday davolash kerakligi haqidagi ijtimoiy an'analarni o'rgatadi yoki mustahkamlaydi.

Mutaxassislar va sog'liqni saqlash xizmatlarining tasvirlarini buzishi haqida shunday deyiladi, ommaviy axborot vositalari nafaqat ruhiy kasalliklarni, balki g'alati hazilkashlar, yovuzlar, aqldan ozgan, jinsiy buzuvchi, shahvatparast, zolim va qasoskor sifatida tasvirlangan erkak psixiatrlarni ham qoralaydi.[4] Boshqa tomondan, ayol psixiatrlar his-tuyg'ulari ichkariga singib ketgan, nazorat qiluvchi va sevgi va qoniqishdan mahrum bo'lgan shaxslar sifatida tasvirlanadi. Psixotrop dorilar reklamasi psixiatrlarning bemorlarning bo'ysunish holati ustidan kuchini va ushbu dorilar yordamida bemorlarni nazorat qilishini ta'kidlash orqali psixiatrlarning buzilgan tasvirlarini yanada kuchaytiradi. Ruhiy kasalliklarning sabablarini va ularni davolash usullarini buzib ko'rsatish.

Shizofreniya va manik depressiya bilan bog'liq genlarning kashf etilishini yoritishda psixiatrik buzilishning genetik sabablari va ularni davolash borasida genetik determinizm va haddan tashqari optimizmga moyillik sezilarli darajada kuzatildi. Bundan tashqari, bunday tavsiflar genetik tadqiqotlarni evgenika bilan taqqoslagani uchun uni axloqiy muammoga aloqador deb jamoatchilik fikrini shakllantirishi mumkin. Ommaviy axborot vositalari ham keng aholining, shuningdek, tibbiyot talabalarining psixiatrik kasalliklarga chalingan shaxslar uchun elektrokonvulsiv terapiyadan foydalanishga va uni shafqatsiz va og'riqli, miya shikastlanishiga sabab bo'lgan deb qabul qilishiga va uni faqat zo'ravonlik yoki hamkorlik qilmaydigan ruhiy kasallikka chalingan shaxslar uchun jazo sifatida qo'llanilishiga salbiy munosabatda bo'lishlari uchun katta mas'uldir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice Hall.
2. Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., & Signorielli, N. (1986). Living with television: The dynamics of the cultivation process. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), Perspectives on Media Effects (pp. 17–40). Lawrence Erlbaum Associates.

3. Hasher, L., Goldstein, D., & Toppino, T. (1977). Frequency and the conference of referential validity. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 16(1), 107–112.
4. Stout, P. A., Villegas, J., & Jennings, N. A. (2004). Images of mental illness in the media: Identifying gaps in the research. *Schizophrenia Bulletin*, 30(3), 543–561.
5. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.
6. Dilnoza Nazarova (2021). Ommaviy axborot vositalarining yoshlar psixologiyasiga ta'siri. O'zbekiston psixologiya jurnali.

TALABALARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdimumin o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Shodiqulova Sevinch,

Uralova Nargiza

O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Zamonaviy jamiyatda inson faoliyati turli ijtimoiy, iqtisodiy va axborot bosimlari bilan bog'liq bo'lib, bu jarayonlar ko'pincha stress holatlarini keltirib chiqaradi. Ayniqsa, talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi hisoblanib, bu davrda yoshlar yangi ijtimoiy muhitga moslashish, o'quv yuklamasining ortishi hamda kelajak kasbiy faoliyati bilan bog'liq mas'uliyat sababli turli psixologik bosimlarga duch keladilar. Shu sababli talabalarda stress va stressga bardoshlilik muammosini o'rganish zamonaviy psixologiya fanining dolzarb masalalaridan biridir.

Psixologiya fanida stress tushunchasi keng o'rganilgan bo'lib, bu borada kanadalik olim Hans Selye stressni organizmning turli ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlaydi. Olim stressni uch bosqichdan iborat jarayon sifatida ko'rsatadi: ogohlantiruvchi bosqich, qarshilik bosqichi va holdan toyish bosqichi. Bu jarayonlar inson organizmining stress omillariga moslashuv mexanizmlarini aks ettiradi.

Stress jarayonlarini psixologik nuqtai nazardan chuqur tahlil qilgan olimlardan biri Richard Lazarus bo'lib, u stressni shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir natijasida yuzaga keladigan jarayon sifatida talqin qiladi. Uning fikricha, stressli vaziyatning inson tomonidan sub'ektiv baholanishi muhim ahamiyatga ega. Bir xil vaziyat turli insonlar tomonidan turlicha qabul qilinishi mumkin.

Stress inson psixikasining turli jabhalarida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress holati xulq-atvorda, hissiy sohada, kognitiv jarayonlarda hamda fiziologik tizimlarda o'z aksini topadi. Xulq-atvor darajasida ish samaradorligining pasayishi, ijtimoiy munosabatlarning buzilishi yoki muloqotdagi qiyinchiliklar kuzatiladi. Kognitiv jarayonlarda esa diqqatning susayishi, tafakkurning mantiqiyliги buzilishi, qaror qabul qilish qiyinlashishi va xotira hajmining kamayishi kuzatiladi. Hissiy sohada qo'rquv, xavotir, pessimizm, tushkunlik va tajovuzkorlik kabi holatlar paydo bo'lishi mumkin. Fiziologik darajada esa yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ko'tarilishi, mushaklarning zo'riqishi hamda uyqu buzilishlari kuzatiladi.

Talabalarda stressning paydo bo'lishiga sabab bo'luvchi omillar turlicha bo'lishi mumkin. Ular orasida o'quv yuklamasining ko'pligi, imtihonlar va nazorat ishlari, vaqt

tanqisligi, ijtimoiy munosabatlardagi muammolar hamda kelajak kasbi bilan bog'liq xavotirlar muhim o'rin egallaydi. Bunday omillar talabalarda psixologik zo'riqishning ortishiga hamda o'quv faoliyati samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Stressga bardoshlilik esa shaxsning qiyin vaziyatlarga moslasha olish va ularni yengib o'tish qobiliyatini anglatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik shaxsning ijobiy fikrlash qobiliyati, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda motivatsiya darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Talabalarda ushbu sifatlarni rivojlantirish ularning psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish uchun psixologik treninglar, stressni boshqarish texnikalari, vaqtni samarali taqsimlash ko'nikmalarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish ham talabalarning psixologik farovonligini ta'minlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, stress zamonaviy inson hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Talabalik davrida stressning yuqori darajada namoyon bo'lishi ularning o'quv faoliyati samaradorligiga hamda psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli talabalarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish, ularning psixologik salomatligini mustahkamlash va o'quv faoliyatini samarali tashkil etishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Hans Selye H. Stress bez distressa. – Moskva: Progress, 1979.
2. Richard Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. – New York, 1984.
3. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
4. Shcherbatix Yu.V. Psixologiya stressa. – Sankt-Peterburg, 2006.

O'SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR MUAMMOSI

D.A. Zuxurova

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası

Sobirjonov Abduqodir Ma'rufjon o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya mutaxassisligi magistranti

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxs jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan jadal o'zgarishlarni boshdan kechiradi. O'zini anglash, mustaqillikka intilish, jamiyatda o'z o'rnini topish jarayonlari aynan shu bosqichda kuchayadi. Mazkur o'zgarishlar ayrim hollarda agressiv xulq-atvor shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, bu davrda ko'plab o'smirlarda agressiv xulq-atvor ya'ni atrofdagilarga zarar yetkazish ehtiyoji, tajovuzkorlik, ijtimoiy qoidalarni buzish holatlari kuzatiladi.

Agressiya tushunchasi va uning psixologik talqini.

Agressiya – bu boshqa shaxsga yoki obyektga zarar yetkazishga qaratilgan ongli yoki ongsiz harakatlar majmuasidir. Psixologiyada agressiya turli nazariyalar asosida izohlanadi. Psixoanalitik yo'nalishga ko'ra, agressiya insondagi tug'ma instinktlar bilan bog'liq. Ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra esa, agressiv xulq kuzatish va taqlid orqali shakllanadi. Frustratsiya-agressiya nazariyasi esa maqsadga erishish yo'lida to'siqlarga duch kelish natijasida agressiv reaksiya yuzaga kelishini ta'kidlaydi.

O'smirlarda agressiv xulq-atvorning asosiy sabablari.

O'smirlarda agressiv xulq-atvor ko'plab omillar ta'sirida shakllanadi. Biologik omillar, xususan gormonal o'zgarishlar va asab tizimining yetarlicha barqarorlashmaganligi hissiy beqarorlikni keltirib chiqaradi.

Agressiv xulq-atvorning shakllanishiga olib keluvchi omillar ko'p va xilma-xildir. Avvalo, oilaviy muhit katta ahamiyat kasb etadi. Agar oila ichidagi munosabatlar zo'ravonlik, e'tiborsizlik yoki doimiy tanqidga asoslangan bo'lsa, o'smirda salbiy his-tuyg'ular to'planib, ular agressiya orqali ifodalanishi mumkin. Bundan tashqari, ota-onaning haddan tashqari qat'iy yoki mutlaqo befarq tarbiyasi ham o'smirning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yana bir muhim omil — bu ijtimoiy muhit. Maktab, mahalla, do'stlar davrasi o'smirning xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar ko'pincha o'z tengdoshlarining fikriga juda bog'liq bo'lib, ba'zan ularning e'tiborini qozonish yoki o'zini ko'rsatish maqsadida agressiv harakatlarga qo'l uradilar.

Psixologik omillar – o'z-o'zini baholashning pastligi, emotsional boshqaruvning sustligi, ichki ziddiyatlar ham agressiv reaksiyalarni kuchaytiradi.

Oilaviy muhit ham muhim rol o'ynaydi. Oiladagi nizolar, zo'ravonlik, beparvolik yoki haddan tashqari qat'iy nazorat agressiv xulq shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, tengdoshlar ta'siri, maktabdagi muammolar va internetdagi salbiy kontent ham agressiv xulqni mustahkamlaydi.

Agressiv xulq-atvorning namoyon bo'lish shakllari.

O'smirlarda agressiya jismoniy, verbal va bilvosita shakllarda namoyon bo'ladi. Jismoniy agressiya urish, turtish kabi harakatlarda ifodalanadi. Verbal agressiya haqorat qilish, tahdid qilish orqali namoyon bo'ladi. Bilvosita agressiya esa mish-mish tarqatish yoki e'tiborsizlik ko'rinishida kuzatiladi.

O'smirlarda agressiv xulq-atvorning psixologik mexanizmlari.

O'smirlik davrida agressiya ko'pincha quyidagi ichki mexanizmlar orqali yuzaga keladi:

1. O'zini identifikatsiya qilish inqirozi.

Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrida shaxs "identiklikka erishish vs rol chalkashligi" bosqichini boshdan kechiradi. Agar o'smir o'zini jamiyatda kim ekanini aniqlay olmasa, ichki beqarorlik agressiv reaksiyalarga olib kelishi mumkin.

2. Frustratsiya va himoya mexanizmlari.

Maqsadga erisha olmaslik, rad etilish yoki adolatsizlik hissi o'smirda ichki zo'riqishni keltirib chiqaradi. Bu zo'riqish ko'pincha:

- Proyektsiya (aybni boshqalarga yuklash)
- Ratsionalizatsiya (o'z xatti-harakatini oqlash)
- Regressiya (bolalarcha xatti-harakatga qaytish)

ko'rinishida namoyon bo'ladi.

3. Emotsional intellektning past rivojlanganligi

Hissiyotlarni aniqlash va boshqarish ko'nikmasi yetarli shakllanmagan bo'lsa, o'smir kuchli his-tuyg'ularni agressiya orqali ifodalaydi.

Agressiv xulq-atvorning oqibatlarini.

Agressiv xulq-atvor o'smirning shaxsiy va ijtimoiy rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tengdoshlar bilan nizolar, maktab intizomining buzilishi, ijtimoiy moslashuvning qiyinlashuvi kabi muammolar yuzaga keladi. O'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatilmasa, agressiv xulq kattalik davrida ham saqlanib qolishi mumkin.

Profilaktika va korreksiya yo'llari.

Agressiv xulq-atvorni oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur. Oilada ijobiy muloqot muhitini yaratish, maktabda psixologik treninglar o'tkazish, emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, stressni boshqarish va konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish zarur.

Xulosa qilib aytganda o'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy

o'zgarishlar bir vaqtning o'zida kechadi. Mazkur o'zgarishlar o'smirning hissiy barqarorligiga, o'zini anglash jarayoniga va atrof-muhit bilan munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Aynan shu davrda agressiv xulq-atvor ko'rinishlari ko'proq namoyon bo'lishi kuzatiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishi ko'p omilli xarakterga ega. Gormonal o'zgarishlar va asab tizimidagi beqarorlik biologik asos bo'lib xizmat qilsa, oiladagi nizoli muhit, noto'g'ri tarbiya uslubi, tengdoshlar bosimi va internetdagi salbiy ta'sirlar ijtimoiy-psixologik omillar sifatida agressiyani kuchaytiradi. Shuningdek, o'zini past baholash, emotsional intellektning yetarlicha rivojlanmaganligi ham agressiv reaksiyalarga sabab bo'lishi mumkin.

Nazariy jihatdan bu jarayon Erik Erikson tomonidan ta'riflangan identiklik inqirozi bilan ham izohlanadi. O'smir o'z ijtimoiy rolini aniqlash jarayonida ichki ziddiyatlarga duch keladi va bu ziddiyatlar ba'zan agressiya shaklida namoyon bo'ladi. Shuningdek, Albert Bandura ta'kidlaganidek, agressiv xulq kuzatish va taqlid qilish orqali ham shakllanishi mumkin, ya'ni o'smir oilada yoki jamiyatda ko'rgan modelini takrorlaydi.

Agressiv xulq-atvorning salbiy oqibatlari o'smirning ijtimoiy moslashuviga, ta'lim jarayoniga va kelajakdagi shaxsiy rivojiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Agar o'z vaqtida psixologik yordam va profilaktik choralar ko'rilmasa, bu holat barqaror xulq shakliga aylanishi mumkin.

Shu bois agressiyani faqat intizomiy muammo sifatida emas, balki o'smirning ichki kechinmalari va ehtiyojlarini ifodalovchi signal sifatida baholash zarur. Kompleks yondashuv – oila, maktab va psixolog hamkorligi asosida olib borilgan profilaktika va korreksion ishlar – agressiv xulq-atvorni kamaytirishda samarali natija beradi.

Umuman olganda, sog'lom psixologik muhit, ijobiy muloqot, emotsional savodxonlikni rivojlantirish va shaxsga hurmat asosidagi tarbiya o'smirlarda agressiv xulq-atvorning oldini olishning eng muhim omillari hisoblanadi.

REFERENCES

1. Albert Bandura. *Social Learning Theory*. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
2. Leonard Berkowitz. *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control*. — New York: McGraw-Hill, 1993.
3. David G. Myers. *Social Psychology*. — New York: McGraw-Hill Education, 2013.
4. G'oziyev E.G'. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002.

KIBERBULLINGNING O'SMIRLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Tovboyeva Nargiza Xonnazar qizi

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti magistranti

Kunimizda insonlarning turli jins va yosh qatlamlari o'rtasida psixologik zo'ravonlik turlari va shakllari ortib borayotgani dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biriga aylanmoqda. Zamonaviy texnologiyalar takomillashuvi va insonlar o'rtasida keng ommalashayotgani natijasida shaxslararo zo'ravonlikning virtual shakllari ham kundan kunga avj olmoqda. O'smir yoshdagi bolalar o'rtasida, ayniqsa, kiberbulling qurboni bo'layotganlar bilan bir qatorda ijtimoiy tarmoqlar orqali zo'ravonlik qilishga urinayotganlar ham borligi jamiyatimizning og'riqli nuqtalaridan biridir. Kiberbulling – bu raqamli qurilmalar vositasida ijtimoiy tarmoqlar, o'yin va xabar almashinuv ilovalari orqali amalga oshiriladigan, tahqirlash, tahdid qilish, shantaj kabi shakllarda uchraydigan ruhiy zo'ravonlik turidir. Bunday zo'ravonliklar, ayniqsa, bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar va kompyuter o'yinlarini kun tartibining bir qismiga aylantirgan o'smir yoshlarning psixik salomatligiga katta xavf tug'dirmoqda. Mazkur tezisning asosiy maqsadi — zamonaviy raqamlashgan texnologiyalar sharoitida o'smir bolalar va yoshlar orasida keng tarqalib borayotgan kiberbulling hodisasining psixologik mohiyati, uning shaxs ruhiy salomatligiga ta'siri va o'smirlar emotsional holatiga ta'sirini nazariy tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, raqamli zo'ravonlikning oldini olish bilan birga uning qurboni bo'lgan shaxslarga psixologik yordam ko'rsatishning ham samarali usullari haqida so'z yuritiladi.

Shved psixologi Dan Olveus kiberbullingni bulling fenomenining zamonaviy shakli sifatida ko'rib, uni takroriy psixologik zo'ravonlik va kuchlar nomutanosibligi bilan tavsiflangan ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida talqin qiladi. Kiberbullingning yuzma-yuz bullingdan farqi esa tez sur'atda va keng miqyosda tarqalishi imkoniyatlari mavjudligi, uzoq muddat davom etishi mumkinligi va shu sababli jabrlanuvchida chuqur psixologik jarohat qoldirishi ehtimoli mavjudligida namoyon bo'ladi.

Kiberbulling o'smirlarning, ayniqsa, emotsional sohasiga chuqur ta'sir qilishi bilan xavfli hisoblanadi va bu xavflilik raqamli zo'ravonlik turlariga qarab turli darajada bo'lishi mumkin. Amerikalik tadqiqotchilar J.P.Watchin va S.Hinduja ijtimoiy tarmoqlardagi kuzatuvlariga asosan kiberbullingni quyidagicha klassifikatsiyalaydi:

1. Fleyming. Internetda ochiq agressiv, haqoratli, janjalli xabarlar yozish
Ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda ommaviy janjal ko'rinishida bo'ladi.
2. Tahdid. Doimiy tahdidli yoki kamsituvchi xabarlar yuborish.
3. Obro'sizlantirish. Shaxs haqida yolg'on yoki uyatli ma'lumotlar tarqatish

4. Soxta hisob yaratish. Boshqa odam nomidan profil ochib, uning obro'siga zarar yetkazish.
5. Shaxsga doir ma'lumotlarni tarqatish. Shaxsiy xabarlar, rasmlar yoki axborotlarni ruxsatsiz tarqatish.
6. Eksklyuziya. Onlayn guruh yoki muloqot maydonidan ataylab chiqarib yuborish.

Ijtimoiy tarmoqlarda yuqorida keltirilgan kiberbulling turlari alohida yoki kompleks shaklda amalga oshirilishi holatlar tez-tez uchrab turishi zamonamizning dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Mazkur zo'ravonlik turlarining har biri shaxs psixologik salomatligiga o'ziga xos salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, zo'ravonlikning fleyming va tahdid ko'rinishi obyektlarida emotsional zo'riqish, g'azab, stress va psixologik noqulaylik holatlarini keltirib chiqarishi kuzatiladi. Internetdagi ochiq va agressiv muloqot muhitida o'smirlar ko'pincha keskin tanqid va haqoratli izohlar bilan to'qnash keladi, bu esa ularning o'zini baholash darajasining pasayishiga hamda salbiy emotsional reaksiyalarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Bunday vaziyatlarda o'smirlar ko'pincha ikki xil psixologik reaksiyani namoyon qiladi: ayrimlari agressiv javob qaytarishga moyillik bildirsa, boshqalari esa ijtimoiy muloqotdan chekinish, o'z fikrini erkin bildirishdan qo'rqish kabi holatlarni boshdan kechirishi mumkin. Natijada fleyming nafaqat individual emotsional holatga, balki o'smirlarning ijtimoiy munosabatlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tahdid qilayotgan shaxsning noma'lumligi esa o'smirda xavotirning kuchayishiga sabab bo'ladi: bu shunchaki qo'rqitib qo'yish bo'lmasa nima bo'ladi?

Onlayn zo'ravonlikning obro'sizlantirish, shaxsiy ma'lumotlarni ruxsatsiz tarqatish va soxta hisob yaratish shakllaridan jabrlangan o'smirlarda ijtimoiy izolyatsiyalanib qolish, qo'rquv va distress holatlari yuzaga kelishi ko'p uchraydi. Ushbu zo'ravonlik shakllari o'smir shaxsning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, unda uyat va sharmandalik hislarini keltirib chiqaradi va ayrim hollarda suitsidal harakatlarga ham olib borishi mumkin.

Shunday qilib, kiberbulling – raqamli makondagi psixologik zo'ravonlik shakli bo'lib, bir qancha ko'rinishlarda namoyon bo'ladi va o'smirlarning psixologik salomatligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Raqamli muhitdagi ruhiy zo'ravonliklar o'smirlarda stress, xavotirlilik va ijtimoiy izolyatsiyalanish holatlarini yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Shu sababli kiberbullingni oldini olish, raqamli muloqot madaniyatini shakllantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish zamonaviy psixologiya fanida dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sattorova, M. Zamonaviy dunyoda kiberbulling va unga qarshi kurash. Acumen: International Journal of Multidisciplinary Research. 2025.
2. Karimov, E. S. Yoshlar orasida kiberbullingga qarshi kurashishni takomillashtirishning ustuvor yo'nalishlari. Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal. 2025.
3. Yang, Y. The psychology impact of cyberbullying on adolescents: Exploring the impact and protective role of companionship. Interdisciplinary Humanities and Communication Studies. 2025.
4. Watchin, J. P., & Hinduja, S. Cyberbullying: Identification, prevention, and response. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13(3), 285–292. 2010.

KLASSIK PSIXOLOGIYADA SHAXS PSIXOLOGIK FAROVONLIGI MUAMMOSI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdimumin o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Tolibboyev Durbek Ulug'bek o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti 2-kurs talabasi

XXI asr jadal globallashuv va raqamli transformatsiyalar davri insoniyat oldiga yangi psixologik chaqiriqlarni qo'yimoqda. Zamonaviy ijtimoiy-madaniy makon o'zining ko'p qirraliligi, axborot oqimining tezkorligi va ijtimoiy munosabatlarning virtualizatsiyalashuvi bilan xarakterlanadi. Bunday sharoitda inson salomatligi va psixologik farovonligini ta'minlash nafaqat nazariy, balki o'ta dolzarb amaliy vazifaga aylandi. Biz masalani ko'tarishdan avval shaxs va individ nimaligi, unga tegishli yondashuvlar keltirish maqsadga muvofiqdir. Xalqaro psixologiyada shaxs haqida turlicha taqinlar mavjud, lekin asl mohiyati bir-biriga zanjirlanib, ijtimoiy jarayonga taqaladi. Shaxs-jamiatning uzviy bo'lagi bo'lib, u o'zining ijtimoiy qiyofasini faoliyatda, muloqot va xulq-atvor orqali shakllantiradi. U ijtimoiy munosabatlarning ham yaratuvchisi, ham shu munosabatlar ta'sirida shakllanuvchi natija hisoblanadi(A.Gazen). Ijtimoiy munosabat jarayonida shakllangan va jamiyat taraqqiyotida faol ishtirok etish salohiyatiga ega bo'lgan murakkab mavjudotdir. U o'zida o'zgarishlar individual fazilatlarini hamda ijtimoiy muhit ta'sirida o'zgarib turuvchi xususiyatlarni mujassamlashtiradi(E.G'oziyev). Shaxs- turli-tuman ijtimoiy faoliyat turlarini amalga oshirish jarayonida yuzaga keladigan ijtimoiy munosabatlarning yaxlit yig'indisidir(A.N.Leontyev). Individ biologik jarayoni bilan uzviy bog'liq. Individ sifatida dunyoga kelgan odam ijtimoiy muhit ta'sirida shaxsga aylanadi[1, b.92].

Shu ma'lumotlarga tayanib, hozirgi kunda shaxsga internet tarmoqlari va boshqa shu ko'rinishdagi niqoblangan dushman xavf ostiga solmoqda. Buning natijasida patapsixologik kasalliklar(stress, depressiya hokazo) vujudga kelmoqda. Dunyoda taxminan 332 million kishi depressiyadan aziyat chekadi, bunchalik ko'p bo'lishi ijtimoiy tarmoqlarga ommaviy qaramlik natijasida harakatsizlik yoki spirtli ichimliklarga ruju qo'yish hisoblanadi. Sotsiomadaniy taraqqiyot sharoitida shaxsning iroda avtonomiyasi va identifikatsiyasi global miqyosdagi yashirin kognitiv modellashtirish jarayonlari, ya'ni o'ziga xos "raqamli matritsa" ta'siriga tushib qolmoqda. Ushbu holat shaxsning subyektiv qaror qabul qilish sifatini yo'qotishini va texnologik determinizmga mutlaqo bog'lanib qolishi bilan xarakterlanadi."Niqoblangan dushman" timsolidagi tizimli manupulyatsiya mexanizmlari jamiyatda "raqamli g'afolat" muhitini shakllantirib, shaxsning tanqidiy

fikrlash qobiliyatini sun'iy ravishda cheklamoda, natijada jamiyat a'zolari o'zlarining fundamental tanlovlarini algoritmlar ixtiyoriga topshirgan, irodaviy regulyatsiyasi tashqi stimullar orqali boshqariladigan “reaktiv ob’ektlar” yoki robotlashgan tizim elementlari sifatida namoyon bo'lmoqda. Tungi vaqtda mobil qurilmalardan foydalanish natijasida vizual analizatorlar orqali qabul qilinadigan sun'iy “ko'k nur” epifiz gormoni- melatonin gormoni sintezini blokladi. Melatonin yetishmovchiligi nafaqat uyqu strukturasining fragmentatsiyasiga, balki organizmning umumiy gomeostazining buzulishiga olib keladi, bu holat psixofiziologik disinxronoz deb atalib, u miya strukturalarining regeneratsiya qobiliyatini pasaytiradi. Internet makonidagi cheksiz axborot oqimi va “layk” tizimi miyaning mikofotlash tizimining geperaktivatsiyaga, ya'ni sun'iy huzur gormonining haddan tashqari ko'p ajralishiga olib keladi, natijada:

- Neyronal retseptorlarning sezgirligi pasayadi;
- Shaxsda real yutuqlarda qoniqmaslik shakllanadi;
- Irodaviy nazorat mexanizmlari dofaminergiya tuzog'i oldida o'z kuchuni yo'qotadi.

Ushbu neyrokimyoviy ziddiyatlar(melatonin tanqisligi va dofamin intoksikatsiyasi) shaxsning emotsional sohasida surunkali taranglikni yuzaga keltiradi. Bu holat reaktiv nevrotizatsiya deb yuritiladi. Uyqusizlik, axborot shovqini va doimiy kutish holati markaziy nerv tizimining adaptiv imkoniyatlarinin tugatadi. Oqibatda shaxsda yuqri darajada xavotirlanish, irritabellik⁷ va kognitiv charchoq sindromlari barqarorlashadi.

Frankl ta'kidlaganidek, inson o'z hayotida ma'ni topa olmasa, hosil bo'lgan bo'shliqni ko'pincha hokimiyatga intilish yoki lazzatga intilish bilan to'ldirishga harakat qiladi. Raqamli makonda jinsiy libidoning haddab ziyot faollashishi va “telefong mukka ketish”- bu aslida frustratsiyaga uchragan ma'no ehtiyojining virtual kompensatsiyasidir. Dofaminergiya tuzog'i va melatonin tanqisligi shaxsni nevrozga yetaklovchi biologik zamin bo'lsa, ekzistensial vakuum ushbu jarayonning ma'naviy asosi hisoblanadi. Shaxs o'zini “Men”ligini yo'qotib manqurtlashgan iste'molchiga aylanadil. Z.Freydning psixik determinizm tamoyiliga ko'ra, shaxsning har bir harakati ongizis sabablarga ega. Bugunga “raqamli matritsiya” shaxsning Id qismidagi eng birlamchi instinktlarni sun'iy ravishda sitimulyatsiya qilmoqda. Freyda ta'riflagan oral bosqichidagi passiv qabul qilish instinktiga qaytish(regessiya)dir. Virtual olam taqdim etayotgan doimiy lazzat Egoning voqealikni tahlil qilish funksiyasini susaytiradi, Super-Ego esa algoritm tomonidan yuklangan psevdopatriyat” ta'sirida o'zining ijtimoiy nazorat funksiyasini pasaytirmoqda.

⁷ Irritabellik- tez achchiqlanish

E.Eriksonning epigenetik prinsipiga ko'ra, shaxs shakllanishi qat'iy ketma-ketlikdan bosqichlarida iborat bo'lib, har bir bosqich keyingi bosqich uchun fundament vazifasini o'taydi. Raqamli muhit ushbu ontogenetik poydevorni erta bosqichlardan oq detruksiyaga uchratmoqda: Onalik g'amxo'rlikning raqamli qurilmalar tomonidan distraksiyaga (e'tibor bo'linishi) uchrashi go'dakda tashqi dunyoga nisbatan birlamchi ishinchsizlikni keltirib chiqarmoqda. Bu esa ekzistensial "Umid" fazilatining o'rnini virtual bog'liqlikka bo'shatib bermoqda. O'smir o'z "Men"ligini real ijtimoiy faoliyat orqali emas, balki virtual simulyakirlar orqali konstruksiya qiladi, natijada shaxs yaxlit qiyofaga ega bo'lolmay, "algoritimik modellash" qurboniga aylanadi. Raqamli makon taqdim etayotgan doimiy lazzat shaxsni o'smirlik davridan yetuklikka o'tishiga to'siqlik qiladi, natijada jamiyatda biologik ulg'aygan, biroq psixologik jihatdan infantil (bolalashgan) qatlam shakllanadi.

Kettel yondashuviga ko'ra, shaxsni bashorat qilish quyidagicha:

$$R = f(S, P)$$

Bunda R -reaksiya, S - vaziyat, P - shaxs strukturasi

Kettelning 16PF so'rovnomasi orqali tahlil qilsak, raqamli muhit shaxsning Q3(O'z-o'zini nazorat qilish) va C(Emotsional barqarorlik) omillarini pasaytirib, O(Xavotirlanish) va Q4(Kuchlanish) omillarini sun'iy ravishda oshirmoqda. Ayzenk nazariyasiga ko'ra, neyrotizm darajasi yuqori bo'lgan shaxslar tashqi stimullarga ta'sirchan bo'ladi. Raqamli makon Ayzenk aytganidek "limbik tizim"ning geperaktivatsiyasiga sabab bo'lib, jamiyat " umumiy neyrotizatsiya" darajasini ko'tarmoqda. Ekstravertlar tashqi stimullarga ehtiyoj sezadi. Raqamli dunyo bu ehtiyojni "Sun'iy dofamin" bilan to'yintirdilar, natijada shaxs real hayotda ijtimoiy passiv, lekin virtual dunyoda giper-faol bo'lgan "raqamli ekstravert" (lekin biologik introvert) holatiga tushib qoladilar.

Xulosa qilib, zamonaviy ijtimoiy-madaniy makonda shaxs farovonligi-bu shunchaki texnik cheklovlar emas, balki insonning ijtimoiy-biologik vaqtini va ekzistensial mohiyatini qayta tiklashni taqozo etuvchi tizimli jarayondir. Shaxs o'z irodaviy regulatsiyasini algoritmlar ixtiyoridan o'z ixtiyoriga qaytara olishi uning XXI asrdagi psixologik salomatligining yaqona fundamental kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Xaydarov F.I, Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.-92 bet
2. Ларри Хейл, Дэниел Зиглер "Теории личности: основные предположения, исследования и применения," 3-е изд., 1992.- 402 стр
3. Первушина О. Н. Психология личности. Новосибирск, 2017.-182 стр

4. Райгородский Д.Я. Психология личности. Т.1. Хрестоматия. Издание второе, дополненное. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ", 1999. - 448 с.

AYOLLARDAGI TANA – MEN OBRAZIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK OMILLAR

Tulyaganova Robiyabonu Xasan qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti, Psixologiya kafedrası

Ayollarda tana-men obrazining shakllanishi va rivojlanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, u biologik-fiziologik xususiyatlar, shaxsiy psixologik resurslar va ijtimoiy-madaniy ta'sirlarning murakkab o'zaro aloqasi natijasida yuzaga keladi. [1, b.34] Ayollarda tana obraziga ta'sir qiluvchi omillarning dastlabkisi sifatida *biologik* hamda *fiziologik omillarni* sanab o'tish mumkin. Yosh davrlariga xos ravishda jinsiy yetilish, gormonal o'zgarishlar, reproduktiv funksiyalar bilan bog'liq holatlar tananing subyektiv idrok etilishiga kuchli ta'sir qiladi. Fiziologik tadqiqotlarning aksariyati shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida yuzaga keladigan jismoniy o'zgarishlar ko'pincha ijtimoiy baholash bilan birga kechadi, bu holat tabiiy ravishda tana obrazidagi emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, yetuklik yoshiga yaqinlashgani sari ayollarda tana obrazi nisbatan barqarorlashib, bunga istisno tarzda oilaviy hayot tarsi, homiladorlik, tug'ruq, bola oziqlantirish vaqt oralig'i va bu jarayonlarning qaytalanishi tana vaznining dinamikasi o'zgarishiga shuning bilan bir qatorda, rozi emaslik holatini keltirib chiqarishi mumkin. [4, b.89]

Tana-men obrazining shakllanishiga ta'sir etuvchi omillardan shaxsning *psixologik* xususiyatlarini yetakchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rishimiz mumkin. Tomas Kesh tadqiqotlarini o'rganish jarayonida, uning tana obrazini baholash tizimida muhim komponent sifatida aynan psixologik xususiyatlarni, shu bilan bir qatorda psixologik farovonlik bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaganini ko'rishimiz mumkin. [1, b.128] shaxsiy identifikatsiya jarayonida tananing "Men" konsepsiyasiga qo'shilib ketishini, tana haqidagi tasavvurlar shaxsiylikning uzluksizligini ta'minlovchi omillardan biri ekanini qayd etish joiz. Ko'pincha bu holat o'zini past baholashga moyil ayollarda tana obrazi ko'pincha tanqidiy va norozilik bilan kechib, bu emotsional beqarorlik va ijtimoiy chekinishga olib kelishi mumkin. Tana obrazidan norozilik hissi ayollarning dinamik holatini yanada tushiradi, psixoemotsional sohada barqaror bo'lishga halaqit beradi. Bundan ko'rinadiki, tanadan qoniqmagan ayolning ko'p holatlarda muvafaqqiyatsizliklarni aynan shu kontekst bilan bog'lab noroziligi kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, tana obraziga bo'lgan salbiy munosabat bora-bora "muammo manbai" sifatida idrok etishga olib keladi.

Ayollarda tana-men obrazining shakllanishida *ijtimoiy-madaniy omillar* alohida ahamiyat kasb etadigan omil sifatida sanab o'tish mumkin. Jamiyat tomonidan belgilangan go'zallik standartlari, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar

orqali ko'rsatiladigan ideal obrazlar ayollarda o'z tanasini baholash mezonlarini shakllantiradi. Albatta bu holat ijtimoiy taqqoslash mexanizmini yuzaga keltiradi. Ijtimoiy taqqoslash mexanizmi orqali ko'pgina ayollar o'z tanasini boshqalar bilan solishtiradilar va bu ko'pincha real tana bilan ideal obraz o'rtasidagi tafovutni kuchaytiradi. Tana obraziga nisbatan norozilik, uyalish hissi yoki havotir hissi paydo bo'lishi ayollardagi turli hissiyotlarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, ayollik tashqi ko'rinish bilan bog'lab talqin qilinadigan madaniy muhitlarda tana obrazining salbiy shakllanish xavfini oshirib boradi. Shu o'rinda ayol o'z tanasining imkoniyatlari, unda mavjud bo'lgan resurslar, ba'zida kasallik bilan bog'liq vaziyatlarni hisobga olmasdan, ideal obraz sari ildamlaydi, natijada irodaviy sohaning potentsiali pasayishi, go'yoki ayol idrokida uning tanasi ideallikdan ancha yiroqda bo'lib tuyuladi. O'z navbatida ayolda yetishmovchilik, resursning kamligi ideal obraz sari oson erishish vositasini qidirishga undaydi. Bu albatta yoki turli xil preparat, dori vositalari, yog'larga qarshi massajlar, havfli dietalar, yoki plastik jarrohlik, bariatrik hirurgiya qildirish bilan yakunlanib borayotgani tobora havfli tus olmoqda.

Tana obraziga ta'sir qiluvchi eng muhim, biroq ko'p hollarda yetarlicha e'tibor qaratilmaydigan omillardan biri – bu *oilaviy munosabatlar* omilidir. Ayollardagi tana men obraziga oila va yaqin munosabatlar tizimi eng muhim ta'sir sifatida aytishimiz mumkin. Shaxsning asosiy hayotiy faoliyati oilada kechgani bois biz bu omilni yetakchi ahamiyat kasb etuvchi sifatida to'liq ko'rib chiqamiz. Avval boshida biz ko'rib chiqqan barcha omillarning shakllanish jarayoni, yuzaga kelish bosqichlari ham aynan oilaviy sistemada, oilaviy munosabatlarda kechishi bilan chambarchas bog'liq. Biz bu omilni dissertatsiyaning eng asosiy omili sifatida keltirib o'tishimizga sabab, aynan yetuklik yoshidagi ayollarda biologik-fiziologik omillar nisbatan barqarorlashgan, ijtimoiy ta'sir davom etayotgan bosqich, lekin eng barqaror va emotsional jihatdan kuchli ta'sir sifatida asosiy o'ringa oilaviy munosabatlar, xususan turmush o'rtoq bilan birga kechadi. E.Eriksonning "yaqinlik-yakkalanish" nazariyasida ham shaxs o'z qadrini yaqin munosabatlar orali anglashini ta'kidlaydi. Shu sababdan tana-men obrazi yetuklik yoshida ijtimoiy makro omillardan ko'ra mikroijtimoiy omillar (oilalar) orqali bog'liq holda shakllanadi.

Oilaviy munosabatlar ta'sirini muhim komponentlardan biri sifatida sanalishini yana bir ilmiy izlanishlar orqali ko'rib chiqadigan bo'lsak, T.Kesh tana obrazini o'rganishda, shaxsning ko'p komponentli psixologik konstruksiyasi sifatida izohlab, uning shakllanishida ijtimoiy aks ettirish (social feedback) mexanizmi muhim rol o'ynashini ko'rsatadi.[1, b.300] Bu shuni anglatadiki, nikohdagi ayollarda tanaga nisbatan qoniqish yoki norozilik ko'pincha ommaviy madaniyatdan emas, balki turmush o'rtog'ining munosabati va tanaga oid idrokidan kelib chiqishi nazarda tutiladi.

Bundan tashqari oilaviy munosabatlar ta'sirini o'rganishda yana boshqa tadqiqotlarda J.Kerney-Kuk yanada chuqurroq asoslab bergan. Muallifning tadqiqotlarida ayollardagi tana obrazining nikoh munosabatlari bilan o'zaro bog'liqligini tahlil qilib, turmush o'rtoq tomonidan bildiriladigan qo'llab-quvvatlovchi yoki tanqidiy munosabatlar ayolning o'z tanasini qabul qilishi darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishini aniqlagan. [2, b.77] Uning tadqiqotlarida ijobiy munosabatlar tana qoniqishini oshirsa, salbiy bildirilgan izohlar tana obrazining buzilishiga olib keladi. Xususan, oilaviy aloqalardagi tanaga bo'lgan munosabatning darajasi shaxsning o'z tanasiga bo'lgan munosabat darajasini past yoki yuqori bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonni biz yana Ch.Kuliyning "oynadagi Men" (looking-glass self) konsepsiyasi orqali ham to'liqroq yoritish mumkin. Bu nazariyaga ko'ra, shaxs o'zini boshqalarning munosabati va bahosi orqali anglaydi. [2, b. 134] turmushdagi ayollar uchun eng muhimi "ijtimoiy oyna" bu uning turmush o'rtog'i bo'lib, uning nigohi va munosabati ayolning tana-Men obrazida markaziy ta'sir sifatida amal qiladi.

Oila – nikoh munosabatlarining ta'siri doirasini o'rganish rus psixologi vakillarida shaxsning o'ziga munosabati ijtimoiy munosabatlar tizimida shakllanishini ta'kidlab, tana bilan bog'liq tasavvurlar ham ijtimoiy baholash orqali mustahkamlanishini ko'rsatishini ta'kidlaydilar. Shaxsning tanasini idrok qilishiga bevosita uning yaqin munosabatlar tizimi uzviy bog'liqligini, ta'sir doirasi bir muncha kuchliroq ekanini e'tirof etishgan. Tana obrazining normativ yoki buzilgan shakllari ko'pincha yaqin munosabatlardagi emotsional tajribalar bilan bog'liqligini nazarda tutadi. Bunda ijobiy tana obraziga ta'sir ham yoki tana obraziga bo'lgan salbiy idrok ham asosan yaqin munosabatlarlardagi emotsional holatlarga bog'liqligini ta'kidlaydi. [3, b. 116]

Adabiyotlar:

1. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). Body images: Development, deviance, and change. New York: Guilford Press.
2. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140.
3. Sokolova, E. T. (1989). Obraz tela: norma i patologiya [Body image: Norm and pathology]. Moscow: Moscow State University Press.
4. Schilder, P. (1935). The image and appearance of the human body. New York: International Universities Press.

PERSONAL RESOURCES OF SELF-REGULATION AND WELL-BEING IN SOCIOCULTURAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS WITH ADHD

Tursunova D. A.

Basic doctoral candidate of National University of Uzbekistan, Department of
Psychology

Contemporary adolescent development unfolds in a dense sociocultural environment: high academic demands, rapid digital communication, and constant social comparison. Within this context, mental health and psychological well-being become key determinants of successful adaptation. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neurodevelopmental condition that often complicates adolescents' everyday functioning through difficulties in sustained attention, impulse control, and behavioral organization. Yet adolescents with ADHD are not defined only by deficits. A growing body of research indicates meaningful variability in their adaptation trajectories, suggesting that personal resources and self-regulatory capacities may buffer risk and promote well-being.

In the third conference section (health and psychological well-being of the individual in modern sociocultural space), a resource-based perspective is particularly important: it shifts attention from symptoms alone toward protective mechanisms that support positive functioning. For adolescents with ADHD, the core challenge is not merely the presence of inattention or hyperactivity but the ability to regulate behavior in real-life settings (school routines, peer interactions, family expectations) while maintaining psychological stability. Understanding which personal resources are most strongly linked to adaptive behavior can inform prevention and psychosocial support in educational and community systems. [3- p.106]

In this thesis, adaptive behavior is considered a multidimensional outcome that reflects the adolescent's capacity to meet sociocultural demands in constructive ways. It includes (1) academic adaptation (planning, task completion, classroom behavior), (2) social adaptation (peer relationships, prosocial behavior, conflict management), and (3) emotional-behavioral adaptation (stress tolerance, rule compliance, constructive coping). Self-regulation is treated as the mechanism that coordinates these domains through goal setting, monitoring, inhibition, and flexible strategy use. Personal resources are defined as relatively stable characteristics or skills that increase the probability of effective self-regulation under stress and complexity. [1- p.24]

To examine the contribution of personal resources to self-regulation of adaptive behavior and psychological well-being in adolescents with ADHD within a modern sociocultural context.

Participants: adolescents aged 12-17 with a clinically established ADHD diagnosis (combined or predominantly inattentive presentation). Where feasible, a comparison group of typically developing peers may be included to contextualize resource profiles, while the primary analyses focus on within-ADHD variability. Data sources: self-reports (well-being, emotion regulation, self-efficacy), parent and/or teacher ratings (adaptive behavior in daily life and school), and brief screening of comorbid emotional difficulties. Procedures will follow ethical standards for research with minors, including informed consent from guardians and assent from adolescents.

Adaptive behavior can be assessed through standardized rating scales capturing school functioning, social skills, and everyday behavioral competence. Psychological well-being may include life satisfaction and subjective vitality, alongside indicators of distress (perceived stress or emotional symptoms screening). Personal resources will be measured via validated questionnaires for self-efficacy, resilience, emotion regulation strategies, and self-control/executive functioning in daily contexts. Sociocultural context variables (e.g., perceived academic pressure, digital overload, and perceived family/peer support) can be included as covariates to reflect contemporary developmental conditions.

Descriptive statistics will characterize resource profiles and adaptation indicators. Correlation analysis will explore initial associations. Hierarchical regression models will test the incremental contribution of resources beyond demographic and contextual factors. If sample size allows, structural equation modeling (or path analysis) will evaluate a mechanistic model where self-control and emotion regulation serve as proximal self-regulatory processes linking personal resources to adaptive behavior and well-being. Group comparisons (if a control group is available) may highlight resource patterns that are specifically compromised or compensatory in ADHD.

It is anticipated that personal resources will explain substantial variance in adaptive behavior and well-being among adolescents with ADHD. Self-control/executive self-management is expected to be the most direct predictor of academic adaptation and routine functioning. Emotion regulation is expected to be especially predictive of social adaptation and emotional-behavioral adjustment in conflict situations. Self-efficacy and resilience are expected to act as higher-order resources, supporting persistence and flexible coping, and indirectly improving adaptation via stronger self-regulatory processes. Importantly, these effects are expected even when accounting for symptom-related challenges, which would support a resource-based interpretation of heterogeneity in outcomes.

The anticipated pattern would align with contemporary views of mental health as dynamic regulation under sociocultural demands. For adolescents with ADHD, the

modern environment can amplify challenges through constant distraction and accelerated communication, but it can also provide scaffolding when resources are supported (structured learning tools, supportive communities, accessible psychoeducation). A resource framework allows researchers and practitioners to identify not only what impairs adaptation but also what enables it. Such an approach is compatible with strengths-based psychology and prevention models emphasizing capacity building rather than deficit correction alone.

Personal resources provide a theoretically grounded and practically meaningful pathway for understanding and supporting sociocultural adaptation and psychological well-being in adolescents with ADHD. By integrating self-efficacy, resilience, emotion regulation, and self-control into a coherent model of self-regulated adaptive behavior, the study contributes to the conference section's focus on health and well-being in contemporary sociocultural space and outlines directions for evidence-informed psychological support.

References:

1. Barkley, R. A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.). Guilford Press. 23-34. 2015
2. Gross, J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 2015/1-26.
3. Masten, A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press. 102-108.2014
4. Sonuga-Barke, E. J. S., Brandeis, D., Cortese, S., et al. Nonpharmacological interventions for ADHD: Systematic review and meta-analyses. *American Journal of Psychiatry*, 170(3), 275-289. 2014.

ZAMONAVIY IJTIMOY-MADANIY MAKONDA SHAXS SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGI

Xalilova Mo'tabar Tohir qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Zamonaviy ijtimoiy-madaniy muhit shaxs hayot faoliyatining barcha sohalariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy kommunikatsiyaning intensivlashuvi hamda hayot sur'atlarining tezlashuvi inson psixologik resurslariga yuqori talab qo'ymoqda. Bunday sharoitda shaxsning nafaqat intellektual salohiyati, balki emotsional barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxsning o'z emotsiyalarini anglay olishi, ularni nazorat qilishi va ijtimoiy munosabatlarda samarali qo'llay bilishi psixologik farovonlikni ta'minlovchi muhim omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Hech birimizga sir emaski, hozirda insonning asosiy ehtiyoji shunchaki tirik qolish emas, balki sifatli psixologik sog'lom hayot kechirishdir. Shu nuqtai nazardan emotsional intellekt zamonaviy psixologiya fanida alohida ilmiy qiziqish uyg'otayotgan tushunchalardan biri hisoblanadi.

O'zining his-tuyg'ularini boshqarmasdan, inson o'z kasbiy faoliyatida va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, chunki umumiy muammolarni muvaffaqiyatli hal qilish hissiyotlarni anglash bilan bog'liq. Aksariyat emotsional vaziyatlarda aql-idrok bilan hukm qilinishi kerak bo'lgan holatlar mavjud. Emotsiyalarni boshqarish va nazorat qilish shaxsning muhim qobiliyatidir [3, b.494].

Emotsional intellekt (inglizcha, **Emotional Intelligence, EQ**) tushunchasi psixologiya fanida XX asrning 90-yillari boshlarida shakllangan. Hozirgi kunga qadar ushbu kategoriya yuzasidan bir nechta nazariy yondashuvlar ishlab chiqilgan bo'lib, uning mazmuni borasida yagona va umumqabul qilingan ta'rif mavjud emas.

Mazkur konsepsiyaning asoschilari — John D. Mayer, Peter Salovey va David R. Caruso emotsional intellektni shaxsning o'z his-tuyg'ularini hamda atrofdagilarning emotsiyalarini anglash, tahlil qilish va mazmunan tushunishga xizmat qiluvchi aqliy qobiliyatlar majmui sifatida talqin etadilar.

Boshqa ilmiy manbalarda ham turlicha ta'riflar uchraydi. Shunga qaramay, mavjud yondashuvlarning aksariyati emotsional intellektni ratsional (kognitiv) va emotsional komponentlarning uyg'unligi sifatida ko'radi. Ya'ni, u insonning nafaqat hissiy holatlarni idrok etishi, balki ularni ongli ravishda boshqarishi, shuningdek, boshqalar emotsiyalarini tushunib, ijtimoiy munosabatlarda samarali qo'llay olish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi.

Ilmiy adabiyotlarda EQning to'rtta asosiy tarkibiy qismi ajratib ko'rsatiladi:

- o'zini anglash (self-awareness),
- o'zini boshqarish (self-regulation),
- ijtimoiy sezgirlik (social awareness),
- munosabatlarni boshqarish (relationship management) [1, b.24-39].

Mazkur komponentlar majmui shaxsning ijtimoiy moslashuvi, kommunikativ samaradorligi, umuman, ruhiy hayot sifatini belgilovchi muhim psixologik omil sifatida e'tirof etiladi.

Bu borada ko'plab tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan: A. K. Kravtsova hissiy aql va jamoadagi yetakchilik masalalarini ko'rib chiqadi. T. I. Solodkova o'qituvchilar ishida emotsional intellektning resurs imkoniyatlarini tahlil qiladi, K.S. Kuznetsova, I. N. Meshcheryakova va boshqalar turli yoshdagi odamlarda emotsional intellektning dolzarb muammolarini o'rganadilar. 1930-yillarning boshlarida L. S. Vigotskiy esa, ham ta'sirlarning o'zi, ham hissiyotlarni yanada murakkab psixologik tizimlar bilan birlashtiruvchi aloqalar tartibi va aloqalarini o'rganish muammosini aniqladi va u ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi deb belgiladi. Hissiy holatlar va intellektning birligi va o'zaro bog'liqligi haqidagi g'oyalarni yana bir taniqli rus olimi A. N. Leontevning asarlarida kuzatish mumkin. U tafakkurni hissiy faoliyatdan ajralgan holda ko'rib chiqish mumkin emasligini va hissiyotlarning eng muhim xususiyati ularning ichida ekanligini ta'kidlaydi [4, b.379].

Daniel Goulman emotsional intellektni shaxsning o'z hamda boshqalarning hislarini anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda samarali qo'llash qobiliyati sifatida talqin qiladi. Muallifning ta'kidlashicha, hayotiy muvaffaqiyat faqat kognitiv intellekt bilan emas, balki emotsional kompetensiyalar bilan ham belgilanadi. Shu sababli zamonaviy jamiyat sharoitida emotsional intellektning rivojlanish darajasi shaxsning psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi [1, b.78].

Xulosa sifatida quyidagi muhim jihatlarni keltirib o'tish maqsadga muvofiq: ijtimoiy va shaxsiy hayot sohalaridagi muvaffaqiyatning qariyb 80 %i aynan emotsional intellekt rivojlanish darajasi bilan belgilanadi, atigi 20 %i esa insonning aqliy salohiyatini o'lchovchi an'anaviy intellekt koeffitsienti — IQ hissasiga to'g'ri keladi. Ko'plab tadqiqot natijalari shuni ishonch bilan ta'kidlash imkonini beradiki, jamiyat ichidagi muvaffaqiyatli shaxslar, ya'ni liderlar, odatda emotsional intellektning yuqori darajasiga ega bo'ladilar.

Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ijtimoiy-madaniy muhit shaxsdan nafaqat yuqori intellektual salohiyatni, balki emotsional barqarorlik va moslashuvchanlikni ham talab etadi. Emotsional intellekt shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish imkonini beruvchi muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik farovonlikni ta'minlash jarayonida emotsional kompetensiyalarning rivojlanganligi stressga chidamlilikni oshiradi, ijtimoiy munosabatlarni muvozanatlashtiradi va shaxsning ichki uyg'unligini mustahkamlaydi. Shu bois emotsional intellektni o'rganish va rivojlantirish zamonaviy psixologiyaning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. Эмоциональный интеллект. М.: Лик Пресс, 1998.
2. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995.
3. Otamuratov R.U., Otamuratova S.A., Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish., "Masofaviy tashkil etishning pedagogik-psixologik jihatlari" Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami., 2021.
4. Otamuratov R.U., Kasbiy tanlovlardagi xavotirlanishning psixologik xususiyatlari., Global dunyoda psixologiya fani: Nazariya va amaliyot, chaqiruvlar va iqtiboslar. Prof. Ergash G'oziyevich G'oziyev xotirasiga bag'ishlangan Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari, 16.02.2022.

IJTIMOIIY TARMOQLARNING O'SMIR PSIXIKASINING SHAKLLANISHIGA TA'SIRI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası
katta o'qituvchisi, Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Xojiyeva Feruza Iskandar qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti 4-bosqich talabasi

XXI asr globallashuv va raqamli transformatsiya davri sifatida inson psixologiyasiga yangi omillarni olib kirdi. Ijtimoiy tarmoqlar zamonaviy O'smirning ijtimoiylashuv, identifikatsiya va O'zini anglash jarayonining muhim qismiga aylandi. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining O'tish bosqichi bO'lib, unda biologik, kognitiv va ijtimoiy omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Erikson(1968) nazariyasiga ko'ra, bu davr "Identiklikka erishish – rol chalkashligi" bosqichi hisoblanadi[1]. Shaxs O'zining ijtimoiy rolini aniqlashga, qadriyatlar tizimini shakllantirishga va mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Piaget(1972) O'smirlikni formal-operatsion tafakkur bosqichi sifatida tavsiflaydi[2]. Bu bosqichda abstrakt fikrlash, mantiqiy xulosa chiqarish va refleksiya rivojlanadi. Ijtimoiy tarmoqlardagi keng axborot oqimi aynan shu kognitiv tizimga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Vygotsky(1978)ning ijtimoiy-madaniy nazariyasiga ko'ra, har qanday psixik jarayon ijtimoiy vositalar orqali shakllanadi[3]. Zamonaviy virtual muhit ham rivojlanishning ijtimoiy maydoniga aylangan. Empirik tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlarning ijobiy jihatlarini ko'rsatadi. Valkenburg va Peter(2009) internet muloqoti ijtimoiy qO'llab-quvvatlash hissini oshirishini aniqlagan[4]. Boyd(2014) raqamli makonni identiklikni sinab ko'rish maydoni sifatida tavsiflaydi [5] . O'smir O'z profilini yaratish orqali O'zini taqdim etadi va refleksiya jarayonini faollashtiradi. Biroq salbiy ta'sir mexanizmlari ham mavjud. Festinger(1954)ning ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga ko'ra, inson O'zini boshqalar bilan solishtirish orqali baholaydi[6]. Idealizatsiyalangan tasvirlar O'smirda past O'zini baholash va psixologik diskomfortni yuzaga keltirishi mumkin. Young(1998) internetga qaramlikni klinik fenomen sifatida asoslab bergan[7].Doimiy onlayn faoliyat diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi va akademik natijalarning susayishiga olib keladi. Twenge(2017) ekran vaqtining ortishi depressiv simptomlar bilan bog'liqligini ko'rsatadi[8]. Shu bilan birga, Odgers va Jensen(2020) ta'sir individual omillarga bog'liq ekanini ta'kidlaydi[9]. Demak, ijtimoiy tarmoqlarning psixik rivojlanishga ta'siri ko'p omilli va shartli xarakterga ega. Neyropsixologik jihatdan, "layk" va izohlar dopamin ajralishiga sabab bo'ladi. Bu mukofot tizimi orqali takrorlanuvchi xulqni mustahkamlaydi va qaramlikka moyillikni oshiradi. Shu sababli raqamli savodxonlik, psixologik profilaktika va

oilaviy nazorat muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagi nazariy va empirik tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlar O'smir psixikasining shakllanishida murakkab, ko'p qirrali va ko'p omilli ta'sir mexanizmlariga ega.

O'smirlik davri identiklik, O'zini anglash va ijtimoiy rolni belgilash jarayoni bilan xarakterlanadi [1]. Mazkur bosqichda shaxs tashqi baholash va ijtimoiy e'tirofga yuqori darajada sezgir bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlar esa aynan shu ehtiyojlarni tezkor va ommaviy shaklda qondirish imkonini beradi. Nazariy jihatdan qaranganda, ijtimoiy tarmoqlar O'smirning ijtimoiylashuv maydonini kengaytiradi, kommunikativ kompetensiyasini rivojlantiradi va identiklikni sinovdan O'tkazish imkonini yaratadi [4;5]. Virtual makonda O'zini taqdim etish, fikr bildirish va tengdoshlar bilan muloqot qilish refleksiv tafakkur hamda O'zini anglash jarayonini faollashtiradi. Shu nuqtai nazardan, ijtimoiy tarmoqlar psixik rivojlanishning zamonaviy vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Biroq salbiy ta'sir mexanizmlari ham chuqurroq tahlilni talab qiladi. Ijtimoiy taqqoslash jarayoni [6] O'smirning O'zini baholash tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Idealizatsiyalangan kontent, filtrlangan obrazlar va muvaffaqiyat demonstratsiyasi real hayot bilan virtual tasvir O'rtasida tafovutni kuchaytiradi. Bu esa past O'zini baholash, xavotir va emotsional beqarorlikni yuzaga keltirishi mumkin. Internetga qaramlik fenomeni [7] esa psixik barqarorlikka xavf tug'diruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Doimiy rag'batlantirish (layk, izoh, ko'rishlar soni) mukofot tizimini sun'iy ravishda faollashtirib, takroriy foydalanishni mustahkamlaydi. Empirik tadqiqotlar ekran vaqtining ortishi bilan depressiv simptomlar O'rtasida muayyan bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi [8]. Shu bilan birga, ta'sir universal emasligi, balki individual psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit va foydalanish maqsadiga bog'liqligi aniqlangan. Demak, ijtimoiy tarmoqlar o'z-o'zidan zararli yoki foydali emas; ularning psixik rivojlanishga ta'siri foydalanish intensivligi, mazmuni va nazorat darajasiga bog'liq. Umumlashtirib aytganda, ijtimoiy tarmoqlar o'smir psixikasining shakllanishida ambivalent (ikki tomonlama) rol o'ynaydi. Ular ijtimoiy kompetensiyani rivojlantirishi, identiklikni mustahkamlashi va axborot maydonini kengaytirishi mumkin. Biroq nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish psixologik qaramlik, past o'zini baholash va ruhiy noqulaylik xavfini oshiradi. Shu sababli zamonaviy psixologiya oldida quyidagi vazifalar turadi: raqamli muhitda sog'lom ijtimoiylashuv mexanizmlarini ishlab chiqish, o'smirlarda tanqidiy fikrlash va raqamli savodxonlikni shakllantirish, ota-ona va pedagoglar uchun profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish. Shunday qilib, ijtimoiy tarmoqlar o'smir psixikasining shakllanishida muhim ijtimoiy-psixologik omil bo'lib, ularni to'g'ri boshqarish va ongli foydalanish shaxsning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Erikson, E. H. (1968) . Identity: Youth and Crisis.

2. Piaget, J. (1972) . The Psychology of the Child.
3. Vygotsky, L. S. (1978) . Mind in Society.
4. Valkenburg, P. & Peter, J. (2009) . Social Consequences of the Internet for Adolescents.
5. Boyd, D. (2014) . It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens.
6. Festinger, L. (1954) . A Theory of Social Comparison Processes.
7. Young, K. (1998) . Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder.
8. Twenge, J. (2017) . iGen.

IJTIMOIIY MUHIT VA SHAXS MOSLASHUVI O'RTASIDAGI O'ZARO TA'SIRNING NAZARIY ASOSLARI

Xudayberdiyeva Nilufar Xasan qizi

“Jahon school” maktabi psixologi

Ta'lim orqali shaxslar boshqalar bilan o'zaro munosabatda bo'lish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalar va xulq-atvor strategiyalarini egallaydilar. Moslashuv jarayonida shaxs maqsadlarni shakllantiradi va ularga erishish strategiyasini ishlab chiqadi. Ijtimoiy o'zaro ta'sirdan tashqari, moslashuv jarayoni maktab va universitet kabi ijtimoiy institutlarni o'z ichiga olgan ta'lim muhiti bilan o'zaro ta'sirni ham o'z ichiga oladi.

G.I. Simonova o'z asarlarida psixologik moslashuvni tashqi o'zgarishlarga javoban yuzaga keladigan va samarali shaxsiy strategiyalarni ishlab chiqish orqali adaptiv xulq-atvorning namoyon bo'lishini o'z ichiga olgan jarayon sifatida ko'rib chiqdi. A.A. Nalchadjyan [1] shuningdek, moslashuvni individual sotsializatsiya kontekstida ham o'rgangan. U sotsializatsiyani shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro ta'sir sifatida ta'riflagan, bu jarayonda shaxs moslashuv mexanizmlari orqali jamiyatda qabul qilingan normalar va xulq-atvor strategiyalarini o'zlashtiradi. Jamiyat bilan o'zaro ta'sirlashganda, shaxs muammoli vaziyatlarga duch keladi, ularni yengib o'tish ijtimoiy moslashuvni tashkil qiladi. Shunday qilib, sotsializatsiya va individual moslashuv hodisalari bir-biri bilan chambarchas bog'liq va mazmun jihatidan o'xshashdir. Biroq, boshqa bir nuqtai nazar mavjud, unga ko'ra moslashuv va sotsializatsiya o'zlarining tuzilishi va mazmuni jihatidan alohida hodisalaridir. Ushbu nuqtai nazardan, sotsializatsiya shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayonidir, moslashuv esa individual rivojlanishni belgilovchi ichki o'zgarishlar sifatida belgilanadi. Ushbu nuqtai nazar tarafdorlari moslashuvni ma'lum bir jamiyatda muayyan faoliyatni amalga oshirish jarayoni, sotsializatsiyani esa jamiyat ichidagi individual rivojlanishning umumiy vektori sifatida belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, moslashuv individual faoliyat bilan bog'liq bo'lgan torroq tushunchadir. Moslashuv va sotsializatsiya hodisalari o'rtasidagi biroz boshqacha munosabat O.I.Zotova va I.K.Kryazheva (1979) tomonidan tasvirlangan va shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi natijasi shaxsning individual qadriyatlari va jamiyatning guruh qadriyatlarini muvaffaqiyatli taqqoslash bo'ladi [2]. Ushbu nuqtai nazardan, individual sotsializatsiya individual moslashuvning zaruriy sharti bo'lib, moslashuv esa o'z navbatida sotsializatsiya vositasidir. Shunday qilib, bu hodisalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq va bir-biriga o'zaro ta'sir qiladi. Y.A.Yablonskayaning fikriga ko'ra, individual sotsializatsiya kengroq va ko'p qirrali tushunchadir, chunki u ko'proq globaldir, ijtimoiy moslashuv esa yangi jamiyatga

kirish va uning normalari va qoidalarini qabul qilish jarayonidir. Shaxsiy moslashuv sotsializatsiya mexanizmidir, ya'ni sotsializatsiya, boshqa narsalar qatori, shaxsiy moslashuv orqali sodir bo'ladi. Bundan tashqari, tadqiqotchining fikriga ko'ra, shaxs bu jarayonlarda turli rollarni o'ynaydi. Moslashuv jarayonida shaxs subyekt mavqeini egallaydi, shaxs esa sotsializatsiya obyekti hisoblanadi. Bir qator tadqiqotchilar shaxsga moslashishning quyidagi turlarini aniqladilar: ijtimoiy, psixologik, pedagogik va ijtimoiy-psixologik moslashuv. Ijtimoiy moslashuv hodisasi haqida ko'plab qarashlar mavjud. V.A.Petrovskiy ijtimoiy moslashuv ijtimoiy normalar va qoidalarini o'zlashtirish va ijtimoiy qabul qilingan xulq-atvor strategiyalarini o'zlashtirish jarayoni ekanligini yozgan [3]. Ba'zi tadqiqotchilar ijtimoiy moslashuv ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy omillar bilan bog'liq bo'lgan hodisa ekanligini ta'kidlaydilar, ular ham odamlarning moslashuv strategiyalariga ta'sir qiladi. Boshqacha qilib aytganda, shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro ta'sirning tabiati, boshqa narsalar qatori, ijtimoiy va iqtisodiy o'zgarishlar bilan belgilanadi. L.S.Vigotskiy va A.N. Leontyevning asarlarida moslashuv ijtimoiy aloqalarning qurilishi va ularning muvaffaqiyatli ishlashi bilan belgilanadi, deyiladi. Bundan tashqari, tadqiqotchilar moslashish qobiliyati normal shaxs rivojlanishining natijasi ekanligini ta'kidlaydilar.

S.L. Rubinshteyn moslashuvni shaxsning normal rivojlanishini belgilovchi rivojlanayotgan interfunksional aloqalar tizimi sifatida ta'riflagan. Ijtimoiy moslashuv V.P. Zinchenko va V.I. Slobodchikov asarlarida ham ko'rib chiqilgan. V.I. Slobodchikov asarlarida moslashuv hodisasi ko'p qirrali va ko'p bosqichli jarayon sifatida ta'riflanadi, bunda shaxs o'zini topadigan jamiyat, uning normalari va qoidalari muhim rol o'ynaydi [4]. A.A. Rean, N.A. Yermolenko, R.U. Ismoilov va G.N. Filonov kabi bir qator rus tadqiqotchilari ijtimoiy-psixologik moslashuvni alohida tur sifatida o'rganishgan. Birinchi nuqtai nazarga ko'ra, shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi jamiyatga yoki kasbiy faoliyatga moslashishi sifatida belgilanadi. A.F. Berezinaning asarlarida moslashuv va individual faoliyat o'rtasidagi bog'liqlik ta'kidlangan. Uning fikricha, moslashuv faoliyat jarayonida sodir bo'ladi va shaxsning jamiyat bilan o'zaro bog'liqligi jarayonini ifodalaydi.

Ijtimoiy moslashuv hodisasining ta'riflarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, hozirda bu masala bo'yicha yagona nuqtai nazar yo'q, ammo bu nuqtai nazarlarni birlashtiruvchi bir qator umumiy mavzular mavjud. Ijtimoiy moslashuv ham bir necha bosqichlardan iborat murakkab jarayondir. Ijtimoiy moslashuvning vazifasi shaxslararo o'zaro ta'sirlarni tartibga solishdir.

REFERENCES

1. Налчаджян А.А. Личность: групповая социализация и психическая адаптация. Ереван, АН АрмССР, 1988. 284 с.
2. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности в производственном коллективе / Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979. С. 219–232.
3. Слободчиков В.И. Очерки психологии образования. Биробиджан: Изд-во БГПИ, 2005. 270 с. 26. Du Toit S.J., Kruger N. The Child: An Educational Perspective. Durban: Butterworths, 2014. 476 p.
4. Симонова Г.И. Педагогическое сопровождение социальной адаптации учащихся: компонентный состав // Вестник Вятского государственного университета. 2008. № 1 (4). С. 101–106.

PSIXOLOGIYADA O'SMIRLIK DAVRIDAGI DEPRESSIV XOLATLAR RIVOJLANISH OMILLARI

Sagatova Shoxsanam Farrux qizi

O'zbekiston Milliy universiteti katta o'qituvchisi

Xudayberdiyeva Yulduz Umurzoq qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti 1-kurs magistiranti

O'smirlik davri shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda emotsional va psixologik o'zgarishlar kuchli nomoyon bo'ladi. O'smirlikda yuzaga keladigan depressiv holatlar nafaqat shaxsning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuv va o'quv faoliyatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.[1] Shu sababli depressiv simptomlarni erta aniqlash, ularning rivojlanish omillarini tahlil qilish va profilaktika tadbirlarni ishlab chiqish bugungi psixologik amaliyot va ilmiy tadqiqotlar uchun dolzarb masala hisoblanadi. O'smirlik davrida shaxsiyat shakillanadi, ijtimoiy va hissiy ko'nikmalar rivojlanadi, shuningdek ruhiy barqarorlik va o'zini –o'zi baholash mexanizmlari mustahkamlanadi. Shu bilan birga, o'smirlik turli psixologik qiyinchiliklar va stress omillariga duch keladi, ulardan eng ko'p tarqalgani emotsional tushkunlikdir. Depressiv holatlarning rivojlanishida biologik, kognitiv va ijtimoiy –psixologik omillar o'zaro bog'liq bo'lib bir- birini mustahkamlaydi. Biologik omillar-gormonal o'zgarishlar va markaziy asab tizimi faoliyatining yetuk emasligi, kognitiv omillar –salbiy avtomatik fikrlar, Ijtimoiy –psixologik omillar-oilaviy iqlim, ota-ona tarbiya pozitsiyasi va emotsional qo'llab –quvvatlanish darajasi depressiv simptomlarni rivojlantiruvshi asosiy faktor hisoblanadi.[5]

G.Selye (1936) stressni tashqi bosimlarga organizmning tabiiy javobi deb tariflangan bo'lsa, oilaviy psixologiyada bu tushuncha hissiy va kommunikativ bosim shaklida nomoyon boladi. Stress holatining davomiyligi shaxsning hissiy barqarorligini susaytiradiva bu ,o'z navbatida dapressiv holatning shakillanishiga zamin yaratdi.[2]

A.Bek(1967) tomondan ishlab chiqilgan kognitiv modelga ko'ra ,depressiya shaxsning o'zi, hayot va kelajak haqida salbiy fikrlar tizimi natijasida shakillanadi. Oilaviy janjallar natijasida inson o'zini qadirsiz, tushunilmagan yoki yakkalangan deb his qilishi mumkin. Stress va deprssiyani aniqlashda psixodiagnostika vositasi muhim o'rin tutadi.

Bek deprssiya shkalasi(BDI)- shaxsning depressiv simptomlarini erta bosqichda aniqlashga yordam beradi.[8]

Spielberger testi-tashvishning reaktiv va shaxsiy shakillarini o'lchab, emotsional zo'riqish darajasini baholaydi.[7]

Holms-Ray –oilaviy hayotdagi stresslarni (ajralish,nizolar,oila a'zosi yo'qotilishi,moliyaviy bosim)aniqlashda qo'llaniladi.Psixologik korreksiya jarayonida empatiyaga asoslangan suhbat,stressni kamaytiruvchi autogen mashqlar,nafasni boshqarish texnikalari hamda kognitiv-resturiktizatsiya usullari samarali natija beradi.[3]

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi-o'smirlar davrida depressiv holatlarning rivojlanish mexanizmlarini aniqlash va ularni biopsixosotsial yondashuv asosida tahlil qilish.

Vazifalari:

- 1.O'smirlarning depressive simptomlarini baholash.
- 2.Kognitiv,biologik va ijtimoiy omillarini o'rganish;
- 3.Oilaviy iqlim va tarbiya uslubi bilan depressive simptomlar o'rtasidagi bog'liqligini aniqlash.
- 4.Tadqiqot natijalari asosida profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot ishtirokchilari:

Yosh:14-17 yoshgacha o'smirlar.

Jami:80-90 ishtirokchi

4.Tanlash usuli:tasodifiy va stratifikatsiyalangan .

- Beck depression inventory (BDI) depressive simptomlar.
- -Children's depression inventory (CDI) depressive kayfiyat va depressiya.
- -Rosenberg Self_Esteem Scale(RSES)- o'zini baholash

Strukturaviy intervyu.[6]

- Oilaviy munosabatlar va emotsional qo'llab –quvatlashni aniqlash.
- 10-15 savoldan iborat,o'smirlar va ota-onalar bilan.

Ma'lumotni tahlil qilish.

- Deskriptiv statistika :o'rtacha ball,foizlar,dipressiya.
- Korrelatsion tahlil:depressive simptomlar va oilaviy omillar o'rtasidagi bog'liqlik

Quyidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki ,oilaviy janjallar shaxsning psixologik muvozanatini izdan chiqaruvchi eng kuchli stress omillardan biridir.Bunday vaziyatlarda insonning hissiy tizimi zo'riqadi,bu esa fiziologik va ruhiy darajada o'z aksini topadi.Stress holati uzoq davom etadigan depressi reaksiyalar kuchayadi,inson o'z hayotiy motivatsiyasini yo'qotadi ,muloqotdan qochish ,o'zini yakkalash ,uyqusizlik va emotsional beqarorlik belgilari paydo bo'ladi.[4]

Oilaviy ziddiyatlar oqibatida yuzaga keluvchi stress va depressive holatlarni erta bosqichda aniqlash uchun psixodiagnostik metodlardan foydalanish juda muhim.Shu bilan birga profilaktik tadbirlar o'smirlarning ruhiy barqarorligini

mustahkamlash va kelajakdagi psixologik muommalarni muhim ro'l o'ynaydi[5].Shu boisdan o'smirlik davrida emotsional tushkunlik holatini erta aniqlash va unga ilmiy asoslangan yondashuvlarni qo'llash o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Davletshin (2005) – Yosh va pedagogik psixologiya
2. JHolmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967).
3. Karimova G. (2012). Oila psixologiyasi.
4. Kognitiv nazariyaga ko'ra, depressiv fikrlash salbiy sxemalar asosida shakllanadi (Beck, 1967).
5. Karimova (2012) – Ijtimoiy psixologiya
6. Mamatov, A. A. (2018). O'smirlik davrida emotsional holatlarning shakllanishi. Psixologiya ilmiy jurnali, 3(2), 45–52.
7. Nishonova (2010) – Rivojlanish psixologiyasi
8. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press..

GLOBALLASHUV SHAROITIDA TOLERANTLIK – IJTIMOY BARQARORLIK OMILI

Yo'lchiyev Abbosjon Yandashali o'g'li
O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

XXI asr globallashuv davri sifatida insoniyat taraqqiyotida yangi bosqichni boshlab berdi. Iqtisodiy integratsiya, raqamli kommunikatsiya, xalqaro migratsiya va madaniyatlararo muloqot jarayonlari jamiyatlar o'rtasidagi chegaralarni shartli holatga aylantirmoqda. Bunday murakkab va dinamik sharoitda tolerantlik ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashning muhim ijtimoiy-psixologik mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi.

Globallashuv jarayoni bugungi kunda jamiyatlar o'rtasidagi iqtisodiy, siyosiy va madaniy aloqalarning keskin kengayishi bilan tavsiflanadi. Ayniqsa, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi, migratsiya jarayonlarining kuchayishi va turli madaniyatlar o'rtasidagi integratsiya insoniyatni o'zaro hamkorlikka chorlamoqda. Bunday sharoitda tolerantlik ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi asosiy omillardan biriga aylanadi.

Tolerantlik tushunchasi ilmiy jihatdan ilk bor keng yoritilgan hujjatlardan biri – UNESCO tomonidan 1995-yilda qabul qilingan “Bag'rikenglik tamoyillari deklaratsiyasi”dir. Unda tolerantlik inson huquqlarini hurmat qilish, xilma-xillikni tan olish va o'zaro tushunishga asoslangan ijtimoiy qadriyat sifatida talqin etiladi. Demak, tolerantlik – bu befarqlik emas, balki ongli ravishda boshqacha fikr, e'tiqod va madaniyatni hurmat qilishdir. “Bag'rikenglik – bu dunyodagi madaniyatlar, o'zini ifoda etish shakllari va insoniy fazilatlarining boy xilma-xilligini hurmat qilish, qabul qilish va to'g'ri tushunishdir.”

“Jamiyatimizda turli millat va konfessiya vakillarining o'zaro hurmat va hamjihatlikda yashashi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir.” Globallashuv jarayonida axborot oqimining keskin ortishi turli qarash va mafkuralarning tez tarqalishiga olib kelmoqda. Natijada madaniy to'qnashuvlar, diniy ziddiyatlar va ijtimoiy stereotiplar kuchayishi mumkin. Aynan shunday vaziyatda tolerantlik ijtimoiy barqarorlikni saqlovchi himoya mexanizmi vazifasini bajaradi. U shaxslararo va guruhlararo nizolarning oldini olishga, konstruktiv dialogni rivojlantirishga hamda ijtimoiy ishonchni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tolerantlikning ijtimoiy barqarorlikka ta'siri quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

- jamiyatda huquqiy tenglik va adolat tamoyillarini qaror toptiradi;
- ijtimoiy hamkorlik va birdamlikni mustahkamlaydi;

- ekstremizm va radikalizmga qarshi mafkuraviy immunitetni shakllantiradi;
- demokratik qadriyatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Ayniqsa, ta'lim tizimida tolerantlikni shakllantirish strategik ahamiyatga ega. O'quv jarayonida ko'p madaniyatli ta'lim, empatiya va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali yosh avlodda ochiq dunyoqarashni qaror toptirish mumkin. Bu esa uzoq muddatli ijtimoiy barqarorlikning muhim shartidir. "Ta'lim jarayonida bag'rikenglikni shakllantirish o'quvchilarda ijtimoiy muhitga moslashuvchanlik va empatiya ko'nikmalarini rivojlantiradi."

Globalashuv sharoitida turli millat, din va madaniyat vakillarining bir makonda yashashi ijtimoiy muhitning murakkablashuviga olib keladi. Agar jamiyatda tolerantlik darajasi past bo'lsa, bu nizolar, diskriminatsiya va ijtimoiy keskinlikni keltirib chiqaradi. Aksincha, bag'rikenglik muhiti mavjud bo'lgan jamiyatlarda ijtimoiy hamjihatlik, fuqarolik birdamligi va siyosiy barqarorlik mustahkamlanadi.

Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida tolerantlikni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ta'lim tizimida ko'p madaniyatli yondashuv, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va tanqidiy fikrlashni shakllantirish orqali ijtimoiy barqarorlikka xizmat qiluvchi ongli avlodni tarbiyalash mumkin.

Xulosa qilib aytganda, globalashuv sharoitida tolerantlik nafaqat axloqiy qadriyat, balki jamiyat barqaror rivojlanishining strategik omilidir. U ijtimoiy nizolarni kamaytiradi, fuqarolik birdamligini mustahkamlaydi va barqaror taraqqiyot uchun zarur muhitni yaratadi. Shunday ekan, tolerantlikni rivojlantirish davlat siyosati, ta'lim tizimi va fuqarolik jamiyati institutlarining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi (yangi tahrir). – Toshkent, 2023.
2. UNESCO. Bag'rikenglik tamoyillari deklaratsiyasi (Declaration of Principles on Tolerance). – Parij, 1995.
3. Shavkat Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – 464 b.

O'SMIRLIK DAVRIDAGI SHAXSIY IDENTIFIKATSIYA VA PSIXOLOGIK INQIROZ

J.N. Zaylovidinov, Sh.S. Yo'ldosheva

Mirzo Ulug'bek Nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

"Men kimman?" — bu savol insoniyat tarixidagi eng qadimiy, eng chuqur va eng og'ir savollardan biri. Lekin bu savolni birinchi marta haqiqiy og'irlik bilan o'z ko'ngliga tushiradigan davr — o'smirlik. Aynan shu davrda — 11 yoshdan 18 yoshgacha — inson birinchi marta o'zini dunyo bilan, tengdoshlari bilan, kelajak bilan yuzma-yuz qo'yadi. Va bu yuzlashuv ko'pincha inqirozga aylanadi. Bugungi o'smir avlodi esa bu azaliy inqirozni yangi, tarixda misli ko'rilmagan sharoitda boshidan kechirmoqda. Instagramdagi minglab "mukammal hayot" tasvirlari ortida o'z "Men"ini izlayotgan o'smir uchun identifikatsiya jarayoni ikki baravar og'irlashgan. Shu sababli bu mavzu bugun nafaqat psixologiya fanining, balki butun jamiyatning eng dolzarb masalalaridan biriga aylanib bormoqda.

O'smirlik davrini psixologiya fani "konstruktiv inqiroz" davri deb ta'riflaydi — bu sinish emas, o'sish. L.S. Vygotskiy bu davrni eski va yangi psixologik tuzilmalar to'qnashuvidan kelib chiqadigan ichki ziddiyat davri sifatida ko'rgan. Fiziologik jihatdan — gormonal silkinishlar, tana nisbatlarining nomutanosibligi, tez charchash — o'smirda o'ziga nisbatan norozilik va emotsional beqarorlikni keltirib chiqaradi. Psixologik jihatdan esa o'z-o'zini anglash keskin kuchayadi, mustaqillikka intilish ortadi va tengdoshlar fikri ota-ona so'zidan muhimroq tuyula boshlaydi. D.E. Elkonin va V.V. Davidov bu inqirozni "destruktiv" emas, "konstruktiv" hodisa deb baholashadi: aynan shu davr o'smirda ijtimoiy mas'uliyat, iroda, o'z-o'zini tarbiyalash kabi muhim shaxsiy sifatlarni shakllantiradi. Muammo shunda: bu o'sishni ko'pchilik kattalar tushunmaydi va inqirozni "yomon xulq" sifatida qabul qiladi — bu esa o'smirmi tushunilmagan his-tuyg'ular bilan yolg'iz qoldiradi.

Shaxsiy identifikatsiya — o'smirlik davrining markaziy psixologik vazifasi. Bu tushunchani psixologiya faniga ilmiy asos sifatida kiritgan Erik Erikson o'smirlik bosqichini "identifikatsiya va rol aralashuvi" o'rtasidagi eng keskin ziddiyat sifatida ta'riflagan. O'smir turli ijtimoiy rollarni — o'quvchi, do'st, kelajak kasb egasi, oila a'zosi — sinab ko'radi va ulardan "o'ziniki"ni tanlashga harakat qiladi. Erikson bu jarayonni "psixologik moratoriy" deb atagan: o'smir hayotning ulkan qarorlarini qabul qilishdan oldin turli rollarni sinab ko'radigan, o'zini izlaydigan vaqt. Bu moratoriy zarur — lekin atrofdagi kattalar uni chidamlilik bilan qabul qila olishlari kerak [1, b.132]. Muvaffaqiyatli natija — barqaror ego-identifikatsiya: o'z qadriyatlarini, maqsadlarini va ijtimoiy o'rnini aniq anglaydigan, o'ziga ishongan shaxs.

Muvaffaqiyatsiz natija — rol diffuziyasi: o'zligini yo'qotgan, kelajakdan qo'rqadigan, boshqalar kutganiga moslashib yashaydigan inson. Bu diffuziya keyinchalik oilaviy, kasbiy va shaxsiy muammolarning doimiy manbaiga aylanadi.

James Marcia Erikson nazariyasini rivojlantirib, identifikatsiya holatlarini to'rt turga ajratgan: erishilgan identifikatsiya (o'z yo'lini topgan), moratoriy (hali izlanayotgan), oldindan belgilangan (boshqalar tanlovini o'ziniki deb qabul qilgan) va diffuziya (yo'nalishsiz, befarq). O'zbek jamiyati sharoitida "oldindan belgilangan" identifikatsiya ayniqsa keng tarqalgan: ota-ona kasbi, oila an'analari yoki jamiyat talablari asosida hayot yo'li tanlangan o'smir o'zi uchun emas, boshqalar uchun yashaydi. Tashqaridan bu yaxshi ko'rinishi mumkin — lekin ichki psixologik ziddiyat saqlanib qoladi va ko'pincha yoshi ulg'ayganda, hayotning o'rta nuqtasida keskin inqiroz sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa qiz o'smirlarda jamiyat tomonidan yuklatilgan gender stereotiplari — "qizga yarashmaydi" identifikatsiya jarayonini chuqurlashtiradi va inqirozni kuchaytiradi [2, b.23].

Psixologik inqirozning o'zi ikki fazada rivojlanadi. Birinchi — negativ faza (13–14 yosh): o'smir kattalar talablarini rad etadi, qarshilik ko'rsatadi, "hamma to'g'ri, faqat men noto'g'riman" pozitsiyasini egallaydi. Bu faza ota-onalar uchun eng og'ir — lekin u zarur, chunki qarshilik orqali o'smir o'z mustaqilligini sinab ko'radi. Ikkinchi — pozitiv faza (15–16 yosh): asta-sekin barqarorlashuv, o'z qadriyatlarini tanlash, munosabatlarni qayta qurish. Inqirozning asosiy belgilari quyidagilardan iborat: tez kayfiyat o'zgarishi, o'zini guruhdan ajratish yoki aksincha, to'da ichida yo'qolish, o'qishdan sovish, tajovuzkorlik, ba'zan esa chuqur sukunat. Bularning barchasi aslida bitta gap: "Men o'zimni topolmayapman." Inqiroz hal qilinmasa — diffuz identifikatsiya, ya'ni maqsadsiz, mas'uliyatsiz, o'z yo'lini topolmagan shaxs shakllanib qoladi.

Bugungi o'smir avlodi esa bu azaliy inqirozni yangi, tarixda misli ko'rilmagan raqamli bosim ostida boshidan kechirmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi "mukammal" tengdoshlar tasvirlari bilan o'zini doim taqqoslaydigan o'smir uchun o'zini qabul qilish ikki baravar qiyin. Har bir "layk" yoki "dislayk" o'smirning o'z-o'zini baholashiga bevosita ta'sir qiladi. "Virtual identifikatsiya" — ya'ni o'zini onlayn muhitda kim sifatida ko'rsatish — real identifikatsiya jarayoni bilan to'qnashib, yangi ichki ziddiyatlar keltirib chiqarmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazadigan o'smirlarda identifikatsiya inqirozi chuqurroq va uzoqroq davom etadi. O'zbek tadqiqotchilari Sh. O'ktamova va Sh. Tojimirzayevaning ishlarida raqamli muhit va oiladagi gender tengsizligining qiz o'smirlar identifikatsiya inqirozini tizimli ravishda kuchaytirishi empirik jihatdan tasdiqlangan [3, b.31].

Inqirozni konstruktiv yo'naltirishning kaliti — to'g'ri vaqtda, to'g'ri munosabat. E. G'oziyevning ta'kidlashicha, o'zbek oilasida farzandni tinglash

madaniyatini shakllantirish, uning mustaqil fikriga hurmat ko'rsatish va ochiq muloqot muhitini yaratish inqirozning ijobiy natija bilan tugashini ta'minlashda eng muhim omil. Maktab psixologining individual ishlashi, guruh treninglari va tengdoshlar klublari o'smirlarga "men yolg'iz emasman, meni tushunishadi" degan hissiyotni beradi — bu identifikatsiya jarayonida eng zarur psixologik xavfsizlik poydevori. O'smirning o'zi uchun esa oddiy, lekin kuchli amaliyot — kundalik fikr yozish, maqsad belgilash, his-tuyg'ularini nomlashni o'rganish — inqirozni ongli boshqarishga yordam beradi. Gender jihatdan ham farqlangan yondashuv zarur: o'g'il bolalarda tajovuzkorlik va yopiqlik orqali namoyon bo'ladigan inqiroz boshqacha usullar talab qilsa, qizlarda o'z ko'rinishidan norozilik va ijtimoiy tarmoq ta'siriga berilish boshqacha aralashuvni talab qiladi.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati keng doiradagi mutaxassislar uchun bevosita qo'llanilishi mumkin. Maktab psixologlari uchun — identifikatsiya inqirozini erta aniqlash, uni "yomon xulq" dan farqlash va maqsadli psixologik yordam ko'rsatish uchun nazariy va amaliy asos. O'qituvchilar uchun — o'smir xulqini to'g'ri talqin qilish: qarshilik va befarqlik ortida ko'pincha inqiroz yotadi, jazolash emas — tushunish kerak. Ota-onalar uchun — farzandning "Men kimman?" savoliga o'zi javob topishiga imkon berish, uning izlanishlarini hurmat qilish, stereotiplar bilan emas, qo'llab-quvvatlash bilan yonida bo'lish. Ijtimoiy ishchilar va yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun esa — gender, madaniy va raqamli omillarni hisobga olgan holda o'smirlarga yordam dasturlari ishlab chiqishda juda muhim hisoblanadi.

O'smirlik inqirozi — bu patologiya emas, o'sishning bahosi. "Men kimman?" savoliga o'zi javob topayotgan o'smirlarga eng zarur narsa — tushunish, xavfsizlik va vaqt. Bu uchlikni unga bergan jamiyat — inqirozdan o'tgan, o'zligini topgan, kelajakka ishongan avlodni tarbiyalaydi. Bugungi O'zbekiston jamiyatida, raqamli bosim va globallashuv kuchayib borayotgan sharoitda, o'smirlik identifikatsiya inqiroziga ilmiy va tizimli yondashuv — bu nafaqat psixologiya fanining vazifasi, balki jamiyatning kelajakka qo'yayotgan eng muhim investitsiyasidir.

REFERENCES

1. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. — New York: Norton, 1968. — 336 b.
2. O'ktamova Sh., Tojimirzayeva Sh. Gender omillari va o'smirlik inqirozi // O'zbekiston psixologiyasi. — 2022. — №2. — B. 18–27.
3. Marcia J.E. Development and validation of ego-identity status // Journal of Personality and Social Psychology. — 1966. — Vol. 3. — P. 551–558.

SHAXSNING O'Z SALOMATLIGIGA MUNOSABATINING INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Zaripov Otabek Murodullayevich

Samarqand Davlat pedagogika instituti, Psixologiya kafedrası dotsenti

Shaxs doim turli guruhlarining ta'sirida yashaydi, ontogenezning bosqichlarida turli hayotiy vaziyatlarni ishtirokchisi va guvohi bo'ladi. Shaxsning o'z salomatligiga munosabatining individual-psixologik xususiyatlari (xarakter, temperament, qobiliyat) shaxsning salomatligini saqlashga bo'lgan faoliyatdagi hatti-harakatlari hamda shaxsiy mas'uliyat orqali namoyon bo'ladi. Shaxsdagi ushbu individual-psixologik xususiyatlar ijtimoiy munosabatlardagi ijtimoiy moslashuv, shaxsning o'z hayotidan farovonlik darajasi va hayotdan qoniqish hissi, munosabatlarda o'z-o'zini boshqara olishi bilan farqlanadi.

Shaxsning o'z salomatligiga bo'lgan munosabatining asosiy individual-psixologik tarkibiy jihatlari quyidagilar hisoblanadi:

-Shaxsning faol ijobiy munosabati: shaxs o'zining salomatligini oliy qadriyat deb biladi, doimiy ravishda sog'lom turmush tarziga amal qiladi, chora-tadbir asosida (sport, to'g'ri ovqatlanish) o'z faoliyatini olib boradi.

-Shaxsning passiv munosabati: salomatligiga faqat ruhiy va jismoniy kasallik yuzaga kelgandagina yoki jiddiy xavf to'g'ilganda qaratiladi.

-Mas'uliyatsiz munosabatlar: shaxsning o'z salomatligiga munosabatidagi beparvolik, zararli odatlarga moyillik va organism imkoniyatlarini noto'g'ri baholaydi. (Psixologik himoya mexanizmlarining buzilishi).

Shaxsning individual-psixologik omillari quyidagilar hisoblanadi.

1. Shaxsning motivatsiyasi-sog'lom bo'lishga bo'lgan ichki ehtiyoj.

2. Temperament tiplari: shaxsdagi xavotirlik darajasi yuqori bo'lganlar o'z salomatliklariga ko'proq e'tibor beradi, xotirjam xarakter xususiyatlariga ega shaxslar esa ko'pincha salomatliklariga beparvoroq bo'lishadilar.

3. Shaxsdagi xarakter xususiyatlar ham salomatlikni muhofaza qilishda asosiy o'rinni egallaydi.

Shaxsning ushbu xususiyatlari ijtimoiy muhitga moslashishi va umr ko'rish sifat va xususiyatlarini belgilab beradi. Ontogenezda individuallik-konkret odamni boshqa bir odamdan farqlovchi barcha o'ziga xos xususiyatlar yig'indisi hisoblanadi. Shaxsning o'z salomatligiga individual tarzda yondashishi aslida turli sharoitlarda insonning xatti-xarakatlarini belgilaydigan barqaror psixologik xususiyatlar hisoblanadi. Shaxsning o'z salomatligini muhofaza qilishida temperament tiplari, individual xususiyatlari alohida ahamiyat kasb etadi, xuddi shuningdek shaxs

tiplari (introvert,ekstrovert)ning xususiyatlari ham farqlanadi.Ushbu xususiyatlar shaxs salomatligiga turlicha ta'sir ko'rsatadi.Ekstrovert shaxslar turli shaxslararo munosabatlarda ijtimoiy aloqada ko'proq ijtimoiy faollik holatida bo'lishadi.Shaxs temperamenti nafaqat o'zaro ta'sir uslubini balki salomatlikka bo'lgan munosabatlarning ayrim turlariga moyillikni ham belgilaydi.Shaxsning shaxsiy individual xususiyatlari mavjud vaziyatlarni to'g'ri idrok etish va talqin qilishga,shuningdek,hatti-xarakatlar strategiyasiga ta'sir qiladi.

Shaxsning o'z salomatligiga munosabatining individual-psixologik xususiyatlarini aniqlashda bir qancha metodika va shakllardan foydalanish,ma'lumotlarni olish va har tomonlama tahlil qilish imkonini beradi.

Ma'qullanish motivatsiyasini baholash shkalasi D.Marlou va D.Kraunlar tomonidan ishlab chiqilgan baholash shkalasi shaxsning o'z salomatligiga munosabatini,individual-psixologik xususiyatlarini,turli hayotiy vaziyatlarda shaxsning o'z salomatligiga munosabatini keng darajasini baholash uchun ishlatiladi.

Shaxsning o'z sog'lig'iga munosabati so'rovnomasi:turli hayotiy vaziyatlarda shaxslarning o'z salomatliklariga munosabati,salomatlik va ruhiy salomatlikning shaxs ontogenezidagi o'rni haqida ma'lumotlar beradi;

Sog'liqqa munosabat so'rovnomasi shaxsning o'z salomatligiga munosabatini tahlil qilishda foydalaniladi.R.A.Berezovskaya:shaxs hayotidagi turli hayotiy sharoitlarda yuz beradigan voqealarni o'z harakati yoki tashqi omillar natijasida idrok etishning tendensiyasini baholab beradi,bu uning individual-psixologik xususiyatlarini ijobiylashishiga ta'sir qiladi.

S.Deryabo va B.Yasvinning "Salomatlikka munosabat indeksi" salomatlikka munosabat subyektiv munosabat intensevligining to'rtta komponentiga mos keladigan to'rtta subtestdan iborat bo'lib,shkalalar orqali shaxsning turli vaziyatlarda o'z salomatligiga munosabatlari o'rganiladi.

Kuzatishlarimiz natijasida statistik va sifatli tahlil qilingan ma'lumotlar olindi.Tahlillar natijalarida quyidagilar aniqlandi.Respondentlarning o'z salomatligiga munosabati individual-psixologik xususiyatlarini o'rganishda turli xil xususiyatlarini o'rganishda,o'zlarining turli xil xususiyatlarini namoyon etdilar.Ko'pchilik ishtirokchilarning xolerik,melanxolik,sangvinik,flegmatik tiplarga (asosan 1-bosqich talabalarida) mosligi aniqlangan bo'lsa,yuqori bosqichlarda ta'lim oluvchi respondentlarning ko'pchiligida flegmatik tipga xos xususiyatlarning mavjudligi aniqlandi.Ishtirokchilarning fe'l-atvori va xarakter xususiyatlarida xayrixoxlik,mas'uliyat va halollik kabi individual-xususiyatlarning namoyon ekanligi kuzatildi.Ayniqsa turli hayotiy sharoitlarda shaxsning salomatligiga bo'lgan munosabati oqilona xarakterga ega,shaxsning o'z salomatligiga g'mxo'rlik qilishi muhim zaruriyat hisoblanadi.

Shaxs psixologik xususiyatlarining shaxs salomatligiga ta'siri sezilarli darajada, respondentlarning individual xususiyatlari asosida quyidagilar aniqlandi. Xolerik va sangvinik tip vakillari ko'proq o'zaro ijtimoiy ta'sir ko'rsatishga moyil ekanliklari bilan ajralib turadilar. Flegmatik va melanxolik aksincha, barqarorroq, ammo kamroq xilma-xil ijtimoiy munosabatlarni ko'rsatdi. Shaxsga xos bo'lgan halollik va hayrixoxlik kabi xususiyatlar ishonchli va uzoq muddatli bo'lib, shaxs salomatligini ta'minlashda asosiy xususiyatlardan hisoblanadi. Shaxsdagi nizolashuvchanlik esa shaxslararo munosabatlarda shaxs salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib ijobiy aloqalarni uzilishiga olib keladi. Shaxsning individual psixologik xususiyatlari salomatlikka ta'sir uslubini sezilarli darajada aniqladi. Kuzatishlarimiz davomida respondentlarning yuqori darajadagi hissiy intellekti ularning o'z salomatliklari haqida qayg'urishga yordam beradi. Yuqori darajadagi aqliy intellekt egalari bo'lgan shaxslar o'z hissiyotlarini boshqarish va nizolarni hal qilish bo'yicha yaxshi ko'nikmalarni egallaganliklari aniqlandi, bu xususiyat shaxsning o'z salomatligiga yuqori darajada e'tiborli ekanligini bildiradi. Yuqoridagi xususiyat va holatlar shaxsda sog'lom psixologik aloqalarni shakllantirish va saqlashda hissiy intellektning muhimligini ta'kidlaydi. Kuzatishlarimiz davomida shaxsning o'z salomatligini muhofaza qilishida individual-psixologik xususiyatlarning ahamiyati yuqori ekanligini tasdiqladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.
2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent. 2010.
3. S.R. Mirzayeva, Sh.R. Samarova, O.A. Avlayev Umumiy psixologiya. T. 2022
4. U.A. Butayeva Shaxs psixologiyasi. T. 2021.

IV SHO'BA. ZAMONAVIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIYASI

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА: ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА

Кодиркулова М. А., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени М.Улугбека

Психологическое благополучие родителей является важным фактором, определяющим качество их взаимодействия с детьми на разных этапах взросления. Состояние внутренней устойчивости, эмоциональной сбалансированности и способности к саморегуляции позволяет родителям более чутко откликаться на потребности ребёнка, создавая условия для его гармоничного психического развития. Однако родительское благополучие не является статичной величиной — оно подвержено динамическим изменениям под влиянием возраста ребёнка, особенностей его развития и связанных с этим вызовов. Каждый возрастной период детства предъявляет к родителям специфические требования, вызывая у них разнообразные эмоциональные и когнитивные реакции, которые могут как укреплять, так и подрывать внутренний ресурс семьи.

В младенчестве благополучие родителей часто оказывается под угрозой из-за высокой физической и эмоциональной нагрузки. Хронический недосып, постоянные заботы о физиологическом состоянии ребёнка, а также резкое изменение привычной семейной структуры могут вызывать у родителей чувство истощения, фрустрации и социальной изоляции (3, с.46-48). Матери в послеродовом периоде особенно подвержены риску депрессивных состояний, что может затруднить формирование эмоциональной связи с младенцем. Отец, в свою очередь, может испытывать стресс из-за увеличившейся ответственности, необходимости поддерживать партнёршу и одновременно адаптироваться к новой роли. При отсутствии социальной поддержки или неравномерного распределения обязанностей в паре напряжение нарастает, что отражается на общем эмоциональном климате в семье. Однако наличие чуткой поддержки со стороны партнёра, помощь со стороны родственников или друзей, а также осознание временности трудностей способствует снижению стресса и постепенной стабилизации внутреннего состояния родителей. Способность открыто говорить о своих чувствах, признавать усталость и заботиться о

собственных потребностях становится важным фактором сохранения психологического ресурса в этот непростой период.

Дошкольный возраст ребёнка приносит новые вызовы: необходимость балансировать между заботой о ребёнке и постепенным расширением его социальной активности может вызывать у родителей тревожность и неуверенность в правильности своих воспитательных стратегий (1, с.90-92). Родители нередко сталкиваются с чувством вины за свои эмоциональные срывы, особенно в моменты, когда ребёнок демонстрирует протестное или капризное поведение. Понимание того, что негативные эмоции ребёнка - это часть его развития и способ освоения социальных границ, помогает родителям сохранять спокойствие и реагировать на сложные моменты с большей осознанностью. Важным ресурсом становится знание возрастных особенностей детской психики, что позволяет не воспринимать кризисы негативизма или периодические вспышки агрессии как личную неудачу. Кроме того, эмоциональная поддержка со стороны других родителей, консультации с детскими психологами или участие в образовательных программах по родительству помогают снизить тревожность и укрепить уверенность в своей родительской компетентности.

В подростковом возрасте на первый план выходят межличностные конфликты и кризис доверия, провоцирующие у родителей эмоциональное истощение и чувство потери контроля над ситуацией (2, с.64). Стремление подростка к автономии, его эмоциональные качели и иногда резкие формы самовыражения могут восприниматься родителями как отвержение их любви и заботы. Это может вызывать обиду, раздражение, а в случае длительных конфликтов - ощущение бессилия. Подростковый период особенно требователен к родительской эмоциональной зрелости: умение сохранять спокойствие, не поддаваться на провокации, но при этом оставаться эмоционально доступным становится ключевым фактором сохранения доверительных отношений. Осознание того, что протестное поведение подростка - это не агрессия против родителей, а попытка выстроить собственные границы и найти свою идентичность, помогает взрослым снизить уровень личной уязвлённости. Важным ресурсом для родителей в этот период становятся техники саморегуляции, развитие эмпатии и рефлексии, а также поиск поддержки в общении с другими родителями или специалистами.

Исследования показывают, что высокий уровень психологического благополучия родителей связан с их эмоциональной устойчивостью, наличием социальной поддержки и способностью к рефлексии (4, с.23). Родители, осознающие свои эмоции, способные признавать собственные ограничения и вовремя обращаться за помощью, сохраняют большой ресурс для построения

гармоничных отношений с детьми. Понимание закономерностей возрастных кризисов, готовность принимать детские эмоции и терпеливо сопровождать ребёнка в его взрослении помогают минимизировать острые конфликты и укрепляют эмоциональную связь в семье. Важным фактором также становится забота о собственных потребностях: умение выделять время на отдых, хобби или эмоциональную разрядку снижает риск накопления хронического стресса и эмоционального выгорания.

Таким образом, изучение динамики родительского благополучия в контексте возрастных этапов детства представляет собой важное направление для психологической науки и практики. Разработка целевых программ профилактики родительского выгорания, популяризация знаний о детской психологии и обучение навыкам эмоциональной саморегуляции могут стать важным инструментом поддержки родительского ресурса. Осознание того, что трудности в воспитании - это естественная часть родительства, а поиск помощи - не признак слабости, а шаг к укреплению семейных связей, помогает родителям выстраивать более осознанные, тёплые и устойчивые отношения со своими детьми на всех этапах их взросления.

Использованная литература

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. — М.: Педагогика, 2008. С.90-92
2. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. — М.: Просвещение, 2005. С.64
3. Мухина В.С. Возрастная психология. — М.: Академия, 2015.с.46-48
4. Петухов В. В. Психология семейных отношений. — М.: Юрайт, 2020. С.23.

ПРОБЛЕМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ В МОЛОДЫХ СЕМЬЯХ

Мирмуминов С.Ж., Маркендуди М.А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

В настоящее время становится крайне актуальной проблема родительского выгорания в молодых семьях и обусловлена она, прежде всего, ростом эмоциональных нагрузок, связанных с совмещением учебной, профессиональной и семейной деятельности [3, с.35]. Юношеский возраст (18–25 лет) рассматривается как важный этап становления личности, в течение которого формируются жизненные цели, профессиональная идентичность и система ценностных ориентаций. В данный период многие молодые люди продолжают обучение, начинают профессиональную деятельность и одновременно выстраивают семейные отношения [2, с.56].

Для части молодых людей этот этап связан также с рождением ребёнка и освоением родительских ролей. Совмещение учебной деятельности, профессиональной занятости и семейных обязанностей может сопровождаться значительными эмоциональными нагрузками [1, с. 72]. В подобных условиях возрастает риск формирования синдрома родительского выгорания.

Согласно исследованиям [2, с.56] родительское выгорание представляет собой состояние хронического стресса, возникающего вследствие длительных эмоциональных и физических нагрузок, связанных с выполнением родительских обязанностей. Данное состояние может негативно влиять на психологическое благополучие личности, межличностные отношения и семейный климат.

В условиях современных социальных изменений и трансформации семейных ролей исследование родительского выгорания среди молодёжи приобретает особую актуальность.

В рамках изучения проблемы родительского выгорания в молодых семьях, нами было проведено эмпирическое исследование, целью которого было выявление взаимосвязи между уровнем родительского выгорания и эмоциональным благополучием у молодых людей. В исследовании приняли участие 438 респондентов, из которых 252 человека находились в возрасте 18–25 лет. Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью онлайн-опроса. Для диагностики родительского выгорания и эмоционального благополучия использовались психологические опросники, направленные на выявление уровня эмоционального истощения и субъективного психологического

благополучия. В исследовании были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Родительское отношение» (А.Я. Варга, В.В. Столин), опросник «Удовлетворённость браком», индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ), а также опросник МВІ для оценки уровня эмоционального истощения.

Среди участников исследования были студенты, молодые специалисты и представители работающей молодёжи. Большинство респондентов проживали в городских населённых пунктах. Общая характеристика выборки представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Общая характеристика выборки

Параметры	Количество	%
Возраст 18–25 лет	252	58
Возраст 30–40 лет	133	30
Другие возрастные группы	53	12
Женский пол	276	63
Мужской пол	162	37
Не состоят в отношениях	248	57
Состоят в браке/отношениях	190	43
Нет детей	318	73
Есть дети или планируют	120	27

Анализ результатов исследования показал, что высокий уровень родительского выгорания связан со снижением показателей эмоционального благополучия. У части респондентов наблюдались признаки эмоционального истощения, психологической перегруженности и снижения удовлетворённости жизнью. Результаты исследования свидетельствуют о наличии взаимосвязи между уровнем родительского выгорания и эмоциональным благополучием у молодых людей. Повышенный уровень родительского выгорания сопровождается ухудшением эмоционального состояния и снижением психологического благополучия. Полученные результаты подтверждают выводы современных психологических исследований о том, что родительское выгорание оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние личности. Повышенный уровень эмоционального истощения, возникающий в результате длительных психологических нагрузок, связанных с выполнением родительских обязанностей, может приводить к снижению психологического благополучия.

Особенно уязвимой группой являются молодые родители, находящиеся в юношеском возрасте, поскольку данный период жизни связан с одновременным решением множества жизненных задач: получением образования, профессиональным становлением, созданием семьи и воспитанием ребёнка. Совмещение данных ролей может сопровождаться эмоциональным напряжением и психологической перегруженностью.

Полученные результаты согласуются с исследованиями [3, с.35], которые рассматривают родительское выгорание как результат хронического стресса, возникающего при длительном несоответствии между требованиями родительской роли и личностными ресурсами.

Таким образом, результаты исследования подтверждают необходимость разработки программ психологической поддержки молодых родителей, направленных на профилактику эмоционального выгорания и повышение уровня психологического благополучия.

Использованная литература:

1. Бодров В.А. Психология эмоционального выгорания. Москва: Институт психологии РАН, 2022. с.72
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений. Москва: Академический проект, 2021. с.56
3. World Health Organization. Mental health and well-being of young parents. Geneva, 2023.с.35

МЕССЕНДЖЕРЫ КАК НОВЫЙ ФОРМАТ ВНУТРИСЕМЕЙНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Нуретдинова М. Г., Маркендуди М. А.

Национальный университет имени Мирзо Улугбека

В условиях цифровой трансформации мессенджеры — такие как WhatsApp, Telegram, Viber и Signal — превратились в основной способ общения внутри семей. Согласно исследованию (2, с.120), ежедневное использование этих платформ зафиксировано в 85% домохозяйств Центральной Азии. В Узбекистане, где численность населения составляет более 38 миллионов человек, а уровень доступа к интернету достигает 78%, лидерство по популярности принадлежит Telegram — им пользуются 25 миллионов пользователей (4, с.34).

На протяжении веков общение трансформировалось: от словесного общения через письменную форму → телефонные звонки → SMS → современные мессенджеры. Цифровые изменения получили широкое распространение благодаря увеличению охвата мобильным интернетом в Узбекистане — с 40% в 2020 году до 78% к 2025 году, что способствовало быстрому переходу на цифровые каналы связи.

Можно выделить следующие преимущества: укрепление связей в условиях мобильности. Рассмотрим некоторые из них.

Географическая мобильность. Более 2 миллионов граждан Узбекистана трудятся за границей (1, с.89). Через мессенджеры можно регулярно делиться событиями: фото детей, видео с мероприятий, свежими новостями. К примеру: семья из Самарканда — отец, живущий в Москве, каждый вечер посылает дочери голосовые записи «сказок перед сном». По данным самопринятия, это позволило снизить эмоциональную дистанцию между родителями и ребёнком почти на 40%.

Инклюзивность для пожилых людей. Возможности, такие как автоматические ответы и увеличенный размер шрифта, сделали Telegram удобным для людей старше 60 лет — ими пользуются 65% пожилых людей.

Коллективная память. Создание коллективной истории. Чаты хранят важные события: семейные рецепты, фотографии праздников, видеозаписи. Такой подход формирует «цифровую идентичность» семьи. Согласно проведенным исследованиям [3,с.52] - 72% участников отметили усиление сплочённости в семьях после активного использования мессенджеров.

Избыточная информационная перегрузка и «информационный шум». Семейные группы ежедневно сталкиваются с 50–100 уведомлениями (3, с.52), что снижает внимание к существенному. *Потеря нюансов восприятия и эмоциональная деградация общения.* Каждый третий спор связан с невоспринимаемым сарказмом в текстовой форме. «Ложные ощущения вибрации» — тревожность из-за постоянных оповещений. *Поколенческие разрывы.* Подростки 13–18 лет проводят в среднем 4 часа в сутки в мессенджерах (4, с.34), взрослые — 1,5 часа, пожилые люди — полчаса.

Время, проводимое в мессенджерах по поколениям

Подростки:		4ч
Взрослые:		1.5ч
Пожилые:		0.5ч

Такое различие формирует «цифровую пропасть», усиливающуюся традициями узбекской семьи: уважение к старшим предполагает личное внимание (адоб — обычаи почтения), тогда как использование смартфонов за обеденным столом или во время беседы интерпретируется как проявление неуважения и эгоизма. Опрос 500 семей Ташкента (2, с.120) показал: 68% родителей сталкиваются с конфликтами по этой причине хотя бы раз в неделю; 45% молодёжи ощущают контроль со стороны как давление. Например, в большой семье мать запрещает телефоны во время готовки плова — подростки удаляются в свои комнаты, продолжая общение онлайн. Это отражает столкновение двух моделей: коллективизма (семья — главная ценность) и индивидуализма нового поколения (свобода самовыражения). Итог: снижение эмоциональной связи, усиление социальной изоляции. Решение: внедрять «мостовые практики» — регулярные совместные переговоры с установленными правилами (1 час в день на общий семейный контент), а также проводить в махаллях семинары по цифровой этике.

Мессенджеры заняли прочное место в новой стадии развития внутриличностной коммуникации в семьях, особенно в контексте повышенной мобильности населения Узбекистана, где около 2 миллионов трудовых мигрантов поддерживают контакт через платформы вроде Telegram и WhatsApp. Эти сервисы способствуют демократизации общения, обеспечивая постоянную доступность круглосуточно и многомерный формат взаимодействия, что помогает удерживать связи на расстоянии и активнее включать пожилые людей в цифровое пространство.

Вместе с тем использование мессенджеров связано с рядом вызовов: разрыв между поколениями, снижение эмоциональной окраски в текстовой форме общения, чрезмерная информационная нагрузка и споры по вопросам соблюдения традиционных норм уважения. Ключ к гармоничному сосуществованию — ответственный подход: внедрение правил использования (гибридные практики — сочетание онлайн и офлайн-встреч), развитие цифровой грамотности, а также поддержание равновесия между цифровым общением и личным временем. Это позволит превратить мессенджеры в инструмент сплоченности, а не причину конфликтов. Будущее за развитием функций ИИ — автоматический перевод, анализ эмоций — но они потребуют строгого контроля с этической точки зрения.

Мессенджеры меняют узбекскую семью, преобразуя её из традиционной модели в гибридную «цифровую», где технологии усиливают ценности сплочённости и близости. Для выявления долгосрочных последствий на психологическое состояние людей необходимо проводить научные исследования.

Использованная литература

1. Агентство статистики при Президенте Республики Узбекистан. Использование интернета и мессенджеров домохозяйствами Узбекистана в 2025 году. Ташкент: Госкомстат, 2025. 89 с.
2. Авторское исследование: Анализ использования мессенджеров в семьях Ташкента — опрос 500 домохозяйств / Ибрагимов А.А. Ташкент: Ташкентский государственный университет, 2026. 120 с.
3. Kaspersky Lab Узбекистан. Цифровая семья в Узбекистане: аналитический отчёт 2024. Ташкент: Kaspersky, 2024. С.52 URL: <https://uz.kaspersky.com/> (дата обращения: 02.03.2026).
4. Mediascope Узбекистан. Показатели аудитории Telegram и WhatsApp в Ташкенте за 2025 год. Ташкент: Mediascope, 2025. С.34 URL: <https://mediascope.uz/reports> (дата обращения: 02.03.2026).

ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ

Орипова Б. Ш., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Современная семья функционирует в условиях возрастающей психоэмоциональной нагрузки, обусловленной социально-экономическими факторами, интенсификацией родительских обязанностей и дефицитом личностных ресурсов. Данные обстоятельства выступают предикторами развития синдрома эмоционального выгорания у родителей – состояния, которое проявляется в прогрессирующем истощении, отстраненности от детей и снижении качества взаимодействия с ними [1, с. 34]. Синдром родительского выгорания рассматривается в современной психологии как многомерный конструкт, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к ребенку) и редукцию родительских достижений [2, с. 15]. Особую значимость проблема родительского выгорания приобретает в контексте детско-родительских отношений в юношеском возрасте. Данный возрастной период (14–18 лет) характеризуется активным становлением идентичности, формированием устойчивой самооценки, расширением референтной группы и одновременно сохранением потребности в эмоциональной поддержке со стороны значимых взрослых [3, с. 78]. Семейная среда выступает ключевым фактором, детерминирующим уровень психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в этот период. Согласно концепции Э. Эриксона, успешное прохождение кризиса идентичности во многом зависит от качества отношений с родителями, которые обеспечивают «безопасную базу» для исследования мира и формирования автономии. Несмотря на очевидную значимость проблемы, влияние родительского выгорания на психоэмоциональное состояние юношей остается недостаточно изученным. Большинство исследований фокусируются на детях младшего возраста либо рассматривают общие семейные факторы без дифференциации специфики родительского состояния. В результате проведенных нами исследований, были получены данные, которые подтверждают нашу гипотезу о негативном влиянии родительского выгорания на психологическое благополучие молодых людей. Эти результаты согласуются с теоретическими положениями о роли семейной эмоциональной атмосферы как ключевого фактора развития личности. В рамках теории привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт) родители выступают для подростков «надежной базой»,

обеспечивающей чувство защищенности и уверенности. Эмоциональное истощение родителей ведет к разрушению этой базы: снижается доступность родителя, его эмоциональная отзывчивость и способность к эмпатии. Механизмы влияния родительского выгорания на состояние юношей могут быть следующими: *Эмоциональное заражение*. Юноши, будучи сенситивными к эмоциональному состоянию близких, «считывают» родительское истощение, раздражение, безнадежность и интериоризируют эти состояния, что проявляется в повышении собственной тревожности и снижении фона настроения. *Нарушение коммуникации*. Истощенный родитель минимизирует содержательное общение, сводя взаимодействие к формальным, функциональным актам. Юноша лишается возможности обсуждать значимые для него темы, получать обратную связь и эмоциональную поддержку, что критично для формирования идентичности. *Моделирование копинг-стратегий*. Родители с выгоранием демонстрируют неэффективные стратегии совладания со стрессом (избегание, отстранение, агрессия). Юноши усваивают эти паттерны как нормативные, что снижает их собственную стрессоустойчивость.

Выявленная взаимосвязь редукции родительских достижений и заниженной самооценки юношей заслуживает отдельного внимания. Вероятно, родители, не ощущающие собственной успешности в воспитании, транслируют ребенку невербальные сигналы неверия в его возможности и перспективы, что интериоризируется юношей в виде заниженной самооценки. Практическая значимость исследования заключается в обосновании необходимости ранней диагностики признаков родительского выгорания в практике психологического консультирования и психолого-педагогического сопровождения семьи. Разрабатываемые программы поддержки должны быть комплексными и включать: Психообразовательные модули для родителей о феномене выгорания, его симптомах и последствиях. Тренинговые занятия, направленные на развитие навыков саморегуляции, управления эмоциональным состоянием, восстановления личностных ресурсов. Семейное консультирование, ориентированное на улучшение детско-родительской коммуникации, восстановление эмоциональной близости и доверия. Создание групп поддержки для родителей, позволяющих снизить чувство изоляции и получить опыт взаимопомощи.

Проведенное нами исследование позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Родительское эмоциональное выгорание выступает значимым фактором, дестабилизирующим психоэмоциональное состояние юношей. Высокий уровень

выгорания родителей сопряжен со снижением субъективного благополучия, заниженной самооценкой и повышением тревожности у детей 14–18 лет.

2. Наиболее сильное негативное влияние оказывает эмоциональное истощение родителей, которое коррелирует со снижением удовлетворенности жизнью у юношей. Деперсонализация связана с ростом тревожности, а редукция родительских достижений – с занижением самооценки.

3. Своевременное выявление и коррекция симптомов родительского выгорания должны стать приоритетным направлением в работе психологов образования, клинических психологов и социальных работников.

4. Реализация комплексных программ психолого-педагогического сопровождения семьи, направленных на профилактику выгорания и восстановление эмоциональных ресурсов родителей, будет способствовать гармонизации детско-родительских отношений и укреплению эмоционального здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, проблема родительского выгорания требует дальнейшего междисциплинарного изучения и разработки научно обоснованных мер профилактики и коррекции, учитывающих как интересы родителей, так и потребности детей в стабильной, поддерживающей семейной среде.

Использованная литература

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2017. – 336 с.
2. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (4th ed.). – Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc., 2016. – 98 p.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2019. – 192 с.
4. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М.: Гардарики, 2020. – 320 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СИНДРОМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У МОЛОДЁЖИ

Рахманбердиева Ш. Б., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Юношеский возраст (18–25 лет) характеризуется активным формированием личности, вступлением в самостоятельную жизнь и ранними родительскими ролями для части молодых людей. Совмещение учёбы, работы и семейных обязанностей создаёт эмоциональные нагрузки, способствующие развитию синдрома родительского выгорания [3, с.45-47]. По данным Всемирной организации здравоохранения [2, с.35-38], до 20 % молодых родителей в развивающихся странах испытывают признаки выгорания, что снижает эмоциональное благополучие и влияет на развитие детей. В Узбекистане, где сочетаются традиционные семейные ценности и социальные/экономические изменения, изучение этого феномена особенно актуально. *Цель исследования:* выявить взаимосвязь между синдромом родительского выгорания и эмоциональным благополучием, определить ключевые защитные факторы и группы риска среди молодых людей. Исследование проводилось с сентября 2025 по январь 2026 года в формате онлайн-опроса (Google Forms). После очистки данных от неполных ответов, валидная выборка составила 434 респондента, из которых 245 человек (57 %) — в возрасте 18–25 лет. Выборка преимущественно городская, включала студентов и молодых специалистов (таблица 1).

Таблица 1.

Характеристика выборки

Параметры	Кол-во	%
Возраст испытуемых 18–25 лет	245	57
Возраст испытуемых 35+ лет	140	32
Другой возраст	49	11
Женский пол	280	64
Мужской пол	154	36
Без партнёра	254	59
В браке/отношениях	180	41

Параметры	Кол-во	%
Нет детей	320	74
Есть/в планах	114	26

В проводимом нами исследовании были использованы следующие методики: «Родительское отношение» (А.Я. Варга, В.В. Столин) – 61 утверждение о стилях воспитания: принятие, кооперация, авторитетность, симбиоз, отвержение, инфантилизация, эмоциональная поддержка. Опросник «Удовлетворённость браком» – оценка эмоциональной, когнитивной и поведенческой удовлетворённости браком. Индекс жизненной удовлетворённости (ИЖУ) – субъективное эмоциональное благополучие. МВІ (адаптация Н.Е. Водопьяновой) – уровень эмоционального истощения. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Методика	Шкала	r	Интерпретация
Родительское отношение	Принятие ребёнка	0,89	Очень сильная положительная связь
Родительское отношение	Кооперация	0,72	Сильная положительная связь
Родительское отношение	Авторитетность	0,45	Умеренная положительная связь
Родительское отношение	Симбиоз	- 0,31	Слабая отрицательная связь
Родительское отношение	Отвержение	- 0,58	Умеренно сильная отрицательная связь
Родительское отношение	Инфантилизация	- 0,42	Умеренная отрицательная связь
Родительское отношение	Эмоциональная поддержка	0,74	Сильная положительная связь
Удовлетворённость браком	Эмоциональная удовлетворённость	0,78	Сильная положительная связь
Удовлетворённость браком	Гордость партнёром	0,65	Умеренно сильная положительная
Удовлетворённость браком	Изменения чувств	0,52	Умеренная положительная

Методика	Шкала	r	Интерпретация
Удовлетворённость браком	Помехи в браке	-0,45	Умеренная отрицательная
Удовлетворённость браком	Мысли о разводе	-0,58	Умеренно сильная отрицательная
Удовлетворённость браком	Эмоциональная поддержка	0,72	Сильная положительная связь
ИЖУ	Счастлив как в молодости	0,75	Сильная положительная связь
ИЖУ	Планы на будущее	0,55	Умеренная положительная
ИЖУ	Разочарования	-0,45	Умеренная отрицательная
ИЖУ	Усталость	-0,48	Умеренная отрицательная
ИЖУ	Удовлетворён прошлым	0,62	Умеренно сильная положительная
MBI	Эмоциональное истощение	0,82	Очень сильная положительная связь
MBI	Деперсонализация	0,65	Умеренно сильная положительная связь
MBI	Редукция достижений	0,58	Умеренно сильная положительная связь
MBI	Усталость и апатия	0,72	Сильная положительная связь
MBI	Ожесточение	0,48	Умеренная положительная связь

Результаты корреляционного анализа

По результатам проведенного исследования можно сказать, что средний уровень эмоционального благополучия в возрасте 18–25 лет выше среднего (ИЖУ = 3,7 из 5). Синдром родительского выгорания выражен умеренно (MBI = 2,6), но среди молодых родителей/планирующих детей возрастает до 3,1. Позитивные родительские установки и высокая удовлетворённость браком снижают выгорание и поддерживают эмоциональное благополучие. У юношей

выгорание умеренное, усиливается при наличии детей или планировании семьи. Отрицательная корреляция между выгоранием и благополучием подтверждает гипотезу ($r = -0,32$ для 18–25 лет, $r = -0,40$ для молодых родителей). Женщины более уязвимы к выгоранию, что отражается в снижении эмоционального благополучия. Полученные результаты согласуются с международными и российскими исследованиями: позитивные установки родителей и удовлетворённость браком снижают риск выгорания и способствуют эмоциональному благополучию [1, с.82-88]. В юношеском возрасте эмоциональное благополучие остаётся высоким благодаря оптимизму и вере в будущее, но риск выгорания возрастает при раннем родительстве. Это подчёркивает необходимость профилактических программ и психологической поддержки именно для молодых родителей в Узбекистане.

Делая выводы, можно сказать следующее. Синдром родительского выгорания в юношеском возрасте проявляется умеренно, однако усиливается у молодых родителей. Эмоциональное благополучие остаётся относительно высоким, но зависит от позитивных родительских установок и удовлетворённости браком. Результаты исследования имеют практическое значение для профилактики выгорания и психологической поддержки юношества, особенно в условиях раннего родительства.

Использованная литература:

1. Варга, А.Я., Столин, В.В. Методика исследования родительских отношений. Москва: Наука. - 2026. С.82-88
2. Водопьянова, Н.Е. Адаптация МВІ для оценки выгорания родителей. Психологический журнал, 26(4), 2025. с.35–48.
3. Леонтьев, А.Н. Психология счастья и благополучия. Москва: Педагогическое общество. 2023. С.45-47.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СИНДРОМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Семёнова Я. А., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

В условиях современных социальных и культурных трансформаций проблема психологического благополучия личности приобретает особую научную и социальную значимость. Ускорение темпов жизни, рост информационной нагрузки и изменение семейных ролей усиливают психоэмоциональное напряжение и актуализируют исследование факторов семейной среды, влияющих на развитие личности.

Одним из таких факторов является синдром родительского выгорания, рассматриваемый как системное явление, затрагивающее функционирование семьи. Он проявляется в хроническом эмоциональном истощении, снижении удовлетворённости родительской ролью и эмоциональной дистанцированности в детско-родительских отношениях. В силу своей включённости в сферу эмоционально значимых связей данный феномен отличается устойчивостью и глубиной психологических последствий [2, с.15-26]. Несмотря на рост исследований, синдром родительского выгорания и эмоциональное благополучие чаще изучаются отдельно или применительно к детскому и подростковому возрасту [1, с.5-18]. Взаимосвязь этих феноменов в юношеском периоде остаётся недостаточно разработанной, что создаёт теоретический пробел.

Проведённый теоретический анализ научных источников позволяет рассматривать синдром родительского выгорания как сложное многокомпонентное явление, формирующееся под воздействием эмоциональных, когнитивных и социальных факторов [3, с.352]. В современных исследованиях родительское выгорание всё чаще описывается не только как индивидуальное состояние эмоционального истощения, но и как феномен, оказывающий системное влияние на характер внутрисемейных взаимодействий и эмоциональный климат семьи в целом. Результаты анализа показывают, что эмоциональное состояние родителей, находящихся в состоянии выгорания, характеризуется снижением эмоциональной вовлечённости, повышенной раздражительностью, чувством хронической усталости и утратой субъективной значимости родительской роли. Эти особенности неизбежно отражаются на

качестве эмоционального контакта с детьми, включая юношей и девушек, несмотря на их формальную самостоятельность и стремление к автономии [4, с.1-15].

В юношеском возрасте сохраняется высокая чувствительность к эмоциональному фону семейной среды. Несмотря на расширение социальных связей и рост независимости, семья продолжает выступать значимым источником эмоциональной поддержки и психологической стабильности. Анализ теоретических подходов свидетельствует о том, что дефицит эмоционального ресурса у родителей может ограничивать возможности формирования у юношей и девушек устойчивого чувства эмоциональной безопасности, что, в свою очередь, отражается на субъективном уровне их эмоционального благополучия.

В контексте проанализированных научных источников эмоциональное благополучие в юношеском возрасте интерпретируется как многокомпонентное интегративное образование, отражающее уровень гармонизации эмоциональной сферы личности и включающее эмоциональную устойчивость, сформированность механизмов саморегуляции, позитивное самоотношение, конструктивное восприятие социальной среды и удовлетворённость качеством межличностных взаимодействий. Указанный феномен рассматривается как системная характеристика психологического функционирования в период возрастной автономизации и становления личностной идентичности.

Теоретический анализ позволяет констатировать, что неблагоприятный эмоциональный контекст семейной среды, связанный с проявлениями синдрома родительского выгорания, может выступать фактором риска нарушений эмоционального развития в юношеском возрасте. В частности, речь идёт о вероятности формирования эмоциональной нестабильности, повышенной тревожности, сниженной субъективной удовлетворённости жизнью и дефицитарности регуляторных ресурсов.

Особое внимание в современных исследованиях уделяется опосредованному механизму влияния родительского выгорания. Эмоциональное истощение родителей не обязательно проявляется в открытых деструктивных формах взаимодействия, однако может выражаться в снижении эмпатической включённости, эмоциональной доступности и поддерживающей функции семьи. В условиях подобной семейной динамики юноши и девушки могут сталкиваться с феноменом преждевременной эмоциональной автономизации, что при недостаточной зрелости личностных структур сопровождается внутренним напряжением и затруднениями в становлении устойчивых стратегий

эмоциональной саморегуляции. Влияние синдрома родительского выгорания на эмоциональное благополучие в юношеском возрасте носит вариативный и опосредованный характер. Данный эффект детерминирован совокупностью модифицирующих факторов, к числу которых относятся индивидуально-психологические особенности личности, уровень психологической зрелости, сформированность механизмов саморегуляции, наличие внешних социальных ресурсов поддержки, а также специфика внутрисемейных коммуникаций. Эмоционально неблагополучная родительская среда рассматривается как фактор повышенной стрессовой уязвимости молодых людей. Сравнительный анализ теоретических моделей демонстрирует общую тенденцию: эмоциональное благополучие в юношеском возрасте формируется в результате системного взаимодействия индивидуальных и семейных детерминант, при этом эмоциональное состояние родителей выступает значимым фоновым условием данного процесса. Синдром родительского выгорания, снижая качество эмоционального взаимодействия в семье, может ограничивать формирование устойчивых стратегий эмоциональной регуляции и позитивного самоотношения у юношей и девушек.

Проведённое нами исследование позволило обобщить современные представления о синдроме родительского выгорания и эмоциональном благополучии в юношеском возрасте, а также выявить их взаимосвязь в контексте семейной системы. Установлено, что родительское выгорание проявляется в эмоциональном истощении и снижении качества внутрисемейного взаимодействия, что может опосредованно влиять на эмоциональное состояние юношей и девушек. Делая выводы, можно сказать что, эмоциональное благополучие в юношеском возрасте рассматривается как интегративное образование, включающее устойчивость, удовлетворённость жизнью и способность к саморегуляции. Несмотря на стремление к автономии, молодые люди сохраняют потребность в эмоциональной поддержке семьи, что делает их чувствительными к неблагоприятному эмоциональному фону.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают актуальность изучения взаимосвязи синдрома родительского выгорания и эмоционального благополучия в юношеском возрасте и указывают на перспективность дальнейших исследований в данном направлении, включая разработку комплексных программ психологической поддержки семей.

Используемая литература

1. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте возрастного развития // Вопросы психологии. - 2021. - № 3. - С. 15–26.
2. Леонтьев Д.А. Благополучие личности: теоретические основания и эмпирические исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2022. - Т. 19, № 1. - С. 5–18.
3. Реан А.А. Психология личности в условиях социальной нестабильности. - М.: Юрайт, 2021. – С. 352.
4. Mikolajczak M., Roskam I. Parental burnout: Conceptualization, assessment, and implications // Clinical Psychological Science. - 2021. - Vol. 9(2). - P. 1–15.

ЦИФРОВАЯ МЕДИАСРЕДА КАК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦИИ ВНУТРИСЕМЕЙНОЙ КОММУНИКАЦИИ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ПОДРОСТКАМИ

Султанова Д. Д., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Стремительное развитие цифровых технологий и экспансия цифровой медиасреды детерминируют существенную трансформацию всех сфер жизнедеятельности современного социума, включая институт семьи и систему семейных отношений. Интеграция цифровых устройств, социальных сетей и онлайн-платформ в повседневные практики становится объективной реальностью, модифицируя устоявшиеся формы коммуникации, способы передачи информации и паттерны межличностного взаимодействия. В данном контексте особую научную значимость приобретает анализ процессов трансформации внутрисемейной коммуникации в условиях цифровизации [3, с.256]. Семья традиционно рассматривается как первичная социальная среда, детерминирующая формирование базовых коммуникативных навыков, ценностно-нормативной системы и эмоциональных связей личности. Однако имплементация цифровых технологий в семейное пространство инициирует изменение структуры коммуникативных процессов, перераспределение когнитивных ресурсов (внимания) и качественную трансформацию эмоционального контакта между членами семьи. Наибольшую выраженность данные изменения приобретают во взаимодействии родителей и подростков, для которых цифровая медиасреда выступает не только инструментальным средством коммуникации, но и ключевым пространством социализации [1, с.5-17]. Подростковый возраст, сенситивный для становления идентичности, сопровождается интенсификацией потребности в автономизации и расширении референтной группы.

Цифровая среда предоставляет подросткам широкие возможности для самопрезентации, удовлетворения информационных потребностей и установления социальных связей. Вместе с тем, погруженность в виртуальное пространство потенциально способствует увеличению психологической дистанции в детско-родительских отношениях. Родители, зачастую демонстрирующие более низкий уровень цифровой компетентности по сравнению с подростками, сталкиваются с когнитивными и технологическими барьерами в понимании цифровых практик детей, что ведет к возникновению

коммуникативных разрывов и снижению качества внутрисемейного взаимодействия.

Анализ современных исследований [2,с.78-91] свидетельствует о неоднозначном (амбивалентном) характере влияния цифровой медиасреды на семейную коммуникацию. С одной стороны, цифровые технологии объективно расширяют возможности для поддержания контакта и оперативного обмена информацией. С другой стороны, они выступают фактором фрагментации коммуникации, редукции глубины эмоционального взаимодействия и формирования параллельных коммуникативных пространств внутри семьи. В условиях перманентной цифровой включенности субъектов взаимодействия возрастает риск ослабления непосредственного (face-to-face) диалога и снижения уровня эмоциональной вовлеченности между родителями и подростками.

Несмотря на возрастающий интерес исследовательского сообщества к проблеме цифровизации семейных отношений [1,с.5-17], многие аспекты трансформации внутрисемейной коммуникации остаются недостаточно концептуализированными, особенно в контексте взаимодействия родителей и подростков. Данное обстоятельство обуславливает необходимость теоретического осмысления роли цифровой медиасреды как модернизирующего фактора изменений в семейном общении, а также анализа потенциальных последствий данных изменений для психологического благополучия субъектов и качества семейных отношений в целом.

Проведённый нами анализ показывает [4,с.346-348], что цифровая медиасреда существенно изменяет характер внутрисемейной коммуникации, формируя новые формы взаимодействия между родителями и подростками. Одним из ключевых результатов является выявление смещения акцента с непосредственного межличностного общения на опосредованные цифровыми технологиями формы коммуникации.

Цифровые устройства и онлайн-платформы становятся самостоятельными участниками семейного взаимодействия, влияя на распределение внимания и эмоциональной вовлечённости. В семьях всё чаще наблюдается ситуация параллельного присутствия, при которой физическое нахождение в одном пространстве не сопровождается активным коммуникативным обменом. Это особенно характерно для взаимодействия с подростками, активно вовлечёнными в цифровую среду.

В то же время исследования указывают на амбивалентный характер влияния цифровой медиасреды. С одной стороны, цифровые технологии могут способствовать поддержанию контакта, быстрому обмену информацией и

совместному обсуждению значимых тем. С другой стороны, чрезмерная цифровая вовлечённость подростков может снижать качество эмоционального контакта с родителями, усиливать недопонимание и формировать коммуникативную дистанцию.

Обсуждение результатов позволяет выделить трансформацию родительской роли в условиях цифровизации. Родители всё чаще выступают не только как источники информации и контроля, но и как медиаторы цифрового пространства, что требует от них новых коммуникативных и психологических компетенций. Недостаток таких компетенций может усиливать конфликтность и снижать эффективность внутрисемейного общения.

Таким образом, цифровая медиасреда выступает значимым фактором изменения внутрисемейной коммуникации, определяя новые формы взаимодействия, а также создавая как ресурсы, так и риски для развития отношений между родителями и подростками.

Проведенное нами исследование позволяет заключить, что цифровая медиасреда выступает значимым фактором трансформации внутрисемейной коммуникации в диаде «родители – подростки». Под влиянием цифровых технологий происходят структурно-функциональные изменения коммуникативных процессов, модификация форм эмоционального взаимодействия и трансформация характера детско-родительских отношений.

Результаты теоретического осмысления проблемы актуализируют необходимость рассмотрения цифровизации института семьи как комплексного социально-психологического феномена, обуславливающего потребность в адаптации внутрисемейных коммуникативных стратегий и повышении уровня цифровой компетентности родителей. Систематизация теоретических положений создает концептуальную основу для проведения дальнейших эмпирических исследований, а также для разработки профилактических и образовательных программ, ориентированных на гармонизацию семейного взаимодействия в условиях цифровой медиасреды.

Используемая литература

1. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Подростки в цифровом мире: риски и ресурсы развития // Психология и право. — 2021. — Т. 11, № 3. — С. 5–17.
2. Бурмистрова Н.С. Семейная коммуникация в условиях цифровизации общества // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2022. — № 2. — С. 78–91.
3. Зинченко Ю.П., Солдатова Г.У. Психология безопасности цифровой среды. — М.: Юрайт, 2021. — 256 с.

4. Odgers C.L., Jensen M.R. Adolescent mental health in the digital age // Nature Human Behaviour. — 2020. — Vol. 4. — P. 346–348.

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ КАК ПРИЧИНА КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ

Фарходова М. Н., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Компьютерные сети, являясь одной из форм телекоммуникационных систем, играют ключевую роль в современной повседневности. В Узбекистане использование интернета стало обычной практикой. Как показал опрос Центра экономических исследований и реформ в 2024 году, 78% граждан регулярно выходят в интернет — по три и более часа ежедневно; ещё 12% используют сеть эпизодически, всего пару-трое часов в неделю; остальные 10% полностью не пользуются интернетом. Доступ к сети напрямую связан с уровнем дохода и местом жительства, однако к концу 2025 года почти все домохозяйства страны — 94,2% — имеют подключение к интернету [3, с.52-60]. Особенно заметны высокие темпы вовлечённости среди подростков, которые предпочитают взаимодействие в онлайн общению вживую. Сегодня в Узбекистане интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни: им пользуются для планирования графика, получения новостей, прохождения образовательных курсов, совершения покупок, выполнения банковских переводов, а также оформления госуслуг. На начало 2025 года онлайн-пользователи в стране составили 28,5 миллиона человек — это 80,4% от общего числа жителей. По сравнению с 2023 годом показатель увеличился на 1,2 млн человек, то есть на 4,5%. Активные участники соцсетей достигли 24,7 млн — почти 70% населения. При этом 94,2% интернет-пользователей регулярно обращаются к социальным платформам минимум раз в месяц [1, с.259-267]. Рост цифрового участия граждан Узбекистана наблюдался задолго до пандемии коронавируса, однако именно карантинные меры стали мощным стимулом для его ускорения. Люди теперь проводят время в игровых проектах, общаются в чатах, встречаются в видеосвязи, несмотря на удалённость. Эта цифровая среда порождает новые цели, интересы, побуждения и потребности, напрямую связанные с онлайн-пространством. Особенно широкое распространение получили мессенджеры — такие как «Телеграм», «Вайбер», «Фейсбук Мессенджер», «Ватсап» — которые применяются не только для личного общения, но и в профессиональной деятельности и образовательных целях.

Современный интернет стал площадкой для проявления творческого потенциала. Даже юные жители Узбекистана могут создавать видеоконтент для

«YouTube», «Instagram» и «TikTok», а также получать доход от его популяризации. Однако за этой возможностью скрывается проблема — эксплуатация детей через их участие в блогерской деятельности. Актуальность изучения участия подростков в интернет-пространстве обусловлена как когнитивной, так и онтологической значимостью. Когнитивный интерес к данной теме проявляется в том, что в узбекской социологии вопрос цифрового участия молодежи остаётся малоработанным — и чаще всего он рассматривается в рамках педагогики.

С учётом вышеизложенного основная **цель исследования** — выявить позицию родителей по поводу участия подростков в цифровом пространстве.

Онтологическая значимость исследования также многогранна. Прежде всего, растёт количество подростков, активно пользующихся интернетом. По данным международного проекта ESPAD [2, с.107-112], в 2019 году лишь 6,7% подростков в Узбекистане вообще не заходили в социальные сети в будние дни. Ежедневно до трёх часов в соцсетях проводят 48,6% юношей и девушек, а свыше четырёх часов — около 55%. Возрастает склонность подрастающего поколения выбирать виртуальное пространство вместо живого общения, что делает данную проблему особо актуальной. Во-вторых, чрезмерное и нерегулируемое потребление интернета оказывает как позитивное, так и негативное влияние, включая возможное ухудшение межличностных связей внутри семьи. В-третьих, ключевой стимул для изучения — это принудительная изоляция, спровоцированная пандемическими мерами, а также последующие социально-культурные вызовы после её завершения.

В исследовании приняли участие 25 родителей (12 мужчин и 13 женщин) из различных семейных форм — многодетных, полноценных и неполных. Основная часть участников была в браке 15–18 лет, имела двух-трёх детей, обладала средним или высшим уровнем образования и значительным опытом воспитания. На вопрос о своём отношении к использованию интернета детьми ответы варьируются. Одни придерживаются либеральной позиции: «Пусть сами выбирают, ведь уже взрослые» — подход «его дело». Другие видят пользу: «Развивает мышление, концентрацию» — взгляд «полезно для ума». При этом норма времени составляет до двух часов, хотя контроля практически нет: «Сидит сколько захочет». На вопрос «Отдаляет ли интернет от родителей?» — половина даёт положительный ответ: «Замещает родительские роли играми», другая половина — отрицательный: «Никакие цифры не заменят». Реагирование на избыточное использование: мягкое воздействие — беседы, совместный досуг, интернет как бонус после учёбы — модель «поощрение поведения».

Если отключить интернет: большинство ожидает реакции в виде раздражения («Расстроится, начнёт бурно реагировать»; некоторые — спокойствия («Пойдут гулять»)).

Типы отношения:

- «Это его выбор» (самостоятельность)
- «Полезно для развития мышления» (обучающее влияние)
- «Потеря детства» (социально-психологический урон)
- «Цена связи» (компромисс ради контакта)
- «Поощрение хорошего поведения» (воспитательная функция)

Родители придерживаются либерального подхода: максимум свободы, минимальный контроль, готовы принять риски, связанные с чрезмерной самостоятельностью. Среди причин участия подростков в интернет-пространстве в Узбекистане выделяются личностные особенности и условия социального окружения: стремление завести новых знакомых в онлайн, самовыражение, демонстрация навыков, создание собственного контента, а также интерес к жизни других пользователей в соцсетях. Анализ, позволил выделить несколько эмпирических типов отношения родителей к цифровому участию подростков, основанных на их личном опыте, мировоззрении и жизненной позиции. Все они группируются вокруг пяти ключевых установок: «вовлечённость ребёнка в интернет — это его личное пространство», «интернет полезен для интеллектуального развития», «онлайн-активность вредит детству», «подключённость — цена за связь с миром», «интернет — награда за добродетельное поведение». Нередко встречается ситуация полного пренебрежения контролем, когда родители ничего не предпринимают. Развитие медиаграмотности способствует критическому отношению к информации и помогает сохранять баланс между виртуальным и настоящим опытом.

Использованная литература:

1. Abdurahmonov R., Saidova N. Психологические аспекты формирования интернет-зависимости подростков: анализ узбекского контекста. Ташкент: НУУз, 2025. С. 259–267.
2. Jumanozorov D.A., Mirzaeva G.H. Игромания подростков в условиях переходного общества Узбекистана. Габитус. 2025. № 60. С. 107–112.
3. Khobekov A.J. Роль родителей в системе семьи в условиях цифровой трансформации: вызовы и перспективы. Ilmiy anjumanlar. 2025. № 111. С. 52–60.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Сагатова Шохсанам Форрух кизи,

доктор философии (PhD) по психологии, старший преподаватель
Национального университета Узбекистана

Семейная среда включает эмоциональный климат, стиль воспитания, коммуникативные модели и уровень социальной поддержки. Теории психологического развития подчёркивают важность раннего опыта. Так, теория привязанности Дж. Боулби предполагает, что надёжная эмоциональная привязанность способствует формированию устойчивой личности, способной к саморегуляции, в то время как дезорганизованная привязанность повышает риск вовлечения в рискованное поведение, включая употребление наркотиков. Системная семейная теория Мюррея Боуэна рассматривает семью как эмоциональную систему, где паттерны взаимодействия одного поколения могут транслироваться на следующее, создавая предрасположенность к зависимости [3]. Социально-когнитивная теория А. Бандуры утверждает, что дети усваивают модели поведения через наблюдение и подражание, что делает семейные привычки и установки критически важными [2].

Эмоциональная нестабильность и конфликты в семье создают стрессовую среду, в которой подростки ищут альтернативные способы снятия напряжения. Частые ссоры, агрессивное поведение родителей и эмоциональная холодность повышают вероятность раннего эксперимента с психоактивными веществами. Недостаток контроля и воспитания, отсутствие четких правил и невнимание к эмоциональным потребностям ребёнка также увеличивают риск формирования зависимости. Моделирование поведения, когда родители или старшие родственники употребляют наркотики или алкоголь, формирует у ребёнка нормализацию такого поведения. Кроме того, низкий уровень социальной поддержки снижает способность индивида к стрессоустойчивости и повышает вероятность поиска эмоциональной компенсации вне семьи [4].

Эмпирические исследования подтверждают взаимосвязь семейной среды и формирования зависимости. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, подростки, выросшие в семьях с высоким уровнем конфликтности, в 2–3 раза чаще начинают экспериментировать с наркотиками до 18 лет. Исследование Р. Левина и соавт. показало, что эмоциональная поддержка со стороны родителей снижает риск злоупотребления

психоактивными веществами на 40%. Российские социологические опросы также выявили, что отсутствие семейного контроля и модели положительного поведения является критическим предиктором раннего вовлечения в наркотическую среду [4].

Психологические механизмы влияния семейной среды включают формирование копинговых стратегий: дети из конфликтных семей могут развивать деструктивные стратегии преодоления стресса. Нарушение эмоциональной регуляции вследствие дефицита поддержки препятствует формированию навыков самоконтроля. Социальное обучение через наблюдение за родительскими привычками формирует у ребёнка ожидания и нормы поведения, воспринимаемые как допустимые [2].

Современные исследования семейного влияния на подростковую зависимость неоднократно подтверждали, что **структура и атмосфера семейной среды существенно связаны с риском употребления психоактивных веществ**. Литературный обзор Denton и Kampfe отмечает, что семейные переменные, такие как семейный состав, модели взаимодействия и употребление веществ в семье, имеют существенную связь с подростковой химической зависимостью, что подтверждается широким анализом опубликованных исследований по этой теме [6].

Ключевые исследования также показывают, что **подростки, чьи родители или члены семьи вовлечены в нелегальное или наркотическое поведение, имеют более высокий риск вовлечения в употребление психоактивных веществ и правонарушения**. Так, обзорная работа в журнале *Frontiers in Psychology* указывает, что восприятие недостаточной семейной поддержки, негативный климат и плохая коммуникация в семье способствуют развитию рискованного поведения и злоупотреблению психоактивными веществами у молодежи [7].

Исследования качественного характера также подтверждают важность **эмоциональной поддержки, заботы и родительского контроля**. В качественном исследовании подростков, опубликованном в *International Journal of Human Rights in Healthcare and Behavioral Analysis*, участники указали, что наличие более тесной связи с родителями и более сильной поддержки могло бы предотвратить их экспериментирование с наркотиками, что также подчёркивает значимость позитивной семейной динамики [8].

Практические рекомендации включают семейное консультирование и психотерапию, направленные на коррекцию конфликтных паттернов и формирование здоровых моделей взаимодействия. Профилактическое воспитание, обучение родителей навыкам эмоциональной поддержки и

контроля, а также создание позитивного семейного климата способствуют снижению риска вовлечения детей в наркотическую зависимость [5].

Список литературы:

1. Bowlby, J. *Attachment and Loss*. London: Hogarth, 1980.
2. Bandura, A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
3. Bowen, M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
4. Levin, R., et al. *Family Environment and Adolescent Drug Use*, Journal of Youth Studies, 2020.
5. Всемирная организация здравоохранения (WHO). *Global Status Report on Drug Use*, 2021.
6. Denton R.E., Kampfe C.M. (1994). *The relationship between family variables and adolescent substance abuse: a literature review*.
7. Frontiers in Psychology (2021). *The Vicious Cycle: Problematic Family Relations, Substance Abuse, and Crime in Adolescence: A Narrative Review*.
8. International Journal of Human Rights in Healthcare and Behavioral Analysis (2017). *Adolescent Substance Abuse and Family Environment: A Qualitative Study*.

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ИНСТИТУТА СЕМЬИ

Хушвакова З. Т., Маркендуди М. А.

Национального университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Институт семьи выступает базовым транслятором культурных кодов и первичным агентом социализации личности. В условиях глобализации и интенсивных социально-экономических трансформаций происходит неизбежное столкновение универсальных тенденций развития общества с уникальными этнокультурными традициями [3, с.137-139]. Это актуализирует необходимость научного осмысления того, как этническая ментальность и исторически сложившиеся стереотипы поведения детерминируют жизнедеятельность семьи, ее структурную стабильность и уязвимость перед лицом нормативных и ненормативных кризисов.

В современной кросс-культурной психологии фундаментальным критерием дифференциации семейных систем выступает шкала «индивидуализм — коллективизм» концепции Г.Хофстеде, Г.Триандиса, Д.Мацумото [4, с.348-356]. Данный конструкт определяет не только внешнюю структуру семьи, но и глубинные механизмы межличностной перцепции.

В индивидуалистических культурах базовой ценностью признается автономия личности. В таких семьях преобладают эгалитарные отношения, сепарация детей происходит на ранних этапах онтогенеза, а функционирование системы направлено на обеспечение личностного роста каждого ее члена [1, 215-227].

В коллективистских культурах семья рассматривается как интегрированный элемент широкой родственной сети. Идентичность личности формируется через призму принадлежности к «Мы-группе» (семье, роду, махалле). Функционирование такой системы подчинено приоритету групповых целей над индивидуальными, жесткой ролевой дифференциации в зависимости от пола и возраста, а также высокой степени внутрисемейной когезии.

Этнопсихологические механизмы регулирования семейных отношений наиболее репрезентативно проявляются в обществах с устойчивым традиционным укладом, характерным для стран Центральной Азии. Специфика функционирования, в частности, узбекской семьи базируется на принципах патриархальности, многопоколенности и геронтократии (безусловного авторитета старших).

Ключевыми этнопсихологическими особенностями функционирования такой модели выступают:

- институционализация брачного выбора. Брак воспринимается как союз не только двух индивидов, но и двух родственных систем. Высокая значимость придается социальной гомогамии: совпадению статусов, репутации семьи (авлод) и региональной принадлежности;

- патрилокальность и адаптация. Проживание молодоженов в доме родителей мужа формирует сложную систему внутрисемейной субординации. Критическим этапом жизненного цикла семьи становится адаптация невестки (келин) к нормам новой системы, где главным контролирующим субъектом выступает свекровь (қайнона);

- специфика социализации. Вектор воспитания направлен на интериоризацию качеств, обеспечивающих групповую гармонию: уважения к старшим (хурмат), послушания, ориентации на общественное мнение (андиша) и сохранения внутрисемейной солидарности.

В условиях современности традиционная семья находится в состоянии транзита. Рассогласование между глубинными этнокультурными установками и объективными требованиями модернизирующегося общества генерирует специфические кризисные ситуации. Анализ позволяет выделить следующие социально-психологические факторы кризисов:

1. *Ролевой конфликт и трансформация гендерных экспектаций.* Рост уровня образования женщин и их вовлечение в профессиональную деятельность вступает в противоречие с традиционными предписаниями, отводящими женщине исключительно экспрессивную функцию. Возникает феномен «двойной занятости», который, при отсутствии гибкости ролевой структуры со стороны супруга, ведет к фрустрации и открытым супружеским конфликтам.

2. *Межпоколенческий диссонанс.* Информационное общество транслирует молодому поколению ценности индивидуализма. Это провоцирует кризис геронтократии. Конфликты в подсистеме «свекровь — невестка» перерастают из адаптационных в ценностные. Стремление молодых супругов к автономии и нуклеаризации воспринимается старшим поколением как нарушение этнокультурных норм, что вызывает жесткое противодействие и дестабилизирует систему.

3. *Нарушение психологических границ.* В традиционной культуре границы между нуклеарной подсистемой (муж, жена, дети) и расширенной родственной сетью проницаемы. Избыточное вовлечение прародителей в дела молодой семьи лишает супругов возможности самостоятельно вырабатывать механизмы

совладания со стрессом (копинг-стратегии). Это приводит к хронизации конфликтов и снижению адаптационного потенциала семьи.

Институт семьи представляет собой динамичную систему, глубоко укорененную в этнопсихологическом контексте. Современные традиционные семьи (в том числе узбекские) характеризуются бифуркационностью: этнопсихологические паттерны сплоченности выступают мощным ресурсом стрессоустойчивости, однако ригидность ролевой структуры и неспособность системы гибко адаптироваться к потребностям личности в автономии становятся ключевыми факторами кризисных ситуаций [2, 182-197]. Адекватная диагностика семейных дисфункций и разработка программ психологической помощи требуют строгого учета этнокультурной специфики, интеграции современных методов консультирования с опорой на традиционные механизмы саморегуляции семьи.

Использованная литература:

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва: Аспект Пресс, 2017. — с.215-227
2. Бовина, И. Б. Социальная психология: учебник и практикум для вузов / И. Б. Бовина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — с. 182-197
3. Лебедева, Н. М. Этнопсихология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. М. Лебедева. — Москва: Издательство Юрайт, 2016. — с.137-139
4. Мацумото, Д. Психология и культура / Д. Мацумото; пер. с англ. — Санкт-Петербург: Питер, 2003. — 348-356 с.

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СОВРЕМЕННОЙ УЗБЕКСКОЙ СЕМЬЕ

З. Т. Хушвакова

магистрантка 1-го курса Национального университета Узбекистана

В условиях интенсивных социально-экономических трансформаций и глобализации институт семьи претерпевает существенные изменения. Особый научный интерес представляет функционирование семьи в обществах с устойчивым традиционным укладом (в частности, в Узбекистане), где происходит неизбежное столкновение универсальных тенденций модернизации с глубинными этнокультурными традициями. Понимание этнопсихологических детерминант данного процесса критически важно для диагностики и профилактики семейных кризисов.

Цель работы проанализировать влияние этнокультурных установок на структурно-ролевую организацию семьи и выявить специфические социально-психологические факторы, провоцирующие кризисные ситуации в современных условиях.

Опираясь на кросс-культурный подход, можно констатировать, что традиционная узбекская модель семьи функционирует на базе коллективистских ценностей. Ее ключевыми этнопсихологическими характеристиками выступают: патриархальность, геронтократия, высокая значимость родственных связей и патрилокальность. Данные паттерны обеспечивают высокую внутрисемейную сплоченность, однако в условиях современности их ригидность становится триггером дисфункций.

Анализ трансформации традиционной семьи позволяет выделить три ключевых социально-психологических фактора возникновения кризисных ситуаций:

1. Ролевой конфликт и фрустрация гендерных экспектаций.

Вовлечение современных женщин в профессиональную среду и повышение уровня их образования вступает в острое противоречие с традиционным предписанием исполнять преимущественно экспрессивную функцию и роль покорной невестки. Возникающий феномен двойной занятости при отсутствии перераспределения бытовых ролей ведет к эмоциональному выгоранию и открытым супружеским конфликтам.

2. Межпоколенческий диссонанс и кризис геронтократии.

Интериоризация молодым поколением ценностей индивидуализма и стремление

к автономии подрывает традиционную вертикаль власти в семье. Конфликты в подсистеме «свекровь — невестка» трансформируются из нормативных адаптационных в глубокие ценностные кризисы, дестабилизирующие всю семейную систему.

3. Размытость психологических границ нуклеарной подсистемы. В этнокультурной парадигме традиционного общества границы между супружеской парой и расширенной родственной сетью легко проницаемы. Избыточное нормативное вмешательство прародителей в дела молодых супругов лишает их возможности сепарации и формирования собственных копинг-стратегий, что хронизирует кризисные состояния.

Современная семья в условиях традиционной культуры находится в состоянии транзита. Возникающие в ней социально-психологические кризисы обусловлены не только межличностными противоречиями супругов, но и системным конфликтом между этнопсихологическим наследием и требованиями современности. Эффективная психологическая помощь таким семьям требует обязательного учета культурного контекста и интеграции современных терапевтических подходов с опорой на традиционные механизмы социальной поддержки.

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Чориева А. С., Маркендуди М. А.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

На сегодняшний день во всем мире цифровизация приобретает огромные масштабы и изменяет практически все сферы жизни, включая семейные отношения. Семья выполняет важную роль в социализации, формировании моральных и культурных норм, а также поддержании эмоциональной близости [2, с.52-60]. Социальные сети становятся ключевым инструментом коммуникации, влияя на структуру семейных связей, эмоциональные взаимодействия и ценностные ориентиры [3, с.45-58]. Однако виртуальная коммуникация может как укреплять, так и ослаблять традиционные семейные ценности. В условиях цифровизации становится актуальной проблема влияния социальных сетей на трансформацию семейных ценностей и внутрисемейной коммуникации [1, с.107-112].

В связи со значимостью проблемы, нами было проведено пилотажное эмпирическое исследование семей с целью выявления их отношения к использованию социальных сетей детьми и взрослыми членами семьи, влияния виртуального общения на традиционные семейные связи, а также определения положительных и отрицательных эффектов цифровизации. В качестве задач исследования, мы поставили - определить влияние социальных сетей на эмоциональные связи внутри семьи; проанализировать отношение родителей к виртуальному общению детей и взрослых; выявить положительные и отрицательные последствия использования социальных сетей для семейных отношений. В исследовании приняли участие 25 семей, из различных семейных форм — многодетные, полные и неполные семьи. Средний возраст участников: 35–50 лет. Большинство имело высшее образование и опыт воспитания двух–трех детей. Для решения поставленных задач было применено анкетирование для выявления привычек использования социальных сетей членами семьи; времени, проведенного онлайн, и субъективной оценки влияния виртуального общения на семейные отношения. А также в процессе исследования применили авторское структурированное интервью для выявления и обсуждения эмоциональной близости, изменения семейных ценностей и потенциальных конфликтов, связанных с цифровой средой.

По результатам проведенного исследования можно сказать следующее:

что касается влияния социальных сетей на эмоциональные связи, то 48% респондентов отметили, что виртуальная коммуникация помогает поддерживать эмоциональную связь с детьми и родственниками, 36% респондентов считают, что чрезмерное использование социальных сетей снижает качество личного общения и ослабляет традиционные семейные связи, 16% респондентов затруднились ответить, отмечая смешанное влияние. Что касается отношения родителей к использованию социальных сетей, то здесь были выявлены основные модели отношений, представленные в рисунке 1.

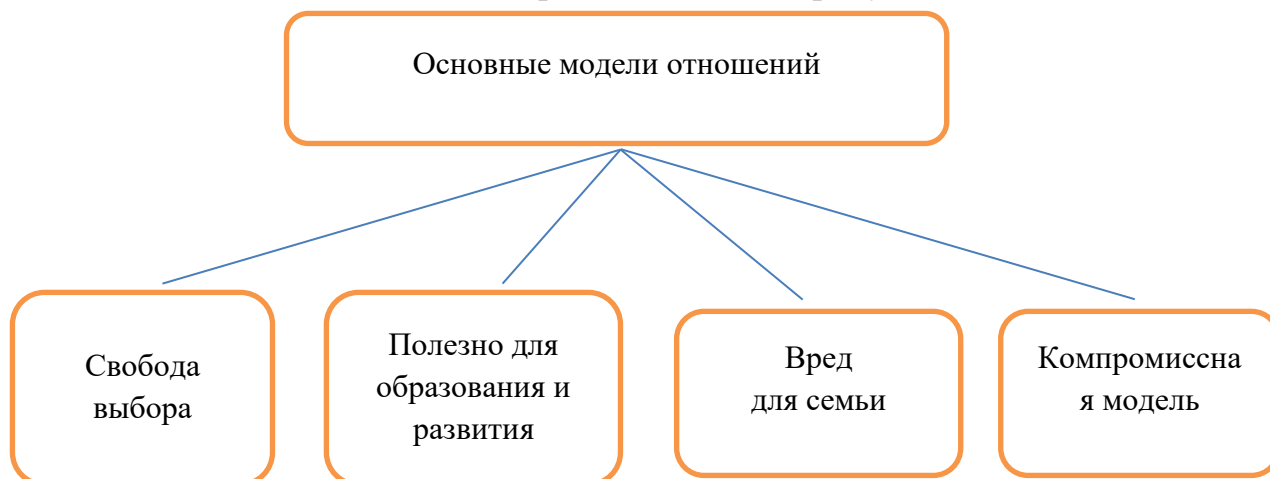


Рисунок 1.

К основным моделям отношений можно отнести «Свободу выбора» — где дети сами решают, сколько времени проводить онлайн (было выявлено у 28% респондентов). «Полезно для образования и развития» — где социальные сети помогают детям развивать навыки коммуникации, творчества, информационной грамотности (было выявлено у 32% респондентов). «Вред для семьи» — где виртуальное общение уменьшает личные контакты, вызывает конфликты (было выявлено у 24% респондентов). «Компромиссная модель» — где использование социальных сетей как бонус после выполнения обязанностей, контроль времени онлайн (было выявлено у 16% респондентов).

Что касается влияния на семейные ценности, то здесь родители отметили, что социальные сети формируют новые модели поведения и представления о семье: где идеализированные образы семейной жизни в соцсетях вызывают сравнение и неудовлетворённость (у 40% респондентов), где молодёжь быстрее осваивает цифровые технологии, старшее поколение испытывает трудности, что создаёт «цифровой разрыв» (у 36% респондентов) и где цифровизация усиливает взаимопонимание и расширяет возможности совместного времяпровождения отметили 24% респондентов.

Что касается последствий, как положительных, так и отрицательных, то здесь можно сказать, к положительным последствиям относится: поддержка

эмоциональной связи, организация семейных мероприятий, совместное обучение. К отрицательным последствиям относится: снижение качества живого общения, конфликты между поколениями, возможная зависимость от цифровой среды.

Делая выводы, хотелось бы подчеркнуть, проведенное исследование подтвердило, что социальные сети оказывают двойственное влияние на семью. Они расширяют возможности общения и поддерживают связь между родственниками, но одновременно могут ослаблять традиционные формы семейной коммуникации. В процессе исследования были выявлены пять ключевых установок родителей к цифровой среде:

1. Виртуальное общение как личное пространство ребёнка/члена семьи;
2. Социальные сети полезны для образования и развития;
3. Онлайн-активность несёт риски для эмоциональной близости;
4. Использование цифровых технологий — компромисс ради связи с внешним миром;
5. Цифровая среда может выступать как «поощрение» за ответственное поведение.

Социальные сети являются важным фактором трансформации семейных ценностей в условиях цифровизации. Они меняют формы и содержание внутрисемейной коммуникации, формируют новые модели взаимодействия, укрепляют эмоциональные связи при разумном использовании, могут ослаблять личное общение при чрезмерном увлечении виртуальной средой.

Проведенное исследование еще раз подчеркивает, что особое внимание необходимо уделять формированию двойственного влияния, чтобы сохранить баланс между виртуальной и реальной коммуникацией, а также необходимость развития медиаграмотности и рационального использования цифровых технологий для сохранения семейных ценностей и межпоколенческого взаимодействия.

REFERENCES

1. Jumanozorov D.A., Mirzaeva G.H. Игромания подростков в условиях переходного общества Узбекистана. Габитус. 2025. № 60. С. 107–112.
2. Khobekov A.J. Роль родителей в системе семьи в условиях цифровой трансформации: вызовы и перспективы. Ilmiy anjumanlar. 2025. № 111. С. 52–60.
3. Turakulov S., Karimov D. Социальные сети и молодежная культура в Узбекистане. Ташкент: Ilm, 2024. С. 45–58.
4. Mirzaeva G.H. Цифровизация и трансформация семейных ценностей. Социология XXI века. 2023. № 12. С.120–132.

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ ЛИЧНОСТИ У СУПРУГОВ

Юлдашова М. Ш., Собирова С. Д.

Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улутбека

Современные исследователи в области психологии подчёркивают, что качество супружеских отношений во многом определяется характером эмоциональной привязанности между супругами. По официальным данным в Республике Узбекистан было зарегистрировано 45,1 тыс. единиц разводов за весь 2024 год [3]. Это довольно высокий уровень показателей и вызывает вопросы о состоянии семейной жизни в стране.

Привязанность, которая формируется на основе доверия, поддержки и эмоциональной близости – важный фактор влияющим на удовлетворённость браком. В условиях роста разводов и изменения социальных норм изучение взаимосвязи между типами привязанности и уровнем удовлетворенности браком является особо актуальным.

Теория привязанности Дж. Боулби и М. Эйнсворт утверждает, качество привязанности во взрослом возрасте отражает ранний опыт взаимодействия с родителями. Если опираться на точку зрения Дж. Боулби и М.Эйнсворта, привязанность, как «избирательное, аффективное отношение ребенка с матерью, которое организует его поведение». [1. 97с] Согласно основному тезису Дж. Боулби, качество привязанностей личности во взрослом возрасте в значительной степени является отражением качества ее прежних привязанностей. Можно прийти к выводу, что человек во всей его жизни находится в состоянии «привязанности». А после брака часто объектом привязанности является – брачный партнер.

Если исходить с точки зрения романтической привязанности каждого партнёра отдельно, то, во-первых, супружеские партнёры – это две индивидуальные по себе личности, у которых эмоциональные переживания и чувства не одинаковые. Во-вторых, эмоциональный параметр брака – привязанность, а также любовь – является решающую роль в устойчивости отношения.

Эмоциональный климат между партнерами после заключения брака продолжает развиваться и трансформироваться, в какую сторону? Порой не всегда в лучшую. Поэтому важно изучить супружеские отношения нежели любовный «конфетно-букетный» период.

Современные исследования (Цветкова Л.А., Антонова Н.А.) показывают, что молодые люди, находящиеся в длительных, отношениях, практикуют половые контакты вне зависимости от наличия между ними эмоциональной связи, привязанности друг к другу. Поэтому такого рода взаимоотношения распадаются и не могут являться основой успешного брачного союза. [4. 97с] это подтверждение того, что эмоциональная связь между партнёрами является не только условием психологического благополучия, но и фундаментом долговременной устойчивости брака.

Недостаток глубокой привязанности приводит к поверхностным отношениям, которые не выдерживают испытании времени. А экспериментальные данные показывают, что значительная часть супружеских пар демонстрирует признаки надёжной привязанности, выражающиеся в тревожности и избегании, что снижает уровень удовлетворенности браком. [2, 108с]

П.Р. Шавер и его сотрудники показали, что в романтических отношениях взрослых имеется три комплекса поведения: 1) привязанность – чувство на подобии любви ребенка, направленное к матери; 2) заботу – что, человек или супружеский партнер стремится заботиться о партнере; 3) сексуальность – на подобии сексуально-половым отношениям. Каждый из них являются неотъемлемой частью жизни взрослого человека и стабильности высшей нервной системы. [2, 105с]

Эмоциональная привязанность в супружеской диаде выполняет несколько функций:

- обеспечивает чувство безопасности и психологической защищённости;
- способствует формированию доверия и взаимной поддержки;
- укрепляет способность к совместному преодолению жизненных трудностей;
- формирует основу для воспитания детей в атмосфере эмоциональной стабильности.

Эмоциональные характеристики супругов могут находиться во взаимосвязи, однако не совпадают полностью. В браке, когда оба партнёры сохраняют собственное своеобразие в переживании близости, доверия, ревности и других эмоциональных состояний возникает взаимопонимание и удовлетворенность браком.

Различия во многом обусловлены ранним опытом взаимодействия с родителями и формированием базовых моделей привязанности в детстве. Надёжная привязанность, которая возникает при эмоциональной отзывчивости и поддержке со стороны матери, способствует развитию доверия, открытости и умению строить гармоничные отношения во взрослом возрасте. А

противоположность этому, ненадёжные формы привязанности –тревно-амбивалентная или избегающая – формирует склонность к эмоциональной нестабильности, повышенной тревожности или избеганию близости, что осложняет взаимодействие супругов.

Эмоциональная сфера брака отражает уникальные личностные траектории супругов. В то же время когнитивное измерение привязанности - её стили - демонстрирует более высокий уровень согласованности между партнёрами. Более того, выявленные взаимосвязи между различными стилями между супругов говорит о том, что супружеские отношения способны объединять чувственные и духовные формы любви, формируя основу для устойчивого брачного союза. Эмоциональная привязанность – представляет собой не просто психологический феномен, а системообразующий элемент супружеской жизни.

Таким образом, можно заключить, что эмоциональные и когнитивные изучения привязанности выполняют различную функцию в супружеских отношениях. Эмоциональные проявления сохраняют индивидуальность и отражают личностные особенности каждого партнёра, тогда как когнитивные установки чаще совпадают и поддаются изменению под влиянием совместной жизни. Это согласование можно рассматривать как один из факторов заключения брака и его стабильности.

Список литературы

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. - М.: Академический проект, 2004, 131с.
2. Екимчик О.А Любовь и привязанность в супружеских отношениях // Журнал Практическом Психологии Психоанализа №1 2008.
3. Официальный портал статистики Республики Узбекистана – stat.uz // https://stat.uz/img/infografikalar/demografiya_ru_p57729.pdf (дата обращения 26.02.2026)
4. Складенко О.Н, Екаториненко А.О Психологическое исследование эмоциональной привязанности в паре // Вестник Донецкого Педагогического Института №2 2018.

МИР РЕБЕНКА С ДЦП: ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Юнусзода Шахноза Жовиджоновна

Ассистент кафедры педагогики и общей психологии,
Самаркандский государственный университет им. Шарофа Рашидова

На сегодняшний день отмечается неуклонный рост числа семей, воспитывающих детей с отклонениями в физическом и психическом развитии. Не секрет, что именно в семье закладываются основы личности ребенка, особенности его характера, ценности и мировоззрение, формируется отношение к миру, людям и самому себе, приобретается опыт социального взаимодействия и взаимоотношений. Семья является основополагающим фактором успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку воспитание и образование детей-инвалидов начинается с семьи. **Детский церебральный паралич (ДЦП)** — это понятие, объединяющее группу двигательных расстройств, возникающих вследствие повреждения различных мозговых структур в перинатальном периоде. Детский церебральный паралич может включать моно-, геми-, пара-, тетра- параличи и парезы, патологические изменения мышечного тонуса, гиперкинезы, нарушения речи, шаткость походки, расстройства координации движений, частые падения, отставание ребенка в моторном и психическом развитии. При ДЦП могут наблюдаться нарушения интеллекта, психические расстройства, эпилепсия, нарушения слуха и зрения. Диагностируется детский церебральный паралич преимущественно по клиническим и анамнестическим данным. Алгоритм обследования ребенка с ДЦП направлен на выявление сопутствующей патологии и исключение другой врожденной или послеродовой патологии. Люди, имеющие детский церебральный паралич, должны пожизненно проходить реабилитационную терапию, по мере необходимости получать медикаментозное, хирургическое и физиотерапевтическое лечение. ДЦП включает в себя группу постоянных нарушений движения и осанки, вызывающих ограничение активности, которые объясняются не прогрессирующими нарушениями, возникающими в развивающемся или незрелом мозге плода. При этом двигательные расстройства при ДЦП часто сопровождаются нарушениями чувствительности, восприятия, познания, общения и поведения, эпилепсией и развитием вторичных проблем, связанных с патологией опорно-двигательного аппарата[1]. Актуальность проблемы ДЦП обусловлена быстро увеличивающейся распространенностью и социальной значимостью заболевания, которое впоследствии приводит к

тяжелой инвалидизации. В связи с этим проведение научных изысканий в этом направлении, поиск и проведение комплексных программ систематического лечения позволят снизить степень инвалидизации детей и повысить их качество жизни [2]. Нарушение познавательной деятельности у детей с ДЦП имеет под собой анатомо-физиологические основы. Поражение головного мозга, ассоциированное с ДЦП представляет собой анатомический дефект, который влияет на типичные траектории развития различных когнитивных функций и часто влечет за собой интеллектуальные нарушения или когнитивные нарушения. В связи с характером основного дефекта, у детей с церебральным параличом можно ожидать развития широкого спектра когнитивных нарушений. При диффузных поражениях путей белого вещества, по данным исследователей, можно наблюдать общее снижение эффективности обработки информации [3]. В случае поражения перивентрикулярную белого вещества можно ожидать снижение внимания и исполнительную дисфункцию. Поражение базальных ганглиев и таламуса могут влиять на концентрацию внимания, а также на исполнительные функции [4]. Степень отклонения психоэмоционального развития ребенка от нормальных показателей зависит от многих факторов. И прежде всего - это психическое развитие ребенка и степень поражения его головного мозга. Однако не меньшее значение имеет отношение к ребенку окружающих людей. Психоэмоциональные отклонения детей с ДЦП могут проявляться по-разному. Так, отдельные дети излишне раздражительны, возбудимы, для них характерна резкая смена настроения на протяжении дня.

Некоторые же ребята наоборот, застенчивы, боязливы, они с трудом идут на контакт с окружающими, не проявляют инициативы в своих действиях. Для большинства детей характерна задержка психического развития по типу инфантилизма. Это означает, что у них обнаруживается недоразвитость эмоционально-волевой сферы личности. Интеллект в таких случаях может соответствовать норме. Однако обнаруживается незрелость именно эмоциональной сферы. Эмоционально-личностное развитие детей с ДЦП также имеет свои характерные черты. Зависимость от взрослых, ограничение самостоятельности и трудности социального взаимодействия могут способствовать формированию повышенной тревожности, чувствительности к оценке окружающих, неуверенности в собственных возможностях. В то же время при поддерживающей семейной среде ребёнок способен демонстрировать высокую эмоциональную устойчивость, развитое чувство ответственности и глубокую эмпатийность. Исследования показывают, что дети с ДЦП значительно чаще демонстрируют повышенный уровень тревожности и эмоциональной напряжённости по сравнению со сверстниками с

нормотипичным развитием. Например, в работе А. И. Зеленовой отмечается, что ограниченность двигательной активности и социального участия формирует у ребёнка «высокую зависимость от взрослого и устойчивую установку на избегание трудностей» . [5] В то же время эмоциональное благополучие ребёнка с ДЦП в значительной степени определяется качеством семейной среды. Соглашаясь с данными исследования И. Ю. Левченко и Е. А. Мастюковой можно отметить, что поддерживающее, принимающее и эмоционально тёплое семейное окружение способствует формированию большей устойчивости к стрессу, адекватной самооценки и положительных моделей взаимодействия с окружающими. Такие дети демонстрируют более высокий уровень эмоциональной стабильности, проявляют эмпатию, способность к сочувствию и часто — повышенную ответственность, формирующуюся вследствие раннего развития рефлексии и необходимости учитывать состояние других людей.[6]

Родители больного ребенка должны знать, что вся ответственность за его психическое развитие, за формирование его характера и прочее лежат на них. Чрезмерна опека и жалостливость приведут в конечном счете к тому, что он еще больше замкнется в себе, не будет формироваться, как личность. Семья рассматривается как системообразующая детерминанта в социально-культурном статусе ребенка, предопределяющая его дальнейшее психофизическое и социальное развитие. В современных исследованиях выявлена прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка: чем сильнее проявляется семейное неблагополучие, тем более выражены нарушения развития у ребенка (В. Р. Никишина, 2004) [8] Изучение семьи, имеющей детей с церебральным параличом, должно быть направлено на оценку состояния психического здоровья родителей и характера общей психологической атмосферы в семье; на оценку психолого-педагогической, медицинской грамотности родителей; оценку стиля взаимоотношений в семье в целом, в диадах «мать-дитя», «отец-ребёнок»; на оценку адекватности установок родителей в отношении перспектив ребёнка .[9]

Из выше сказанного мы можем прийти к тому, что психическое и личностное развития детей с ДЦП показывает, что их эмоциональное состояние, их гармоничное развития, а также особенности поведения определяются не только неврологическими нарушениями, но и качеством социального окружения, поддержке семьи, в особенности матери. Мы можем выявить, что все особенности подчеркивают необходимость комплексной психолого-социальной поддержки таких семей, включающей психологическое консультирование, психологическую коррекцию, психологическую поддержку, программы развития стрессоустойчивости, обучение навыкам эффективного

взаимодействия в семье, а также расширение системы социальной помощи и инклюзии. Это позволит не только снизить психологическую нагрузку на родителей, но и создать более благоприятные условия для развития и комплексной реабилитации, а также благополучной социализации ребёнка с ДЦП в окружающем мире. В особенности подростки с детским церебральным параличом очень уязвимы и эмоциональны. Им становится все тяжелее принять тот факт, что они не похожи на своих сверстников и то, что общество их не примет, такими какие они есть. Здесь очень важно проводить работу и с родителями, в особенности с матерью.

REFERENCES

1. Алексеева Г. Ю., Шоломов И. И. Оценка факторов риска, участвующих в развитии ДЦП у детей-инвалидов // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2011. – Т. 7. – №. 2. – С. 446-450.
2. Колчина А.Г. Семья как фактор социокультурной интеграции ребенка с церебральным параличом. // Социокультурная интеграция и специальное образование. – 2015. – С. 49-56
3. Лучиана, М. (2003). Когнитивное развитие недоношенных детей: значение для теорий пластичности мозга после раннего повреждения. Развитие и психопатология, 15, 1017–1047.
4. Мирски, А. Ф., Энтони, Б. Дж., Дункан, К. К., Ахерн, М. Б. и Келлам, С. Г. (1991). Анализ элементов внимания: нейропсихологический подход. Нейропсихологический обзор, 2, 109–145.
5. Зеленова А. И. Особенности эмоционального развития детей с двигательными нарушениями // *Специальная психология*. — 2018. — № 4. — С. 110–118.
6. Левченко И.Ю., Мастюкова Е.А. Семейная поддержка в развитии детей с двигательными нарушениями. — М., 2017. — С. 60–70.
7. Энциманн, Д., Бериф, П., Энгелькамп, К. и др. Выгорание и совладание с выгоранием. Разработка и оценка семинара по выгоранию. Берлин: Берлинский технический университет, Институт психологии, 1992.
8. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья : учебник для студ. учреждений высш. образования / В.В.Ткачева, Е.Ф.Архипова, Г.А.Бутко и др. 2014 ст.6
9. Комплексная реабилитация детей с детским церебральным параличом. Методические рекомендации. Президентская программа «Дети России». Москва-Санкт-Петербург, Том 2, 1998. — 439 с.

ETNIK IDENTIKLIK-IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA

Z. E. Abduraxmanova

O'zMu Psixologiya kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi

S. Xoshimova

O'zMu 2-kurs magistranti

Etnik identiklikni shakllantirish muammosi zamonaviy etnopsixologiya nazariyasi va amaliyotida eng dolzarb muammolardan biridir. Xalqlarning ko'p millatliligi, tarixan shakllangan millatlararo munosabatlarning noaniqligi, zamonaviy yoshlar ongida nafaqat moddiy, balki ma'naviy globallashuvga bo'lgan munosabatning faol rivojlanishi shaxsning etnik o'ziga xosligini shakllantirish jarayoniga alohida e'tibor berishga imkon beradi. Etnik identiklik ijtimoiy o'ziga xoslikning bir qismi va shakli bo'lib, shuning uchun shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga ta'sir qiladi. Etnik identiklik mexanizmini har tomonlama o'rganish shaxsni ijtimoiylashtirishning yanada muvaffaqiyatli yo'nalishiga, uni uyg'unlashtirish va rivojlantirish yo'lidagi muammolar va qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi.

Etnik identiklik - bu paradoksal hodisa. Paradoksallik ko'rsatkichlari chuqurlik, arxetipallik, hissiy boylik, resurs mavjud bo'lganda tez aktualizatsiya, irratsionallik kabi xususiyatlar bo'lishi mumkin. N.A.Berdyayev na irq, na hudud, na din millatni belgilovchi belgilar emas, garchi ularning barchasi uning ta'rifida u yoki bu rol o'ynaydi, deb ta'kidlaydi. "Millat har qanday alohida mavjudot kabi sirli, tasavvufiy, aqlga sig'maydigandir". Cheshko S.V etnik mansublik qayerdan paydo bo'lgan, u kishilar hayotining qaysi ehtiyojlari va jabhalaridan kelib chiqqan, degan savolga fan javob bermasligini ta'kidlaydi. Muallif etniklikni hech qanday moddiy sabablar bilan belgilanmagan ijtimoiy instinkt - kollektivlik instinkti, ya'ni ikkita qarama-qarshi tamoyilning birligi - guruhlash va ajratish parallelida joylashganligini qayd etadi.

Stefanenko T.G. "Etnik identiklik – shaxsning ijtimoiy o'ziga xosligining ajralmas qismi, ma'lum bir etnik jamoaga mansubligini anglashni bildiruvchi psixologik kategoriya"[5;86]. deb hisoblaydi. V.S.Sobkin ta'kidlashicha, etnik identiklik ko'plab etnik guruhlariga nisbatan ijtimoiy makonda shaxsning o'zini o'zi belgilashining kognitiv-emotsional jarayonining natijasidir. Bu nafaqat xabardorlik, balki baholash, o'zining etnik guruhga mansubligini his qilishdir.

Shaxsning etnik identikligi, etnografiya, etnopsixologiya, etnopsixologiyistika, madaniy antropologiya va boshqa bilim sohalaridagi ko'pchilik tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, o'zini ma'lum bir etnik guruh vakili sifatida anglash, o'ziga xoslik tajribasida, boshqa guruhlardan farqli o'laroq, boshqa odamlarning ma'lum bir guruhini namoyon bo'ladi. Ammo shuni unutmasligimiz kerakki, etnik o'ziga xoslik ko'plab psixologik, ijtimoiy, madaniy jarayonlar mahsuli bo'lib, bugungi kunda bir

tomondan globallashtirish, ikkinchi tomondan differensiallashuv hamroh bo'lishda. Etnos tadqiqotchilarning asarlarida hali aniq talqin qilinmagan hodisadir.

Umuman olganda, etnik ongning etnos hayotining real hayotdagi etnodifferentsiatsiyalovchi va etnointegratsion belgilarining ongga g'oyalari va baholarining nisbatan barqaror tizimi sifatida tavsiflash mumkin. Bu tizimning shakllanishi natijasida inson o'zini ma'lum bir etnik jamoaning vakili sifatida anglaydi. V.S.Merlin tomonidan taklif qilingan shaxsning o'z-o'zini ongini o'rganishga tizimli yondashuv tamoyiliga asoslanib, etnik o'zini o'zi anglashning quyidagi ko'rinishlari ajratiladi:[4;312].

- 1) etnik jamoaning umumiy etnik madaniyatidan xabardorlik;
- 2) etnik jamoaning psixologik xususiyatlarini bilish;
- 3) o'zining etnopsixologik xususiyatlarini bilish;
- 4) etnik jamoa bilan o'zlikni anglash;
- 5) o'zini etnik jamoa subyekti sifatida anglash;
- 6) etnik mansublikning ijtimoiy va axloqiy o'zini-o'zi baholashi.

Etnik identiklik shaxsning ijtimoiy o'ziga xosligining tarkibiy qismi bo'lib, uning ma'lum bir etnik jamoaga mansubligini anglashini bildiruvchi psixologik kategoriyadir. Shu bilan birga, birinchidan, etnik o'ziga xoslik va etniklik tushunchalarini bir qator obyektiv belgilarga ko'ra etnik ta'rif bilan bog'liq bo'lgan sotsiologik kategoriyadan ajratish kerak: ota-onaning etnik kelib chiqishi, tug'ilgan joyi, tili, madaniyati va boshqalar. Haqiqiy hayotda etnik o'ziga xoslik har doim ham rasmiy etnik kelib chiqishiga to'g'ri kelmaydi. Ikkinchidan, shuni esda tutish kerakki, etnik o'ziga xoslik o'z nomida namoyon bo'ladigan e'lon qilingan o'ziga xoslik (o'zini etnik jamoaga topshirish) bilan cheklanmaydi va unga mos kelmasligi mumkin.

Etnik identiklik, eng avvalo, etnik guruh vakili sifatida o'zini-o'zi anglash, u bilan ma'lum darajada identifikatsiyalash va boshqa etnik guruhlardan ajralib turishning kognitiv-emotsional jarayonining natijasidir. Ko'rinishidan, bu konsepsiyaning ma'nosi G.G Shpet (1996) tomonidan taklif qilingan atamani yaxshi aks ettiradi, u etnik o'ziga xoslikni bir o'ziga xoslik jamiyati bilan boshqalardan ajralib turish tajribasi deb hisoblaydi. Etnik o'ziga xoslik tarkibida odatda ikkita asosiy komponent ajralib turadi - kognitiv (bilim, o'z guruhining xususiyatlari to'g'risidagi g'oyalar va etnik tabaqalashtirilgan xususiyatlar asosida o'zini a'zo sifatida anglash) va affektiv (guruh, uning fazilatlarini baholash, unga a'zolikka munosabat, birga mansublik hissi). Ba'zi mualliflar etnik o'ziga xoslik konsepsiyasini asossiz ravishda kengaytirib, uning xulq-atvor komponentini ham ajratib ko'rsatishadi, uni nafaqat xabardorlik, balki o'zini ma'lum bir guruh a'zosi sifatida namoyon qilish, "turli etno-aloqa vaziyatlarda munosabatlar va harakatlar tizimini qurish"ning haqiqiy mexanizmi sifatida tushunadilar.

Turli tadqiqotchilar tomonidan taklif etilayotgan modellarda etnik o'ziga xoslikning kognitiv komponenti – etnik yo'nalishlar, guruh tushunchalari va boshqalarga nisbatan turli atamalar qo'llaniladi. o'z va begonalar - ularning tarixi, urf-odatlar, madaniy xususiyatlari, ikkinchidan, etnik o'z nomi.

O'z etnik hamjamiyatiga nisbatan salbiy munosabatning mavjudligi o'z etnik o'ziga xosligini inkor etishni, kamsitish hissini va boshqa guruhlarini mos yozuvlar sifatida afzal ko'rishni o'z ichiga oladi.

Etnik identiklik agar bola ko'p millatli muhitda ijtimoiylashgan bo'lsa aniqroq idrok qilinadi va agar bola ko'p millatli muhitda ijtimoiylashgan bo'lsa, guruhlar o'rtasidagi farqlar haqidagi bilimlar ertaroq olinadi. Ammo nafaqat etnik o'ziga xoslikni shakllantirishning vaqt chegaralari, balki uning ma'lum bir etnik jamoaga mansubligi haqidagi bilimlarning to'g'riligi ham ko'p jihatdan bolaning qaysi guruhga - ko'pchilik guruhiga yoki ozchilik guruhiga tegishli ekanligiga bog'liq [2;387].

Shunday qilib, "etnik identiklik" va "etnik ong" XX asrning o'rtalarida ilmiy foydalanishga kirgan juda yangi tushunchalardir. Etnik identiklik ijtimoiy o'ziga xoslikning bir qismi sifatida shaxsning o'zini ma'lum bir etnik guruh vakili sifatidagi g'oyasi tushuniladi.

Etnik ong - bu etnik guruhning boshqa etnik guruhlar bilan o'zaro munosabati asosida vujudga keladigan va ular haqidagi bilimlarini, etnik guruhning ularga bo'lgan munosabatini, shuningdek, uning holati va o'zini o'zi identifikatsiya qilish shakllarini aks ettiruvchi qarashlar, g'oyalar, tasavvurlar tizimi.

Hozirgi davrda tarixiy fakt etnik o'z-o'zini ongni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Aholi o'rtasida savodxonlikning keng tarqalishi, ommaviy axborot vositalari faoliyati bu tarixiy faktlarni keng aholi uchun ochiq qiladi va ular etnik belgilar rolini o'ynay boshlaydi. Yu.V.Bromley bu hodisani "etnik paradoks" deb atadi, chunki bugungi kunda birlashtirishga intilayotgan madaniyat kabi o'z-o'zini anglashning asosiy obyektiv tashuvchisi etnik xususiyatlarining zaiflashishiga qaramay, etnik o'zini o'zi anglash kuchayib bormoqda [2;387]. Etnik o'z-o'zini anglash etnik avtostereotiplar va etnik tuyg'ularni, identifikatsiyalash va etnodifferensiatsiyalovchi belgilar va g'oyalar tizimini o'z ichiga oladi.

Etnik identiklik nafaqat etnosning moddiy madaniyati va uning ijtimoiy mavjudligining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiradi. Etnik o'z-o'zini anglashning muhim tarkibiy qismi bu guruhning o'zining axloqiy va psixologik birligini anglashidir [3;279]. Etnik guruhning psixologik hamjamiyatini shakllantirish manbai ma'naviy madaniyatning boshqa elementlari bilan bir qatorda urf-odatlar va marosimlar bo'lishi mumkin. Urf-odatlarga ommaviy xulq-atvorning tarixan shakllangan, stereotipik shakllari kiradi, ular uzoq tarixiy vaqt davomida o'zgarmagan holda takrorlangan standart harakatlardir. Urf-odatlarning namoyon bo'lish shakli marosim bo'lib, uning

o'ziga xos xususiyati shundaki, unda harakatni amalga oshirish usuli to'g'ridan-to'g'ri maqsadga muvofiq emas va faqat ma'lum bir ijtimoiy munosabatlarning belgisi (ramzlari) sifatida (mavjud ijtimoiy tartib, har qanday qadriyatlar yoki hokimiyatni tan olish va hokazo) xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduraxmanova Z.E. Millatlararo nikohda oila mustahkamligiga ta'sir etuvchi omillar. Monografiya. T. "ZEBO PRINT" 2025y. ISBN: 978-9910-618-80-2
2. Бромлей Ю.В. Этнос и этнография. – М. 1973. – 378 с.
3. Калмырзаева А.С. Нация и человек. – Алма-Ата. 1992. – 279 с.
4. Мерлин В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание. – Пермь, 1990. – 312 с.
5. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. - М.: Аспект Пресс, 2003. с-86.

OILANING SHAXS SHAKLLANISHIDAGI PSIXOLOGIK O'RNI

Abirqulova Zarina Shavkat qizi

O'zMU Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistranti

Oila — ijtimoiy hayotning asosi, avlodlarning davomiyligini ta'minlovchi, tarbiyaning uzluksizligini kafolatlovchi muhim ijtimoiy makon va pedagogik omil hisoblanadi. Yurtimizda "Farovon oila — jamiyat ravnaqining asosi" degan kontseptual g'oya ijtimoiy hayotga izchil tatbiq etilmoqda. Oila institutini takomillashtirish va uning samaradorligini oshirish maqsadida kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda davlat organlari, fuqarolik jamiyati institutlari va fuqarolar o'rtasida yaqindan hamkorlikni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasida Oila institutini mustahkamlash kontseptsiyasi qabul qilinib, uning ijtimoiy ahamiyati va ta'sirini kuchaytirishga yo'naltirilgan strategik chora-tadbirlar belgilangan.

Oilada insonning shaxsiyati shakllanadi, uning axloqiy va madaniy qadriyatlari mustahkamlanadi. Oila farzandlarni kelajakda mas'uliyatli, mehribon va hurmatga sazovor insonlar sifatida voyaga yetkazishda beqiyos rol o'ynaydi. Oila muhabbat, hurmat, birdamlik va mehr-muruvvat manbai bo'lib, inson hayotida eng mustahkam tayanch va xavfsiz maskan sifatida xizmat qiladi.

Oila — millat sharafiga yuksaltiradigan asosiy zamin va vosita hisoblanadi. Oilada farzandlar dunyoga keladi, ularning o'ziga xos xususiyatlari va insoniy fazilatlari shakllanadi, shaxsiyat vujudga keladi. Oila va oilaviy munosabatlar madaniyati shaxsning va yosh avlodning umummadaniy-ma'naviy dunyoqarashini shakllantirish va rivojlantirishga beqiyos ta'sir ko'rsatadi. Ushbu masala ko'plab fanlar tomonidan ilmiy jihatdan o'rganilgan va tahlil qilinmoqda. O'z navbatida, oilaviy munosabatlar madaniyati shaxs kamolotiga ta'sir etuvchi birinchi omil bo'lib, oilaviy muhitning jismonan va ma'nan sog'lomligi jamiyatning umumiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, oilaviy muhitdagi ijobiy yoki salbiy holatlar nafaqat oilaga, balki butun jamiyatga ta'sir qilishi mumkin.

Oila a'zolari o'rtasida sodir bo'layotgan murakkab munosabatlar masalasi ko'plab olimlar, jumladan, o'zbekistonlik tadqiqotchilar M. Davletshin, B. Qodirov, X. Karimov va N. Sog'inovlar tomonidan chuqur o'rganilgan. Ularning izlanishlarida ko'proq o'zbek oilasiga xos urf-odatlar, an'analar va udumlar nuqtai nazaridan oilaviy munosabatlarning etnopsixologik qirralari tadqiq qilingan.

Oilada ma'naviy va jismoniy yetuk avlodni shakllantirish, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash va ularni zamonaviy kasb-hunar sirlari bilan qurollantirish muhim vazifalardan biridir. Oila va nikohning vujudga kelishiga asosiy omillardan biri,

ayniqsa bizning sharoitimizda, farzand tug'ilishidir. Farzandsiz er-xotin aloqalarini yoki oilaviy munosabatlarni to'liq tasavvur qilish deyarli imkonsiz. Oila shaxsni yaratadi yoki yo'q qiladi, uning a'zolarining ruhiy holatini mustahkamlaydi yoki buzadi. Shu bilan birga, oila ba'zi shaxsiy motivatsiyalarni rag'batlantiradi, boshqalarini esa tushkunlikka solishi mumkin; u shaxsiy ehtiyojlarni qondirishga yordam beradi yoki ularni cheklaydi. Oilaviy muhit insonga xavfsizlikni, zavqlanishni va o'zini anglash imkoniyatlarini taqdim etadi. Bu jarayon shaxsning identifikatsiya chegaralarini belgilaydi va "Men" imidjining shakllanishiga, shaxsiyatning rivojlanishiga bevosita hissa qo'shadi.

Oiladagi munosabatlar qanday shakllanganligi va uning katta vakillari tomonidan qanday qadriyatlar va qiziqishlar birinchi o'ringa qo'yilgani, shuningdek, bu muhit bolalarning qanday ulg'ayishiga bevosita ta'sir qilishi muhim ahamiyatga ega. Oilaviy muhit butun jamiyatning axloqiy iqlimi va sog'lig'iga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bola kattalar xatti-harakatlariga nihoyatda sezgir bo'lib, oilaviy tarbiya jarayonida olingan saboqlarni tezda o'zlashtiradi. Shu bois, muammoli oiladan kelib chiqqan bolani qayta tarbiyalash deyarli mumkin emas. Bola ma'lum qoidalarni erta yoshda o'rganadi va jamiyat bunday bo'shliqlarni to'ldirish uchun ta'lim tizimida resurs ajratadi.

Oila bolani hayotga tayyorlaydi va uning birinchi va eng chuqur ijtimoiy manbai hisoblanadi, fuqarolik xulq-atvorining asosini yaratadi. Ota-onalar birinchi tarbiyachilar sifatida bolalarga eng kuchli ta'sir ko'rsatadilar. Shu nuqtai nazardan, J.J. Russo ta'kidlashicha, har bir keyingi o'qituvchi avvalgisiga qaraganda bolaga kamroq ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar birinchi va eng muhim ta'sir manbai, keyingi o'qituvchilar bolalar bog'chasi, boshlang'ich maktab va fan o'qituvchilari esa bu jarayonni davom ettiradi.

Bolalarning tarbiyasida ota-onalar o'zlarining tabiati va qadriyatlari bilan ustunlik qiladilar. Oilaviy ta'limni ta'minlash, uning mohiyati va tashkiliy jihatlarini yaratish insoniyatning abadiy va juda mas'uliyatli vazifasidir. Ota-onalar bilan chuqur va sog'lom aloqalar bolalarda barqaror hayot holati, ishonch va o'ziga bo'lgan hurmatni shakllantiradi, ota-onalarda esa quvonch va mamnuniyat hissini uyg'otadi.

Sog'lom oilalarda ota-onalar va bolalar tabiiy kundalik aloqalar orqali bog'lanadi. Bu yaqinlik oilaviy aloqalarning tabiiy asosi bo'lib, natijada ma'naviy birlik, hayotiy intilishlar va harakatlarning muvofiqlashtirilishi yuzaga keladi. Bunday munosabatlarning markazida onalik va otalik tuyg'ulari, ota-ona mehrida va bolalar bilan mehr-muhabbatda namoyon bo'ladi.

Oila shaxs va jamiyat o'rtasidagi muhim vosita hisoblanadi, uning rivojlanishi nafaqat shaxs uchun, balki jamiyat uchun ham katta yutuq sifatida baholanadi. Oila shaxsni o'z vaqtida, aniq va ma'lum bir bosqichlarda, uning aqliy va jismoniy

kuchlariga mos ravishda shakllantiradi, shuningdek, tashqi va ichki haqiqatning nozik sohalariga e'tibor qaratadi. Oilada shakllanish jarayoni alohida psixologik jarayonlarni rivojlantirishni, shaxsning o'z xohish-istaklaridan kelib chiqqan xususiyatlarini ham o'z ichiga oladi. Oila instituti ijtimoiy voqelik sifatida o'rganilayotganida, uning qonuniyatlarini tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, oilaviy va o'zaro munosabatlarga xos bo'lgan psixologik tabiiylik va ularning dinamikasi ko'plab tadqiqotlarda alohida e'tibor bilan o'rganilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akramova F. A. Oilada muomalani tashkil etish psixologiyasi. T.: 2006.
2. V.Karimova "Oila psixologiyasi". T-2008
3. Shoumarov G'.B. "Oila psixologiyasi" darslik- Toshkent, 2008
4. D. Abdullaeva, R. Yorqulov, N. Atabaeva "Oila psixologiyasi": O'quv qo'llanma / - Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2015

ZAMONAVIY JAMIYATDA ONA VA BOLA O'RTASIDAGI XAVFSIZ BOG'LANISHNING SHAXS EMOTSIONAL BARQARORLIGI SHAKLLANISHIDAGI ROLI

Anvarova Shaxnoza Asqarjon qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti 3-kurs talabasi

Zamonaviy jamiyatda ayol nafaqat ona, balki mutaxassis, turmush o'rtog'i va ijtimoiy subyekt sifatida ko'p funksiyali rolni bajaradi. U professional mas'uliyat, oilaviy majburiyatlar hamda shaxsiy ehtiyojlar o'rtasida muvozanat izlaydi. Tezlashgan hayot ritmi, axborot oqimining ortishi va ijtimoiy talablarning kuchayishi onaning psixoemotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday murakkab sharoitda onaning ruhiy barqarorligi nafaqat uning o'zi, balki bola psixikasining shakllanishi uchun ham hal qiluvchi omil hisoblanadi[3].

Bola hayotining dastlabki yillari — bu nafaqat biologik o'sish, balki psixologik poydevor qo'yiladigan davrdir. Aynan shu bosqichda ona bilan o'rnatilgan emotsional aloqa uning butun hayotiy tajribasiga asos yaratadi. Daniel J. Siegel tomonidan ilgari surilgan interpersonal neyrobiologiya konsepsiyasiga ko'ra, bola miyasi rivojlanishida xavfsiz affektiv aloqa muhim determinant hisoblanadi. Ilk rivojlanish bosqichida ona va bola o'rtasidagi noverbal, ritmik va kontingent (mos va sezgir) muloqot orqali miya tuzilmalari o'zaro integratsiyalashadi hamda regulyatsion mexanizmlar shakllanadi. [2]

Affektiv moslashuv va kontingent muloqot jarayonida yuzaga keladigan neyron aloqalar takroriy tajriba asosida mustahkamlanib, bola miyasida integratsiyalashgan funksional tizimlar shakllanishiga xizmat qiladi. Bu jarayon prefrontal tuzilmalar va limbik tizim o'rtasidagi muvozanatli o'zaro ta'sirni ta'minlab, emotsional o'zini boshqarishning neyrobiologik asosini yaratadi.

Ona hissiy jihatdan sezgir va javobgar bo'lgan sharoitda, bola nerv tizimi muvozanatli rivojlanadi; aks holda, limbik tizim ortiqcha faollashuvi uzoq muddatli stress reaksiyalariga olib kelishi mumkin. [2]. Shu nuqtai nazardan, bolaning emotsional barqarorligi va psixologik moslashuvchanligi onaning ruhiy holatiga bevosita bog'liqdir. Onaning hal qilinmagan emotsional tajribalari bola bilan kontingent muloqotni izdan chiqarib, xavfsiz bog'lanish shakllanishiga to'sqinlik qiladi.

Bowlbyning bog'lanish nazariyasiga ko'ra, bola va asosiy parvarishlovchi o'rtasidagi erta emotsional aloqa shaxs rivojlanishining markaziy omilidir. Bola parvarishlovchini "xavfsiz tayanch" (secure base) sifatida qabul qiladi. Mazkur xavfsizlik hissi bolaga tashqi muhitni o'rganish, mustaqillikka intilish va ijtimoiy

tajriba orttirish imkonini beradi [1]. Agar erta munosabatlarda barqarorlik va emotsional iliqlik yetishmasa, nosog'lom yoki xavotirli bog'lanish shakllanib, bu keyinchalik emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklariga sabab bo'lishi mumkin [1]. Demak, onaning ichki osoyishtaligi — bolaning tashqi olamni xavfsiz qabul qilishining, psixologik kafolati hisoblanadi. J.Bowlby rivojlanish jarayonlarini tug'ma biologik omillar va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir mahsuli sifatida talqin qilib, bolaning ijtimoiy, psixologik qobiliyatlarini ona bilan munosabatlardan ajratib tushuntirib bo'lmashligini ta'kidlaydi.

John Bowlbyning ta'kidlashicha, individual rivojlanish jarayonida xulq-atvor va emotsional reaksiyalarni boshqaruvchi nazorat tizimlari oddiy shakllardan murakkab tizimlarga markaziy asab tizimining yetilishi asosida o'tadi [1, b. 14]. Ushbu jarayon instinktiv reaksiyalardan ongli va integratsiyalashgan regulatsiyaga o'tishini ta'minlaydi.

Ona bilan uzoq muddatli, takroriy emotsional o'zaro ta'sirlar natijasida bola psixikasida bog'lanishning ichki ishchi modeli (internal working model) shakllanadi. Ushbu model bolaning o'zini va boshqalarni anglashiga hamda keyingi ijtimoiy munosabatlarni idrok etish va talqin qilishga asos bo'lib xizmat qiladi [1].

Siegel esa bu jarayonni neyrobilogik nuqtai nazardan izohlar ekan, bog'lanish jarayonida attunement — ya'ni bolaning noverbal signallarini sezish va ularga mos javob qaytarish qobiliyati — ham muhim ahamiyatga ega ekanini ta'kidlaydi. Bola avvalo noverbal (mimika, tana ohangi, yig'i) orqali ehtiyojini ifodalaydi; ona ushbu signalni to'g'ri anglab, adekvat javob berganida bola “men tushunilaman” degan ichki tasavvurni shakllantiradi. Agar bu jarayon izchil kechmasa, avoidant yoki disorganized bog'lanish modeli rivojlanish ehtimoli ortadi.

Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar ona va bola o'rtasidagi emotsional uyg'unlik miyada integratsiyalashgan rivojlanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlashini ko'rsatadi. Bunday uyg'unlashuv ko-regulyatsiya mexanizmi orqali bolaning keyinchalik o'z emotsiyalarini mustaqil boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi [2]. Natijada bola o'zini boshqarish, stressga moslashish va ijtimoiy munosabatlarni samarali qurish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu bois onaning hissiy sezgirligi bolaning neyropsixologik yetilish jarayonida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

O'zbek psixolog olimlar ham ushbu konsepsiyani tasdiqlaydi. E. G'oziyev o'zining “Umumiy psixologiya” darsligida shaxs psixikasi va emotsional jarayonlarning rivojlanishida oilaviy muhit hamda ona hissiy qo'llab-quvvatlashining ahamiyatini alohida qayd etadi [3].

Shunday qilib, erta affektiv tajribalar neyropsixologik yetilish jarayonining tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim, chunki ular shaxsning stressga reaktivligi,

ijtimoiy moslashuvchanligi va emotsional barqarorligining uzoq muddatli prognoz ko'rsatgichlarini belgilaydi.

Zamonaviy hayot sharoitida ona va bola o'rtasidagi sifatli emotsional aloqa, noverbal uyg'unlik va barqaror emotsional qo'llab-quvvatlash nafaqat psixologik zarurat, balki kelajak avlodning ruhiy salomatligini ta'minlovchi strategik omil hisoblanadi. Erta bolalik davridagi emotsional tajribalar shaxs rivojlanishining poydevorini tashkil etishini inobatga olgan holda, onalarning psixologik savodxonligini oshirish hamda ularni tizimli qo'llab-quvvatlash jamiyatning uzoq muddatli psixologik salomatligi nuqati nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bois ona va bola munosabatlarini mustahkamlashga qaratilgan psixologik yondashuvlar faqat individual muammo sifatida emas, balki jamiyat taraqqiyotining muhim ijtimoiy-investitsion yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969.
2. Siegel D.J. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. New York: Guilford Press, 1999.
3. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2002.

OTA-ONA TARBIYA USLUBLARI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINING NAZARIY TAHLILI

Berdiyeva Mohloroyim Mirzohid qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti

Oila jamiyatimizning asosiy bo'g'ini hisoblanib, bolaning shaxs sifatida shakillanishida asosiy vazifani bajaradi. Bola ilk hissiyotni, tushunchani oiladan oladi va aynan bolaning keyingi faoliyati, jamiyatda o'rnini topishi, komil shaxs bo'lib shakillanishi u tug'ilib o'sgan oilaning, ota-onaning tarbiyasi, tarbiyalash jarayonida qo'llagan usullariga bog'liq. Jamiyatimizda yosh avlodni komil shaxs sifatida shakillantirish dolzarb masalalardan hisoblanib, aynan shu doiradagi mavzularni o'rganish, ota-onalarga tushuntirish ishlarini olib borish muhim masalalar qatorida turibdi. Oilada tarbiya uslublarini to'g'ri tashkil etish, to'g'ri vaziyatda to'g'ri tarbiya uslublarini qo'llay olish hozirgi globallashuv sharoitida dolzarb bo'lib qolmoqda. Chunki aynan shu sharoitida ota onalarning tarbiya uslublari ham o'zgargan va bu o'zgarish bolaning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga ta'sir etmasdan qolmaydi.

Ota onalarning tarbiya uslublari hozirgi vaqtda keng doirada o'rganilmoqda. Rus manbalarida oilaviy munosabatlar uslublari juda keng ifodalangan. Masalan, L.G.Sagotovskaya ota-onalarning bolalarga nisbatan 6 turdagi munosabatini tavsiflaydi: birinchi toifa ota-ona munosabati o'ta tarafkash, ya'ni bunday ota-onalar bolalarini hayotidagi eng muhim narsa deb qabul qiladilar. Ikkinchi toifa ota-ona munosabati bolaga, uning ehtiyoj va qiziqishlariga e'tiborsiz munosabatdagi ota-onalar. Uchinchi toifa bolaning mehnatidan foydalanadigan ota-onalar bo'lib, ular farzandining mehnatidan foydalanishadi va buni normal holatda bajarishi kerak bo'lgan ish deb qabul qilishadi. To'rtinchi toifa oilalar farzandining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olmagan holda tarbiya obyekti sifatida munosabatda bo'ladi, ya'ni uning fikri, o'ziga xos xususiyatlari, qiziqish, qobiliyatlari kabi ijtimoiy va psixologik xususiyatlari ahamiyatga ega bo'lmaydi. Beshinchi turdagi ota-ona farzandiga o'z hayotiga, o'sishiga xalaqit beruvchi mezon sifatida munosabatda bo'luvchi ota-ona turi. Oltinchi tur munosabat shaklida farzandiga shaxs sifatida hurmat bilan munosabatda bo'ladigan, ma'lum vazifalarni yuklaydigan ota-onalarni kiritishadi.

P.Petrovskiy oiladagi o'zaro munosabatlarni 5 turga ajratib tavsiflaydi: Diktatura, himoya (parvarish), qarama-qarshilik, aralashmaslikka asoslangan tinch oila hamda hamkorlikka asoslangan oila [2, b.95].

V.I.Gaziuzov, I.Zaxarov, N.Isayev oilaviy munosabatlarni temperament tiplariga aloqador sifatida ko'rib, tarbiyalanish jarayonini va psixonevrologik

rivojlanish o'rtasidagi munosabatni o'rganadi va 3 tur temperamentga ko'ra noto'g'ri qo'llanilgan tarbiya usuli ushbu tarbiya uslubi ta'sirida bo'lgan bolalarda turli psixonevrologik muammolarga olib kelishi mumkinligini aytib o'tishadi (melonxolikdan tashqari), hamda 3 toifadagi usulni tavsiflashadi: rad etuvchi ota-ona, haddan tashqari jamiyat talablariga moslashishga urg'u beruvchi ota-ona tarbiya usuli va ego-markazlashgan ota-ona tarbiya uslubi (bunda ota-ona o'z manfaatini boladan ustun qo'yadi).

V.V.Yustitskiy o'zining o'smirlar bilan ishlash davomida orttirgan bilimlariga asoslanib, "deyarli normal oilalar"ni 4 toifasiga ajratadi[3, b.32-34]:

1. Ijtimoiy ishonchsizlikka yo'naltirilgan oila.
2. Zavqlanishga yo'naltirilgan oila .
3. Maqsadlarga erishishda har qanday ishdan tap tortmaydigan, ayyor oilalar.
4. Zo'ravonlikka yo'naltirilgan oila.

Eyedmeller va V.Yustitskiyning tipologiyasini ko'pchilik mutaxassislar tan olishadi va ularga ko'ra oilaviy tarbiya 6 turga ajratib ko'rsatiladi[1, b.7):

Bo'ysindiruvchi va ortiqcha himoya (o'smir bu tarbiya usuli ta'sirida shakillansa isteroid va gipertimik xarakter xususiyatli bo'lib shakillanishi mumkinligi aytib o'tilgan); Dominant va ortiqcha himoya (gipertim bolalarda bu usul mustaqillik istagini kuchaytirishi, psixostenik va astenonevrotik bolalarda esa astenik xususiyatlarni kuchaytirishim mumkinligi aytiladi); Qat'iy tartibga asoslangan tarbiya uslubi (bolada bu tarbiya epileptoid va psixostenik xususiyatlarni kuchaytirishi mumkinligi ta'sidlangan); Hissiy rad etuvchi tarbiya uslubi (bu tarbiya turi epileptoid-labil, sezgir, astenonevrotik xususiyatli bolalarni shakillantiradi); Ortiqcha axloqiy javobgarlik hissini yuklovchi uslub (bolada psixostenik xususiyatlarni shakillantiradi); Beparvolik-nazoratsizlik (gipertimik, beqaror, konformist tipga mansub bolalarga bu tarbiya uslubi salbiy ta'sir etishi aytiladi).

Mashhur amerikalik psixolog Diana Baumrind oiladagi nazorat hamda emotsional yaqinlik xususiyatlariga ko'ra 4 xil tarbiyaviy usulni ajratadi:

Birinchi toifadagi ota onalar uslubi demokratik bo'lib, nazoratni susaytirmagan holda, bolaning o'zini boshqarishga, rivojlantirishga intilishi, mustaqil bo'lishga harakat qilishi rag'batlantiriladi, bu oila bolalari tashabbuskor, ijtimoiy jamoalarga faollik ko'rsatadigan, atrofdagilarga mehr ko'rsata oladigan, fikrini jamoada ochiq ifoda eta oladigan, o'ziga ishonchi yuqori bo'lib yetishishadi.

Ikkinchi toifa ota onalar avtoritar hisoblanib, bu toifa oilalardagi bolalar asabiy va nizolashuvchan bo'lishadi. Ota onalar tomonidan nazorat juda yuqori bo'ladi. Ota ona tomonidan qo'yilgan talablar qat'iy bajarilishi talab qilinadi. Bunday toifa ota onalar farzandlari bilan to'g'ridan to'g'ri muloqotga kam kirishadi, bolalarning fikrlari

eshitilmaydi va inobatga olinmaydi. Bunday oilada o'sgan bolalar yopiq, o'z fikrini bildirib olmaydigan, g'amgin va sabiy bo'lib o'sadilar.

Uchinchi toifa liberal ota-onalar- nazorat past, harakatlar ota-ona tomonidan nazorat va muhokama qilinmaydi, bola bilan munosabat ijobiy, muloqot jarayonlari faol amalga oshirilsada, muloqot bolaning tashabbusi bilan boshlanadi va jarayonda bola boshqaruvchi rolini bajaradi. Bunday oilada bolalar itoatsiz, agressiyaga va tajovuzkorlikka moyil, impulsiv va ayrim holatlarda faol, qat'iyatli va ijodkor shaxslar sifatida shakillanishi mumkin.

To'rtinchi uslub befarq ota-onalar uslubi, bola unchalik muhim deb qaralmaydi, o'zlarining muammolari bilan ovora bo'lishadi hamda bola o'z muammolarini o'zi hal qiladi.

Mehr-muhabbat, o'zaro hurmat asosida qurilgan, psixologik barqaror oila muhiti bolaning ijtimoiy, psixologik, ma'naviy sog'lom bo'lib shakillanishiga sharoit yaratadi. Aynan bugungi tobora jadallashib borayotgan zamonda bolaning sog'lom shaxs sifatida shakillanishida oilaviy muhit ta'siri bilan birgalikda yana bir qator o'zgaruvchilar ta'sirini o'tkazmoqda va aynan shu sharoitda ota-onalarning tarbiya uslublari bolaning shaxsiyati, stressga bardosh bera olishi, ijtimoiy moslashuv qobiliyati shakillanishiga yordam berib, komil shaxs sifatida rivojlanishi, jamiyatda o'z o'rnini topishi, fikrlarini erkin, ochiq ravishda aniq bayon eta oladigan shaxs bo'lib shakillanishlarida ahamiyatli hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Минияров В. М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект). — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.— 256 с. (Серия «Библиотека школьного психолога»).
2. Петровский А. В. Дети и тактика семейного воспитания. — М.: Знание, 1981. — С. 95
3. Юстицкий В. И. Эти трудные почти нормальные семьи// Семья и школа. 1979. — № 8. — С. 32—34.

OTA-ONA VA FARZAND O'RTASIDAGI MULOQOT STRATEGIYALARINING IJTIMOIIY-EMOTSIONAL RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Burxanova Mavjuda Bekbutayevna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi

Bugungi kunda dunyoda oilalar o'zgarishlarni boshdan kechirmoqda. Bu o'zgarishlar so'nggi o'n yillikda mamlakatimizda sodir bo'lgan ijtimoiy-siyosiy va ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarga bog'liq. Asosan shaxsning psixologiyasidagi o'zgarishlar ham ta'sir ko'rsatadi[1;b.14]. Jamiyat darajasida oilalarda bo'ladigan o'zgarishlar oilaning qadr-qimmatini pasaytiradi. Ajralishlar ko'payadi, yetim bolalar ko'proq bo'ladi, ixtiyoriy nikohlar kamayadi, to'liqsiz oilalar paydo bo'ladi. Bu salbiy hodisalar dinamikasida namoyon bo'ladi. Oilada ham bu o'zgarishlar oilaviy funksiyalarni bajarish va munosabatlarga ta'sir qiladi. Men ham bu o'zgarishlarni ko'rib, hayotimiz qanday o'zgarayotganini his qilaman. Shaxs darajasida birinchi navbatda, shaxsning oilaga bo'lgan munosabati xususiyatlarida qayd etilishi mumkin. "Oilaviy munosabatlarni tadqiq etishning muhim metodologik tamoyili - sinergetik - inqiroz davrlarini hisobga olgan holda, oilaviy munosabatlar dinamikasini chiziqli bo'lmaganlik, muvozanatsizlik nuqtayi nazaridan ko'rib chiqishga imkon beradi"[1;1]. Shu ma'noda, mazkur tadqiqotning dolzarbligi O'zbekiston Respublikasining Yangi tahrirdagi Konstitutsiyasi, O'zbekiston Respublikasining Oila kodeksi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-sonli farmonida belgilangan belgilangan vazifalar bilan bevosita uzviy bog'liqdir.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi ota-ona va farzand o'rtasidagi muloqot strategiyalarining bolalarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga ta'sir mexanizmlarini ilmiy-nazariy jihatdan asoslash hamda samarali oilaviy kommunikatsiya omillarini aniqlashdan iborat. Shuningdek, ochiq muloqot, empatik yondashuv, faol tinglash va ijobiy mustahkamlash kabi tarbiya strategiyalarining bola shaxsining emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va emotsional intellektini shakllantirishdagi o'rni kompleks tahlil qilinadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, ota-ona va farzand o'rtasidagi kommunikativ strategiyalar ijtimoiy-emotsional rivojlanishning tizimli omili sifatida konseptual jihatdan qayta talqin qilinadi hamda oila muhitida qo'llaniladigan samarali kommunikativ strategiyalarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar tizimlashtiriladi.

Amaliy ahamiyati esa ota-ona va farzand o'rtasidagi samarali muloqot strategiyalarini shakllantirishda amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi hamda

bolalarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan pedagogik va psixologik faoliyatni takomillashtirishga imkon yaratadi[2;b.36]. Mazkur maqola kirish, metodologiya, natijalar, muhokama va xulosa qismlaridan tashkil topgan bo'lib, oilada ota-ona va farzand o'rtasidagi muloqotning nazariy hamda amaliy jihatlarini qamrab oladi.

Tadqiqot asosida ishlab chiqilgan tavsiyalar oilalarda sog'lom psixologik muhitni yaratish, bolalarda emotsional barqarorlik, empatiya va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, natijalar maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumta'lim muassasalari hamda ota-onalar bilan ishlovchi mutaxassislar faoliyatida trening dasturlari, maslahat xizmatlari va tarbiyaviy loyihalarni ishlab chiqishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot ishi tahlilga ko'ra boshqalar o'z tadqiqotlarida oilaga psixologik xizmat ko'rsatish, zamonaviy milliy oila va uning psixologik xususiyatlari, oilaviy status va rollar haqidagi tasavvurlarning shakllanishi, yosh oilalarda yuzaga keladigan er-xotin nizolarining etnik xususiyatlari, oilada ota-ona va farzandlar munosabati

Hozirgi vaqtda oila – nikoh - ota-onalik muammolariga nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Mamlakatimiz psixolog olimlaridan D.U.Abdullayeva, Z.E. Abduraxmonova, X.U.Abdusamatov, F.A.Akramova, Sh.R.Barotov, E.G'.G'oziyev, V.M.Karimova, O'.B.Shamsiyev, G'.B.Shoumarov, N.A.Sog'inov, B.M.Umarov, M.M.Umarova, Z.T.Nishonova, M.A. Uterbergenov hamda xorijlik olimlardan Yu. I. Aleshina, V.N.Drujinin, G.Navaytis, O.S.Alekseyeva, Ye.G.Yeydemiller kabilat tomonidan tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, M.M.Umarova "O'zbek milliy oilalariga xos bo'lgan muomala madaniyati, oilaviy an'analar, udum, rasm-rusumlar o'sib kelayotgan avlod ongiga tushunchalar, aniq bilimlar, anglangan munosabatlar tarzida singdirilsa, ular o'smirda oilaviy qadriyatlarga nisbatan mutanosib ijtimoiy tasavvurlarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi"[2;10-11] deb nazariy jihatdan asoslab bergan.

Adabiyotlar tahlili shuni tasdiqlaydiki, ota-ona va farzand o'rtasidagi samarali muloqot jarayonida interfaol metodlar, kompetensiyaviy yondashuv va raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish nazariy va amaliy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Qiyosiy tahlil natijalariga ko'ra, milliy va xorijiy tadqiqotlar bir-birini to'ldirib, yangi bilimlar, xususan, ota-ona va farzand o'rtasidagi samarali muloqot strategiyalarini ochib bermoqda.

Muhokamalar natijasidan ma'lumki, bugungi kunda oilada ota-ona munosabatlarida muomala madaniyatini rivojlantirish muammosi muhim ahamiyatga ega. Bu shaxsning go'zallikka bo'lgan individual intilishi, ohang tanlashi, mazmuni, o'zini tutishi, boshqalar bilan muloqot darajalari bilan uyg'unlashadi. U shaxsning estetik madaniyatining rivojlanganligi bilan kompleks ravishda o'zaro aloqadorlikda

bo'ladi. Bundan tashqari, kommunikativ mexanizmning samarali tarbiyaviy ta'siri anglash va bilishning instrumenti sifatidagi ilmiy va gumanitar bilimlarning prezentativligi orqali o'zaro hamkorlikdagi subyektlarning dialogik munosabatlar sharoitidagina samarali hisoblanadi. U muloqot ishtirokchilari tafakkurida ichki dialogning uyg'onishi natijasida yuzaga keladigan to'laqonli axborot-ma'lumot almashinuvining turli shakllari, vositalari, usullari bilan ifodalanadi[3;b.41]. Shu bilan bir qatorda, mazkur jarayon, kommunikativ savodxonlik va kompetentlik, shaxsiy me'yorlar, shaxsning umumiy madaniyati asosida yotgan bilim, malakalarining rivojlanishiga ham ta'sir qiladi, ijtimoiy rollarni bajarish usullari va qoidalarini egallash maqsadida tashkillashtirilgan ta'lim va tarbiya orqali kuchayadi.

Aytish mumkinki, oila muhiti bola shaxsini tarbiyalab, voyaga yetkazish bilan bir qatorda, shu tarbiya vositasida uning vujudiga ruhiy, aqliy va ahloqiy kuch-qudrat rishtalarini ulaydi, milliy ruh va diniy e'tiqod tuyg'ularini shakllantiradi. "Oilaviy tarbiyada milliy an'analar uyg'unligi yaqqol seziladi. Zotan, ularning har ikkalasida ezgulik va bag'rikenglik, totuvlik va hamkorlik, odamgarchilik, andisha va odob, xushmuomalalik, saxiylik va mehmondo'stlik, insof va diyonat, halollik va sabr-qanoat singari fazilatlar ustuvorlik qiladi".

Oila muhitida amalga oshiriladigan muloqot, oila a'zolari o'rtasida kundalik, maishiy muammolar yuzasidan amalga oshiriladigan muomala hisoblanadi. Chunki, inson ongida shakllanadigan dunyoqarash, e'tiqod va imon, vijdon va mas'uliyat sifatlarining tarbiyalanishida radio, televidenie, gazeta, jurnallar, badiiy hamda ilmiy adabiyotning o'rnini e'tirof etgan holda shuni aytish mumkinki, yuzma-yuz kechadigan ta'sir, inson yuzi va ko'ziga qarab turib aytiladigan bama'ni so'z va hissiyotlarning o'rnini beqiyos. Shuning uchun ham, zarur bir fikrni tushuntirish lozim bo'lsa, ota-ona ham bolasining yuzini o'ziga qaratib olib, yuz qiyofasi va ko'zdagi samimiyat bilan, psixologik jihatdan tahlil etilganda, paralingvistik vositalar yordamida fikrni uqtira boshlaydi. Va bunday muloqot samarali bo'ladi. Bunday ta'sir ko'proq psixoemotsional jihatdan ta'sirchan bo'lgan onalar va momolar muloqotida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Xulosa qilib aytganda ota-ona va farzand o'rtasidagi samarali muloqot strategiyalari bolalarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari konstruktiv, empatik va izchil kommunikativ yondashuvlar bolalarda emotsional barqarorlikni mustahkamlash, ijtimoiy moslashuv darajasini oshirish hamda shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Oilaviy muhitda ochiq muloqot va ijobiy tarbiya strategiyalarini qo'llash nafaqat bola shaxsining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi, balki jamiyatda sog'lom ijtimoiy munosabatlar shakllanishiga ham zamin yaratadi.

Mazkur yo'nalishdagi ilmiy izlanishlarni yanada kengaytirish hamda amaliy metodikalarni takomillashtirish dolzarb ilmiy vazifa sifatida e'tirof etiladi.

Oilada ota-ona va farzandlar munosabatida muomala madaniyatini shakllantirish va rivojlantirishning samarali usuli faqatgina uning subyektlari ochiq emotsional o'zaro ishonch shaklidagi muloqotga kirishishga tayyor bo'lsagina natija beradi. Ular shaxsiy bilimlarini, hayotiy tajribalarini namoyish etishadi, ma'lumotlarni chin dildan qabul qilishadi va manipulyatsiya yoki psixologik bosim o'tkazish orqali natijaga erishishga harakat qilishmaydi. Haqiqiy muloqotni, shaxs qadriyatlar va ma'naviy yo'nalishlardan mahrum qilingan, agressivlik muhitida amalga oshirib bo'lmaydi. U bir-biriga ishonch, o'zini mustaqil namoyon eta olish, ma'naviy-axloqiy tamoyillarga asoslangan bo'lishi kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Проблема разработки понятия личностного отношения к семе (на материале родителей из многодетных семей) // Психология отношений: материалы региональной научно-практической конференции. - Владимир: ВГПУ, 2001. -С.225-227.
2. Umarova M.M. O'smirlarda oilaviy qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlar shakllanishining ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlari: Dis. ... Psi-xol. fan. nomzodi: 19.00.05/ O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. M.Ulug'bek nomidagi O'zMU. – T., 2004. –B.10–11.
3. Burxanova M. B O'smir-yoshlarni ijtimoiylashuvida oila muhitining roli. "Yetim va ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarning huquq va manfaatlarini himoya qilish mexanizmlari" mavzusida Respublika ilmiy-amaliy konferensiya. 2023-yil 24-fevral. –Toshkent, Jamoat xavfsizligi universiteti. –B.220-222.

YOSH OILALARDAGI MUNOSABATLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Yelibayev Jaxanger Tungishebayevich

O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

O.A.Eshimova, L.M.Sherbekova, R.I.Nozimjonova, D.B.Nizomiddinova

O'zbekiston Milliy universiteti 4-bosqich talabalari

Yosh oilalar jamiyatning eng muhim ijtimoiy instituti sifatida talqin qilinib, uning barqarorligi er-xotin o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar mazmuni, qadriyatlar uyg'unligi va emotsional yaqinlik darajasi bilan belgilanishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan [1. 3-bet]. Oila shaxs ijtimoiylashuvining birlamchi muhiti bo'lib, unda axloqiy me'yorlar, ijtimoiy rollar va kommunikativ ko'nikmalar shakllanishi ta'kidlangan [1. 5-bet]. Tadqiqot dolzarbligi zamonaviy jamiyatda yuz berayotgan globallashuv jarayonlari, iqtisodiy transformatsiyalar va axborot oqimining kuchayishi yosh oilalarda moslashuv muammolarini kuchaytirayotgani bilan izohlanadi [2. 7-bet]. Ayniqsa, nikohning dastlabki bosqichlarida psixologik moslashuv, rol taqsimoti va mas'uliyatlarni belgilash jarayonlari murakkab kechishi aniqlangan [9-bet]. Ishda qayd etilishicha, yosh oilalarda yuzaga keladigan nizolarning asosiy sabablari kommunikativ yetishmovchilik, emotsional beqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning sustligi bilan bog'liq [3. 11-bet]. Nazariy tahlil jarayonida oila psixologiyasiga oid klassik va zamonaviy konsepsiyalar keng yoritilgan [12–14-betlar]. Jumladan, oilani tizimli birlik sifatida talqin qilgan M. Bowenning nazariyasiga ko'ra, oila o'zaro bog'langan emotsional tizim bo'lib, bir a'zodagi o'zgarish butun tizimga ta'sir ko'rsatadi. Bu fikr bitiruv ishida oilaviy muhit va shaxsiy xulq o'rtasidagi bog'liqlikni asoslashda metodologik asos sifatida qo'llanilgan [3. 15-bet]. Shuningdek, S. Minuchinning strukturaviy oila terapiyasi konsepsiyasi oiladagi rollar va chegaralarning aniq belgilanishi barqarorlikni ta'minlashini ta'kidlaydi; ishda yosh oilalarda rol noaniqligi nizolar manbai sifatida ko'rsatib o'tilgan [2. 18-bet]. E. Frommning muhabbatni mas'uliyat, hurmat va bilimga asoslangan faol munosabat sifatida talqin etishi yosh oilalarda emotsional yetuklik muhim omil ekanini asoslashda nazariy manba bo'lib xizmat qilgan [4. 20-bet]. J. Gottman tadqiqotlariga ko'ra, er-xotin o'rtasidagi konstruktiv muloqot va ijobiy emotsional almashinuv nikoh barqarorligining asosiy ko'rsatkichidir. BMI empirik natijalari ham aynan kommunikativ kompetentlik yuqori bo'lgan oilalarda nizolar darajasi past ekanini ko'rsatdi [2. 27-bet]. Ijtimoiy-psixologik moslashuv masalasini U. Bronfenbrennning ekologik tizimlar nazariyasi orqali izohlash mumkin. Unga ko'ra,

oilalar mikroijtimoiy tizim bo'lib, makroijtimoiy omillar bilan o'zaro ta'sirda rivojlanadi. Bitiruv ishida yosh oilalarga iqtisodiy omillar, ijtimoiy stereotiplar va qarindoshlik munosabatlarining ta'siri alohida ko'rsatib o'tilgan [3. 24-bet]. Empirik tadqiqot jarayonida psixodiagnostik metodikalar yordamida yosh oilalardagi psixologik iqlim, nizolarga moyillik va muloqot uslublari o'rganildi [3. 22-bet]. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, konstruktiv muloqot uslubiga ega bo'lgan oilalarda emotsional yaqinlik yuqori, destruktiv muloqot ustun bo'lgan oilalarda esa psixologik zo'riqish kuchli namoyon bo'ladi [27–29-betlar]. Tadqiqot natijalari oilaviy nizolarning asosiy sabablari sifatida moddiy qiyinchiliklar, rol va majburiyatlarning noaniqligi hamda o'zaro tushunmovchilikni ko'rsatdi [4. 31-bet]. Shuningdek, ishda yosh oilalarda psixologik maslahat va profilaktik trening dasturlarini joriy etishning zarurligi ilmiy asoslangan [4. 36-bet]. Treninglar orqali kommunikativ madaniyatni oshirish, emotsional intellektni rivojlantirish va nizolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini shakllantirish mumkinligi ko'rsatildi [2. 38-bet]. Bu jihat P. Salovey va J. Mayer tomonidan ishlab chiqilgan emotsional intellekt konsepsiyasi bilan uyg'unlashadi, ya'ni emotsiyalarni anglash va boshqarish qobiliyati oilaviy barqarorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur tadqiqotni chuqurlashtirish maqsadida yosh oilalardagi ijtimoiy-psixologik munosabatlarni o'rganishda tizimli, faoliyatga yo'naltirilgan va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar integratsiyasi metodologik asos sifatida qo'llanildi. Tizimli yondashuvga ko'ra, oila o'zaro bog'langan elementlardan iborat murakkab ijtimoiy-psixologik tizim bo'lib, undagi har qanday o'zgarish butun strukturaning funksional holatiga ta'sir ko'rsatadi. Bu jihat oilaviy munosabatlarni izolyatsiyalangan individual xususiyatlar emas, balki dinamik o'zaro ta'sirlar majmui sifatida talqin qilish imkonini beradi. Faoliyat yondashuvi nuqtayi nazaridan, er-xotin o'rtasidagi munosabatlar birgalikdagi faoliyat jarayonida shakllanadi va mustahkamlanadi.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv esa yosh er-xotinlarning individual-psixologik xususiyatlari – temperament, xarakter, emotsional barqarorlik, empatiya darajasi va kommunikativ kompetentligini oilaviy munosabatlar sifatini belgilovchi determinantlar sifatida asoslaydi. Empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori refleksivlik va empatik qobiliyatga ega shaxslarda konfliktlarni konstruktiv hal etish ehtimoli yuqoriroq bo'ladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- yosh oilalardagi munosabatlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tizimli tahlil asosida kompleks o'rganildi;
- kommunikativ kompetentlik, emotsional intellekt va psixologik iqlim o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik empirik jihatdan asoslandi;

- yosh oilalarda nizolarni prognoz qilish va profilaktika qilishga yo'naltirilgan psixologik mexanizmlar modeli ishlab chiqildi;
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omilining oilaviy barqarorlikka ta'siri statistik tahlil asosida dalillandi.

Empirik ma'lumotlarni qayta ishlash jarayonida matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Jumladan, korrelyatsion tahlil yordamida kommunikativ kompetentlik va oilaviy qoniqish darajasi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi ($r > 0,5$; $p < 0,05$). Bu natija yosh oilalarda muloqot sifati barqarorlikni belgilovchi asosiy ko'rsatkichlardan biri ekanini tasdiqlaydi. Shuningdek, destruktiv muloqot uslubi bilan nizolarga moyillik o'rtasida sezilarli musbat korrelyatsiya kuzatildi ($p < 0,01$). Olingan natijalarning statistik ahamiyatligi tadqiqot xulosalarining ishonchliligini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari asosida yosh oilalar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Nikohdan oldingi psixologik tayyorgarlik dasturlarini kengaytirish;
- Yosh oilalar uchun kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish treninglarini joriy etish;
- Oilaviy nizolarni mediatorlik asosida hal etish mexanizmlarini ishlab chiqish;
- Mahalla va ta'lim muassasalari bilan hamkorlikda profilaktik psixologik dasturlarni tashkil etish.

Mazkur tavsiyalar yosh oilalarda psixologik iqlimni sog'lomlashtirish, nikoh barqarorligini mustahkamlash hamda ajralishlar sonini kamaytirishga xizmat qilishi mumkin. Kelgusida yosh oilalardagi munosabatlarni gender psixologiyasi, madaniyatlararo tafovutlar hamda raqamli kommunikatsiya omillari kontekstida o'rganish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, uzoq muddatli longitudinal tadqiqotlar orqali nikohning turli bosqichlarida ijtimoiy-psixologik o'zgarishlarni aniqlash ilmiy ahamiyat kasb etadi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning oila institutini mustahkamlashga oid nutqlari va farmonlari to'plami. – Toshkent: O'zbekiston, 2022.
2. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
3. Nishonova Z.T. Oila va nikoh psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2017.
4. Андреева Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2018.

TALABALAR O'ZINI O'ZI BAHOLASHIGA OILAVIY TARBIYA TURINING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Valiyeva Dilafruz Gayrat qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi,

Turobova Muborak Ismoil qizi,

Eshqulova Surayyo Yodgor qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti 4-bosqich talabalari

Talabalik davri shaxs ontogenezining muhim bosqichi bo'lib, bu davrda kasbiy yo'nalish tanlash, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy mavqeni belgilash hamda barqaror "Men-konsepsiya" shakllanishi jarayoni jadallashadi. Mazkur bosqichda o'zini o'zi baholash shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va akademik muvaffaqiyatini belgilovchi markaziy psixologik omil hisoblanadi. O'zini o'zi baholash shaxsning o'z qadr-qimmati, imkoniyatlari va ijtimoiy ahamiyatiga bergan subyektiv bahosi sifatida talqin qilinadi [1].

Ilmiy manbalarda o'zini o'zi baholashning shakllanishi, avvalo, oilaviy ijtimoiylashuv jarayoni bilan bog'liqligi ta'kidlanadi. William James o'zini o'zi baholashni muvaffaqiyat va da'volar nisbatiga bog'liq psixologik ko'rsatkich sifatida izohlagan [1]. Shaxs o'z oldiga qo'ygan maqsadlari va real natijalari o'rtasidagi tafovutni anglagan holda o'ziga baho beradi. Demak, ota-onaning farzand yutuqlariga nisbatan real va qo'llab-quvvatlovchi munosabati o'zini o'zi baholashning adekvat shakllanishiga xizmat qiladi. Gumanistik psixologiya vakili Carl Rogers nazariyasiga ko'ra, shaxsning "Men-konsepsiyasi" oilada shartsiz qabul qilinish, mehr va hurmat muhitida shakllanadi [2]. Agar bola faqat muayyan shartlar asosida qadrlansa, unda shartli o'zini qadrlash mexanizmi rivojlanadi, bu esa talabalik davrida ichki ziddiyat va past o'zini baholashga olib kelishi mumkin.

Oilaviy tarbiya uslublari Diana Baumrind tomonidan avtoritar, demokratik (avtoritativ) va permissiv turlarga ajratilgan [3]. Demokratik uslub yuqori talabchanlik va yuqori emotsional qo'llab-quvvatlash uyg'unligi bilan tavsiflanadi. Bunday oilada ulg'aygan talabalar o'z imkoniyatlarini real baholay oladi, mustaqil qaror qabul qilishga moyil bo'ladi va ichki ishonchga ega bo'ladi. Avtoritar uslub esa qat'iy nazorat, jazolashga moyillik va hissiy sovuqlik bilan xarakterlanadi. Bu holat talabalarda tashqi bahoga qaramlik, xavotir va past o'zini o'zi baholashni shakllantirishi mumkin. Permissiv uslubda esa nazoratning sustligi va chegaralarning noaniqligi sababli o'zini ortiqcha yuqori yoki past baholash kuzatiladi [3]. Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, yoshlik davrida shaxs "identiklikka erishish – rol chalkashligi" bosqichini boshdan kechiradi [4]. Mazkur

bosqichda oilaviy qo'llab-quvvatlash yetishmasa, ichki ishonchsizlik va o'zini qadrlashning pasayishi yuzaga keladi. Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, iliq va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhit yuqori o'zini o'zi baholash bilan ijobiy bog'liqdir [5]. Aksincha, doimiy tanqid, solishtirish va nazorat talabalarda ichki xavotir va emotsional zo'riqishni kuchaytiradi.

Shunday qilib, oilaviy tarbiya turi talabaning o'zini o'zi baholash darajasi, barqarorligi va adekvatligiga tizimli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, demokratik tarbiya uslubi psixologik jihatdan sog'lom, o'ziga ishongan va mustaqil shaxs shakllanishi uchun optimal sharoit yaratadi. Oliy ta'lim muassasalarida ota-onalar bilan hamkorlikda psixologik ma'rifiy ishlarni tashkil etish mazkur muammoning profilaktikasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. James, W. (1890). The Principles of Psychology.
2. Rogers, C. (1951). Client-Centered Therapy.
3. Baumrind, D. (1967). Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior.
4. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis.
5. Coopersmith, S. (1967). The Antecedents of Self-Esteem.

O'SMIRLARDA ZO'RAVONLIK TAJRIBASI VA SHAXS XUSUSIYATLARI RIVOJLANISHINING YOSHGA DOIR DINAMIKASI

G'ulomqodirov Eldorjon Axmadjon o'g'li

Oila va gender ITI tayanch doktoranti

Shaxs rivojlanishi murakkab dialektik jarayon hisoblanib, u taraqqiyotning turli yosh davrlarida o'zining sifat xususiyatlariga ega bo'ladi. Ayniqsa o'smirlik davri o'tish bosqichi sifatida, fiziologik, emotsional, intellektual va sotsial o'zgarishlar sodir bo'lishi bilan boshqa yosh davrlaridan ajralib turadi. O'smirlik davri shaxsning yangi bosqichga o'tishi, ijtimoiy rollarning boshqasiga almashish davri hisoblanadi. Biroq oilaviy zo'ravonlik tajribasi ushbu tabiiy rivojlanish jarayoniga jiddiy zarar yetkazadi. Zo'ravonlik qurbonlari va urush veteranlarida psixotravmatik sindrom bir xil namoyon bo'lishi aniqlangan[3, b 142].

Oilaviy zo'ravonlik tajribasining o'smir shaxs xususiyatlariga ta'sirida yoshga bog'liq tafovutlar mavjud. 13 yoshli o'smirning zo'ravonlikka bo'lgan reaksiyasi 15 yoshli o'smirkidan farq qilishi mumkin. Kichik yoshdagi o'smirlarda hissiy reaktivlik ustun bo'lsa, yoshi kattaroq o'smirlarda zo'ravonlikka javoban shaxsiy identiklikning o'zgarishi, yopiqlik yoki agressiya ko'proq kuzatiladi. Chunki ularning kognitiv rivojlanishi va ijtimoiy tajribasi turlicha darajada bo'ladi. Shuning uchun, zo'ravonlikning shaxsiy sifatlarga ta'sirini aynan yosh dinamikasi kesimida o'rganish dolzarb ilmiy muammo sanaladi.

Oilaviy zo'ravonlikni boshdan kechirayotgan o'smirlarning psixologik xususiyatlarini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan eksperimentda tadqiqot obyekti sifatida Farg'ona, Toshkent va Navoiy viloyatlarida tahsil oluvchi jami 449 nafar(226 nafar o'g'il va 223 nafar qiz) 13-15 yoshli o'smir o'quvchilar ishtirok etdi. Kettel testining bolalar varianti o'smirlik davridagi shaxs strukturasi dinamikasini, uning emotsional va kognitiv sohalari o'rtasidagi bog'liqlikni tizimli o'rganishda eng ishonchli empirik instrumentlardan biri hisoblanadi[1, b 40]. O'smir shaxsining psixologik portretini va shaxs strukturasi dinamikasini o'rganishda Kettel testining bolalar variantidan foydalanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchliligi Kraskel-Uollis mezonini yordamida tahlil qilindi.

Zo'ravonlikka uchragan o'smirlarning shaxslilik xususiyatlari yosh omili va me'yordagi oila farzandlari bilan taqqoslanganda statistik jihatdan muhim farqlar aniqlandi. Xususan, ekstraversiya shkalasi bo'yicha zo'ravonlikka uchragan o'smirlar barcha yosh toifalarida me'yordagi oilalarda tarbiyalanyotgan o'smirlardan past natija qayd qilishdi($H=44.748$; $P=0.000$). Zo'ravonlikka uchragan o'smirlarda o'rtacha rang ko'rsatkichlari 13 yoshdan 15 yoshga tomon bosqichma-bosqich pasayish kuzatildi.

V.S. Muxina ta'kidlaganidek, o'smirlik davridagi oilaviy zo'ravonlik va negativizm shaxsning ijtimoiy kengayish ehtiyojini cheklab qo'yadi[2, b 608]. Bizning natijalarimizda 15 yoshli o'smirlarda muloqotga kirishuvchanlikning pasayishi aynan tashqi dunyoni xavfli deb idrok etish va himoya mexanizmlarining kuchayishi bilan izohlanadi.

Navbatdagi o'z-o'ziga ishonch shkalasi bo'yicha zo'ravonlikka uchragan o'smirlar me'yordagi oila farzandlariga nisbatan past natija qayd qilishdi($H=78.339$; $p=0.000$). Zo'ravonlikka uchragan o'smirlar ichida 14 yoshli sinaluvchilar nisbatan yuqoriroq o'rtacha rang ko'rsatkichiga ega bo'lsa-da, 13 va 15 yosh toifalarida o'z-o'ziga ishonch ko'rsatkichi pasayishi aniqlandi. Yosh toifalari orasidagi ushbu farqlar o'smirlik davri inqirozining turli bosqichlarida "Men" obrazi beqaror shakllanishi bilan izohlanadi. 14 yosh o'smirlarda o'ziga bo'lgan ishonchning nisbatn yuqoriligi shaxs sifatida o'zini topishga intilish bilan bog'liq. Lekin o'z-o'ziga ishonch ko'rsatkichiga yosh omilidan ko'ra, oilaviy muhit va zo'ravonlik tajribasi ko'proq ta'sir qiladi.

Vijdonlilik shkalasi bo'yicha ham zo'ravonlikka uchragan o'smirlar orasida yosh ortishi bilan o'rtacha rang ko'rsatkichlari oshish tendensiyasi kuzatildi. Navbatdagi o'z-o'ziga ishonch shkalasi bo'yicha zo'ravonlikka uchragan o'smirlar me'yordagi oila farzandlariga nisbatan past natija qayd qilishdi($H=57.783$; $p=0.000$). Zo'ravonlikka uchragan o'smirlar ichida 14 yoshli sinaluvchilar nisbatan yuqoriroq o'rtacha rang ko'rsatkichiga ega bo'lsa-da, 13 va 15 yosh toifalarida o'z-o'ziga ishonch ko'rsatkichi pasayishi aniqlandi. Yosh toifalari orasidagi ushbu farqlar o'smirlik davri inqirozining turli bosqichlarida "Men" obrazi beqaror shakllanishi bilan izohlanadi. 14 yosh o'smirlarda o'ziga bo'lgan ishonchning nisbatn yuqoriligi shaxs sifatida o'zini topishga intilish bilan bog'liq. Lekin o'z-o'ziga ishonch ko'rsatkichiga yosh omilidan ko'ra, oilaviy muhit va zo'ravonlik tajribasi ko'proq ta'sir qiladi.

Dadillik shkalasi bo'yicha zo'ravonlikka uchragan o'smirlar natijalar me'yordagi oila farzandlariga nisbatan past ekanligi qayd qilindi($H=57.407$; $p=0.000^{**}$). Zo'ravonlikni boshdan kechirgan 13 yoshli o'smirlarda o'rtacha rang ko'rsatkichi nisbatn yuqori bo'lsa-da, 14-15 yoshda pasayish kuzatildi. Bu holat o'smirlikning dastlabki yillarida tashabbuskorlik, qat'iyatlilikka intilish kuchliroqligi bilan izohlanadi. Ammo zo'ravonlik tajribasi davomiyligi ehtiyotkorlik va himoya mexanizmlarini rolini oshiradi.

Uddaburonlik shkalasi natijalarida zo'ravonlikka uchragan o'smirlar orasida 13 yoshda nisbatan yuqori, 14 yoshda pastlash, 15 yoshda esa yana qayta ko'tarilish kuzatildi. Umumiy guruh natijalari me'yordagi oilalarda tarbiyalanayotgan o'smirlar guruhi natijalariga nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi($H=15.826$; $p=0.000^{**}$). Yosh toifalari o'rtasidagi o'zgarishlar stress-koping strategiyasiga ko'ra, moslashish va

muammolarni hal qilishning yoshga bog'liq dinamikasini aks ettiradi. Yosh ulg'ayishi bilan o'smirlar ba'zan hadda tashqari ehtiyotkorlik bilan qaror qabul qilishadi.

Hissiy barqarorlik, mustaqillik, vijdonlilik, uddaburonlik va o'z-o'zini nazorat qilish bo'yicha o'rtacha rang ko'rsatkichlari zo'ravonlikka uchragan o'smirlarga nisbatan past ekanligi aniqlandi. Bu holat zo'ravonlikni boshdan kechirgan o'smirlar qiyinchiliklarga moslashish jarayonida ba'zi shaxslilik xususiyatlarini, xususan, mustaqillik, uddaburonlilikni tez rivojlantirishi mumkinligi bilan izohlanadi. Me'yordagi oilalarda esa ushbu xususiyatlar talab qilinadigan hayotiy vaziyatlar kamligi natijalarda nisbatan pastlashga sabab bo'lgan.

14 yoshli me'yordagi oila farzandlarida dadillik, o'z-o'ziga ishonch va ekstraversiya ortishi kuzatildi. Ular atrofdagilar bilan faolroq muloqotga kirishadi, o'z fikrlarini ifodalash va ijtimoiy faollik namoyon bo'ladi. 15 yoshdagi farzandlarda xotirjamlik, ekstraversiya va o'z-o'ziga ishonch yuqori ko'rsatkichlar saqlanib qoldi. Yosh kesimida me'yordagi oila farzandlarining shaxsiy xususiyatlari ularning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va emotsional barqarorligini aks ettiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlik muhitida ulg'ayayotgan o'smirlarda yosh ortishi bilan hissiy barqarorlik pasayib, affektiv reaktivlik va stressga bardoshlilikning zaiflashishi kuzatiladi. Bu holat zo'ravonlikning davomiy ta'siri shaxsning emotsional regulyatsiya mexanizmlarini yemirilishiga olib kelishini tasdiqlaydi.

Tadqiqot yakunida oilaviy zo'ravonlik o'smir shaxsiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Bir tomondan, u ekstraversiya va hissiy barqarorlikni pasaytirib, ijtimoiy izolyatsiyani keltirib chiqarsa, ikkinchi tomondan, hayotiy qiyinchiliklarga qarshi adaptiv himoya mexanizmi sifatida mustaqillik, uddaburonlik va vijdonlilik kabi irodaviy sifatlarning muddatidan oldin shakllanishiga sabab bo'ladi. O'smirning ushbu kuchli koping-strategiyalarini qo'llab-quvvatlash rehabilitatsiya jarayonlarining muhim yo'nalishi bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Александровская, Э.М. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного вопросника Р.Кеттелла : методические рекомендации— 2-е издание. — Москва : Фолиум, 1995. — 40 с.
2. Возрастная психология. Феноменология развития: Учебник для студ. вузов. — 10-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 608 с.
3. Овчарова Р.В. Программа психологическая помощь детям и подросткам, пострадавшим от насилия КЫЗЫЛ — 2011.

OILAVIY O'ZARO MUNOSABATLARNING O'QUVCHILAR O'Z-O'ZINI ANGLASHIGA TA'SIRI

Yusuvaliyeva Adiba Yadgarovna

O'zbekiston Milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ibrohimova Sevara Ma'rufjon qizi,

Musoqulova Hanifabonu Uchqun qizi

O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Oilaviy muhit shaxs kamolotining eng muhim ijtimoiy-psixologik omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalarda o'z-o'zini anglash jarayonining shakllanishida oiladagi o'zaro munosabatlar hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'z-o'zini anglash insonning o'z "Men"ini, o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va jamiyatdagi o'rnini anglash jarayonidir.

Psixologiya fanida o'z-o'zini anglash muammosi turli yo'nalishlarda o'rganilgan. S.L. Rubinshteyn o'z-o'zini anglashni shaxsning boshqalar bilan munosabatlari asosida shakllanuvchi jarayon sifatida izohlaydi [1, b.635]. V.S. Merlin esa o'z-o'zini anglashni murakkab tuzilma sifatida ko'rib, uning tarkibiga "Men" obrazi va o'zini baholash komponentlarini kiritadi [2, b.4-100].

V. Karimovanning bolalar o'z-o'zini anglashida oiladagi o'zaro munosabatlarning ko'rinishlarini aytib uning bu boradagi ilmiy fikrlariga ko'ra "Bizning kuzatuvlarimiz shuni isbotladiki, oila qadriyatlarga to'la bo'lgan joyda, ota-onalar tinchlik va totuvlikda yashaydilar, normal insoniy munosabatlar mavjud bo'lgan joyda sog'lom ma'naviy muhit, sharoitlar paydo bo'ladi va bola kuchli iroda bilan, sog'lom va oqilona o'sadi. Ota va onaga bo'lgan ehtiyoj qizning onasiga, oiladagi munosabatlariga qarab, ayol jinsiga mansubligini tushunishi, kelajakda qanday ona bo'lishini tasavvur qilishi va onaning ota-onasi bilan munosabati orqali nimani tushunishi va anglashi bilan izohlanadi. Xuddi shu tarzda, bola onalik fazilatlarini, uning eri bilan, oilasi bilan bo'lgan munosabatini anglab yetib, kelajakdagi rafiqasi qanday fazilatlariga ega bo'lishi kerakligini, shuningdek, otasi haqidagi qarashni, oiladagi o'rnini tasavvur qiladi, uning rafiqasi bilan bo'lgan munosabatlari uning qanday qilib erkak, ota va er sifatida bo'lishi kerakligi haqidagi g'oyalarini shakllantiradi. Ushbu psixologik naqshlar oilada shaxsiy va jinsiy rivojlanishning asosiy tamoyillari hisoblanadi. Shuning uchun yaxshi tarbiya, jamiyatda beqiyos o'rin, oilaviy munosabatlar uchun oilada ijobiy rivojlanayotgan iqlim bo'lishi muhim, shu sababli er va xotin g'amxo'rlik qilishi kerak".

O'z-o'zini anglashning tizimida quyidagilarni ajratish mumkin
L.D. Stolyarenkoning fikriga ko'ra:

-o'z-o'zini anglash biror kishining "men", "men subyekt sifatida" motivlarining yaqin va uzoq maqsadlaridan xabardor bo'lish.

-o'zlarining haqiqiy va kerakli sifatlarini anglash "Real men" va "Ideal men".

-o'zi va bilimlarini anglash "Men kuzatilayotgan ob'ekt sifatida".

-o'zining emotsiya va sezgilarini tasvirlay olish.

1. Erta yosh.

-Tanasining chegaralari to'g'risida xabardor bo'lish -1 yil. Bolaning obyektlar bilan mustaqil harakat qilish qobiliyatini shakllantirish.

-Bir yildan uch yilgacha o'z-o'zini anglash tug'iladi. Taxminan 2 yoshida bola o'zini oynada taniy boshlaydi, bu o'zini anglashning eng oddiy shakli.

-O'z-o'zini anglashni rivojlantirishning yangi bosqichi bola o'zini uchinchi shaxsda ismini chaqirganda boshlanadi.

Uch yoshga kelib, "men" olmoshi paydo bo'ladi, asosiy menlik hurmati paydo bo'ladi - bu nafaqat o'z "men" ini, balki "men yaxshiman", "men juda yaxshi ekanligimni" anglash. O'z-o'zini qadrlashni bunday yuqori baholash xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoj bilan bog'liq va hissiy xususiyatga ega, shuningdek, yaqin kattalarga ham bog'liqdir.

2. Maktabgacha yosh.

O'z-o'zini anglash intensiv intellektual va shaxsiy rivojlanish tufayli maktabgacha yoshning oxirlarida shakllana boshlaydi. Bola birinchi navbatda boshqa odamlarning harakatlarini (ko'pincha yaqin kattalar), keyin esa o'z harakatlarini, axloqiy fazilatlarini va ko'nikmalarini baholash qobiliyatini oladi.

O'z-o'zini hurmat qilish kattalarning, o'qituvchining bahosiga bog'liq.

"Men"ning yetarli obrazi o'z tajribamdan (nima qila olaman, nima qildim) kattalar va tengdoshlar bilan muloqotdan olingan bilimlarning uyg'un kombinatsiyasi bilan bolada shakllanadi. Ushbu davrda o'z-o'zini anglashni rivojlantirish oilaning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq. Uning tajribalaridan xabardorlik paydo bo'ladi, bu maktabgacha yoshning oxirida u o'zini hissiy holatiga yo'naltirishi va ularni "Men xursandman", "Men xafa bo'ldim", "Men g'azablandim" so'zlari bilan ifoda etishi bilan namoyon bo'ladi.

O'zidan xabardorlik o'z vaqtida boshlanadi, ya'ni 6-7 yoshda bola o'zini o'tmishda eslaydi, o'zini hozirgi kunini anglaydi va kelajakda o'zini tasavvur qiladi: "men kichkinaligimda", "men katta bo'lganimda".

O'z-o'zini baho, ba'zi fazilatlarini va xatti-harakatlarini kattalar talablariga mos keladigan tarzda anglaydi. Ammo shunga qaramay, bola o'zini yuzaki va optimizm bilan baholaydi. Agar unga o'zini ta'riflash so'ralsa, unda u buni asosan tashqi tomondan amalga oshiradi: soch rangi, bo'yi, sevimli mashg'ulotlari.

3. Kichik maktab yoshi

O'z-o'zini hurmat qilish odatda ko'proq adekvat va differensial. Bola jismoniy va ma'naviy fazilatlarini ajratib turadi, o'z qobiliyatini boshqalar bilan taqqoslash orqali baholaydi.

Ushbu yosh davrining oxiriga kelib, bola o'zini xarakterlaydi, tez-tez odatdagi xatti-harakatlarini tavsiflaydi, o'zining fikrlari va hissiyotlariga murojaat qiladi.

Baholash obyektiv, barqaror bo'lib, ta'sirchan tarkibiy qismlar bilan birga ratsional tarkibiy qismlar paydo bo'ladi.

Kichik maktab yosh davrida bola uchun yangi ijtimoiy maqom – o'quvchi maqomi shakllanadi. Bu davrda oiladagi psixologik iqlim asosiy tayanch bo'lib qoladi. E.G'. G'oziyevning fikricha, 6–7 yoshli bolalarda o'ziga baho berish kattalarning munosabatiga bevosita bog'liq bo'ladi [4, b.4].

Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oilada ijobiy emotsional muhit hukm surgan o'quvchilarda o'zini baholash darajasi yuqori va barqaror bo'ladi. Nizoli muhitda esa o'ziga ishonch pastroq namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, oilaviy munosabatlar o'quvchilarning o'z-o'zini anglash jarayonida asosiy omil hisoblanadi. Ota-onalarning pedagogik madaniyati va oiladagi sog'lom muhit bolalarning shaxsiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Рубинштейн Основы общей психологии . SPb., 1989. 635 с
2. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983. - 284 с
3. Karimova V. Psixologiya Oila hayoti psixologiyasi: darslik –T.: Nauka itexnologiya, 2007
4. G'oziev E. Psixologiya. - T.: «O'qituvchi», 1994. -4-b

OILALARDA YUZAGA KELAYOTGAN ZIDDIYATLARNI OLDINI OLISH UCHUN PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

Ismoilova Sarvinoz Ne'mat qizi

QarDU tayanch doktoranti

Jahonda axborotning globallashuvi rivojlangan mamlakatlar ijtimoiy munosabatlarning keskin o'zgarishiga, xususan oila instituti, uning mavqe'i, tarkibi, tuzilishi, funksiyasi, vazifalari va faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bugun ko'plab rivojlangan mamlakatlarda oila an'analarning buzilishi va oilaviy munosabatlarga yondoshuv sezilarli o'zgarayotganligi natijasida ajrimlar soni ortib borayotgani, noan'anaviy nikoh shakllari paydo bo'lib, nikohsiz tug'ilgan bolalar soni yil sayin ko'payotgani, ota yoki ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalar soni ortib ketayotgani sababli, butun dunyoda oila manfaatlari kafolatlarini yangi mazmunda ta'minlashning qonuniy asoslarini takomillashtirish zaruratga aylanib bormoqda.

Dunyo miqyosida oila-nikoh an'analari va qadriyatlariga nisbatan oqilona munosabatda bo'lish ustuvor vazifa bo'lib qolmoqda. Shunday ekan, oila-nikoh an'analarni kompleks o'rganish, ularning hali yaxshi o'rganilmagan ijtimoiy va etnopsixologik jihatlarini ilmiy tadqiq etish jiddiy ahamiyat kasb etadi.

Biz tadqiqotimiz bilan bog'liq kuzatishlarimiz asosida oiladagi shaxslararo munosabatlarda nizolarni keltirib chiqaruvchi 80 dan ziyod omillar ta'sirini o'rgangan bo'lsak-da, lekin ularni mantiqiy umumlashtirgan holda eng muhimlari deb baholangan 10 ta omil to'g'risida fikr yuritishga qaror qildik, xolos.

Respondentlarga "Quyidagi omillarni sizning oilangizdagi shaxslararo munosabatlarda nizolarni keltirib chiqaruvchi sabablar sifatida namoyon bo'lishini baholang?" ("kuchli", "o'rtacha", "kuchsiz", "uchramaydi" ko'rinishida) deb bergan savolimizga ular quyidagicha javob berdilar (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yosh kelin-kuyov oilasidagi shaxslararo munosabatlarda nizolarni keltirib chiqaruvchi omillarning namoyon bo'lish ko'rsatkichlari (foiz hisobida) n=100

No	Omillar	Kuchli	O'rtacha	Kuchsiz	Uchramaydi
1	Oila qurilguncha kelinda (yoki kuyovda) shakllangan tasavvurlarning yangi oiladagi reallikka mos kelmasligi.	27	17	15	41

2	Er-xotin fe'l-atvorining mos kelmasligi (gap olmaslik, kelishmovchilik, o'z pozitsiyasini asoslashga urinish va boshq.).	18	18	14	50
3	Oilada iqtisodiy-maishiy ta'minotdagi kamchiliklarning oshib borishi.	25	18	14	43
4	Oiladagi vazifalar va uy ishlarining (er-xotin rollarining) belgilangan tartibda amalga oshmasligi.	10	11	26	53
5	Yosh er-xotin munosabatlariga ota-onalar va boshqalarning noo'rin va asossiz aralashuvi.	11	15	16	58
6	Sevgi va mehr-muhabbatning yetarli emasligi (rashk, gumon, ishonchsizlik, bepisandlik, e'tiborsizlik).	22	16	14	48
7	Hovli-joy va uy ishlarining saranjom-sarishta va orasta emasligi	10	12	22	56
8	Ota-ona va qarindosh-urug'larga bo'lgan munosabatda qadriyatli-meyorlarga amal qilmaslik.	12	11	19	58
9	Mustaqil uy-joyning yo'qligi yoki yashash sharoitining noqulayligi.	20	18	9	53
10	Dunyoqarash, maslaklar va hayotiy pozitsiyalarning nomuvofiqligi (qiziqish, intilish, tushunish, anglash, baholash).	13	12	34	41

Tadqiqotimizda ishtirok etgan er-xotinlarning oila qurilguncha kelinda (yoki kuyovda) shakllangan tasavvurlarning yangi oiladagi reallikka mos kelmasligi 27%, Oilada iqtisodiy-maishiy ta'minotdagi kamchiliklarning oshib borishi 25%, Sevgi va mehr-muhabbatning yetarli emasligi (rashk, gumon, ishonchsizlik, bepisandlik, e'tiborsizlik 22%, fe'l-atvorning mos kelmasligi (gap olmaslik, kelishmovchilik, o'z pozitsiyasini asoslashga urinish va boshq.) 18%, mustaqil uy-joyning yo'qligi yoki yashash sharoitining noqulayligi 20%, oila budjetini ratsional boshqara olmaslik 19%i, dunyoqarash va maslaklarning nomuvofiqligi (qiziqish, intilish, tushunish, anglash, baholash) 13%, ota-ona va qarindosh-urug'larga bo'lgan munosabatda qadriyatli-meyorlarga amal qilmaslik 12%, hovli-joy va uy ishlarining saranjom-sarishta va orasta emasligi 10% oilalardagi shaxslararo munosabatlarda nizolarni kelib chiqishiga kuchli omil sifatida ta'sir etayotganligini e'tirof etdilar.

Mazkur muammolarning aksariyati insonlar hayoti va faoliyatiga daxldor

bo'lganligi uchun bevosita oila hayoti va er-xotin munosabatlarigi ta'sir qiladigan psixologik muammolardir. Shu bois, har bir muammoni yechishda psixologik bilimlarga tayanish, psixolog mutaxassislar maslahatiga amal qilish yaxshi samara berayotganligi insonlar hayotida ko'p bora o'z tasdiqini topmoqda.

Psixoterapevtik xizmat yo'nalishlari (psixologik maorif va ma'rifat, psixodiagnostika, psixokorreksiya, psixoprofilaktika, psixologik maslahat) bir-biridan ancha farqliday ko'rinsada, ular bir- biri bilan uzviy bog'liq va uyg'unlashgan bo'lib, birinchi navbatda yosh oila subyektlari bo'lgan er-xotin shaxsiga amaliy psixologik yordam ko'rsatish uchun quyidagi muammoli vazifalarni hal qilishga yo'naltirilishi zarur:

- er-xotinning o'z hayot yo'lida yuzaga kelgan muammoni va uning sabablarini aniqlashi, tahlil qilib bir qarorga kelishi va uni yechishga xayrixohligi;

- er-xotin o'zligini anglashi uchun namunali shaxs qiyofasiga xos sifat va fazilatlarni o'rganishi hamda uni o'zidagilar bilan taqqoslab, psixokorreksiya va psixik rivojlantirishga ehtiyoj sezishi;

- er-xotin atrofidagi odamlar (oila a'zolari) bilan o'z munosabatini o'rganib, xatolarini anglagan holda tushunib tuzatishga intilishi;

- er-xotin o'z hayoti davomida yuzaga kelgan muammolarni yechish yo'llarini qidirishi va mutaxassis maslahatiga amal qilishi;

- er yoki xotin muammoni yechish uchun belgilangan qarorni amalda qo'llanilishi va samarasini nazorat qilib borishi;

- psixoterapevtik ta'sir jarayonida er yoki xotinning xulq-atvorida yuzaga kelgan ijobiy o'zgarishlarni muntazam mustahkamlab borishga amal qilish.

Xullas, ziddiyatli oilalardagi er-xotinning xulq-atvorini va oilasi hayotida yuzaga kelayotgan muammolarni shakllanish qonuniyatlari hamda unga ta'sir etayotgan muhim omillarni o'rganib psixologik tahlil qilish, tegishlicha zarur tarbiyaviy- psixologik chora-tadbirlar belgilash va ularni amalga oshirish, natijalarini to'g'ri baholash hamda asosli qarorlar qabul qilishning samaradorligi albatta, psixoterapevtik xizmat tashkilotchisining psixologik savodxonligiga hamda ziddiyatli oiladagi er-xotinlar va jamoatchilikning muntazam hamkorlikda ishlashiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lishi tadqiqotlarimiz davomida tasdiqlandi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining Oila kodeksi: (2007 yil 1 maygacha bo'lgan o'zgarish va qo'shimchalar bilan) .- Toshkent: Adolat, 2007. - 192 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. -488 b.
3. Abdurauf Fitrat. Oila. - T.: Ma'naviyat. 2000. -112 b.

4. Jabborov A.M., Abduqahhorova G. Milliy psixologiyaning shakllanish manbalari. -Qarshi: "Nasaf", 2017.-72 b.
5. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. -М., 1957. -172 с.

TALABALARDA OILA HAQIDAGI TASAVVURLARNI SHAKLLANISHINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATI

S.R. Ismailova

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası stajor o'qituvchisi

Oila jamiyatning asosiy ijtimoiy instituti hisoblanadi. Talabalik davri esa shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari va kelajak hayot rejalari shakllanadigan muhim bosqichdir. Aynan shu davrda yoshlarning oila, nikoh va oilaviy mas'uliyat haqidagi tasavvurlari tarkib topadi. Talabalarda oila haqidagi tasavvurlar — bu ularning nikoh, er-xotin munosabatlari, oilaviy rollar, farzand tarbiyasi va oilaviy qadriyatlar haqidagi ongli qarashlari tizimidir. Ushbu tasavvurlar ijtimoiy tajriba va individual psixologik xususiyatlar asosida shakllanadi. Ijtimoiy omillar- ota-ona qarashlari, oilasidagi muhiti, milliy qadriyat va an'analar, ommaviy axborot vositalari, tengdoshlar guruhidagi fikr mulohazalari, iqtisodiy sharoiti ta'sir ko'rsatadi. Bu omillar talabalarda oila modelini shakllantirishda asosiy rol o'ynaydi. Talabalarda oila haqidagi tasavvurlar ijtimoiy muhit va individual psixologik xususiyatlar ta'sirida shakllanadi. Oila haqidagi sog'lom va realistik tasavvurlarni rivojlantirish yoshlarning kelajakda mustahkam oila qurishiga zamin yaratadi. Ijtimoiy muhit va zamonaviy ta'sirlar bugungi kunda yoshlar ijtimoiy tarmoqlar, filmlar va ommaviy axborot vositalari orqali turli xil oilaviy modellarni ko'rmoqda. Ba'zan idealizatsiya qilingan romantik munosabatlar real hayotdan farq qiladi. Bu esa yoshlarning oilaga bo'lgan kutishlarini oshirib yuborishi yoki noto'g'ri tasavvurlar shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, zamonaviy jamiyatda gender rollari o'zgarib bormoqda. An'anaviy "erkak – ta'minotchi", "ayol – uy bekasi" modeli o'rniga hamkorlik va tenglik asosidagi model ko'proq qo'llanilmoqda.

Psixologik jihatdan yetuk talaba oilani faqat romantik his-tuyg'ular emas, balki mas'uliyat, sabr, murosa va mehnat talab qiladigan jarayon sifatida tushunadi. Yetuklik darajasi past bo'lsa, oilaviy hayot faqat baxt va quvonchdan iborat deb o'ylanishi mumkin. Shaxsiy yetuklik quyidagilarda namoyon bo'ladi: Muammoni muloqot orqali hal qilish, Boshqa inson fikrini hurmat qilish, Mas'uliyatni bo'lisha olish, Emotsiyalarni boshqarish. Qadriyatlar tizimi har bir talabaning oilaga bo'lgan qarashi uning shaxsiy qadriyatlariga bog'liq. Kimdir uchun oila — bu muhabbat va yaqinlik, boshqasi uchun barqarorlik va xavfsizlik, yana kimdir uchun ijtimoiy maqomdir. Qadriyatlar oilaviy tarbiya, milliy an'analar va diniy qarashlar asosida shakllanadi. Talabalarning oila haqidagi tasavvurlarining asosiy xususiyatlari Idealizatsiya (oilani ortiqcha mukammal tasavvur qilish), Romantik oilada ulg'aygan

talabada nikohga nisbatan qo'rquv yoki ishonchsizlik paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun shaxsning bolalik tajribasi uning kelajakdagi oilaviy modeliga kuchli ta'sir ko'rsatish yondashuvning ustunligi, Mas'uliyatni to'liq anglamaslik, Tenglik va hamkorlikka intilish, Emotsional yaqinlikka yuqori ehtiyoj, Talaba o'z ota-onasining munosabatlarini kuzatib ulg'ayadi. Agar oilada mehr, hurmat va tushunish bo'lsa, yosh inson oilani xavfsizlik va baxt manbai sifatida tasavvur qiladi. Oila haqidagi tasavvurlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilar ekanmiz, talabalarning bu boradagi qarashlari bir vaqtning o'zida ham o'zlashtirilgan oilaviy an'analar, ham zamonaviy ijtimoiy-madaniy o'zgarishlar kesishmasida shakllanishini ko'rishimiz mumkin. . Birlamchi omil sifatida, albatta, shaxsning bolalikdagi oilaviy tarbiyasi va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar modeli (imprint jarayoni) muhim rol o'ynaydi, ya'ni talaba o'z oilasini tasavvur qilayotganda ongsiz ravishda ota-onasining tajribasiga tayanadi yoki unga zid o'laroq, yangicha modelni izlashga intiladi. Shu bilan birga, universitet muhiti, tengdoshlar davrasi va zamonaviy axborot makoni talabaning oila haqidagi stereotiplarini sezilarli darajada o'zgartiradi va ko'pincha ularni modernizatsiya qiladi. Bugungi kunda talabalarda "erkak va ayolning oiladagi o'rni" borasidagi qarashlar an'anaviy patriarxal modeldan ko'proq sheriklik va teng huquqlilik (egalitar) tamoyillariga o'tayotgani yaqqol kuzatilmoqda, bu esa ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan shaxsning mustaqillikka bo'lgan intilishini ifodalaydi. Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, oila haqidagi tasavvurlarning shakllanish jarayonida psixologik tayyorlik, ya'ni shaxsiy javobgarlik va hissiy yetuklik hamda ijtimoiy-iqtisodiy omillar (mustaqillikka erishish imkoniyati) o'rtasida doimiy ziddiyat mavjud bo'lib, bu ko'plab yoshlarda oila qurish borasidagi xavotirlarni keltirib chiqarishi yoki nikoh yoshining kechikishiga sabab bo'lishi mumkin. Xulosa qilib aytganda, talabalarda oila haqidagi tasavvurlarni shakllantirish jarayoni shunchaki ota-onadan meros bo'lib qolgan qadriyatlarni qabul qilish emas, balki bu ma'lumotlarni hayotiy tajribalar va ijtimoiy o'zgarishlar orqali tanqidiy tahlil qilish hamda o'zining kelajakdagi oilaviy hayotiga moslashtirish jarayonidir; bu jarayon qanchalik ongli va tayyorgarlik bilan kechsa, kelajakda oilaviy munosabatlarning barqarorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси ва Оила кодекси. – Тошкент, 2023.
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений. – М.: Гардарики, 2019.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи. – СПб.: Питер, 2017.
4. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. – М.: Академический проект, 2016.

ZAMONAVIY JAMIYATDA IJTIMOY FAOL AYOLLARDA OILA VA KASBIY FAOLLIK UYG'UNLIGI

Jalolova Nigina Muhammad qizi

O'zbekiston Milliy universiteti psixologiya yo'nalishi magistranti

Bugungi globallashuv va ijtimoiy transformatsiyalar sharoitida jamiyatda ayollarning ijtimoiy faolligi sezilarli darajada ortib bormoqda. Ayollar nafaqat oilaviy munosabatlar tizimida, balki kasbiy faoliyat, jamoatchilik ishlari hamda ijtimoiy hayotning turli sohalarida faol ishtirok etib, jamiyat taraqqiyotining muhim subyekti sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu jarayon ayollarning shaxsiy rivoji va o'zini o'zi ro'yobga chiqarishi uchun yangi imkoniyatlar yaratishi bilan birga, oila va kasbiy faoliyat o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash bilan bog'liq psixologik muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Mazkur tezisda zamonaviy jamiyat sharoitida ijtimoiy faol ayollarda oila va kasbiy faollik uyg'unligining psixologik jihatlari tahlil qilinib, bu jarayonga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar yoritiladi. Shuningdek, ish-oila muvozanatini saqlash va ayollarning ruhiy farovonligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik yondashuvlar va strategiyalar asoslab beriladi. Shu tariqa, tadqiqot nafaqat nazariy bilimlarni boyitadi, balki amaliy psixologik tavsiyalar ishlab chiqishga ham yo'l ochadi

Ijtimoiy faol ayollar bir nechta rollarni bajarishi ularning psixologik holati va emotsional barqarorligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ish, oila va ijtimoiy majburiyatlar o'rtasidagi nomutanosiblik stress va zo'riqishni oshiradi. Shu bois, kasbiy va oilaviy faollik uyg'unligini ta'minlash ayollarning farovonligi uchun muhimdir. Gender stereotiplari va muvozanat yetarli darajada e'tiborga olinmasa, ayollarning ruhiy holati va kasbiy imkoniyatlari cheklanishi mumkin. Mazkur masalani o'rganish ularning hayot sifatini yaxshilash va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy jamiyatda ayollarning ijtimoiy va kasbiy faolligi ko'pincha tarixiy gender stereotiplari bilan cheklanib qolmoqda. Rajapova va Nazarova (2021) ta'kidlaganidek, gender stereotiplari ayollarning ishga qabul qilinishi, lavozim egallashi va kasbiy rivojlanish imkoniyatlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin [4, b.1070]. Bu holat ayrim sohalarda ayollarning mehnat bozoridagi ishtiroki va kasbiy o'sish imkoniyatlarini cheklab, bandlik darajasining nisbatan past bo'lishiga olib keladi. Natijada, bir xil ish uchun to'lanadigan haq va lavozim imkoniyatlari bo'yicha nomutanosibliklar yuzaga kelishi mumkin. Shu bois, gender tengligini ta'minlash va stereotiplarga qarshi ijtimoiy yondashuvlarni rivojlantirish ayollarning kasbiy salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Oilaviy muhitdagi an'anaviy gender rollari ham ayollarning kasbiy faolligiga ta'sir etishi mumkin. "Ayol" tushunchasining uy va bolalar bilan bog'liq rollar bilan, "erkak" esa moliyaviy ta'minot va himoyachi roli bilan assotsiatsiyalanishi ijtimoiy tasavvurlarda saqlanib qolmoqda. Bu esa ayrim hollarda ayollarning kasbiy imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Masalan, "uy ishchisi va ona" rolga kuchli bog'langan ayollar kasbiy rivojlanish va ijtimoiy faollik uchun yetarli vaqt va resurslarni topishda qiyinchiliklarga duch kelishi ehtimoli mavjud [4, b.1070]. Shu sababli, oilaviy va kasbiy majburiyatlar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash hamda qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy mexanizmlarni rivojlantirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Ayollarning kasbiy faolligi jamiyat rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki ular iqtisodiy va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etib, inson kapitalini boyitadi. Gender tengligi tamoyillarini amaliyotga tatbiq etish nafaqat ayollarning shaxsiy rivojini qo'llab-quvvatlaydi, balki jamiyatning umumiy taraqqiyotiga ham xizmat qiladi. Shu bois, stereotiplarga qarshi ijtimoiy yondashuvlar, ta'lim va tushuntirish ishlari hamda teng imkoniyatlarni ta'minlovchi siyosatlar ayollarning kasbiy faolligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, John H. Greenhaus va Nancy J. Beutell (1985) nazariyasi ish va oila o'rtasidagi ziddiyatni ilmiy jihatdan tushuntiruvchi muhim yondashuv hisoblanadi. Ish–oila ziddiyati interrol ziddiyat shakli bo'lib, unda ish va oila rollaridan keladigan talablar bir-biriga mos kelmasligi mumkin. Tadqiqotlar ish–oila ziddiyatining uch asosiy shaklini aniqlaydi: vaqtga bog'liq ziddiyat, zo'riqishga bog'liq ziddiyat va xulq-atvorga bog'liq ziddiyat. Har bir rolning xususiyati shaxsning vaqt majburiyati, zo'riqishi yoki xulq-atvori boshqa rol bilan ziddiyatga olib kelishi mumkin. Shuningdek, rol talablariga rioya qilmaslik uchun kuchli salbiy sanksiyalar mavjud bo'lsa va rol shaxsning o'zini anglashida markaziy ahamiyatga ega bo'lsa, ish–oila ziddiyati yanada kuchayadi.[2, b. 80]. Bu nazariy yondashuv ijtimoiy faol ayollarning kasbiy va oilaviy rollarini uyg'unlashtirish masalasini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Ayollar bir vaqtning o'zida oilaviy mas'uliyat va kasbiy talablarni bajarishi psixologik hamda vaqt resurslarini boshqarishni talab qiladi. Agar ushbu rollar o'rtasida muvozanat ta'minlanmasa, emotsional zo'riqish va stress holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli, ish–oila muvozanatini qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy va tashkiliy mexanizmlarni rivojlantirish ayollarning kasbiy faolligini saqlash va ruhiy farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Frone M. Russell M. va Cooper M. (1997) tomonidan o'tkazilgan uzoq muddatli tadqiqotlar ish–oila ziddiyatining psixologik va jismoniy salomatlik ko'rsatkichlariga sezilarli salbiy ta'sirini aniqladi [1, b.330]. Tadqiqot natijalari ish va oila o'rtasidagi nomutanosiblik depressiv alomatlarining kuchayishi, emotsional zo'riqish, jismoniy salomatlikning yomonlashuvi hamda gipertenziya kabi holatlar bilan bog'liqligini

ko'rsatadi. Bu esa ish–oilalar ziddiyatining nafaqat ruhiy farovonlik, balki umumiy hayot sifati va mehnat qobiliyatiga ham ta'sir etishini ilmiy jihatdan asoslaydi. Demak, kasbiy va oilaviy majburiyatlar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash shaxs salomatligi, psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Shu bilan birga, Obrenovich B. va boshq. (2020) tashkilot maqsadlariga erishishda xodimlarning ish samaradorligi hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydi [3]. Xodimlar uchun qulay ish sharoitlarini yaratish, moslashuvchan ish rejimlarini joriy etish hamda psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini rivojlantirish ularning mehnat unumdorligini oshiradi va kasbiy faolligini mustahkamlaydi. Ish–oilalar muvozanatining sabablari va oqibatlarini tushunish tashkilotlarga xodimlarning ehtiyojlarini hisobga olgan holda boshqaruv strategiyalarini ishlab chiqish imkonini beradi. Natijada, xodimlar ish va oilalar o'rtasidagi nizolarni kamroq boshdan kechiradi, bu esa tashkiliy madaniyat, jamoaviy samaradorlik va mehnat motivatsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, tashkilotlar tomonidan qo'llab-quvvatlovchi va inson kapitalini rivojlantiruvchi muhitni shakllantirish nafaqat xodimlar farovonligini, balki kompaniyaning uzoq muddatli rivojlanishi va raqobatbardoshligini ham ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy jamiyatda ayollarning kasbiy va ijtimoiy faolligi ularning shaxsiy rivoji hamda jamiyat taraqqiyoti uchun muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayollar ijtimoiy hayotning turli sohalarida faol ishtirok etishi jamiyatning intellektual va iqtisodiy salohiyatini oshiradi, biroq gender stereotiplari, oilaviy majburiyatlar va ish muhiti o'rtasidagi nomutanosiblik ayrim hollarda ularning psixologik holati hamda kasbiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, oilalar, jamiyat va tashkilotlar darajasida qo'llab-quvvatlovchi mexanizmlarni rivojlantirish, ish–oilalar muvozanatini ta'minlash hamda gender tengligiga asoslangan ijtimoiy muhitni shakllantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ayollarning kasbiy salohiyatini ro'yobga chiqarish nafaqat shaxsiy farovonlikni mustahkamlashga, balki ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotni jadallashtirishga ham xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Frone M.R., Russell M., Cooper M.L. Relation of Work–Family Conflict to Health Outcomes: A Four-Year Longitudinal Study of Employed Parents // *Journal of Occupational Health Psychology*. – 1997. – Vol. 2, No. 4. – P. 325–335.
2. Greenhaus J.H., Beutell N.J. Sources of Conflict Between Work and Family Roles // *Academy of Management Review*. – 1985. – Vol. 10, No. 1. – P. 76–88.
3. Obrenovic B., Arsic S., Kavran M., et al. Work–Family Conflict Impact on Psychological Safety and Psychological Well-Being: A Job Performance Model // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. – Article 475.

4. Rajapova D., Nazarova A. Gender Stereotypes and Professional Activity of Women in Modern Society // Psychology and Education. – 2021. – Vol. 58, No. 1. – P. 1069–1077.

GLOBALLASHUV NATIJASIDA ZAMONAVIY JAMIYATDAGI QADRIYATLARNING OILA PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI

Kurbonova Gulchehra Abdullayevna

Perfect universityning "Gumanitar fanlar" kafedrası
dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi, Turon fanlar akademiyasining
akademigi, professori

Inson shaxsining shakllanishida eng muhim omillardan biri bu – oila. Zamonaviy jamiyatda oila nafaqat ijtimoiy birlik, balki murakkab psixologik tizim sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Globallashuv, texnologiyalar taraqqiyoti va qadriyatlarning o'zgarishi oilaviy munosabatlarga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu bois oila psixologiyasi bugungi kunda dolzarb ilmiy va amaliy yo'nalishlardan biriga aylangan.

Psixoanaliz asoschisi Zigmund Freyd shaxsning psixologik rivojlanishida bolalik davridagi oilaviy muhit hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ta'kidlaydi. Uning fikricha, insonning keyingi hayotidagi ko'plab xulq-atvor xususiyatlari va emotsional reaksiyalari bolalik davridagi tajribalar bilan chambarchas bog'liqdir.

Oilaviy munosabatlarni tizimli yondashuv asosida o'rgangan Murray Bowen oilani yagona emotsional tizim sifatida talqin qilib, "oilaviy tizimlar nazariyasi"ni ishlab chiqqan. Ushbu nazariyaga ko'ra, oila a'zolaridan birining ruhiy holatidagi o'zgarish butun oilaviy tizimga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ota-onadagi stress yoki nizolar farzandlarning xulq-atvori va psixologik rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi.

Shunday qilib, zamonaviy oila psixologiyasida sog'lom oilaviy munosabatlarning shakllanishida samarali muloqot, o'zaro hurmat va emotsional qo'llab-quvvatlash muhim omillar sifatida qaraladi. Bu borada oilaviy terapiya yo'nalishining yetakchi vakillaridan biri Virginia Satir oiladagi ochiq kommunikatsiya va emotsional yaqinlik shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynashini ta'kidlagan.

Oila psixologiyasining zamonaviy tadqiqotlari oilaviy tizimlar, muloqot jarayonlari va ota-ona hamda farzand o'rtasidagi emotsional bog'liqlikni kompleks tarzda o'rganishga qaratilgan. Oilaviy terapiya yo'nalishida Virginia Satir tomonidan ishlab chiqilgan "**Family Reconstruction Therapy**" modeli oiladagi hissiy yaqinlikni mustahkamlash va nizolarni konstruktiv hal etish mexanizmlarini tahlil qiladi. Amerikalik psixiatr Nathan Ackerman esa oilani yagona dinamik tizim sifatida talqin qilib, oilaviy terapiya va maslahat xizmatlari rivojiga muhim hissa qo'shgan. Zamonaviy tadqiqotlarda ota-ona va bola o'rtasidagi emotsional bog'liqlik ham muhim o'rin egallaydi: Marian Bakermans-Kranenburg ota-onalik xulqining neyrobiologik

asoslarini o'rganib, bolaning emotsional signallariga kattalarning psixofiziologik javoblarini tadqiq qilgan; Meri Ainswor esa **hissiy bog'lanish (attachment)** nazariyasini rivojlantirib, bola va asosiy parvarishlovchi o'rtasidagi munosabatlarning psixologik ahamiyatini ilmiy asoslagan. Shuningdek, Kari Adamson oilaviy nazariyalar hamda ota-onalik rollarini, Urie Bronfenbrenner inson rivojlanishiga oila va ijtimoiy muhitning ko'p bosqichli ta'sirini ifodalovchi **ekologik tizimlar nazariyasini**, Jan Piaje bolalarning kognitiv rivojlanish jarayonlarini, Grazyna Kochanska esa ota-ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlar hamda temperamentning ijtimoiy rivojlanishga ta'sirini tadqiq etgan[1,B.15-30]. Ushbu ilmiy yondashuvlar oila psixologiyasini shaxs rivojlanishi va ijtimoiy muhit o'zaro ta'sirini tushuntiruvchi kompleks fan sifatida talqin qilish imkonini beradi.

O'zbekistonda zamonaviy jamiyatda oila psixologiyasi sohasida bir qator olimlar chuqur tadqiqotlar olib borgan. Masalan, Rahmatilla G'aipnazarov oiladagi nizolar, ota-ona va farzand o'rtasidagi salbiy munosabatlarni, ularni boshqarish usullarini o'rgangan; Ziyoda Nartashova oilaviy munosabatlarning ijtimoiy va psixologik omillarini tahlil qilgan; Muxayyo Karimova o'zbek qizlarini oilaviy hayotga tayyorlash psixologik omillarini, Shaxnoza Ashurova oila qadriyatlari va tarbiya metodlarini, Shahnoza Bahodirova esa oiladagi psixologik munosabatlar va farzand-ota-ona o'rtasidagi psixologik o'zaro ta'sirni o'rgangan[2,B.45-58]

Bundan tashqari, Feruza Talipova oiladagi munosabatlar va jamiyatdagi oila rolini, Rustam Abdurasulov qizlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlash va ijtimoiy-psixologik omillarni, Go'zal Kasimova oilaviy tarbiya va farzand rivojlanishi, Saida Raimova oila va shaxs pozitsiyasi hamda emotsional bog'lanishni, Mukambar Ikramova oilaviy munosabatlar va bola intellekti rivojlanishi, Mahliyo Rahmonova oilaviy psixologiya va jamiyat-oila munosabatlarini, Umida Ravshanjonova oilaviy psixologiya va emotsional muloqot tizimlarini, G.N. Kayumova oiladagi nizolar va ularni psixologik boshqarish mavzularini ilmiy asosda o'rgangan.

Shuningdek, E.G'. G'oziyevning *Umumiy psixologiya* asarida oila alohida bo'lim sifatida emas, balki shaxs rivojlanishi, tarbiya, muloqot va emotsional rivojlanish kontekstida yoritilgan. Muallif shaxs shakllanishida oilaning rolini, oilaviy muhitning ijtimoiy ahamiyatini, bolaning xarakteri, dunyoqarashi va xulq-atvorini tarbiya jarayoni orqali shakllanishini, ota-ona munosabatlari, mehr-muhabbat, nazorat va rag'batlantirishning psixologik ahamiyatini, shuningdek, muloqot va emotsional rivojlanishning bolaga ta'sirini ilmiy asoslagan[3.B.112-126].

Shaxs va jamiyat munosabatlari kontekstida oilaviy tarbiya va qadriyatlar shaxsning jamiyatga moslashuvi jarayonida muhim rol o'ynaydi. V.M. Karimovning *Oila psixologiyasi* asarida oila va oilaviy munosabatlarning psixologik

jihatlari keng yoritilgan[4,B.45-58]. G'B. Shoumarov esa oilani shaxs tarbiyasi, psixologik rivojlanish va ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishda eng muhim institut sifatida ko'rib, oiladagi sog'lom psixologik muhit jamiyat taraqqiyotining muhim sharti ekanligini ta'kidlaydi[5,B.33-47]. Zamonaviy jamiyatda oila psixologiyasi nafaqat shaxslararo munosabatlarni, balki ijtimoiy o'zgarishlar, texnologik taraqqiyot va madaniy transformatsiyalar ta'sirida shakllanayotgan yangi oilaviy modelni ham o'rganadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, Zamonaviy jamiyatda oila psixologiyasi murakkab va ko'p qirrali jarayonlarni o'z ichiga oladi. U nafaqat er-xotin munosabatlarini, balki ota-ona va farzand aloqalarini, qadriyatlar tizimini, stress omillarini ham qamrab oladi. Bugungi kunda sog'lom oila — bu moslashuvchan, ochiq muloqotga tayyor, o'zgarishlarni qabul qila oladigan va o'zaro hurmatga asoslangan tizimdir. Oila psixologiyasini chuqur o'rganish esa jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Oila psixologiyasining mohiyati — oilani murakkab, o'zaro bog'langan, emotsional va ijtimoiy tizim sifatida tushunishdan iborat. U shaxsning ruhiy rivojlanishi, munosabatlar sifati va jamiyat barqarorligining asosiy omillarini o'rganadi. Sog'lom oila — bu nafaqat birga yashash, balki o'zaro tushunish, qo'llab-quvvatlash va birgalikda rivojlanish makonidir.

REFERENCES

1. Urie Bronfenbrenner. *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2020 edition; Jean Piaget. *The Psychology of the Child*. New York: Basic Books, 2020; Grazyna Kochanska. *Parent-Child Relationships and Social Development*. Oxford: Oxford University Press, 2022. — B. 15–30 (umumiy snoskalar birlashtirilgan).
2. Rakhmatilla G'aipnazarov. *Ota-ona va farzand o'rtasidagi salbiy munosabatlar psixologiyasi; oiladagi nizolar va ularni boshqarish usullari*. Toshkent, 2021. — B. 45–58
- 3 E.G'. G'oziyev. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Akademnashr, 2021. — B. 112–126
- 4 V.M. Karimova. *Oila psixologiyasi*. Toshkent: Fan, 2022. — B. 45–58
5. G'B. Shoumarov. *Oila va shaxs tarbiyasi*. Toshkent: Akademnashr, 2021. — B. 33–47

IJTIMOIIY TARMOQLAR TA'SIRIDA YOSH OILALAR PSIXOLOGIK IQLIMINING BUZILISHI VA BARQARORLASHUV OMILLARI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Madaminova Moxichexra Shavkatjon qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

Hozirgi ijtimoiy taraqqiyot bosqichida raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar inson hayotining kundalik faoliyatiga chuqur singib, axborot almashinuvi va ijtimoiy munosabatlar tizimining ajralmas omiliga aylanmoqda. Ayniqsa, yosh oilalarda muloqot shakllari, emotsional yaqinlik va o'zaro ishonch ko'rsatkichlari raqamli muhit bilan chambarchas bog'lanib bormoqda. Oila psixologik iqlimi esa oila a'zolari o'rtasidagi hissiy uyg'unlik qo'llab-quvvatlash va nizolar darajasi bilan belgilanadi. Mazkur iqlimning barqarorligi yosh oilalarning mustahkamligi va psixologik farovonligi uchun muhim omil hisoblanadi.

Raqamli platformalarda ortiqcha vaqt o'tkazish yuzma-yuz muloqotning kamayishiga olib kelishi mumkin. So'ngi yillarda o'tkazilgan empirik tadqiqotlarda ijtimoiy tarmoqlardan intensiv yaqinlikning pasayishi va konfliktlar sonining ortishi bilan bog'liqligi aniqlangan [3]. Yana bir tadqiqotda esa raqamli faollik darajasi yuqori bo'lgan juftliklarda konfliktlar ko'rsatkichi sezilarli darajada yuqori ekani qayd etilgan [4].

Ergash G'oziyev oila muhitini shaxs kamolotining asosiy ijtimoiy omili sifatida baholab, shaxs rivoji avvalo oiladagi emotsional barqarorlikka tayanishini ta'kidlaydi [1,b.84]. Shuningdek, u shaxslararo munosabatlarda ishonch va o'zaro hurmatning susayishi psixologik disbalansga olib kelishini qayd etadi [2,b.57]. Demak, oiladagi psixologik iqlimning buzilishi nafaqat munosabatlarga, balki shaxsning ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'zbek sharoitida ham muallifning oilaviy psixologiya nazariyalari mavjud bo'lib, u shaxsning psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuvi oiladagi emotsional barqarorlik va muloqotga bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi [1,b.52; 2,b.77]. Shu sababli yosh oilalarda ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida psixologik muhitning buzilishi va barqarorlashuv omillarini aniqlash nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan dolzarb mavzu xisoblanadi.

Yuqorida keltirib o'tilgan holatlar ayniqsa yosh oilalar uchun dolzarb bo'lib, ularning munosabatlar tizimi hali shakllanish bosqichida bo'ladi. Agar raqamli

muhitdan foydalanish me'yorlari nazorat qilinmasa, oilaviy muhitda beqarorlik yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli yosh oilalarda ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida yuzaga kelayotgan psixologik buzilishlarni aniqlash hamda barqarorlashuv omillarini belgilash muhim ilmiy vazifa hisoblanadi.

Muammoning ilmiy mohiyati shundan iboratki, yosh oilalarda ijtimoiy tarmoqlar va raqamli media orqali yuzaga keladigan emotsional stress, psixologik nomuvofiqlik, oila ichidagi muloqot va iliqlikning kamayishini aniqlash orqali muvozanatga keltirish mexanizmlarini ishlab chiqish mumkin. Shu bilan birga, bu tadqiqot Ergash G'oziyevning nazariy yondashuvlarini zamonaviy kontekstga moslashtirish va xalqaro ilmiy tadqiqotlar bilan integratsiya qilish imkonini beradi.

Shuni aytish joizki, ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri faqatgina yuqorida keltirilgan muammolardan iborat emas. Ularga qo'shimcha ravishda dolzarbligi bor bo'lgan yana ko'p jihatlarni ko'rib chiqishimiz mumkin. Raqamli texnologiyalar tezkor rivojlanishi oilaviy vaqt boshqaruvi va kognitiv-emotsional jarayonlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ma'lumotlarga qaraganda, ijtimoiy media va onlayn faoliyatning ortiqcha ishlatilishi oiladagi muloqot vaqtini qisqartiradi, birgalikdagi faoliyatlarni cheklaydi va xissiy yaqinlikni susaytiradi. Shu bilan birga, vaqtning raqamli muhitga ko'p sarflanishi nafaqat yosh oilalarda, balki farzandlari bor bo'lgan oilalarda birgalikdagi faoliyatni kamaytirib, ruhiy stress va noaniqlik darajasini oshiradi. Yosh oilalardagi kognitiv jarayonlar, xususan, qaror qabul qilish, muammolarni birgalikda xal qilish va emotsional intizom, vaqt taqsimoti bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqotlarga ko'ra, ortiqcha raqamli faoliyat emotsional beqarorlikni kuchaytiradi va qaror qabul qilish qobiliyatini susaytiradi[4].

Ijtimoiy taqqoslash mexanizmi shaxsning o'zini idrok etish tizimiga ta'sir qiladi. Idealizatsiyalashgan obrazlar bilan muntazam to'qnashuv kognitiv dissonansni kuchaytiradi va o'zini baholash jarayonida nomuvofiqlikni yuzaga keltiradi. Bu esa yosh turmush o'rtoqlarda o'zaro qoniqmaslik va yashirin norozilik hissini paydo qilishi mumkin.

Neyropsixologik tadqiqotlarga ko'ra, raqamli stimullarning ko'pligi prefrontal korteks faoliyatiga ta'sir qilib, rejalashtirish va uzoq muddatli strategik fikrlashni susaytirishini ko'rsatadi. Oilaviy qarorlar esa aynan strategik fikrlash va oqibatni oldindan ko'ra bilish qobiliyatiga tayanadi. Agar kognitiv yuklama ortiqcha bo'lsa, shaxs murakkab vaziyatlarda emotsional javobni tanlashga moyil bo'ladi.

Shuningdek, doimiy onlayn mavjudlik hissi psixologik hushyorlik holatini saqlab turadi, bu esa ichki tinchlik va refleksiya jarayonlarini cheklaydi. Refleksiya yetishmasligi esa oilaviy nizolarni konstruktiv hal qilish imkoniyatini kamaytiradi.

Kognitiv moslashuv mexanizmlarining zaiflashuvi yosh oilalarda stressga chidamlilik darajasini pasaytiradi.

Ongli ravishda raqamli detoks amaliyotini qo'llash diqqatni tiklaydi, emotsional regulyatsiyani yaxshilaydi va qaror qabul qilish aniqligini oshiradi. Oilaviy muhitda axborot iste'molini me'yorlashtirish kognitiv muvozanatni tiklashga xizmat qiladi. Shu sababli yosh oilalarda psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun nafaqat emotsional, balki kognitiv gigiyena tamoyillarini ham joriy etish zarur.

Xulosa qilib aytganda, raqamli muhitning oilaviy tizimga ta'siri faqat kommunikativ darajada emas, balki insonning kognitiv va emotsional tuzilmasi orqali chuqur psixologik qatlamlarda namoyon bo'ladi. Diqqatning fragmentatsiyasi, ijtimoiy taqqoslashlashning kuchayishi va qaror qabul qilish mexanizmlarining impulsivlashuvi yosh oilalarda ichki muvozanatning izdan chiqishiga zamin yaratishi mumkin. Shu bois masalaga faqat axborot iste'moli nuqtayi nazaridan emas, balki kognitiv gigiyena, emotsional regulyatsiya va ongli raqamli madaniyat konsepsiyasi asosida yondashish ilmiy jihatdan maqsadga muvofiqdir. Oilaviy barqarorlikni ta'minlash zamonaviy sharoitda nafaqat ijtimoiy, balki psixologik ong va intellektual mas'uliyat darajasiga bog'liq omil sifatida qaralishi lozim. Aynan shu integrativ yondashuv yosh oilalarda sog'lom muhitni shakllantirish va ularning uzoq muddatli barqaror rivojlanishini ta'minlashning konseptual asosini tashkil etadi.

REFERENCES

1. G'oziyev E. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2004. – 192 b.
2. G'oziyev E. Umumiy psixologiya.– Toshkent: O'qituvchi, 2002. – 224 b.
3. Coyne S. M., McDaniel B. T., Stockdale L. A. Digital media use and family relationship quality: A meta-analytic review // Journal of Social and Personal Relationships. – 2021. – Vol. 38, № 5. – P. 1452–1473.
4. Marwick A. E. Social media, conflict, and emotional well-being in close relationships // Scientific Reports. – 2020. – Vol. 10. – Article № 18421.

OILAVIY O'ZARO MUNOSABATLARNING O'QUVCHILAR O'Z-O'ZINI ANGLASHIGA TA'SIRI

Yusuvaliyeva Adiba Yadgarovna

O'zbekiston Milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Mardonova Farangiz, Ibragimova Mohinur

O'zbekiston Milliy universiteti, Psixologiya kafedrası

Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabalari

Jamiyat taraqqiyoti va shaxs kamolotida oila eng muhim ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Oila shaxsning dastlabki ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, unda insonning qadriyatlari, dunyoqarashi, axloqiy qarashlari hamda o'z-o'zini anglash jarayoni shakllanadi. Ayniqsa, o'quvchi yoshidagi bolalarda shaxsiy identifikatsiya va o'zini anglash jarayonining rivojlanishida oiladagi psixologik muhit, tarbiya uslublari hamda ota-ona va farzand o'rtasidagi o'zaro munosabatlar muhim ahamiyat kasb etadi. O'z-o'zini anglash shaxsning o'zini shaxs sifatida idrok etishi, o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari, xarakter xususiyatlari hamda jamiyatdagi o'rnini anglay olish jarayonidir. Bu jarayonning shakllanishi ko'plab ijtimoiy va psixologik omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida oilaviy muhit yetakchi o'rin egallaydi. Oila muhitida mavjud bo'lgan emotsional yaqinlik, o'zaro hurmat, muloqot madaniyati va qo'llab-quvvatlash darajasi o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi, o'zini baholash darajasi hamda shaxsiy identifikatsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mazkur maqolaning maqsadi oilaviy o'zaro munosabatlarning o'quvchilar o'z-o'zini anglash jarayoniga ta'sirini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat. O'z-o'zini anglash muammosi psixologiya fanida turli olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Ushbu tushuncha shaxsning o'zini idrok etishi, o'z xatti-harakatlarini baholashi hamda o'z imkoniyatlarini anglab yetish jarayonini ifodalaydi. Amerikalik psixolog Uilyam Jeyms o'zining shaxs nazariyasida "Men" tushunchasini ikki qismga ajratadi: subyektiv "Men" (I) va obyektiv "Men" (Me). Subyektiv "Men" shaxsning faol, ongli tomonini ifodalasa, obyektiv "Men" insonning o'zini tashqi tomondan baholashi bilan bog'liq. Ushbu nazariya shaxsning o'zini anglash jarayoni murakkab va ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi. Gumanistik psixologiya vakili Karl Rojers esa "Men-konsepsiyasi" tushunchasini ilgari surib, insonning o'zini qanday qabul qilishi va baholashi uning psixologik farovonligi bilan bevosita bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Rojersning fikricha, shaxsning sog'lom rivojlanishi uchun muhitda samimiylik, qo'llab-quvvatlash va ijobiy munosabat mavjud bo'lishi zarur. Shuningdek, Erik Erikson shaxs rivojlanishining psixosotsial nazariyasida o'smirlik davrini identifikatsiya shakllanishining muhim bosqichi sifatida

ta'riflaydi. Bu davrda yoshlar o'z shaxsiyligini anglashga, o'z hayotiy maqsadlari va ijtimoiy rolini aniqlashga intiladilar. Oila shaxsning psixologik rivojlanishida hal qiluvchi omillardan biridir. O'quvchilarda o'z-o'zini anglash darajasi ko'pincha ota-onaning munosabati, tarbiya uslubi hamda oiladagi psixologik iqlim bilan belgilanadi. Ota-ona tomonidan doimiy tanqid qilish, farzandlarni boshqa bolalar bilan solishtirish yoki ularga nisbatan befarqlik ko'rsatish o'quvchining o'zini past baholashiga, o'ziga ishonchsizlik shakllanishiga olib kelishi mumkin. Bunday sharoitda o'quvchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qila olmaydi va shaxsiy rivojlanishda turli psixologik qiyinchiliklarga duch keladi. Aksincha, mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va hurmat asosida qurilgan oilaviy munosabatlar o'quvchida ijobiy "Men" obrazini shakllantiradi. Bunday muhitda ulg'aygan bolalar o'z qobiliyatlariga ishonch bilan qaraydi, mustaqil fikrlashga intiladi va ijtimoiy faol bo'lib yetishadi. Mashhur psixolog Abraham Maslou tomonidan ishlab chiqilgan ehtiyojlar piramidasi nazariyasiga ko'ra, insonning o'zini ro'yobga chiqarishi uchun avvalo xavfsizlik, muhabbat va hurmat ehtiyojlari qondirilishi zarur. Ushbu ehtiyojlarning asosiy qismi aynan oilada qondiriladi.

Shuningdek, tarbiya uslublari ham o'quvchining shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Psixolog Diana Baumrind ota-ona tarbiyasining uch asosiy uslubini ajratib ko'rsatadi: avtoritar, liberal va demokratik tarbiya uslublari. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik tarbiya uslubi mavjud bo'lgan oilalarda ulg'aygan bolalarda o'z-o'zini anglash va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'ladi. O'zbek psixologiya maktabi vakillari ham oilaviy munosabatlarning shaxs rivojiga ta'sirini chuqur o'rganganlar. Jumladan, E.G'. G'oziyev o'smir shaxsining rivojlanishida ijtimoiy muhit, ayniqsa oila muhitining roli beqiyos ekanligini ilmiy asoslab bergan. Uning fikricha, oila farzandning shaxsiy qadriyatlari va ijtimoiy xulq-atvori shakllanishining asosiy manbai hisoblanadi. Psixolog olim V.M. Karimova esa oila psixologiyasi bo'yicha olib borgan ilmiy izlanishlarida sog'lom oilaviy muhitning o'quvchi shaxsining ijtimoiy faolligi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda mustaqil fikrlash qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Shuningdek, zamonaviy psixologik tadqiqotlar oilada mavjud emotsional qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va psixologik xavfsizlik muhiti o'quvchilarning o'zini anglash darajasini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatmoqda.

Olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, oilaviy o'zaro munosabatlar o'quvchilarning o'z-o'zini anglash jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Oilada mavjud bo'lgan psixologik muhit, ota-ona tarbiya uslubi, emotsional yaqinlik va sog'lom muloqot shaxsning o'zini baholash darajasi hamda ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy oilaviy muhitda ulg'aygan o'quvchilarda adekvat "Men" konsepsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonch hamda mustaqil fikrlash qobiliyati

shakllanadi. Salbiy oilaviy munosabatlar esa aksincha, past o'zini baholash, psixologik beqarorlik va shaxsiy inqirozlarga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalari, ota-onalar va psixologlar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, oilalarda psixologik madaniyatni oshirish hamda sog'lom oilaviy muhitni shakllantirish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. James, W. (1890). The Principles of Psychology. New York: Holt.
2. Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin.
3. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.
4. Maslow, A. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper.
5. Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs.
6. G'oziyev, E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
7. Karimova, V.M. Oila psixologiyasi. Toshkent.

ZAMONAVIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIYASI

Ismailova Sevara Ravshan qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası stajyor o'qituvchisi.

Mehriddinova Sevara Muhiddin qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi.

Oila jamiyatning asosiy ijtimoiy ustuni va shaxs shakllanishining dastlabgi psixologik muhiti hisoblanadi. Shuningdek, inson oilada birinchi bo'lib ijtimoiylashadi, qadriyatlarni o'zlashtiradi, madaniyat va urf-odatlarini avloddan-avlodga uzatadigan birlik hisoblanadi.

Bugungi globallashuv, raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt kabilarning avj olib rivojlanayotganligi oilaviy munosabatlar tizimiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda va ayni paytda oilaning jamiyatdagi ahamiyati yanada orttirib boradi. Natijada an'anaviy oila modeli transformatsiyalanib, yangi psixologik va moslashuv jarayonlarida muammolar yuzaga kelmoqda. Shu sababdan oila psixologiyasini o'rganish bugungi kunda nafaqat ilmiy, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir. Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, oila inson shaxsining shakllanishida beqiyos rol o'ynaydi. Oiladagi psixologik iqlim, ya'ni ota-ona va farzandlar o'rtasidagi muloqot sifati, ishonch darajasi, mehr-muhabbat va hurmatga asoslangan munosabatlar bolalarning ruhiy sog'lig'i, o'z-o'ziga baho berishi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi. Oilaviy muhitda sog'lom ijtimoiy-psixologik iqlim mavjud bo'lsa, bu farzandlarning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratadi. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar oilaning ichki resurslarini kuchaytirish orqali bu muammolarni bartaraf etish mumkinligini ko'rsatmoqda. Jumladan, oilaviy psixologik maslahatlar, emotsional savodxonlikni oshirish, kommunikatsion ko'nikmalarni rivojlantirish, qadriyatlar asosida mustahkam oilaviy modelni shakllantirish orqali oila tizimini barqarorlashtirish mumkin.

Oila – jamiyatning eng muhim bo'g'ini hisoblanadi. Shuning uchun oilaning inqirozga uchrashi jamiyatning ham beqarorligiga olib kelishi mumkin.

Bunday inqirozning asosiy oqibatlari quyidagilardan iborat:

- Ajrimlarning ko'payishi – Hozirgi kunda ajrashish darajasi oshib borayotganining sababi yuqorida keltirilgan omillar bilan bog'liq.
- Farzand tarbiyasiga salbiy ta'sir – Oilaning buzilishi bolalar psixologiyasiga jiddiy ta'sir qiladi va kelajakda ularning ijtimoiy hayotida muammolar keltirib chiqarishi mumkin.

• Yolg'izlik va depressiya – Mustahkam oilaviy rishtalarning yo'qolishi odamlarning ruhiy salomatligiga zarar yetkazadi.

Bugungi kunga kelib zamonaviy oilalarda rollar taqsimoti ham sezilarli darajada o'zgarmoqda. An'anaviy jamiyatlarda rollar qat'iy gender asosida taqsimlangan bo'lib, erkak oilaning moddiy ta'minotchisi, ayol esa uy xo'jaligi va farzand tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi sifatida qaralgan. Bunday model patriarxal oila tuzilmasiga xos bo'lib, rollar nisbatan barqaror va o'zgarmas xarakterga ega edi. Bugungi kunda ko'plab ishlovchi ayollarning kaspiy faoliyatdan keyin uy ishlari va farzandlar tarbiyasi o'z zimmasiga olishi "ikkinchi smena" ish sifatida qaraladi. Ushbu nazariya zamonaviy oilalarda rollar nomutanosibliigi saqlanib qolayotganini va bu holat psixologik zo'riqish hamda rol ziddiyatini keltirib chiqarishini ko'rsatadi. Psixologik nuqtai nazardan esa rollarning qat'iy yoki avvaldan qolgan qadriytlar asosida emas, balki kelishuv asosida taqsimlanishi oilaviy nizolarni kamaytiradi va emotsional yaqinlikni kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oilada vazifalar adolatli va o'zaro hurmat asosida taqsimlanganida, nikohdan qoniqish darajasi yuqori bo'ladi. Aksincha, rollar bo'yicha noaniqlik yoki adolatsizlik hissi stress, konflikt va emotsional uzoqlashuvni yuzaga keltiradi. Shu bois zamonaviy oila modeli qat'iy gender stereotiplari emas, balki hamkorlik, moslashuvchanlik va o'zaro kelishuvga asoslangan rollar tizimini talab etadi. Oilaviy rollarning samarali taqsimlanishi nafaqat er-xotin o'rtasidagi munosabatlarga, balki farzandlarning sog'lom ruhiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, emotsional intellektning oiladagi nikoh barqarorligi va ijtimoiy muhitga ta'siri ham alohida o'rin tutadi. Zamonaviy oila psixologiyasida nikoh barqarorligini ta'minlovchi muhim omillardan biri emotsional intellekt darajasi hisoblanadi. Emotsional intellekt — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyatidir. Ushbu tushuncha ilmiy jihatdan Daniel Goleman tomonidan keng ommalashtirilgan bo'lib, u emotsional kompetensiyalar shaxslararo munosabatlar sifatini belgilashini ta'kidlaydi. Nikoh munosabatlarida yuqori emotsional intellekt quyidagilarda namoyon bo'ladi: konflikt vaqtida hissiyotlarni nazorat qila olish, turmush o'rtog'ining emotsional holatini tushunish, empatiya bildirish va salbiy his-tuyg'ularni konstruktiv shaklda ifodalash. Emotsional jihatdan yetuk juftliklar nizolarni inkor etmaydi, balki muloqot va tushunish orqali hal qiladi.

Oilaviy munosabatlar bo'yicha tadqiqotlari bilan mashhur bo'lgan John Gottman nikoh barqarorligi ko'p jihatdan juftliklarning muloqot uslubiga bog'liqligini aniqlagan. Uning tadqiqotlariga ko'ra, tanqid, mensimaslik, himoyalash va muloqotdan qochish kabi salbiy xatti-harakatlar ajrim xavfini oshiradi. Aksincha, hurmat, minnatdorlik, bir-biriga nisbatan ishonch va ijobiy emotsional almashinuv munosabatlarni mustahkamlaydi.

Emotsional intellektning rivojlanganligi nafaqat oila ichidagi psixologik muhitni barqarorlashtiradi, balki kengroq ijtimoiy muhitga ham ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom oilada ulg'aygan farzandlar jamiyatda bilan faol va samarali muloqot qila oladigan, empatiyaga ega, ijtimoiy moslashuvchan shaxslar bo'lib shakllanadi. Bu esa jamiyatda nizolarning pasayishi, zo'ravonlik darajasining kamayishi va ijtimoiy hamjihatlikning oshishiga xizmat qiladi.

Aksincha, emotsional sovuqlik va doimiy nizolar mavjud bo'lgan oilalarda o'sgan bolalarda xavotir, agressiya yoki ijtimoiy chekinish kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Bu esa keyinchalik jamiyatdagi munosabatlarga, ish muhitiga va kelajakdagi oilaviy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, emotsional intellekt oilaviy barqarorlikning psixologik omili bo'lish bilan birga, jamiyatning ijtimoiy-psixologik sog'lomligiga ham bevosita ta'sir qiluvchi omil hisoblanadi.

Zamonaviy sharoitda stress, tezkor hayot ritmi va texnologik chalg'ituvchilar shaxslararo yaqinlikni kamaytirayotgan bir paytda, emotsional intellektni rivojlantirish oilaviy va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashning muhim strategiyasidir.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jamiyatda oila psixologiyasini rivojlantirish, emotsional madaniyatni oshirish, gender stereotiplarini konstruktiv qayta talqin qilish va texnologik ta'sirlarni muvozanatlash — nafaqat oilaviy farovonlik, balki jamiyat barqaror taraqqiyotining ham muhim omilidir. Sog'lom oila — sog'lom avlod va barqaror jamiyat poydevoridir.

REFERENCES

1. Alice Miller “Yetenekli çocuğun dramı” BASKI AĞUSTOS 2006
2. Murotova.Sh “Jamiyatda oilaning ijtimoiy-psixologik o'rni” [541-547]
3. Rahmanova.M.B , Umarova K.F “Zamonaviy jamiyatda oilaning o'rni va ahamiyati”
4. Ravshanbekova.Z “Globallashuv sharoitida oila inqirozi muammosi”
5. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

OTA-ONALAR TARBIYAVIY USTANOVKALARINING O'QUVCHILAR IJTIMOIY MOSLASHUVIGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK-NAZARIY ASOSLARI

Yusuvaliyeva Adiba Yadgarovna

O'zbekiston Milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Norqulova Shahrizoda Vali qizi, Murodova Diyora Baxtiyor qizi

O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Hozirgi davrda o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi masalasi psixologiya va pedagogika fanlarining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bizning fikrimizcha, bola maktabga qadam qo'yishi bilan yangi muhit, yangi talablar, yangi sinfdoshlar va o'qituvchilar bilan tanishadi. Shu jarayonda u nafaqat bilim oladi, balki jamiyatda o'z o'rnini topishni, boshqalar bilan samarali muloqot qilishni va xulq-atvorini boshqarishni o'rganadi. Ijtimoiy moslashuv deganda o'quvchining maktab muhitiga, sinfdoshlariga, o'qituvchilarga va o'quv jarayoniga ko'nikib, o'zini erkin va ishonchli his qilishi tushuniladi. Bizning fikrimizcha, agar moslashuv jarayoni muvaffaqiyatli kechsa, bola darslarga qiziqadi, o'ziga ishonadi va jamoadagi munosabatlarda faol bo'ladi. Aksincha, moslashuvda qiyinchiliklar bo'lsa, u qo'rquv, tortinchoqlik, yolg'izlik hissi va o'qishga salbiy munosabatni namoyon qiladi, deb hisoblaymiz.

Psixologik nuqtayi nazardan, ijtimoiy moslashuv bolaning shaxsiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu jarayonga bolaning xarakteri, temperamenti, hissiy holati, oilaviy muhit va tarbiya uslubi katta ta'sir ko'rsatadi. Har bir bola maktabga turli psixologik tayyorgarlik darajasida keladi. Ba'zi bolalar yangi muhitga tez moslashadi, boshqalari esa qo'shimcha qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'ladi.

Shu nuqtai nazardan, mashhur psixolog L. Vigotskiy bola rivojlanishida ijtimoiy muhitning muhimligini ta'kidlagan. Uning fikricha, bola bilim va ijtimoiy tajribani kattalar va tengdoshlari bilan muloqot orqali egallaydi. Fikrimizcha, bu fikr maktabdagi do'stona muhit va o'qituvchining qo'llab-quvvatlashining ahamiyatini yanada kuchaytiradi.

Shuningdek, shaxs rivojlanishining psixosotsial nazariyasi bo'yicha Erik Erikson har bir yosh davrida shaxs ma'lum ijtimoiy muammolarni hal qilishini ta'kidlaydi. Maktab yoshida bola mehnatsevarlik va pastlik hissi o'rtasida kurashadi. Agar u o'zini muvaffaqiyatli his qilsa, moslashuvi yaxshi bo'ladi; aks holda, o'ziga bo'lgan ishonchi pasayadi. Fikrimizcha, bu jarayonda ota-ona va o'qituvchining yordami muhim ahamiyatga ega.

Kognitiv rivojlanish nazariyasi bo'yicha Jean Piaget bola bilimni mustaqil faoliyati orqali egallashini ta'kidlaydi. Shu sababli darslar interaktiv, qiziqarli va faol shaklda tashkil etilishi o'quvchining moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bizning fikrimizcha, bu jarayon o'quvchining ijodiy fikrlashini rivojlantiradi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Shuningdek, John Boulbining nazariyasiga ko'ra, bolaning oilaviy munosabatlari va ota-onaga bo'lgan bog'liqligi uning ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir qiladi. Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, sog'lom oilaviy muhit bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi va maktabga moslashuvini osonlashtiradi.

Albert Bandura esa ijtimoiy o'rganish nazariyasi orqali shuni ta'kidlaydiki, bola boshqalarning xatti-harakatlarini kuzatish va taqlid qilish orqali ijtimoiy ko'nikmalarni egallaydi. Shu nuqtai nazardan, sinfdoshlarning do'stona va ijobiy munosabati moslashuv jarayoniga yordam beradi, deb hisoblayman.

Ijtimoiy moslashuv quyidagi omillarga bog'liq:

- Oilaviy muhit – mehr, tushunish, ishonch
- O'qituvchi bilan munosabat – sabr-toqat, adolat, qo'llab-quvvatlash
- Tengdoshlar ta'siri – do'stlar fikri, guruhdagi mavqe, o'zaro munosabatlar
- Ta'lim jarayoni – darsning qiziqarli, interaktiv va faol bo'lishi
- Hissiy barqarorlik – xavfsiz va qo'llab-quvvatlangan bolalar faol va ochiqko'ngil bo'ladi

Bizning xulosamizga ko'ra, bu omillar birgalikda ishlaganda o'quvchining ijtimoiy moslashuvi muvaffaqiyatli bo'ladi.

Moslashuvdagi qiyinchiliklar quyidagilar bilan namoyon bo'ladi:

- darslarga qiziqmaslik
- sinfdoshlar bilan kelisha olmaslik
- tez-tez xavotirlanish
- yolg'izlik hissi
- o'ziga ishonchsizlik
- maktabga borishni istamaslik

Bunday hollarda o'qituvchi, ota-ona va maktab psixologi birgalikda ishlashi muhimdir. Fikrimizcha, o'quvchini tushunish, uni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish moslashuv jarayonini yengillashtiradi.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar, sport, ijodiy to'garaklar va jamoaviy tadbirlar ijtimoiy moslashuvni rivojlantiradi. Shu orqali bola o'z qobiliyatini namoyon qiladi va o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Xulosamizga ko'ra, bu jarayon o'quvchining shaxsiy o'sishi va jamiyatga moslashuvini mustahkamlaydi.

Bizning xulosamizga ko'ra, o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, shaxsiy, oilaviy va pedagogik omillar asosida shakllanadi. To'g'ri yondashuv, mehr-muhabbat va tushunish orqali bola jamiyatga moslashgan, mustaqil va faol shaxs sifatida rivojlanadi, deb hisoblayman. Bizning fikrimizcha, ijtimoiy moslashuv masalasi nafaqat individual psixologik jarayon, balki jamiyat, oila, maktab va shaxs o'rtasidagi murakkab munosabatlar tizimi hisoblanadi. Bugungi psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning maktabda muvaffaqiyatli moslashuvi uchun nafaqat shaxsning ichki psixologik holati, balki tashqi ijtimoiy muhit ham katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlarga ko'ra, maktab — bolaning hayotidagi eng muhim ijtimoiy muhitlardan biridir. Bu yerda bolaning o'zini tutishi, o'ziga bo'lgan ishonchi, tengdoshlar bilan muloqoti va ijtimoiy qobiliyatlari shakllanadi. Bizning fikrimizcha, maktab hayotiga muvaffaqiyatli moslashgan o'quvchilar nafaqat akademik yutuqlarga erishadi, balki ijtimoiy barqarorlikni ham namoyon etadi.

Bundan tashqari, ma'lum ilmiy tadqiqotlarda ijtimoiy moslashuv jarayoni bolalar va o'smirlar uchun emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'ziga bo'lgan ishonch bilan bevosita bog'liq ekani aniqlangan. Bizning fikrimizcha, bu jarayonda maktabdagi ijobiy ijtimoiy muhit bolaga o'zini qulay his qilishga yordam beradi. Shuningdek, psixologik tadqiqotlar bolalarning moslashuv darajasi va ularning ijtimoiy salohiyati o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi. Bu tadqiqotlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'ziga bo'lgan ijobiy tasavvur va stressga chidamlilik — muvaffaqiyatli moslashuvning muhim omillari sifatida qayd etilgan. Bizning fikrimizcha, bu omillar maktabdagi ijtimoiy muhitni yanada qulay va qo'llab-quvvatlovchi qilib yaratishga yordam beradi.

Yuqorida biz olimlar tomonidan ilgari surilgan ota-onalar tarbiyaviy ustanovkalarining o'quvchilar ijtimoiy moslashuviga ta'siri mavzusi bo'yicha turli xil nazariyalarni ko'rib chiqdik. Shular asosida umumiy xulosa qilib aytishimiz mumkinki, o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi — murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u shaxsiy, oilaviy, pedagogik va jamiyat omillari asosida shakllanadi. Bizning fikrimizcha, bola maktab muhitiga muvaffaqiyatli moslashsa, u nafaqat darslarga qiziqadi, balki ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi, tengdoshlar bilan samarali muloqot qiladi va o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi.

REFERENCES

1. Thought and Language. — Moskva: Pedagogika, 1982. — Vygotskiyning sotsiokultural nazariyasi asoslari.
2. Mind in Society. — Cambridge: Harvard University Press, 1978. — Maktab muhitida ijtimoiy o'rganish jarayoni.

OTA-QIZ MUNOSABATLARI: RUHIY SALOMATLIK VA SHAXSIY RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Odilova Naira Gulyamovna

O'zmMU, psixologiya.f.b.f.d. (PhD), dotsent

Oila muqaddas dargoh. Oila a'zolarining hayot tarzi, ularning ma'naviy qiyofasi bolaning shaxs sifatida rivojlanishining tashqi omili tarzida xizmat qiladi. Oila bola ruhiyatining to'laqonli shakllanishidagi hamda jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvdagi o'rni beqiyosdir. Farzand tarbiyasi mas'uliyatini his qilgan ota-onaning o'zlari avvalambor, tarbiyalangan bo'lishlari lozim. Xalq maqollaridan birida aytilishicha: "Agar oilada ota tarbiyasiz bo'lsa, farzandlarning biri, agar oilada ona tarbiyasiz bo'lsa, farzandlarning bari tarbiyasiz bo'ladi". Bundan ko'rinib turibdiki, farzand tarbiyasi uchun ham ona, ham ota birdek mas'uliyatlidir.

Ko'pgina psixologik-pedagogik tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, qiz bola tarbiyasida ona kabi otaning ahamiyati ham muhimdir. Qiz bola ota-onashtirokidagi tarbiya natijasidagina uyg'un rivojlanishi mumkin. Biroq, bu jarayonda erkaklar o'z o'rinlari qandayligini tushunishlari qiyinroq kechadi. Qiz bola tarbiyasida otaning o'rni uning har bir yosh davrida muhim ahamiyatga ega.

Barcha muammolar bolalikdan yuzaga kelishini inobatga olgan holda shuni aytish mumkinki, qiz bolada erkak jinsi haqidagi birinchi tushuncha ota timsolida namoyon bo'ladi. Bu munosabat jihatida bolaning keyingi hayot davrida muhim ahamiyatga ega. Ota va qiz o'rtasida qanchalik ijobiy emotsional munosabatlar o'rnatilgan bo'lsa, qiz bolaning katta yosh davridagi dunyoqarashi, qarama-qarshi jins vakillariga nisbatan munosabati, o'z-o'ziga baho berishi, o'zini namoyon qilishi shunchalik uyg'un tarzda kechadi [2].

Ota-onalar qizlarni aqlli, dono, chiroyli, mehnatsevar, keyinchalik oilani boshqara oladigan qilib o'stirishga harakat qiladilar, or-nomusli, iffatli bo'lishini istaydilar va ularni shu ruhda tarbiyalaydilar. "Ota-qiz" psixologiyasi – "ona-qiz" munosabatlariga qarama-qarshi tushunchadir. Bu munosabat shaxs shakllanishining quyidagi omillariga ta'sir ko'rsatadi: - **tartib-intizomni shakllanishi va o'z-o'ziga ishonch** – onalar qizlariga o'ta g'amxo'rlik qilishga moyil bo'lsalar, otalar xatti-harakatlarga erkinlik beradilar. Masalan, sayrga chiqqan qizcha daraxtga chiqishi, ko'ylagini kir qilishi mumkin. Lekin, qilayotgan xatti-harakatlarida mas'uliyatni anglaydi: daraxtdan yiqilib tushish xavfini kamaytirib, uni baholashi, kir bo'lgan ko'ylagini tozalashi;

- **o'z sog'lig'i, o'z ko'rinishi, kayfiyatiga mas'uliyatlilik** – ko'pincha farzandini sevuvchi otalar sportga, sog'lom turmush tarziga, sayohatga bo'lgan qiziqishni shakllantiradilar.

- **qarama-qarshi jinsga nisbatan ishonch, oilada uyg'un munosabatlar** – otaning muloyim g'amxo'rliqi, ota va qizning ishonchga asoslangan munosabati qiz bolaning kelajakda turmush o'rtog'i bilan mehribon, hissiy ochiq va uyg'un munosabatlar o'rnatilishiga sabab bo'ladi.

Bizda shunday savol tug'iladi: "Ota va qizning hissiy-ma'naviy darajadagi to'g'ri munosabati qaerdan kelib chiqadi?" Fikrimizcha, bu jarayon oilada qiz farzand dunyoga kelgandan boshlab shakllanadi. Bola hayotining ilk yillaridanoq har bir narsani tushunib, his qiladi. Zolim, hukmron, ayoli va farzandiga befarq, shafqatsiz ota - muvaffaqiyatli shaxsni tarbiyalash va uyg'un ayollik hissi shakllanishi uchun asos bo'la olmaydi. Bunday vaziyatda ona barcha amalga oshmagan muloyimlik va muhabbat istaklarini qiz farzandiga o'tkazishi mumkin va hissiy jihatdan o'ziga bog'lab qo'yadi. Bu esa oiladagi shaxsiy, ijtimoiy, psixologik aloqalarga putur yetkazib, farzandlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Do'stona, hissiy munosabatlari barqaror ota – kelajakda ota va qiz normal munosabatlarining asosidir. Bu qiz farzandlarning jismoniy, intellektual, emotsional rivojlanishiga ta'sir ko'rsatib, o'z nuqtai nazariga ega bo'lish, olamga va o'ziga ijobiy tarzda munosabat ko'nikmasini shakllantiradi. Bunday qiz bolalarning (kelajakda ayol, rafiq) hayot tarzi to'g'ri deb hisoblaymiz. Ular sport bilan shug'ullanadilar, o'z tashqi ko'rinishiga e'tibor beradilar, muzey va ko'rgazmalarga boradilar, o'z-o'ziga va boshqalarga adekvat munosabatda bo'ladilar.

Psixologik tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, ota bilan qiz bolaning asosan 1 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan davridagi munosabati asosiy ahamiyatga ega, chunki aynan mana shu yosh davrida bola ilk marotaba shaxs sifatida shakllanadi [3]. Ota va qizning doimiy muloqoti esa quyidagilarga asos soladi:

1. Erkak jinsiga ishonch – qiz farzandining hayoti bilan qiziqqan sabrli, muvozanatlashgan, yaxshi ko'ruvchi ota – tevarak-atrof unchalik qo'rqinchli emasligini, erkak va ayol bir-birini tushunishi, bir-birini tinglashi, gapiga kirishi unchalik murakkab emasliginining yaxshi ko'rsatkichidir.
2. Jinslararo identifikatsiya – aynan ota va qiz munosabatlari 3 yoshli qizchaning o'zini ayol jinsiga mansubligini idrok eta boshlashi, ayollarga xos hulq-atvorga taqlid qilishiga imkon beradi. Bu katta bo'lishning eng muhim bosqichidir.
3. O'smirlik (o'tish) davrining oson kechishiga yordam berish – agar ota qiz farzandini vaqti-vaqti bilan maqtasa, undan hayratlansa, qiz bolaga o'zining o'zgarayotgan ko'rinishidan qoniqmaslik, noto'liqlik va muammolari kamroq ko'rinib, to'laligicha tartibga solinishi mumkin.

4. O'z oilasiga, odamlarga, himoyalanganlik hissiga ishonch – qaror qabul qiluvchi, qiyin vaziyatlarda yordam beruvchi, kechirimli ota – kelajakdagi turmush o'rtoq obrazining to'g'ri shakllanishiga imkon beradi.
5. Kasbiy muvaffaqiyatga erishish – qizining ishlari va xatti-harakatlarini rag'batlantirib, uy vazifalarini bajarishda yordam berib, tabiatga, texnikaga, aniq fanlarga muhabbat uyg'ota olib, birgalikdagi faoliyatda ota bolaning qiziqishlar doirasi va dunyoqarashini kengaytiradi. Bundan tashqari, kasbiy muvaffaqiyatga erishgan ota – jamiyatda o'z o'rniga ega bo'lish, o'z qobiliyatlarini amalga oshirishning ibrat-namunasidir.

Biroq, ota va qiz munosabatlari har doim ham yorqin lahzalarga ega bo'lmasligi mumkin bo'lgan holatlar ham bo'ladi. Bunda asosiy to'siqlar:

1. O'g'il farzandni orzu qiluvchi ota - bunday holatda ota qiz bolada namoyon bo'luvchi erkaklarga xos xususiyatlarni haddan tashqari rag'batlantirishi mumkin. Bunday vaziyatda dono ona mazkur hulq-atvorni yumshoq tarzda korreksiya qilishi va bu xususiyatlarni yaqqol ko'zga tashlanmasligini ta'minlashi lozim. Kompromissga borish - bunday vaziyatdan chiqish yo'li hisoblanadi. Masalan, farzandni sport to'garagiga berish mumkin.
2. Avtoritar, hukmron ota – bu holda “ota-qiz” munosabatlar psixologiyasi ichki nizoga olib keladi. Hissiyotni, ayollarga xos xususiyatlarni namoyon qilishga yo'l qo'ymaslik natijasida infantillik, “qo'g'irchoq” obrazi shakllanadi. Kelajakda bunday ayollar turmush o'rtog'ida otasini topishga harakat qiladi. Bu esa oiladagi munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
3. Irodasiz, kuchsiz xarakterli ota – bunday oilalarda ham ona, ham ota rolini ayollar bajarishlariga to'g'ri keladi. Qizlar onalarini bu “yuklamadan” qutultirishga, mas'uliyatning bir qismini o'zlariga olishga harakat qiladilar. Bunday oilada tarbiya ko'rgan qiz oila qadrini butunlay inkor qilishi yoki ota-onasi munosabatlarining modelini takrorlashi mumkin. Bolalikdan oila boshlig'i - ona ekanligini kuzatgan qiz kuchli jins vakiliga bo'sh kelmaydi.

Ko'pgina hollarda muhabbat, g'amxo'rlik, hayratlanish – qiz bolaning ruhiy salomatligi uchun eng maqbul asos bo'lib, uning baxtli kelajagining kafolatidir.

Shunday qilib, oilada inson tomonidan o'z-o'zini anglashning ma'lum darajasiga erishish va o'z hayoti uchun ma'suliyatni his etish, kasbiy muvaffaqiyatga erishish, boshqalar bilan uyg'un munosabatlar o'rnatishga qodirlik, shaxsiy hayot mazmunini topish to'laqonli amalga oshirilgandagina ota-ona va farzand o'rtasida sog'lom munosabat shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Одилова Н.Г. Психологик етуклик - ота ва қиз муносабатларининг асоси //“Соғлом авлод учун”: илмий-оммабоп журнал. – Т., 2019. №3. Б.7-11.
2. Олпорт Г. Становление личности. М., 2002.
3. Психологическая зрелость личности / Под об.ред. Л.А.Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014.
4. Юнусова Г. Оилада она ва бола муносабатлари психологияси: “Фарғона” нашриёти, 2013.

ZAMONAVIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIYASINING TRANSFORMATSIYASI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIK KONSEPSIYASI

Piraliyev Omiljon Kabilovich

Perfect-University Gumanitar fanlar kafedrası katta o'qituvchisi

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida oila nafaqat ijtimoiy institut, balki shaxs psixologik xavfsizligining asosiy makoni sifatida yangi mazmun kasb etmoqda. Globallashuv, shaharlarning kengayishi, iqtisodiyotning yangilanishi, mehnat migratsiyasi hamda internet va ijtimoiy tarmoqlarning tez rivojlanishi bugungi kunda oiladagi munosabatlarni avvalgidan butunlay boshqacha ko'rinishga olib kelmoqda. Ya'ni, odamlarning yashash tarzi, ishlash sharoiti va o'zaro muloqot qilish usullari o'zgargani sari oiladagi rollar, mas'uliyat va yaqinlik shakllari ham yangicha tus olmoqda. Shu jihatdan oila psixologiyasi endilikda an'anaviy tarbiya modeli doirasidan chiqib, ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi strategik omil sifatida qaralmoqda.

Psixologiya nazariyalarida oila shaxs rivojining birlamchi ijtimoiy muhiti sifatida izohlanadi. Xususan, L.Vigotskiy ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasida shaxsning psixik funksiyalari ijtimoiy muloqot jarayonida shakllanishini ta'kidlaydi [6, b.45]. Demak, oiladagi muloqot sifati bola tafakkuri va emotsional barqarorligining negizini tashkil etadi. Shuningdek, E.Erikson psixosotsial rivojlanish konsepsiyasida shaxs identikligi oilaviy qo'llab-quvvatlash va ishonch muhitida shakllanishini asoslaydi [1, b.96]. Ushbu nazariy yondashuvlar zamonaviy oilani psixologik laboratoriya sifatida talqin etish imkonini beradi.

O'zbekiston sharoitida oilani qo'llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Prezident tomonidan qabul qilingan PF-81-sonli Farmon oilaviy qadriyatlarni mustahkamlash, mahalla tizimi orqali ijtimoiy himoyani kuchaytirish hamda xotin-qizlar va yosh oilalarni kompleks qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini belgilab berdi [2, b.2]. Bu huquqiy hujjatlar shuni anglatadiki, oila masalalari endi faqat shaxsiy yoki maishiy muammo sifatida emas, balki davlat darajasida tizimli ravishda yo'lga qo'yilgan va alohida e'tibor qaratilayotgan muhim yo'nalishga aylangan. Statistik ma'lumotlar ham oila instituti transformatsiyasini tasdiqlaydi. 2025-yil boshiga kelib mamlakatda 10 milliondan ortiq oilalar mavjudligi qayd etilgan. Biroq 2024-yilda nikohlar sonining pasayishi va ajrimlar dinamikasidagi o'zgarishlar oilaviy barqarorlikni mustahkamlash zaruratini kuchaytirmoqda. Ayrim ma'lumotlarga ko'ra, oilaviy nizolar jinoyatlarning sezilarli qismini tashkil etadi. Bu holat oila ichidagi psixologik iqlim masalasini dolzarb ilmiy muammo sifatida ko'rsatadi[3].

Zamonaviy oilaning psixologik transformatsiyasi uch asosiy yo'nalishda namoyon bo'lmoqda. **Birinchidan**, rollar moslashuvchanlashmoqda: an'anaviy patriarxal model o'rnini sheriklik tamoyiliga asoslangan model egallamoqda. **Ikkinchidan**, kommunikativ muhit raqamli platformalar orqali kengaymoqda, ammo bu jonli emotsional aloqaning qisqarishiga olib kelishi mumkin. **Uchinchidan**, individualizm kuchayishi natijasida shaxsiy ehtiyoj va oilaviy majburiyatlar o'rtasida ziddiyat yuzaga kelmoqda.

Shu asosda zamonaviy tadqiqotlar doirasida yangi konseptual yondashuv — **“Integrativ oilaviy farovonlik modeli”** — ilgari surilishi mumkin. Ushbu model oilaviy barqarorlikni ta'minlovchi uch asosiy komponentni o'z ichiga oladi:

1. **Emotsional yaqinlik** — oilaning a'zolari o'rtasida ishonch, hurmat va empatiya asosida shakllanadigan ichki psixologik bog'liqlik;
2. **Iqtisodiy barqarorlik** — oilaning moddiy sharoiti va resurslarga ega bo'lishi orqali psixologik stressni kamaytiruvchi omil;
3. **Psixologik savodxonlik** — konfliktlarni konstruktiv boshqarish, muloqot ko'nikmalari va emotsiyalarni anglab, boshqara olish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Ushbu uchlik o'zaro uyg'unlashganda, oilaviy muhitda barqarorlik va farovonlik darajasi hamda oilaviy baxt indeksi sezilarli darajada oshadi.

2023–2025-yillarda oilaviy baxt indeksining o'sishi aynan shu omillarning ijobiy integratsiyasi bilan izohlanishi mumkin.

O'zbek olimlari ham oilaning psixologik mohiyatini chuqur tahlil qilganlar. Masalan, G'.B. Shoumarov oilaviy munosabatlarda kommunikativ madaniyatning yetishmasligi nizolarning asosiy sababi ekanligini ta'kidlaydi [5, b.118]. B. Qodirov esa shaxsning ma'naviy kamoloti oiladagi emotsional muhit bilan bevosita bog'liqligini ilmiy asoslaydi [4, b.74]. Ularning qarashlari zamonaviy transformatsiya sharoitida oila psixologiyasini milliy mentalitet bilan uyg'un holda o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Migratsiya jarayonlari ham oila psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Masofaviy nikoh fenomeni ota-onalik funksiyalarining masofadan bajarilishi, emotsional uzilish va identifikatsion bo'shliq kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Bunday sharoitda oilada psixologik kompensatsiya mexanizmlari — muntazam muloqot, virtual qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy tarmoq madaniyati — muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, zamonaviy oila uchun “psixologik immunitet” tushunchasini ilgari surish mumkin. Bu — oilaning tashqi ijtimoiy bosimlar, iqtisodiy qiyinchiliklar va axborot oqimiga nisbatan barqarorligini ta'minlovchi ichki resurslar majmuasidir. Psixologik immunitet quyidagi omillardan shakllanadi: o'zaro hurmat, ochiq muloqot, aniq rollar taqsimoti va umumiy qadriyatlar tizimi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy jamiyatda oila psixologiyasi transformatsion xarakterga ega bo'lib, u keng ko'lamli ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy jarayonlar bilan uzviy bog'liqdir. Oilaviy institutning psixologik funktsiyalari nafaqat an'anaviy qadriyatlar doirasida, balki global ijtimoiy dinamikalar, yangi kommunikatsion texnologiyalar va davlat siyosati orqali shakllanmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, globallashtirish jarayonlari oilaviy strukturani yangicha tartibga solmoqda, shaxslarning ijtimoiy rol va kutishlarini qayta belgilamoqda hamda oilaviy muloqot mexanizmlarini murakkablashtirmoqda.

Davlat siyosati oila institutini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar orqali oila psixologiyasini normativ-huquqiy maydonga olib chiqmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-81-sonli Farmoni oilaviy barqarorlikni mustahkamlash hamda mahalla tizimi orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni tashkil etish mexanizmlarini belgilaydi, bu esa psixologik yordam ko'rsatish tizimini kuchaytiradi [2], b. 2]. Shuningdek, PQ-146-sonli qaror oilaviy qadriyatlarni targ'ib qilish, yosh oilalarni qo'llab-quvvatlash va gender tenglikni ta'minlash bo'yicha strategik yo'nalishlarni belgilab berdi.

O'zbek olimlarining tadqiqotlari ham milliy kontekstda muhim natijalarni beradi. G'.B. Shoumarov oilaviy kommunikatsiya madaniyati va konfliktlarni boshqarish ko'nikmalari o'rtasidagi bog'liqlikni yoritib bergan bo'lsa [5], b. 118–121], B. Qodirov oiladagi emotsional muhit va shaxsning ma'naviy kamoloti o'rtasidagi o'zaro ta'sirni amaliy nuqtai nazardan tahlil qilgan [2], b. 74–77]. Bu tadqiqotlar oilaviy barqarorlik kontseptsiyasini yanada chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

Bugungi kunda global ijtimoiy muammolar kontekstida oila institutining barqarorligini ta'minlash nafaqat milliy darajada, balki xalqaro hamkorlik asosida ham muhim hisoblanadi. Shuning uchun ilm-fan oldidagi vazifa — oila psixologiyasini chuqur tahlil etish, innovatsion ilmiy yondashuvlar ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish, shuningdek oilaviy farovonlikni ta'minlovchi milliy modeli yaratishdan iboratdir. Mazkur yondashuv global va milliy strategiyalarni uzviy bog'lab, oilaning nafaqat ijtimoiy birlik, balki psixologik farovonlikning tayanch mexanizmi ekanligini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Erikson E. *Identity: Youth and Crisis*. — N.Y.: Norton, 1968. — b.96.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-81-son Farmoni. — Toshkent, 2022. — b.2.
- 3.O'zbekiston Respublikasi Statistika qo'mitasi ma'lumotlari, 2025.
- 4.Qodirov B. *Shaxs va jamiyat psixologiyasi*. — T.: Fan, 2021. — b.74.
- 5.Shoumarov G'.B. *Oila psixologiyasi*. — T.: O'qituvchi, 2019. — b.118.
- 6.Vygotskiy L.S. *Myshlenie i rech*. — M.: Pedagogika, 1982. — b.45.

OTA-ONALAR TARBIYAVIY USTANOVKALARINING O'QUVCHILAR IJTIMOIY MOSLASHUVIGA TA'SIRI

Yusuvaliyeva Adiba Yadgarovna

O'zbekiston Milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Matkarimova Muhlixa Baxtiyor qizi, Raxmonova Ruxsora Tolib qizi

O'zbekiston Milliy universiteti talabalari

Hozirgi globallashuv va ijtimoiy o'zgarishlar sharoitida yosh avlodni har tomonlama barkamol, mustaqil fikrlaydigan va jamiyat talablariga moslashuvchan shaxs sifatida tarbiyalash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi ularning maktab muhitiga, tengdoshlar jamoasiga va ijtimoiy munosabatlar tizimiga muvaffaqiyatli kirishib ketishi bilan belgilanadi. Mazkur jarayonda oila, ayniqsa ota-onalarning tarbiyaviy ustunliklari hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Ijtimoiy moslashuv shaxsning jamiyat talablariga muvofiq ravishda o'z xulq-atvorini boshqara olishi, ijtimoiy rollarni egallashi va muloqot jarayonida samarali ishtirok eta olish qobiliyatini anglatadi. Bolaning dastlabki ijtimoiylashuv muhiti oila bo'lib, aynan shu muhitda u axloqiy me'yorlar, qadriyatlar va ijtimoiy tajribani egallaydi. Shu sababli ota-onaning farzand tarbiyasiga bo'lgan qarashlari, talab va munosabati uning keyingi ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhitning rolini Lev Vygotskiy alohida ta'kidlab, bola taraqqiyoti kattalar bilan hamkorlik jarayonida amalga oshirishini asoslab bergan [1, b. 45]. Uning fikricha, bolaning yaqin rivojlanish zonasi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali kengayadi. Demak, ota-onaning ongli va izchil tarbiyaviy yondashuvi bolaning ijtimoiy kompetentligini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Ota-onalarning tarbiya uslublari masalasini Diana Baumrind o'z tadqiqotlarida chuqur o'rgangan. U avtoritar, demokratik va liberal tarbiya uslublarini ajratib ko'rsatgan [2, b. 112]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik uslub bolada mustaqillik, mas'uliyat va ijtimoiy faollikni rivojlantiradi. Aksincha, haddan tashqari qat'iy yoki befarq munosabat bolaning ijtimoiy moslashuvini qiyinlashtirishi mumkin.

Psixanalitik yondashuv vakili Sigmund Freud bolalik davridagi ota-ona munosabatlari shaxsning keyingi ruhiy rivojlanishiga kuchli ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan [3, b. 67]. Erta bolalik davrida shakllangan ijobiy yoki salbiy emotsional tajriba bolaning o'ziga ishonchi va ijtimoiy xulq-atvoriga asos bo'ladi.

Shuningdek, Erik Erikson psixosotsial rivojlanish nazariyasida har bir yosh bosqichida shaxs muayyan ijtimoiy inqirozlarni boshdan kechirishini va ularni

muvaffaqiyatli hal etishda oilaning roli muhimligini ko'rsatgan [4, b. 89]. Ayniqsa, boshlang'ich va o'rta maktab yoshida bola o'ziga ishonch va ijtimoiy faollikni shakllantiradi. Tadqiqot Toshkent shahar Shayxontohur tumanidagi 82-sonli maktabning 5-sinf o'quvchilari va ularning ota-onalari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda psixodagnostik metodikalardan foydalanildi hamda natijalar statistik tahlil qilindi. O'quvchilarning ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori, o'rtacha va past ko'rsatkichlar asosida baholandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, demokratik va qo'llab-quvvatlovchi tarbiyaviy ustanovkalarga ega oilalarda voyaga yetayotgan o'quvchilarda ijtimoiy moslashuv darajasi yuqoriroq bo'ldi. Bunday o'quvchilar tengdoshlar bilan muloqotda faol, o'z fikrini erkin bayon qila oladigan va ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli egallay oladigan shaxslar sifatida namoyon bo'ldi. Aksincha, ortiqcha nazorat yoki e'tiborsizlik mavjud bo'lgan oilalarda o'quvchilarda tortinchoqlik, xavotir va ijtimoiy izolyatsiya holatlari ko'proq kuzatildi.

Shunday qilib, ota-onalarning tarbiyaviy ustanovkalari o'quvchilarning ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi muhim psixologik omil hisoblanadi. Ota-onaning mehr-muhabbatga asoslangan, izchil va ongli yondashuvi bolaning ijtimoiy kompetentligini rivojlantiradi, o'ziga ishonchini mustahkamlaydi va jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi. Mazkur natijalar maktab psixologlari va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida o'quvchilarning ijtimoiy moslashuv darajasi bilan ota-onalarning emotsional yaqinligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Farzand bilan ochiq muloqot olib boradigan, uning fikrini tinglaydigan va mustaqil qaror qabul qilishiga imkon beradigan ota-onalar farzandlarida ijtimoiy faollik, o'ziga ishonch hamda jamoaga tez moslashish ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lishi kuzatildi. Bu holat shuni ko'rsatdiki, oiladagi psixologik iqlim va o'zaro ishonch muhiti bolaning ijtimoiylashuv jarayonida muhim himoya omili vazifasini bajaradi. Ayniqsa, o'smirlik davriga yaqinlashayotgan maktab yoshidagi bolalarda ota-onalar bilan sog'lom emotsional aloqa mavjudligi ularning deviant xulq-atvorga moyilligini kamaytiradi va ijtimoiy moslashuvini barqarorlashtiradi.

Bolaning shaxsiyatini shakllanishida oila muhim ta'sir etuvchi omildir. Ular ijtimoiy rivojlanishning avloddan avlodga o'tadigan tajribasini davom ettiradi, oilaning buguni va kelajagini davom ettiradi, munosabatlarni barqaror holda kechishini ta'minlaydi, tasrtibga soladi va tizimlashtiradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Vygotskiy L.S. Psixik rivojlanishning madaniy-tarixiy nazariyasi. – Moskva, 1984.
2. Baumrind D. Parental authority and child behavior. – New York, 1971.

3.Freyd Z. Psixoanalizga kirish ma'ruzalari. – Moskva, 1990. Erikson E. Shaxs va jamiyat. – Moskva, 1996

OILA PSIXODIAGNOSTIKASI: MUAMMO VA YECHIMLARI

Rayimova Anora Farxod qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi

O'zbekistonda oila muammosiga doir psixologik tadqiqotlar ko'lami yil sayin o'sib bormoqda. Bu bir jihatdan oila psixologiyasining rivojlanishidan dalolat bersada, ammo tadqiqotlarning samaradorligi darajasini ta'minlash uchun esa ilmiy ahamiyatga ega bo'lgan va mahalliy sharoitda qo'llash mumkin bo'lgan psixodiagnostika metodikalaridan foydalanish zarurati ortib bormoqda. . Agar oila muammolar psixodiagnostikasiga doir metodikalarning qo'llanish holatiga e'tibor qaratiladigan bo'lsa qator dissertatsion tadqiqotlarda quyidagi tadqiqo metodikalarini qo'llanilishi guvohi bo'linadi. Shu sababli oxirgi yillarda himoya qilingan dissertatsiyalarda qo'llanilgan oila psixodiagnostikasiga aloqador metodikalarning qo'llanish holatiga e'tibor qaratildi (O'zbekiston Milliy universitetdagi ilmiy kengashda himoya qilingan dissertatsiyalar tahliliga ko'ra): "Nikohga da'vosi va rollar kutilmasi"ni o'rganish metodikasi (A.N. Volkova,T.M.Trapeznikova), "Er-xotinlarning nizoli vaziyatlardagi o'zaro ta'sir xususiyatlari" metodikasi (Yu.E. Aleshina, L.Ya. Gozman), Y.E.Aleshina, L.Ya.Gozman, E.M.Dubovskayalar tomonidan ishlab chiqilgan «Oilada rollar taqsimoti» nomli savolnoma, Oilaviy munosabatlarning egiluvchanligi va uyushganligini diagnostika qilish" (FACES III) metodikasi; (Eydemiller, I.Dobryakov, I.Nikolskaya), "Kattalarning o'smirlik yoshidagi farzandlarini yosh xususiyatlarini bilishlari" testi (J.Piaje, I.Kon), "Qadriyatlar orientatsiyasi" metodikasini qayta ishlangan varianti (M.Rokich), "Juftliklar ustanovkasi" so'rovnomasi, "Oilada rollar taqsimoti" (Yu.E.Alyoshina, L.Ya.Gozmana, Ye.M.Dubovskoy), "Oilaviy muhitni o'rganish shkalasi" (S. Yu. Kupriyanovym), V.V.Stolin, G.P.Butenko, T.L.Romanovning "Nikohdan qoniqqanlik so'rovnomasi"; E.G.Eydemiller, I.V.Yustiskislarning "Oilaviy ahvol tipologiyasini diagnostika qilish" metodikasi; S.Ayzenkning PEN so'rovnomasi, ijtimoiy-psixologik, etnografik so'rovnoma (IPES); bilvosita so'rov – yozma so'rov – mazkur tadqiqot uchun maxsus ishlab chiqilgan yarim ochiq ijtimoiy-psixologik so'rovnoma (IPS); «Madaniyat – qadriyatlar yo'nalganligini aniqlash» testi (Dj.Tausend testi, L.G.Pochebut varianti) [1,2,3,4].

O'z navbatida o'zbek olimlari tomonidan ham bir qator metodikalar shakllantirilgan bo'lib, ular asosan tadqiqot muammolarining xususiyatlariga muvofiq ishlab chiqilgan ijtimoiy-psixologik so'rovnomalar mavjuddir: "Nikohga ma'naviy tayyorgarlik" metodikasi (G'.B.Shoumarov), "Oilaviy hayotga ma'naviy tayyorlik" testi G'.Shoumarov, N. Sog'inov), Ijtimoiy-psixologik so'rovnoma (G'.B.Shoumarov,

F.R.Ro'ziqulov), Noto'liq oiladagi onalarning ijtimoiy tasavvurlari va ijtimoiy munosabatlarini o'rganish so'rovnomasi (IPS, V.M.Karimova, G.Yadgarova), Ijtimoiy-psixologik so'rovnoma (A.Jabborov, M.Fayzieva), Ijtimoiy-psixologik so'rovnoma (N.A.Sog'inov, M.Salaeva) [1,2,3,4]. Ushbu ijtimoiy-psixologik so'rovnomalar oilaviy muammolarning mahalliy xususiyatlarini aniqlash va yoritishga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Biroq ularning oila psixologiyasiga bag'ishlangan keyingi muammolarni o'rganishdagi imkoniyatlari cheklanganligi xosroqdir. Shu sababli ayrim so'rovnomalar faqat tadqiq etilayotgan muammoni o'rganish bilan cheklanib qolgan. Ushbu tezislar ma'lum kasbiy faoliyatga aloqador ilmiy tadqiqotlar va ularning natijalariga tayaniladi. Biz tomonimizdan taqdim etilayotgan tezis oila psixodiagnostikasini rivojlantirish uchun xizmat qiladigan ilmiy taklif vazifasini o'taydi. Agar qisqacha tahliliy ma'lumotlar orqali O'zbekistondagi oila psixologiyasidagi diagnostikada foydalanilayotgan metodikalarning holati yuzasidan quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

- tadqiqotlarda barqaror qo'llash mumkin bo'lgan metodikalar boshqa etno-madaniy muhitlarda yaratilgan;
- ayrim metodikalarni tadqiqotlarda foydalanishda psixometrika talablariga e'tibor qaratilayotganligi haqida ilmiy tasdiqlovchi ma'lumotlar aks etmayapdi;
- ayrim so'rovnomalar umumiy nomlash bilan cheklanib, ya'ni ijtimoiy-psixologik so'rovnomalar tarzda ifodalanmoqda. Mualliflar bunday yondashuvchan chetlanib, so'rovnomaning aniq o'rganish kerak bo'lgan psixologik muammoga yo'naltirishlari muhimdir.

Oila psixodiagnostikasiga aloqador metodikalarni mahalliy tadqiqotlarda qo'llash imkoniyatlari kuchaytirishda quyidagilarni inobatga olish maqsadli deb hisoblaymiz:

- oila muammolarga bag'ishlangan psixodiagnostika metodikalarini o'zbek etno-madaniy muhitda qo'llanilishi uchun psixometrik talablarga muvofiqligini ko'rib chiqish;
- mahalliy olimlar tomonidan ilmiy xarakterga ega bo'lgan oila psixodiagnostikasi metodikalarini shakllantirish va tatbiq etishni yo'lga qo'yish;
- oila psixodiagnostika metodikalarini psixologik xizmat masalalarida tatbiqini to'g'ri va maqsadli foydalanishni yo'lga qo'yishga erishish lozim;
- oila psixodiagnostikasi uchun shakllantirilayotgan metodikalarning talablar darjasida bo'lishi uchun mualliflarning shaxsiy va kasbiy mas'uliyatini oshirishga erishish;

Yuqoridagi mulohazalar oila psixologiyasida psixodiagnostikani muammolari va yechimlarining umumiy holatini tavsiflaydi. Biroq oila psixodiagnostikasini

rivojlantirish esa to'laqonli, izchil va ilmiy ahamiyatga ega bo'lgan tadqiqotlar olib borishga zarurat tug'diradi.

REFERENCES

1. Зиявитдинова Г.З. Оилавий ҳаётга тайёрликнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори диссертацияси автореферати.-Тошкент., ЎзМУ.2021.-49 б.
2. Нуралиева Д.М. Оилага психологик хизмат кўрсатишнинг ижтимоий психологик механизмларини ривожлантириш муаммолари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори диссертацияси автореферати.-Тошкент., ЎзМУ.2020.-52 б.
3. Разакова Р.С. Қизлар оилавий ҳаётга адаптациясининг ижтимоий-психологик хусусиятлари: Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (ПхД) диссертацияси автореферати.-Тошкент., ЎзМУ.2021.-49 б.
4. Расулова З.А. Ўзбекларда оила-никоҳ анъаналарининг ижтимоий ва этник психологияси:Психология фанлари доктори диссертацияси автореферати.-Тошкент., ЎзМУ.2018.-70 б.

O'SMIRLARDA IDEAL OTA OBRAZI VA UNING QADRIYATLAR TIZIMI BILAN BOG'LIQLIGI

Mirzayev Olim Safarovich

O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi

M.M.Rixsiboyeva, D.D.Ruxiddinova, D.D.Turg'unov, N.R.Xamidova

O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" yo'nalishi 4 kurs talabalari

Ma'lumki, o'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va ziddiyatli bosqichi bo'lib, bu davrda "Men-konsepsiya", oilaviy qadriyatlar tizimi munosabat va hayotiy yo'nalishlar faol shakllanadi. Bundan tashqari, boshqa yosh davrlaridan farqli o'laroq, o'smirlik davrida ota va ona obrazi, uning namoyon bo'lishi, o'ziga xos fenomen hodisa sanaladi. Shu bois ham, o'smirlar tasavvuridagi "ideal ota" obrazi va uning shaxsiy qadriyatlar tizimi bilan bog'liqligini o'rganish ishlari, hozirgi zamon psixologiyasining dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Shaxs rivojlanishida ijtimoiy muhitning rolini ilmiy asoslab bergan ilk psixolog olim L.S.Vigotskiy sanaladi. Muallifning fikricha, kattalar bilan muloqot va hamkorlik jarayoni, bolaning ichki psixik tuzilmalari shakllanishiga muhim poydevor hisoblanadi. Demak, ota shaxsi o'smir ongida nafaqat "real shaxs" sifatida, balki muayyan qadriyatlar tashuvchisi sifatida ham namoyon bo'lar ekan[1,67]. Biroq, "Obraz" tushunchasi psixologiyada fanida, shaxs ongida biror obyekt yoki inson haqida shakllangan, barqaror tasavvurlar majmuasi sifatida talqin qilinadi. "Ideal ota" obrazi esa, o'smirning ehtiyojlari, kutilmalari va qadriyatlariga muvofiq ravishda shakllangan namunaviy timsoldir. Ushbu masalada qator ilmiy yondashuvlar mavjud bo'lib, ularni talqin qilish orqali, o'smirlikka xos bo'lgan real va ideal ota obrazi tasavvuri haqidagi qiziqarli ma'lumotlarga ega bo'lish mumkin.

Psixoanalitik yondashuv asoschisi Z.Freydning yozishicha, ota obrazini shaxsning ichki psixik tuzilmalari, xususan, "Super-Ego" shakllanishida ham muhim omil hisoblanadi. Muallifning nazariyasiga ko'ra, bola ota-onaning talab va taqiqlarini interiorizatsiya qilib, o'zi ichki axloqiy nazorat tizimini shakllantiradi[2,29]. A.Banduraga tegishli "ijtimoiy-psixologik" nazariyaga ko'ra, bolalar kattalarning xulq-atvorini kuzatish va taqlid qilish orqali, kerakli hayotiy ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Ana taqlid va o'zlashtirilgan xulq, o'smir uchun kelajakdagi gender rolni, mas'uliyat hissini, iroda va ijtimoiy faollik sifatlarini shakllanishining psixologik asosi bo'lib xizmat qiladi ekan [3,11].

Shaxsda "Men"ning rivojlanishi haqida fikr yuritgan K. Rodjersga ko'ra, ideal "Men" va real "Men" o'rtasidagi farq, keyinchalik o'smir shaxsining emotsional

holatiga keng ta'sir qilishini alohida ta'kidlab o'tadi [4,159]. Muallif aytib o'tganidek, ideal ota obrazi bilan real ota o'rtasidagi farq ham o'smirning emotsional barqarorligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlik davrida shaxsning qadriyatlar tizimi faol shakllanadi. Qadriyatlar - bu shaxs uchun ahamiyatli bo'lgan maqsad, tamoyil va hayotiy yo'nalishlar majmuasidir. Sh.Shvars o'z ilmiy qarashlarida, universal mazmundagi inson qadriyatlari tizimi sifatida oila, ota - onalik, oila qurish, kasb tanlash, karyera kabi tushunchalarni alohida e'tirof etadi. [5,123].

O'smirlar ota obrazini baholar ekan, ularning shaxsiy qadriyatlari bo'lgan adolatlik, mehribonlik, kuchlilik, mas'uliyatlik, moddiy ta'minot, mustaqillik va boshqa psixologik sifatlarni, asosiy rivojlantiruvchi omillar sifatida ko'radilar. Agar o'smir uchun ijtimoiy maqom va moddiy barqarorlik muhim bo'lsa, u ideal otani muvaffaqiyatli va kuchli shaxs sifatida tasavvur qilishi mumkin. Agar mehribonlik va emotsional yaqinlik ustuvor bo'lsa, ideal ota g'amxo'r va tushunuvchan timsol sifatida namoyon bo'ladi.

Aytish joizki, o'smirlarda "ideal ota" obrazi "shaxsiy identifikatsiya" jarayoni bilan uzviy bog'liqdir. Identifikatsiya - bu shaxsning muayyan insonga o'xshashlikka intilishi va uning xulq-atvor modellarini o'zlashtirishidir. Demak, muallif ta'kidlab o'tganidek, "ideal ota" obrazi qachonki ijobiy sifatlarga boy bo'lsa, unda o'smirlarda yuqori darajadagi mas'uliyatlik, maqsadga intilish va ijtimoiy faollik kabi sifatlar shakllanishi mumkin ekan. Real va ideal ota o'rtasidagi katta tafovut, ularda ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu holat esa, o'z o'zidan emotsional tushkunlik, ishonchsizlik yoki agressiv xulq-atvor kabi xatti harakatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois ham, oilaviy munosabatlarda ochiq muloqot va emotsional qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bizningcha, "ota obrazi" o'smir uchun nafaqat oilaviy rol modeli, balki axloqiy va ijtimoiy me'yorlarning manbai hamdir. "Ideal" va "real ota" obrazi o'rtasidagi o'zaro uyg'unlik holati bo'lsa, bu holat o'smirning psixologik barqarorligiga va ijtimoiy moslashuvchanligiga ham keng ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan.

Umuman olganda, ota-onalar va pedagoglar o'smirlarning hayotiy qadriyatlarini shakllantirish jarayonida, ota obrazining ahamiyatini inobatga olishlari, ularga ijobiy namuna va emotsional qo'llab-quvvatlash muhitini yaratishlari zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва. «Смысл». 2005. - С.67.
2. Фрейд З.и психоанализ в России / Фрейд З. Работы по психоанализу. Лейбин В.М. Фрейд и Россия. - М.: Московский психолого-социальный ин-т, 2000. – 528 с.

3. Бандура А. Теория социального научения. - СПб.: Евразия, 2000. – С.54.
4. Schwartz S.H. Are there universal aspects in the structure and contents of human values? Journal of Social Issues. 1994. Vol. 50, No. 4. P. 19-45.
5. Роджерс К. Семейная психология и семейная терапия : научно-практический журнал. - 2008. - N 2. - С. 102-123.

ZAMONAVIY JAMIYATDA AJRASHUV FENOMENINING O'SMIRLARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGIGA TA'SIRI

Ro'ziyeva Zilola Fayzulla qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası stajyor-o'qituvchisi

Zamonaviy jamiyatda oila institutining barqarorligi masalasi dolzarb muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Dunyo miqyosida ajrashuv ko'rsatkichlarining yildan-yilga oshib borishi nafaqat demografik, balki ijtimoiy-psixologik oqibatlarni ham keltirib chiqarmoqda. Bu jarayondan eng ko'p ta'sirlanadigan toifa sifatida bolalar va o'smirlar alohida e'tiborga loyiqdir. O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichi hisoblanib, bu davrda yuzaga keladigan har qanday stressogen omillar uzoq muddatli psixologik oqibatlarga olib kelishi mumkin. Amiraslanova N.A. ta'kidlaganidek, o'smirlik davrida oilaviy muhitning buzilishi shaxsning emotsional sohasida chuqur izlar qoldiradi va bu izlar ba'zan umrbod saqlanib qolishi mumkin [1, b. 45]. Shuning uchun ham ajrashuv fenomenining o'smirlar psixologiyasiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili asosida ajrashuv hodisasining o'smirlarning emotsional barqarorligiga ta'sir mexanizmlarini nazariy jihatdan aniqlash hamda ushbu muammoning oldini olish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi sifatida nazariy tahlil, qiyosiy tahlil va tizimli yondashuv usullaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilishda mahalliy, rus va xorijiy olimlarning ajrashuv psixologiyasi, o'smirlar rivojlanishi va oilaviy munosabatlar bo'yicha fundamental ishlari o'rganildi. Emotsional barqarorlik tushunchasi psixologiyada shaxsning turli stress holatlarida o'z hissiyotlarini boshqarish, muvozanatni saqlash va tashqi ta'sirlarga adekvat munosabat bildirish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Rus psixologi Vygotskiy L.S. ning madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrida shaxsning psixik rivojlanishida ijtimoiy muhit hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, oilaviy muhitning buzilishi bu rivojlanish jarayonini sezilarli darajada izdan chiqaradi [2, b. 127]. Xorijiy tadqiqotchilar orasida Wallerstein J.S. ning ishlari alohida ahamiyat kasb etadi, u o'zining ko'p yillik tadqiqotlarida ajrashuv oqibatlarining bolalar va o'smirlar hayotida o'n yillar davomida sezilishi mumkinligini isbotlagan [5, b. 89]. Olimaning fikricha, ajrashuv natijasida o'smirlar ishonch hissi, kelajakka umid va shaxslararo munosabatlarga bo'lgan munosabatlarida jiddiy o'zgarishlarni boshdan kechiradilar. O'zbekistonlik tadqiqotchi Karimova V.M. ning ta'kidlashicha, milliy mentalitet va oilaviy qadriyatlar tizimining o'ziga xosligi

tufayli O'zbekistonda ajrashuv hodisasi bolalar va o'smirlar uchun yanada kuchliroq psixologik zarba bo'lib qolmoqda, chunki an'anaviy jamiyatda oilaning buzilishi nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy stigma sifatida ham qabul qilinadi [3, b. 18]. Metodologik jihatdan muhim bo'lgan yana bir yondashuv bu Bowlby J. ning bog'lanish nazariyasi bo'lib, unga ko'ra, erta bolalikda shakllanadigan bog'lanish uslublari keyingi hayotda shaxslararo munosabatlar va emotsional tartibga solish qobiliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [4, b. 203]. Ajrashuv natijasida bu bog'lanish uslublari buziladi va o'smirda xavfsizlik hissi yo'qoladi.

Adabiyotlar tahlili natijasida ajrashuv fenomenining o'smirlarning emotsional barqarorligiga ta'siri bir necha asosiy yo'nalishda namoyon bo'lishi aniqlandi. Birinchidan, ajrashuv jarayoni o'smirlarda tashvishlanish va depressiya belgilarining kuchayishiga olib keladi. Bu holat ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlarning davomiyligi, ajrashuv jarayonining qanchalik og'riqli kechishi va o'smirning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Karimova V.M. ning ta'kidlashicha, ajralgan oilalardagi o'smirlarning 67 foizi turli darajadagi emotsional beqarorlik belgilarini namoyon qiladi, bu esa to'liq oilalardagi tengdoshlariga nisbatan ikki baravar yuqori ko'rsatkichdir [3, b. 24]. Ikkinchidan, ajrashuv o'smirlarda o'z-o'ziga baho berishning pasayishiga sabab bo'ladi. O'smirlar ko'pincha ota-onalarning ajralishida o'zlarini aybdor his qiladilar yoki o'zlarini tashlab ketilgan, kerakmas deb his qiladilar. Bunday hissiyotlar shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi va kelajakda sog'lom shaxslararo munosabatlar o'rnatishda qiyinchiliklarga olib keladi. Uchinchidan, ajrashuv tajribasi o'smirlarda kelajakdagi romantik munosabatlarga nisbatan pessimistik qarashlarni shakllantiradi. Wallerstein J.S. ning fikricha, ajralgan oilalarda o'sgan o'smirlar voyaga yetgach o'zlarining shaxsiy munosabatlarida ham muvaffaqiyatsizlikni kutadilar va bu kutish ko'pincha o'z-o'zini amalga oshiruvchi bashoratga aylanadi [5, b. 112]. To'rtinchidan, emotsional barqarorlikning buzilishi o'smirlarda akademik muvaffaqiyatning pasayishiga ham olib keladi. Emotsional stress holatida bilim olish, diqqatni jamlash va ijodiy fikrlash qobiliyatlari sezilarli darajada susayadi. Vygotskiy L.S. ning yondashuviga ko'ra, emotsional va intellektual rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, emotsional sohadagi muammolar bevosita kognitiv funksiyalarga ta'sir qiladi [2, b. 134]. Shu bilan birga, tadqiqot natijalarini muhokama qilishda shuni ta'kidlash lozimki, ajrashuv oqibatlarining og'irligi bir qator omillarga bog'liq. Ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarning ajralishdan keyin ham madaniyatli va hurmatli darajada saqlanishi, o'smirning har ikkala ota-ona bilan muntazam aloqada bo'lishi, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining mavjudligi kabi omillar ajrashuv oqibatlarini sezilarli darajada yumshatishi mumkin. Amiraslanova N.A. ning ta'kidlashicha, professional psixologik yordam olgan o'smirlar ajrashuv stressini ancha

yengil boshdan kechiradilar va emotsional barqarorlikni tezroq tiklay oladilar [1, b. 52].

Ajrashuv fenomeni zamonaviy jamiyatning murakkab ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri bo'lib, uning o'smirlarga ta'siri ko'p qirrali va uzoq muddatli xususiyatga ega. O'tkazilgan nazariy tahlil natijasida ajrashuv hodisasi o'smirlarning emotsional barqarorligiga bir necha yo'nalishda salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi: tashvishlanish va depressiya belgilarining kuchayishi, o'z-o'ziga bahoning pasayishi, kelajakdagi munosabatlarga nisbatan pessimistik qarashlarning shakllanishi va akademik muvaffaqiyatning pasayishi. Shu bilan birga, ushbu salbiy oqibatlarini yumshatish imkoniyatlari mavjud bo'lib, bunda ota-onalarning ma'suliyatli munosabati, professional psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliy nuqtai nazardan, ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni kuchaytirish, ota-onalar uchun ajrashuv jarayonida bolalar manfaatlarini himoya qilish bo'yicha ma'rifiy ishlarni olib borish va o'smirlar uchun emotsional savodxonlik dasturlarini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Амирасланова Н.А. Ўсмирлар психологияси ва оилавий муносабатлар. – Тошкент: Фан, 2019. – 156 б.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Смысл, 2005. – 1136 с.
3. Каримова В.М. Ажралиш ҳодисасининг болалар руҳиятига таъсири: назария ва амалиёт. – Тошкент: Ўзбекистон, 2021. – 98 б.
4. Bowlby J. Attachment and Loss: Volume 1. Attachment. – New York: Basic Books, 1982. – 425 p.
5. Wallerstein J.S. The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study. – New York: Hyperion, 2000. – 347 p.

ZAMONAVIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIYASI

Ibrogimov Muhammadrasul Abdimo'min o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Saydiahmatov Sherxon Ma'murjon o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Bugungi shiddat bilan rivojlanayotgan davrda jamiyatimizda yuz berayotgan o'zgarishlar, globallashuv jarayonlari, axborot texnologiyalarining jadal sur'atda jamiyatga o'z ta'sirini ko'rsatishi oila institutlarini ham chetlab o'tmadi va sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday vaziyatda oila psixologiyasini o'rganish va unga bo'lgan talab yanada ortadi. Oila psixologiyasi va oilaviy munosabatlar jamiyatning, qolaversa, butun davlatning asosiy bo'g'inidir. Mazkur pog'onaviy jarayonning barqarorligi ushbu soha tadqiqotlarining muhim obyektidir.

Jamiyat va oila bir-biriga chambarchas bog'liq tushunchalar hisoblanadi. Jamiyat taraqqiy etgan sari undagi odamlar va ularning bir-biriga munosabati, shaxslararo va oilaviy munosabatlari murakkablashib boradi. Mahalliy psixologik maktab vakillari, xususan G.B.Shoumarov va uning hammualliflari tomonidan yaratilgan o'quv qo'llanmalarda ta'kidlanishicha, zamonaviy oila instituti yangi va murakkab funksiyalarni o'z zimmasiga olmoqda. Bu esa, o'z navbatida, yosh avlodni oilaviy munosabatlarga psixologik jihatdan maqsadli tayyorlashni davr talabiga aylantirmoqda. Insoniyat jamiyati tobora taraqqiy etib boraverar ekan, oila masalalarining ahamiyati kamaymaydi, aksincha, uning jamiyat hayotidagi o'рни kundan-kunga va istiqbolda yanada ortib borishi muqarrar. Zero, kichik ijtimoiy guruh hisoblangan oiladagi o'zaro birdamlik va barqarorlik butun ijtimoiy tizimning qudrati hamda yaxlitligini ta'minlovchi fundamental asosdir[3, b. 8]. Oila institutining jamiyat oldidagi ijtimoiy mas'uliyati deganda, birinchi navbatda, uning o'z a'zolari zaruriy hayotiy ehtiyojlarni ta'minlash salohiyati hamda shu tizim orqali davlat va ijtimoiy tuzum manfaatlariga xizmat qilish funksiyasi tushuniladi[2, b. 18]. Shu bilan birga, oilaviy muhit insonning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi va unda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi. Oila institutining mustahkam bo'lishi nafaqat sog'lom shaxs kamoloti, balki butun jamiyat va davlat barqarorligining asosiy kafolati bo'lib xizmat qiladi. Klassik ijtimoiy-psixologik qarashlarda oila institutining iqtisodiy va funksional transformatsiyasi alohida o'rin tutadi. Xususan, F. Engels oilaning jamiyatdagi rolini tahlil qilar ekan, uning ishlab chiqarish birligidan iste'mol markaziga aylanish evolyutsiyasini ko'rsatib o'tgan. O'z navbatida, A.G. Xarchev oilaga nafaqat xo'jalik-maishiy tizim, balki axloqiy munosabatlar uyg'unlashgan "turmushning

birlamchi elementi" sifatida yondashadi. Olimning fikricha, jamiyat barqarorligini ta'minlashda oilaning "reproduktiv vazifasi" strategik ahamiyatga ega bo'lib, u insoniyatning ijtimoiy va demografik davomiyligini kafolatlaydi. Shuningdek, A.G. Xarchev oila fenomeni o'rganishda ikki tomonlama yondashuvni taklif etadi: uni ham ijtimoiy institut, ham kichik guruh sifatida tadqiq etish lozimligini ta'kidlaydi[4, b. 8].

Psixologik tadqiqotlarda oilaviy inqirozlarni tahlil qilishga o'ziga xos yondashuv mavjud. Xususan, mutaxassislar "barcha baxtsiz oilalar turlicha baxtsiz ekanligi, shu sababli ularning har birini alohida ilmiy o'rganish zarurligini" ta'kidlaydilar. Ushbu yo'nalishda izlanishlar asosan ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlarda kuzatiladigan destruktiv og'ishlar hamda noto'liq oilalarda voyaga yetayotgan bolalar tarbiyasining psixologik xususiyatlarini yoritishga qaratilgan[4, b. 12]. Bunday yondashuv oilaviy nizolarning kelib chiqish mexanizmlarini chuqurroq anglash va ularni korreksiya qilish imkonini beradi. Biroq hozirgi kunga qadar normal oila, normal oiladagi shaxslarning o'zaro munosabati va bolalarni tarbiyalash usullarini ko'rib chiquvchi tadqiqotlar yetarli darajada tadqiq etilmagan. Bu shuni anglatadiki, oila psixologiyasining hali ochilmagan qirralari bor va bu bir tomondan oila psixologiyasining eng dolzarb muammolaridan biri desak ham mubolag'a bo'lmaydi. Bundan tashqari, oila psixologiyasi sohasi xilma-xilligi bois bir muammoning hal etilmasligi ikkinchi muammoning asosiy vositasi sifatida tavsif etilmoqda. Oqibatda kichik hayotiy va psixologik muammolar kattaroq bo'lgan nobarqaror va tartibsiz munosabatlarga asoslangan muammoli vaziyatlarni kuchaytirmoqda. Jumladan, bunday holatlarga oilaviy ajrimlar, oiladagi psixologik bosim, gender tengligini buzilishi, oiladagi turmushning nomutanosib yo'lga qo'yilishi, er-xotinlardan birida yoki ikkalasida ham bolaligida ota-onalari tomonidan qondirilmagan ehtiyojlarning namoyon bo'lishi dolzarb muammolar hisoblanadi. Mazkur muammolar nafaqat bizning mintaqamizda, balki Yevropa davlatlarida ham keng tarqalgan bo'lib, ular orasida eng ko'p kuzatiladigani oilaviy ajrimlardir. Biroq, ajralish jarayoniga nisbatan yondashuv va uning ijtimoiy-psixologik talqini Yevropa madaniyatida o'ziga xos mental xususiyatlarga ega. G.B. Shoumarov va hammualliflarning tahlillariga ko'ra, Yevropa mentalitetida ajrim jarayoni har ikki jins vakillari uchun ham o'ziga xos psixologik yo'qotishlar va imkoniyatlar balansi sifatida ko'riladi. Jumladan:

- Ayollar uchun bu jarayon bir tomondan shaxsiy erkinlik va moddiy himoyalanganlik sifatida ko'rinsa, ikkinchi tomondan, yolg'izlik hissi, surunkali stress va nevrotik holatlarning ortishi bilan tavsiflanadi.

- Erkaklar uchun ajrim ijtimoiy mustaqillikni yuzaga keltirsa-da, amalda ruhiy tushkunlik, yolg'izlik tuyg'usi hamda turli zararli odatlarga moyillikni kuchaytiradi.

- Jamiyat uchun noto'liq oilalar sonining ko'payishi jamiyatda demografik muvozanatning buzilishi, jinslararo o'zaro ishonchsizlik va umumiy ijtimoiy faollikning pasayishiga sabab bo'ladi[1, b. 166].

Umuman olganda oila psixologiyasining jamiyatda tutgan o'rni beqiyosdir. Zero, oilaning barqarorligi shaxs kamoloti va ijtimoiy tizim mustahkamligini ta'minlovchi birlamchi mezondir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva.D.U, Ismoilova.N.Z, Yo'ldoshev.K, Niyazmetova.G, Sog'inov.N.A, Solihova.G, Shoumarov.G'.B. Oila psixologiyasi.Toshkent. 2000. B. 166.
2. Karimova.V. Oila psixologiyasi. Toshkent. 2007. B. 18.
3. Shoumarov.G'.B, Haydarov.I.O, Sog'inov.N.A, Akramova.F.A, Solihova.G, Niyozmetova.G. Oila psixologiyasi. Toshkent. 2008. B. 8.
4. Дружинин В. Н. Психология семьи: 3-е изд. — СПб.: Питер. 2008. —В. 8, 12.

ZAMONAVIY JAMIYATDA OILAVIY MUHITNING O'QUVCHILAR MOTIVATSIYASIGA TA'SIRI

Sobirova Sayyora Tolibjon qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti magistri

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning motivatsiyasini shakllantirish, o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshirish dolzarb masalalardan biriga aylangan desak mubolag'a bo'lmaydi. O'quv motivatsiyasi-bu o'quvchining o'qish, o'rganish, bilim olish jarayoniga bo'lgan ijtimoiy-psixologik motivlari, ichki va tashqi omillar bilan bog'liq bo'lgan muhim psixologik hodisadir.[4, b.40-44] Psixologik tadqiqotlarga ko'ra o'quvchilarning o'quv jarayoniga bo'lgan motivatsiyasi nafaqat individual omillarga, balki tashqi ijtimoiy omillarga ham bog'liqligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, tashqi ijtimoiy omillar ichida oila, oilaviy muhit va ota-onaning o'rnini, qo'llab-quvvatlashi, nazorat usullari o'quvchilarning o'quv faoliyatiga bo'lgan motivatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlanmoqda.

O'quv jarayonida o'quvchilar motivatsiyasi haqida gap ketar ekan, avvalo, "motiv" va "motivatsiya" so'zlariga qisqacha izoh berib o'tsak maqsadli bo'lar edi. F.I.Xaydarov va N.I.Xalilovning "Umumiy psixologiya" darsligida "Eng keng tarqalgan ta'riflarga ko'ra, motiv – bu kishini faoliyatga undovchi kuch, sabab yoki ehtiyojlar yig'indisidan iboratdir. Motivatsiya – insonni faoliyatga undashning murakkab, ko'p darajali tizimi bo'lib, u o'zida ehtiyojlarni, motivlarni, qiziqishlarni, ideallarni, intilishlarni, ustanofkalarini, emotsiyalarni, normalarni, qadriyatlarini mujassamlashtiradi."-deya motiv va motivatsiya atamalariga ta'rif berilgan. [2, b.292-293] O'z o'rnida o'quv faoliyati motivlari haqida gap ketganda ularning kelib chiqishiga ko'ra ikki turga ajratishimiz mumkin bo'ladi, ya'ni ichki va tashqi. E.G'.G'oziyevning "Umumiy psixologiya" darsligida shunday deyiladi: "Tashqi motivlar jazolash va taqdirlash, xavf-xatar va talab qilish, guruhviy tazyiq, ezgu niyyat, orzu-istak kabi qo'zg'atuvchilar ta'sirida vujudga keladi. Bularning barchasi bevosita o'quv maqsadga nisbatan tashqi omillar, sabablar bo'lib hisoblanadi. Motivlarning navbatdagi toifasiga, ya'ni ichki motivlar turkumiga individual xususiyatli motivlar kiradiki, ular o'quvchi shahsida o'qishga nisbatan individual maqsadni ro'yobga chiqaruvchi qo'zg'alish negizida paydo bo'ladi. Chunonchi, bilishga nisbatan qiziqishning vujudga kelishi shaxsning ma'naviy (madaniy) darajasini oshirish uchun undagi intilishlarning yetilishidir." [1, b.200-201] O'quvchining o'quv jarayoniga ta'sir etuvchi tashqi omillar qatorida eng avvalo oila turadi. Zero, oilaning asosiy vazifalari sirasiga iqtisodiy, reproduktiv, tarbiyaviy, regulativ, rekreativ, feliotsitologik, kommunikativ vazifalar kirsa shulardan eng muhimi bu tarbiyaviy

vazifasidir. “Bolalarning aqliy, jismoniy, axloqiy, estetik tarbiyasiga oilada asos solinadi. Oila inson deb ataluvchi binoni faqat poydevorini qo'yish bilan cheklanmasdan, balki uning so'ngi g'ishti qo'yilguncha javobgardir.”[3, b.52]

Demak, yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib o'quvchilar motivatsiyasiga ta'sir etuvchi tashqi motivlar sirasiga oila va oilaviy muhitni ijtimoiy faktor sifatida olishimiz mumkin bo'ladi. Bu o'rinda uning qanchalik ahamiyat kasb etishini aniqlash maqsadida Toshkent shahar Uchtepa tumani Maktabgacha va Maktab Ta'limi Bo'limi tasarrufidagi 123- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida maktab psixologlari bilan hamkorlikda kichik bir tadqiqot o'tkazilindi. Tadqiqot obyekti sifatida 5-8-sinf o'quvchilari tanlab olindi. Tadqiqot predmeti sifatida “O'quvchilar motivatsiyasida oilaviy muhitning o'rni” deya belgilab olindi. So'ngra oldindan tayyorlab qo'yilgan so'rovnoma materiallari va “O'quv motivatsiyasini aniqlash” metodikasi o'quvchilarga tarqatildi. Avvalo, so'rovnoma yordamida o'quvchilar oilasining to'liqliligiga ko'ra, bo'g'inlar soniga ko'ra, bolalar soniga ko'ra, ota-onaning ijtimoiy kelib chiqishiga ko'ra, ota-onaning ma'lumot saviyasiga ko'ra, oilada ota-onaning boshqaruv uslubiga ko'ra o'quvchi oilasini guruhlarga ajratib olindi.[3, b.41] Keyingi bosqichda olingan metodika natijalari hisob kitob qilinib o'quvchilar uch guruhga :“O'quv motivatsiyasi yuqori bo'lganlar yashil guruhga, o'quv motivatsiyasi o'rtacha bo'lganlar sariq guruhga, o'quv motivatsiyasi past bo'lganlar qizil guruhga” , - ajratilindi. Yashil guruhdagi o'quvchilar so'rovnomadagi holatiga ko'ra asosan to'liq bo'lgan, farzandlar soni 2 ta yoki 3 tani tashkil etgan, ota-onasining ma'lumot saviyasi har ikkisi yoki ikkisidan birining oliy ma'lumotga ega ekanligini, boshqaruv usuli demokratik usuldagi oila ekanligi ma'lum bo'ldi. Sariq guruhdagi o'quvchilar oilasi to'liqligi jihatidan ayrimlarida to'liq, ayrimlarida noto'liq oila ekanligi, farzandlar soni esa ayrimlarida 1ta va yana boshqalarida ko'p bolali oila ekanligi, ota-onasining ma'lumot saviyasiga ko'ra o'rta maxsus ma'lumotga ega ekanligi, oilada ota-onaning boshqaruv uslubiga ko'ra avtoritar usulni tanlashi aniqlandi. Qizil guruhdagi o'quvchilar esa oilasi to'liqligi jihatidan aksari noto'liq oila ekanligi, yana aksarida ikkinchi turmush yoki yaqin qarindoshlar qaramog'ida ekanligi, aksar oilalarda farzandlar ota-ona o'rtasida alohida ajratib olingan holda boshqa-boshqa uylarda tarbiyalanayotgani, oilada ota-onaning yoki ularning o'rnini bosuvchi yaqin qarindoshlari tomonidan boshqaruv uslubiga ko'ra liberal uslubdan foydalanish ko'rsatgichlari namoyon bo'ldi. Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib har bir guruh ishtirokchilarining fanlardan olgan baholari bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatgichlari sinf rahbarlari bilan birgalikda o'rganilganda, oilaviy muhit darajasi yuqori va o'rta darajani ko'rsatgan o'quvchilarda ijobiy natija qayd etildi. O'zlashtirish ko'rsatgichlari past o'quvchilarda esa oilaviy muhit va iqlim darajasi past ko'rsatgich bilan namoyon bo'lganligi aniqlandi. Tadqiqot natijalariga ko'ra ijobiy oilaviy muhit mavjud bo'lgan,

ota-onaning doimiy qo'llab-quvvatlashi, muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasi ustun bo'lgan tarbiya uslubi o'quvchilarning o'quv motivatsiyasi yuqori bo'lishida ta'sir etuvchi muhim ijtimoiy-psixologik omil ekanligini ko'rsatdi. Salbiy yoki nizoli oilaviy muhitda esa o'quvchilar motivatsiyasining pasayganligini, ota-onaning doimiy tanqidi, yoki be'etiborligi, oiladagi nizoli vaziyatlar o'quvchining o'quv faoliyatiga bo'lgan qiziqishining pasayishiga ta'sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik faktorlar sifatida keltirib o'tildi. Oilaviy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'quvchiga tashqi motivatsiya bo'lib xizmat qilsada uning ichki motivatsiyasi shakllanishini rag'batlantiruvchi omil vazifasini ham bajarishi kuzatilindi. Masalan, oila a'zolarining, hususan, ota-onaning o'quv jarayonida faol qatnashishi, maslahatlar berishi, savollarga javob berishi o'quvchilarning o'quv jarayonidagi faolligi oshishiga ta'sir o'tkaza oldi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, albatta, zamonaviy jamiyatda o'quvchilar motivatsiyasida oilaviy muhitning o'rnini beqiyosdir, shu bilan birgalikda bu jarayonda qatnashuvchi boshqa ijtimoiy-psixologik ta'sir etuvchi omillarning ham mavjudligini takidlab o'tish joizdir. Bu jarayonlarda sinf jamoasi va sinfdagi psixologik iqlim, maktab o'qituvchilarining pedagogik mahorati, ta'lim sifati hamda o'quvchining qiziqishi, layoqati, ichki motivatsiyasi ham muhim o'rin kasb etadi. Shu bois bularning barchasini umumlashtirgan holda kompleks yondashuv amalga oshirilsa o'quvchilarning o'quv jarayonidagi faolligi va motivatsiyasi oshishida maqsadga muvofiq bo'ladi degan fikrdamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya: Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. – Toshkent.: “Universitet”, 2006. – 546 b. B. – 200-201.
2. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova.; Umumiy psixologiya: Bakalavriat yo'nalishi: 5140800-pedagogika va psixologiya talabalari uchun darslik. – Toshkent, 2009. – 357 b. B. – 292-293.
3. G.B.Shoumarov, I.O.Haydarov, N.A.Sog'inov va boshq.; Oila psixologiyasi: Akad. litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun o'quv qo'l. – Toshkent.: “Sharq”, 2010. – 296 b. B. – 41-52.
4. Sh.RXalilova.; O'quv motivatsiyasi tushunchasining nazariy asoslari orqali ta'lim va tarbiya integratsiyasini o'rganish. Iqro jurnal, 2025, 15(01), 40-44.

ZAMONAVIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIYASI VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O'RNI

Valiyeva D.G, Tashniyazova F.Sh.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Oila – jamiyatning eng qadimiy va muhim ijtimoiy institutlaridan biri hisoblanadi. U insonning biologik, psixologik, ijtimoiy va ma'naviy ehtiyojlarini qondiruvchi muhit sifatida namoyon bo'ladi.

Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy o'zgarishlar tufayli oilaviy munosabatlarda turli muammolar yuzaga kelmoqda. Shu sababli oila psixologiyasini o'rganish, oilaviy nizolarni ilmiy asosda hal etish va sog'lom oilaviy muhitni yaratish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Oila quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi:

- ❖ qarindoshlik yoki nikoh munosabatlari mavjudligi, birgalikda yashash, umumiy iqtisodiy hayot, psixologik va hissiy aloqalar, farzand tarbiyasi.

Oila inson shaxsining shakllanishida eng muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Bola jamiyatdagi birinchi ijtimoiy tajribani aynan oilada egallaydi.

Amerikalik sotsiolog Talkott Parsons oilani jamiyat barqarorligini ta'minlovchi asosiy ijtimoiy institut sifatida ko'rib chiqadi[16.b-22].

Uning fikriga ko'ra, oila jamiyatda ikki asosiy funksiyani bajaradi:

1. Bolalarni ijtimoiylashtirish
2. Kattalarning psixologik barqarorligini ta'minlash

Parsons nazariyasiga ko'ra, oila insonni jamiyat qoidalariga moslashishga o'rgatadi.

Mashhur oilaviy psixoterapevt Virginia Satir oilani inson shaxsiyatining shakllanishida hal qiluvchi muhit deb hisoblaydi.

Uning fikriga ko'ra:

- ❖ oila insonning o'zini baholashiga ta'sir qiladi, oila ichidagi muloqot sifati shaxs rivojlanishini belgilaydi.

Satir oilada sog'lom muhit bo'lishi uchun quyidagilar muhim deb hisoblagan:

- ❖ ochiq muloqot, o'zaro hurmat, emotsional qo'llab-quvvatlash

Oila psixologiyasi – psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u oiladagi shaxslararo munosabatlar, oila a'zolarining psixologik xususiyatlari, oila tuzilishi, oila funksiyalari hamda oilada yuzaga keladigan nizolarni o'rganadi. Bu yo'nalish ijtimoiy psixologiya, rivojlanish psixologiyasi va klinik psixologiya bilan chambarchas bog'liq.

Hozirgi davrda jamiyat tez o'zgarayotganligi sababli oila institutida ham katta o'zgarishlar yuz bermoqda. Shu sababli oila psixologiyasini o'rganish yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Mashhur amerikalik psixolog Murrey Boven oilani shaxs rivojlanishining asosiy tizimi sifatida ko'rib, "Oila tizim nazariyasi"ni yaratgan[177.b-184].

Uning fikricha, oila – bu o'zaro bog'langan psixologik tizim bo'lib, bir a'zodagi muammo butun tizimga ta'sir qiladi.

Oila jamiyatning eng kichik ijtimoiy instituti hisoblanadi. Jamiyatdagi ko'plab ijtimoiy jarayonlar aynan oilada shakllanadi.

Sotsiolog va psixolog Talkott Parsons oilani jamiyat barqarorligini ta'minlovchi asosiy ijtimoiy institut deb hisoblagan.

Oila psixologiyasining jamiyatdagi o'rni quyidagi jihatlarida namoyon bo'ladi:

1. Shaxs shakllanishining asosiy muhiti

Insonning xarakteri, qadriyatlar, dunyoqarashi avvalo oilada shakllanadi.

Masalan:

❖ Mehribon oilada tarbiyalangan bola ko'proq empatiya va ijtimoiy moslashuvchanlikka ega bo'ladi.

❖ Doimiy janjalli oilada o'sgan bola esa agressiv yoki tortinchoq bo'lishi mumkin.

G'oziyev fikriga ko'ra:

❖ Oila – shaxs shakllanishining birlamchi ijtimoiy muhiti hisoblanadi, bolaning dastlabki psixologik tajribasi aynan oilada shakllanadi, oilaviy muhit bolaning xarakteri, dunyoqarashi va ijtimoiy xulq-atvoriga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Uning asarlarida shunday g'oya ilgari suriladi:

"Bolaning psixik rivojlanishi ko'p jihatdan u yashayotgan oilaviy muhit va tarbiya uslubiga bog'liq."[150.b-154].

G'oziyev ayniqsa ota-onaning pedagogik va psixologik savodxonligi muhim ekanini ta'kidlaydi.

2. Jamiyatning psixologik sog'lomligini ta'minlaydi

Tadqiqotlarga ko'ra, ajrimlar darajasi yuqori bo'lgan jamiyatlarda:

❖ yoshlar orasida depressiya, giyohvandlik, agressiv xulq ko'proq uchraydi.

Amerikalik psixolog Murrey Boven oilani murakkab psixologik tizim sifatida ta'riflaydi[23.b-31].

U yaratgan "oila tizim nazariyasi"ga ko'ra:

❖ oila a'zolari bir-biri bilan kuchli bog'langan, bir a'zodagi muammo butun oilaga ta'sir qiladi, oila ichidagi munosabatlar shaxsning psixologik rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi

Masalan, ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar bolalarning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi.

3. Ijtimoiy tajribani uzatish

Oila – bu ijtimoiy tajribani avloddan avlodga uzatish mexanizmi.

Oilada bola quyidagilarni o'rganadi:

- ❖ ijtimoiy qoidalar, axloqiy me'yorlar, gender rollari, madaniy qadriyatlar

Oila psixologiyasi ushbu muammolarni diagnostika qilish va oldini olish imkonini beradi:

Ajrimlar sonining ortishi, stress va psixologik bosimning ortishi, tarbiya muammolari, oila ichidagi nizolarni hal qilish.

Oila psixologiyasining muhim vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Oilaviy munosabatlarni ilmiy o'rganish
2. Oilada yuzaga keladigan psixologik muammolarni aniqlash
3. Oilaviy nizolarni bartaraf etish usullarini ishlab chiqish
4. Farzand tarbiyasining psixologik asoslarini o'rganish
5. Oilaviy maslahat va psixoterapiya metodlarini ishlab chiqish.

Oila psixologiyasi jamiyat hayotida muhim rol o'ynaydi.

U quyidagi vazifalarni bajaradi:

- ❖ sog'lom oilaviy muhit yaratishga yordam beradi, ajrimlarning oldini olishga xizmat qiladi, farzand tarbiyasini takomillashtiradi, oila ichidagi nizolarni bartaraf etadi.

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, oila psixologiyasi oilaviy munosabatlarning psixologik jihatlarini, oila a'zolari o'rtasidagi shaxslararo aloqalarni, oilaviy nizolar sabablarini hamda ularni bartaraf etish yo'llarini o'rganadi. Ushbu fan oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish, farzand tarbiyasini takomillashtirish va oila barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Turli psixolog olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi psixologik muhit insonning shaxs sifatida shakllanishiga, uning ijtimoiy moslashuviga va ruhiy barqarorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ota-ona va farzand o'rtasidagi munosabatlar, oiladagi o'zaro hurmat va muloqot madaniyati sog'lom shaxsni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

Demak, oila psixologiyasi nafaqat alohida oilalar farovonligini ta'minlashga, balki jamiyatning ma'naviy va ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi muhim ilmiy soha hisoblanadi.

REFERENCES

1. John Bowlby. Attachment and Loss. — New York: Basic Books, 1969.
2. Murray Bowen. Family Therapy in Clinical Practice. — New York: Jason Aronson, 1978.
3. Ergash G'oziyev. Ontogenez psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.
4. Ergash G'oziyev. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Universitet, 2002.
5. Talcott Parsons. The Social System. — New York: Free Press, 1951.

6. Virginia Satir. Conjoint Family Therapy. — Palo Alto: Science and Behavior Books, 1964.

OTA ONA VA BOLA MUNOSABATLARI VA O'SMIRLAR MAQBUL KOPING-STRATEGIYALARNING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Telmanova Sug'diyona Xamid qizi

O'zMU Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

Oila — shaxs kamolotining birlamchi va eng muhim ijtimoiylashuv muhiti hisoblanadi. O'zbekistonda oila va nikoh muammolari davlat ahamiyatiga molik masala sifatida qaralgani bois ko'plab tadqiqotchi-psixologlar ushbu yo'nalishda ilmiy izlanishlar olib borganlar. O'zbek oilasining etnopsixologik muammolari, ularda milliy udumlar, qadriyatlarning bola tarbiyasiga ta'siri masalasi M.Davletshin, E.G'oziyev, G'.Shoumarov, B.Qodirov, V.Karimova, N.Safoev, B.Umarov, X.Karimov, N.Sog'inov, M.Rasuleva, O.Abdusattorova, H.Haydarova, F.Akramova, N.Salaeva va boshqalarning ilmiy ishlarida o'rganilgan.

Ota-ona bola uchun ko'zgu kabi. Bola dastlabki axloqiy me'yorlar, til, madaniy an'analar va gender rollarini aynan oilada o'zlashtiradi. Bu jarayonda ota-onaning shaxsiy namunasining ahamiyati nihoyatda katta. Bolalar ko'proq eshitganidan ko'ra ko'rganini takrorlaydi. Ota-onaning xulq-atvori, muloqot madaniyati va muammolarni hal etish uslubi bevosita tarbiyaviy vosita sifatida namoyon bo'ladi. Har bir insonning axloqiy qarashlari, hissiy dunyosi, ijtimoiy munosabatlari va xarakteri aynan oilaviy muhitda shakllanadi. Tarbiyaning muvaffaqiyatli bo'lishi esa ota-onaning farzandga nisbatan tutgan yondashuvi, ya'ni qanday tarbiya uslubidan foydalanishiga bog'liq. Ilmiy adabiyotlarda ota-onalarning asosiy tarbiya uslublari sifatida **avtoritar (buyruqboz), demokratik, va liberal** uslublar ajratib ko'rsatiladi. Har bir uslubning o'ziga xos afzalliklari va kamchiliklari mavjud bo'lib, ular bola psixikasiga har xil ta'sir ko'rsatadi.

Avtoritar tarbiya ko'pincha "ota-ona doim haq", "bola itoat qilishi kerak" tamoyiliga asoslanadi. Bu esa bolada tashqi intizomni shakllantirsa-da, ichki ishonchsizlik, qo'rquv, mustaqil qaror qabul qila olmaslik kabi salbiy oqibatlariga olib keladi. Bunday tarbiya ostida ulg'aygan bolalar ko'pincha o'z fikrini bildirishdan cho'chidi, o'ziga nisbatan past bahoga ega bo'ladi yoki, aksincha, tajovuzkor va qarshilik ko'rsatuvchi shaxs sifatida shakllanadi.

Demokratik tarbiya uslubi esa, buning aksi bo'lib, farzand bilan o'zaro hurmat va muloqot asosidagi munosabatni ifodalaydi. Bu uslubda ota-onalar bolaga mustaqillik beradi, uning fikriga quloq tutadi, lekin shu bilan birga muayyan chegaralar va intizomiy qoidalarni saqlaydi. Bola o'zining shaxs ekanligini his qiladi, oilada o'z o'rniga ega ekanini anglaydi. Demokratik oilalarda farzandlar o'z fikrini erkin ifoda etadi, qarorlar qabul qilishda ishtirok etadi va o'z harakatlari uchun mas'uliyatni

o'rganadi. Bu yondashuv bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, uni faol, ijtimoiy moslashuvchan, mustaqil fikrlovchi shaxs sifatida tarbiyalaydi. Ota-onaning mehribon, lekin izchil va adolatli munosabati bolaga axloqiy me'yorlarni ichki e'tiqod bilan qabul qilish imkonini beradi.

Liberal tarbiya uslubida esa bolaga juda katta erkinlik beriladi. Bunday oilalarda ota-onalar farzand xatti-harakatlarini nazorat qilmaydi, unga deyarli hech qanday cheklov qo'ymaydi, tartib va intizomga urg'u bermaydi. Bola o'z xohishiga ko'ra harakat qiladi, noto'g'ri xatti-harakatlari uchun jazolanmaydi yoki to'xtatilmaydi. Ushbu erkinlik bolaning ba'zi hollarda o'zini erkin his qilishiga yordam bersa-da, ko'p hollarda intizomsizlik, ijtimoiy me'yorlarni tushunmaslik, mas'uliyatsizlik va egoizmni shakllantiradi. Liberal tarbiya uslubida ulg'aygan bolalar hayotiy muammolar bilan to'qnashganida qaror qabul qilishda qiynaladi, o'z harakatlari uchun mas'uliyatni his qilmaydi, boshqalarning huquqlariga hurmat bilan qarashni o'rganmaydi.

Zamonaviy jamiyatda globallashuv va raqamli texnologiyalar ta'siri ostida ota-ona va bola munosabatlarida yangi muammolar yuzaga kelmoqda. Axborot oqimining kengayishi, ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi va avlodlar o'rtasidagi qadriyatlar tafovuti muloqotda uzilishlarga sabab bo'lishi mumkin. Bunday sharoitda ochiq muloqot, empatiya va o'zaro hurmat tamoyillari yanada muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davri inson ontogenezing eng murakkab, ziddiyatli va dinamik bosqichlaridan biridir. Bu davrda biologik yetilish, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy rollarning kengayishi hamda shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi bir vaqtning o'zida kechadi. O'smir yangi talablar, mas'uliyatlar va stress omillari bilan to'qnash keladi. Ushbu jarayonda uning stressni boshqarish mexanizmlari koping-strategiyalari shakllanadi va mustahkamlanadi. O'smirlarning koping xulqi tasodifiy shakllanmaydi; u oilaviy muhit, ayniqsa ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlar bilan uzviy bog'liq. Oila shaxsning birlamchi ijtimoiylashuv instituti sifatida emotsional xavfsizlik, qadriyatlar tizimi, muloqot uslubi va muammoni hal etish namunasini taqdim etadi.

Oiladagi emotsional iqlim o'smirlarning stressni boshqarish usullarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Mehribon va qo'llab-quvvatlovchi ota-onaga ega o'smirlar qiyinchiliklarni konstruktiv hal qilishga moyil bo'ladilar. Ular ijtimoiy yordam so'rashdan tortinmaydilar va muammoni ratsional tahlil qilishga intiladilar. Haddan tashqari nazorat yoki jazolashga asoslangan tarbiya uslubi o'smirda ichki zo'rliqishni kuchaytiradi. Natijada u qochish, inkor etish yoki agressiv reaksiyalarni qo'llashi mumkin. Ota-ona tomonidan mustaqillikka imkon berilishi o'smirda mas'uliyat hissini kuchaytiradi hamda stressli vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantiradi. Ochiq muloqot mavjud bo'lgan oilalarda o'smirlar o'z

his-tuyg'ularini erkin ifodalay oladilar. Bu esa emotsional intellekt va adaptiv kopingni rivojlantiradi.

Ota-ona va bola munosabatlari koping-strategiyalarga bir necha mexanizmlar orqali ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, o'smir ota-onaning stressga bo'lgan munosabatini kuzatib, uni ichkilashtiradi, xavfsiz muhit shaxsning ichki resurslarini safarbar etadi, qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar ijobiy "Men-konsepsiya"ni shakllantiradi, sog'lom oila munosabatlari kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Ota-ona va bola munosabatlari o'smirlarning maqbul koping-strategiyalarini shakllantirishda asosiy determinantlardan biridir. Xavfsiz bog'lanish, demokratik ota-onalik uslubi va yuqori emotsional qo'llab-quvvatlash o'smirda muammoga yo'naltirilgan, konstruktiv kopingni rivojlantiradi. Aksincha, sovuqqonlik, haddan tashqari nazorat yoki oilaviy nizolar nomaqbul strategiyalar xavfini oshiradi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. Андреева Т.В. Семейная психология. М. 2004 г. - 244 с.
2. Karimova V.M. Oilaviy hayot psixologiyasi. O'quv qo'llanma.- T., 2006
3. Kuper N., Martin R. Stress, coping, and the meaning of work// Monat A. and Richard
4. S. Lazarus. Stress and Coping, N. - Y., 1991. - P.140.

OILA MUHITINING SHAXS PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Valiyeva D., Turabekova A. A.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Oila — insoniyat tarixida eng qadimiy va eng ta'sirchan ijtimoiy institut hisoblanadi. Inson shaxsining shakllanishida oila muhitining tutgan o'rni o'ziga xos va betakror ekanligini zamonaviy psixologiya fani keng miqyosda e'tirof etadi. Dunyoning turli mamlakatlarida olib borilgan empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik davrida bolaning o'sib ulg'aygan oila muhiti uning keyingi hayotiy yo'lini, emotsional barqarorligini va ijtimoiy moslashuvchanligini belgilovchi asosiy omillardan biridir [1].

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi oila muhitining shaxs psixologik rivojlanishiga ta'sirini nazariy asoslar va tahliliy yondashuv nuqtai nazaridan yoritish, shuningdek, sog'lom oilaviy muhitni shakllantirish uchun psixologik asoslar yaratishdan iborat.

Oilaning shaxs rivojlanishiga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslashda bir qator fundamental psixologik nazariyalarga murojaat etish zarur. Bu nazariyalar orasida Lev Vigotskiyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasi, Jon Bolbining bog'lanish nazariyasi va Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi alohida o'rin tutadi.

Lev Vigotskiyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasi. Sovet psixologi Lev Vigotskiy shaxs rivojlanishi birinchi navbatda ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sir jarayonida amalga oshishini ta'kidlagan. Uning "Yaqin rivojlanish zonasi" (Zone of Proximal Development) konsepsiyasiga ko'ra, bola yangi ko'nikmalarni kattalar yoki tajribaliroq tengdoshlari yordamida qo'lga kiritadi. Oila esa aynan shu jarayonning birlamchi va eng muhim o'chog'i hisoblanadi [1]. Vigotskiy fikricha, bolaning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishi oiladagi muloqot sifati, tarbiya usullari va kulturaviy kontekst bilan chambarchas bog'liq. Oilada so'z boyligining kengayishi, muammolarni birgalikda hal etish tajribasi va o'zaro hurmat muhiti bola intellektual salohiyatining rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi. Amerikalik rivojlanish psixologi Erik Erikson shaxs rivojlanishini sakkiz bosqichdan iborat psixososial model doirasida ko'rib chiqadi. Har bir bosqichda insonning oldida muayyan psixologik "inqiroz" (crisis) turadi va uning ijobiy hal etilishi keyingi rivojlanish uchun asos yaratadi [4]. Bolalikning dastlabki bosqichlari — asosiy ishonch va avtonomlik — bevosita oilaviy muhit bilan bog'liq. Ota-onaning bolaga bo'lgan e'tibori, javob beruvchanligi va qo'llab-quvvatlashi Eriksonning birinchi bosqich — "ishonch va

ishonchsizlik" — konfliktining ijobiy hal etilishini ta'minlaydi. Bu esa kelajakda sog'lom shaxsning shakllanishi uchun psixologik zamin hozirlaydi.

Oila muhiti bolaning emotsional rivojlanishida birlamchi va eng ta'sirchan rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi emotsional iqlim — ya'ni ota-onalar o'rtasidagi munosabatlar sifati, ziddiyatlarning hal etilish uslubi va bolaga ko'rsatiladigan mehr-muhabbat darajasi — bolaning emotsional intellekti (EI) ning rivojlanishini bevosita belgilaydi. Emotsional intellekti yuqori bolalar o'z his-tuyg'ularini aniq ifodalash, boshqalarning emotsional holatini tushunish va nizolarni konstruktiv hal etish qobiliyatiga ega bo'ladi [2].

Xususan, oiladagi mojarolar, zo'ravonlik yoki befarqlik muhiti bolada psixologik travma uchun sharoit yaratadi. Bunday muhitda ulg'aygan bolalarda keyinchalik depressiya, tashvish buzilishlari va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklar kuzatilishi ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan [3].

Oila — bolaning ijtimoiy xulq-atvor me'yorlarini birinchi marta o'rganadigan makoni. Ota-onalarning o'zaro muomala tarzini kuzatib, bola tengdoshlari va kattalar bilan muloqot qilish modellarini o'zlashtiradi. Oilaviy muloqot madaniyati — hurmat, tinglash, empatin ko'rsatish — bolaning ijtimoiy kompetentligini rivojlantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi [1].

Qadriyatlar tizimining shakllanishida ham oila hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, oilaviy an'analar, diniy va ma'naviy qadriyatlar, ota-onalarning hayotga bo'lgan munosabati bolaning axloqiy o'sishi uchun zamin yaratadi. Shu bilan birga, ota-ona tarbiya uslubi — avtoritar, demokratik yoki befarq — bolaning qadriyat orientatsiyasini sezilarli darajada belgilaydi [4].

Psixolog Diana Bauminning klassik tadqiqotlarida uch asosiy tarbiya uslubi — avtoritar, demokratik (authoritative) va ruxsat beruvchi — tavsiflanib, ularning bolaning psixologik rivojlanishiga turlicha ta'sir etishi ko'rsatilgan. Demokratik tarbiya uslubi — qat'iy, lekin mehribon chegara qo'yish, bolaning fikrini hurmat qilish va unga mustaqillik berish — eng ijobiy natijalar berishi aniqlangan [2]. Bunday muhitda ulg'aygan bolalar psixologik jihatdan barqaror, o'z-o'zini tartibga solishtirish qobiliyati yuqori va akademik natijalar bo'yicha ham ustunlikni namoyish etadi.

Yuqorida keltirilgan nazariy asoslar va tahliliy mulohazalar shuni ko'rsatadiki, oilaviy muhit shaxsning psixologik salomatligi uchun muqobil bo'lmagan zamin hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda oilaviy munosabatlarga texnologiya, iqtisodiy bosim va kulturaviy o'zgarishlarning ta'siri kuchayib borayotgan bir sharoitda ushbu masalaning ilmiy o'rganilishi yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Vigotskiyning ijtimoiy rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bola rivojlanishida ijtimoiy ta'sir — ayniqsa yaqin kattalar ta'siri — o'rnini hech narsaning egallashi mumkin emas [1]. Shu boisdan, zamonaviy psixologiya oilaviy psixologik ta'limni

kengaytirish, ota-onalarni samarali tarbiya usullari bilan tanishtirish va oilalarda psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish zarurligini ta'kidlamoqda. Oila psixologiyasi bo'yicha davlat dasturlari va ijtimoiy tashabbuslarning ahamiyati ham shu nuqtai nazardan alohida baholanishi kerak.

Amaliy tavsiyalar sifatida quyidagilarni taklif etish mumkin:

— Ota-onalar farzandlari bilan sifatli, diqqatli va emotsional jihatdan boyitilgan vaqt o'tkazishga alohida e'tibor qaratishlari zarur;

— Oiladagi nizolar va stressli vaziyatlarni hal etishda bolaning psixologik xavfsizligini birinchi o'ringa qo'yish;

— Psixologik savodxonlikni kengaytirish maqsadida ota-onalar uchun maxsus treninglar va seminarlar muntazam o'tkazilishi;

Oilaviy munosabatlar psixologiyasini chuqur o'rganish va bu sohadagi ilmiy bilimlarni keng jamoatchilikka yetkazish zamonaviy psixologiya fanining muhim vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. — 226 b.
2. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
3. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books. — 205 b.
4. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company. — 445 b.

MIGRANT OILALARIDA QADRIYATLAR O'ZGARISHINING IJTIMOIY -PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Umarova Shohida Absalomovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Psixologiya" kafedrası katta o'qituvchisi

Globalashuv jarayonlarining jadallashuvi, mehnat bozorida o'zgarishlar va ijtimoiy-iqtisodiy omillar ta'sirida migratsiya zamonaviy jamiyatning keng tarqalgan hodisasiga aylandi. Migratsiya nafaqat shaxsning hayot tarzini, balki oilaviy munosabatlar tizimi, qadriyatlar yo'nalishi va ijtimoiy rollar taqsimotini ham tubdan o'zgartiradi. Ayniqsa, migrant oilalarda an'anaviy qadriyatlar bilan yangi ijtimoiy-madaniy muhit talablari o'rtasida muayyan ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin.

Oila jamiyatning asosiy ijtimoiy instituti sifatida qadriyatlar uzatilishining muhim manbai hisoblanadi. Migratsiya jarayonida esa ushbu qadriyatlar tizimi qayta ko'rib chiqiladi, moslashadi yoki transformatsiyaga uchraydi. Yangi madaniy muhit, ijtimoiy normalar va qadriyatlar bilan to'qnashuv natijasida oilada rollar qayta taqsimlanishi, avlodlararo munosabatlar o'zgarishi hamda bolalar tarbiyasida yangi yondashuvlar shakllanishi kuzatiladi. Migrant oilalarda qadriyatlar o'zgarishiga ta'sir etuvchi omillar ko'p qirrali bo'lib, ular ijtimoiy (iqtisodiy sharoit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, huquqiy maqom), psixologik (moslashuv darajasi, stressga chidamlilik) va madaniy.

Ushbu omillar o'zaro bog'liq holda oilaviy muhit va qadriyatlar tizimining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois mazkur tadqiqotning dolzarbligi migrant oilalarda qadriyatlar transformatsiyasining ijtimoiy-psixologik asoslarini aniqlash, ularning o'zaro ta'sir mexanizmlarini ochib berish hamda sog'lom oilaviy muhitni ta'minlash bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish zarurati bilan belgilanadi. Migrant oilalarida qadriyatlar transformatsiyasi zamonaviy ijtimoiy-psixologik tadqiqotlarda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Globalashuv, transmilliy migratsiya va madaniyatlararo integratsiya jarayonlari oilaviy tizimning ichki tuzilmasi, rol taqsimoti va normativ-me'yoriy asoslariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Xalqaro miqyosda migratsiya jarayonlarini tahlil qilishda International Organization for Migration va United Nations ma'lumotlari asosiy statistik hamda analitik manba sifatida qo'llaniladi. Ushbu tashkilotlar hisobotlarida migratsiyaning demografik, iqtisodiy va ijtimoiy oqibatlari bilan bir qatorda, oilaviy munosabatlar va qadriyatlar tizimidagi o'zgarishlar ham yoritilgan. Nazariy jihatdan migrant oilalarda qadriyatlar o'zgarishini tushuntirishda akkulturasiya konsepsiyasi muhim o'rin tutadi. John W. Berry tomonidan ishlab chiqilgan akkulturasiya modeli migrantlarning yangi

ijtimoiy-madaniy muhitga moslashuv strategiyalarini (integratsiya, assimilyatsiya, separatsiya, marginalizatsiya) tavsiflaydi.

Ushbu modelga ko'ra, oiladagi qadriyatlar o'zgarishi ko'pincha avlodlararo tafovutlar bilan kechadi: ota-onalar an'anaviy qadriyatlarni saqlab qolishga intilsa, farzandlar qabul qiluvchi jamiyat qadriyatlarini tezroq o'zlashtiradi. Ijtimoiy identifikatsiya nazariyasi doirasida Henri Tajfel qarashlari migrant oilalarda "biz" va "ular" kategoriyalarining shakllanishini tushuntirishga yordam beradi. Guruhiy mansublik hissi, diskriminatsiya tajribasi va ijtimoiy masofa qadriyatlar tizimining qayta qurilishiga ta'sir etuvchi muhim psixologik omillardir. Migrant oilalarda identifikatsiya jarayoni ko'pincha ikki madaniyat oralig'ida kechadi, bu esa qadriyatlar dualizmini yuzaga keltiradi. Oila sotsiologiyasi doirasida qadriyatlar transformatsiyasi struktur-funksional yondashuv asosida ham izohlanadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, migratsiya oilaning iqtisodiy funksiyasini kuchaytirishi bilan birga, tarbiyaviy va emotsional funksiyalarida muayyan o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Iqtisodiy migratsiya sharoitida rollar almashinuvi (masalan, ayolning iqtisodiy faolligi ortishi) an'anaviy gender qadriyatlarining qayta ko'rib chiqilishiga olib keladi. Shuningdek, transmilliylik nazariyasi migrant oilalarni ikki yoki undan ortiq ijtimoiy makon bilan bog'langan tizim sifatida talqin qiladi.

Bunday holatda qadriyatlar nafaqat qabul qiluvchi jamiyat ta'sirida, balki kelib chiqish mamlakati bilan saqlanib qolgan ijtimoiy aloqalar orqali ham shakllanadi. Bu jarayon qadriyatlar sintezi yoki konfliktini yuzaga keltirishi mumkin. Mahalliy tadqiqotlarda migrant oilalarda qadriyatlar o'zgarishi ko'proq ijtimoiy moslashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi va psixologik xavfsizlik bilan bog'liq holda o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi kuchli bo'lgan migrant oilalarda qadriyatlar transformatsiyasi nisbatan muvozanatli va konstruktiv kechadi. Aksincha, ijtimoiy izolyatsiya va diskriminatsiya holatlari qadriyatlar inqirozi va oilaviy nizolar ehtimolini oshiradi. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili migrant oilalarda qadriyatlar o'zgarishi ko'p omilli jarayon ekanligini ko'rsatadi. Uning asosiy ijtimoiy-psixologik determinantlari sifatida quyidagilar ajratib ko'rsatiladi:

- Akkulturratsiya darajasi va strategiyasi
- Ijtimoiy identifikatsiya xususiyatlari
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi
- Diskriminatsiya tajribasi
- Avlodlararo munosabatlar
- Gender rollaridagi o'zgarishla Shunday qilib, migrant oilalarda qadriyatlar transformatsiyasi individual, oilaviy va ijtimoiy darajadagi omillarning o'zaro ta'siri

natijasida shakllanadigan murakkab ijtimoiy-psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari migrant oilalarida qadriyatlar o'zgarishi murakkab va ko'p darajali ijtimoiy-psixologik jarayon ekanligini ko'rsatdi. Muhokamalar jarayonida aniqlanishicha, qadriyatlar transformatsiyasi asosan akkulturratsiya darajasi, ijtimoiy identifikatsiya xususiyatlari, avlodlararo munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari bilan bevosita bog'liq. Birinchidan, migrant oilalarda qadriyatlar tizimining o'zgarishi yangi ijtimoiy-madaniy muhitga moslashuv jarayoni bilan chambarchas aloqador ekanligi tasdiqlandi. Bu jarayon John W. Berry tomonidan asoslangan akkulturratsiya modeli doirasida izohlanishi mumkin. Xususan, integratsiya strategiyasini tanlagan oilalarda an'anaviy va zamonaviy qadriyatlar o'rtasida muvozanat saqlanishi kuzatildi. Assimilyatsiya yoki marginalizatsiya holatlarida esa qadriyatlar tizimida keskin o'zgarishlar va ichki ziddiyatlar ehtimoli yuqoriroq bo'lishi aniqlandi. Ikkinchidan, ijtimoiy identifikatsiya jarayoni qadriyatlar qayta shakllanishida muhim determinant sifatida namoyon bo'ldi. Henri Tajfel nazariyasiga muvofiq, migrant shaxslarning guruhiy mansublik hissi va "biz-ular" kategoriyalari oilaviy qadriyatlar tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Diskriminatsiya yoki ijtimoiy cheklanish tajribasi mavjud bo'lgan oilalarda an'anaviy qadriyatlarga qaytish yoki ularni kuchaytirish tendensiyasi kuzatildi. Uchinchidan, avlodlararo tafovut muhokamalarda alohida e'tibor qaratilgan omil bo'ldi. Ota-onalar ko'proq kelib chiqish jamiyatiga xos qadriyatlarni saqlab qolishga intilsa, farzandlar qabul qiluvchi jamiyat me'yorlarini tezroq o'zlashtiradi. Natijada oilada qadriyatlar dualizmi shakllanishi mumkin. Bu holat ba'zan konstruktiv moslashuvga, ba'zan esa nizolarga sabab bo'lishi aniqlangan. To'rtinchidan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi qadriyatlar o'zgarishining barqaror va muvozanatli kechishida muhim omil ekanligi tasdiqlandi. Ijtimoiy tarmoq va hamjamiyat bilan mustahkam aloqalarga ega oilalarda psixologik xavfsizlik darajasi yuqori bo'lib, qadriyatlar transformatsiyasi izchil va moslashuvchan shaklda namoyon bo'ladi. Umuman olganda, muhokamalar natijalari migrant oilalarda qadriyatlar o'zgarishi tasodifiy emas, balki ijtimoiy muhit, psixologik moslashuv mexanizmlari va oilaviy ichki munosabatlar o'zaro ta'siri natijasida shakllanishini ko'rsatdi. Mazkur jarayon konstruktiv yo'nalishda kechishi uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, madaniyatlararo dialog va psixologik yordam tizimini rivojlantirish zarur.

Migrant oilalarda qadriyatlar o'zgarishi zamonaviy jamiyat rivojlanishining muhim ijtimoiy-psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, migratsiya jarayoni nafaqat hududiy yoki iqtisodiy ko'chish bilan cheklanadi, balki u oila tizimining ichki tuzilmasi, funksiyalari va qadriyatlar ierarxiyasiga ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Yangi ijtimoiy-madaniy muhit sharoitida migrant oilalar an'anaviy qadriyatlarni saqlab qolish va zamonaviy talablar bilan

moslashish o'rtasida muvozanat izlashga majbur bo'ladi. Ijtimoiy determinantlar — iqtisodiy barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, huquqiy maqom va ta'lim tizimiga integratsiya darajasi — oilaviy munosabatlar mustahkamligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Barqaror daromad va ijobiy ijtimoiy muhit oilada ishonch va hamkorlikni kuchaytirsa, moliyaviy qiyinchiliklar, ijtimoiy izolyatsiya va diskriminatsiya ziddiyatlar hamda stress darajasini oshiradi. Psixologik determinantlar esa qadriyatlar transformatsiyasining ichki mexanizmlarini belgilaydi. Shaxsning moslashuvchanligi, stressga chidamliligi, madaniy identifikatsiya darajasi va akkulturratsiya strategiyasi oiladagi ruhiy muhitga ta'sir etadi. Integratsiyaga asoslangan yondashuv — ya'ni milliy qadriyatlarni saqlagan holda yangi madaniyat elementlarini qabul qilish — migrant oilalar uchun eng maqbul strategiya sifatida namoyon bo'ladi. Bu yondashuv oilaviy barqarorlikni saqlash bilan birga, bolalarning yangi jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi. Avlodlararo munosabatlar masalasi ham alohida ahamiyatga ega. Bolalar va o'smirlar yangi muhitga tezroq moslashgani sababli, ular bilan ota-onalar o'rtasida qadriyatlar tafovuti yuzaga kelishi mumkin. Agar bu tafovut o'z vaqtida muloqot va o'zaro tushunish orqali bartaraf etilmasa, oilada ziddiyatlar kuchayadi. Shu bois sog'lom psixologik iqlimni shakllantirishda ochiq muloqot, bag'rikenglik va o'zaro hurmat tamoyillari muhim o'rin tutadi. Umuman olganda, migrant oilalarda qadriyatlar o'zgarishi ikki tomonlama jarayon bo'lib, u ijobiy va salbiy oqibatlariga ega. Ijobiy jihatdan qaraganda, migratsiya dunyoqarashning kengayishiga, tolerantlikning oshishiga, gender tengligi va shaxsiy mustaqillik kabi qadriyatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Salbiy jihatdan esa identitet inqirozi, oilaviy ajralishlar va ijtimoiy begonalashuv holatlari kuzatilishi mumkin. Shunday ekan, migrant oilalarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik maslahat xizmatlari, ijtimoiy dasturlar va madaniyatlararo muloqotni rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Qadriyatlar transformatsiyasining ijtimoiy-psixologik determinantlarini chuqur o'rganish esa nafaqat oilaviy barqarorlikni mustahkamlash, balki jamiyatda ijtimoiy uyg'unlik va hamjihatlikni ta'minlashga ham xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Berry, J. W. (2001). A psychology of immigration. *Journal of Social Issues*, 57(3), 615–631.
2. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict.
3. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
4. Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499–514.

5. Portes, A., & Rumbaut, R. G. (2001). *Legacies: The story of the immigrant second generation*. University of California Press.
6. International Organization for Migration. (2022). *World Migration Report 2022*. Geneva: IOM.
7. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (2020). *International Migration 2020 Highlights*. New York: UN.
8. Castles, S., de Haas, H., & Miller, M. J. (2014). *The age of migration: International population movements in the modern world* (5th ed.). Palgrave Macmillan.
9. Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.

OILA PSIXOLOGIYASIDA INQIROZLI DAVRLAR TASNIFI VA BOSQICHLARI

Xoliqulova Shabnam To'lg'in qizi

O'zMu psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Bugungi kunda jamiyatda oila ijtimoiy institut sifatida murakkab va dinamik tizim hisoblanadi. Oila nafaqat shaxsning ijtimoiylashuv muhiti, balki uning psixologik rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omil hamdir.. Oilaning rivojlanish jarayoni muayyan bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda o'ziga xos inqirozli holatlar kuzatiladi. Oila tizimi nazariyasi asoschilaridan biri bo'lgan Salvador Minuchin oilani o'zaro bog'liq elementlar tizimi sifatida ta'riflaydi[1]. Uning fikricha, oiladagi har qanday o'zgarish butun tizim faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, rivojlanish psixologiyasi vakili Erik Erikson inson hayotidagi inqiroz bosqichlarini shaxs rivojlanishining muhim mexanizmi sifatida izohlaydi[2]. Bu nazariya oila psixologiyasiga ham tatbiq etiladi.

Oila psixologiyasida inqirozli davrlarni tasniflash, ularning bosqichlari va psixologik xususiyatlarini ilmiy tahlil qilishdan iborat. Oiladagi inqirozli davrlarni ilmiy jihatdan o'rganish oila barqarorligini ta'minlash, ajrimlar sonini kamaytirish va psixologik yordam tizimini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Oila psixologiyasida inqirozlar odatda ikki turga ajratiladi:

1. Normativ inqirozlar oilaning hayot sikli davomida tabiiy ravishda yuzaga keladi. Ularga nikohning dastlabki davri, farzand tug'ilishi, bolaning maktabga chiqishi, o'smirlik davri, farzandlarning mustaqil hayotga o'tishi hamda "bo'sh uya" davri kiradi [3]. Ushbu bosqichlarda oila a'zolari yangi ijtimoiy rollarga moslashish jarayonini boshdan kechiradilar. Nikohdan keyingi dastlabki davr birinchi normativ inqiroz sifatida qaraladi. Bu bosqichda er va xotin "men" tushunchasidan "biz" tushunchasiga o'tish jarayonini boshdan kechiradi. Ya'ni, shaxsiy manfaatlardan umumiy oilaviy manfaatlarga yo'nalish kuzatiladi. Shu bilan birga, yangi ijtimoiy rollar shakllanadi: erga oila boshlig'i mas'uliyati, ayolga esa rafiq, kelin kabi rollar yuklanadi. Ushbu davrda adaptatsiya jarayoni hal qiluvchi ahamiyatga ega. Inson qanchalik moslashuvchan bo'lsa, yangi rol va mas'uliyatlarni shunchalik tez qabul qiladi. Keyingi bosqich – farzand tug'ilishi bilan bog'liq inqirozdir. Bu jarayon er-xotonga yangi ijtimoiy maqom – ota-onalik rolini yuklaydi. Shu orqali mas'uliyat va vazifalar ko'lamini kengayadi. Ota-onalikka moslashish, vaqt taqsimoti, emotsional zo'riqishlar ushbu davrda muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Bundan so'ng bolaning maktabga chiqishi va o'smirlik davridagi inqirozlar kuzatiladi. Ayniqsa, o'smirlik bosqichida farzandning mustaqillikka intilishi, ota-ona nazorati bilan erkinlik

o'rtasidagi ziddiyatlar tabiiy ravishda oilaviy nizolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, farzandlarning mustaqil hayotga o'tishi hamda "bo'sh uya" davrida otalarda emotsional bo'shliq va qayta moslashuv ehtiyoji yuzaga keladi.

2. Nonnormativ (kutilmagan) inqirozlar Nonnormativ inqirozlar kutilmagan vaziyatlar natijasida yuzaga keladi. Ularga ajrim, oila a'zosining vafoti, ishsizlik, moliyaviy qiyinchiliklar, og'ir kasallik kabi holatlar kiradi [4]. Bunday vaziyatlar kuchli psixologik stress bilan kechadi va oila tizimi barqarorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Masalan, oila a'zosining vafoti er-xotin o'rtasida tushkunlik, iztirob va kuchli stress holatlarini keltirib chiqaradi. Yo'qotish hissi inson ruhiyatiga jiddiy ta'sir qiladi va bu zo'riqish holati bilan tavsiflanadi. Inqiroz bosqichlari har qanday oilaviy inqiroz muayyan bosqichlar orqali rivojlanadi: Zo'riqish bosqichi. Muammo yoki salbiy vaziyat natijasida emotsional taranglik yuzaga keladi. Masalan, yaqin insonni yo'qotish natijasida tushkunlik va stress holatlari paydo bo'ladi. Mojaroning kuchayishi. Zo'riqish natijasida noto'g'ri tushunishlar, o'zaro ayblash holatlari yuzaga keladi. Bu esa nizoning shakllanishi va kuchayishiga sabab bo'ladi. Eng yuqori nuqta. Tomonlar o'rtasida empatiyaning pasayishi, o'zaro anglashuvning qiyinlashishi hamda har ikki tomonning o'z fikrini isbotlashga urinishi nizoning cho'qqiga chiqishiga olib keladi. Yechim yoki parchalanish. Agar tomonlardan biri vazminlik va mulohazakorlik namoyon etsa, nizoga yechim topilishi mumkin. Aks holda, salbiy emotsiyalar ustun kelib, munosabatlarning parchalanishiga olib kelishi ehtimoli mavjud. Moslashuv va qayta tiklanish. Nizo konstruktiv hal qilingan taqdirda, juftliklar qayta moslashuv jarayonini boshdan kechiradi. Bu jarayon ba'zan oilaning yanada mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Inqirozni konstruktiv hal qilish oila barqarorligini ta'minlaydi. Oilada yuzaga keladigan nizolarni ijobiy hal etish uning davomiyligi va mustahkamligiga zamin yaratadi.

Zamonaviy oila psixologiyasida oila shunchaki shaxslar yig'indisi emas, balki vaqt o'qi bo'ylab rivojlanadigan ochiq tizim sifatida qaraladi. Tizimli yondashuvga ko'ra, oila kamida bir necha avlodni qamrab oluvchi, umumiy tarix, biologik rishtalar va ijtimoiy-huquqiy majburiyatlar orqali birlashgan murakkab strukturadir [5].

Oilal tizimi tashqi muhit o'zgarishlariga moslashish va ichki barqarorlikni (homeostazni) saqlash jarayonida muqarrar ravishda inqirozli bosqichlarga duch keladi. Ushbu inqirozlar rivojlanishning to'xtash nuqtasi emas, balki yangi funksional darajaga o'tish uchun zarur bo'lgan transformatsion bosqichlar hisoblanadi.

Makgoldrik konsepsiyasining muhim jihatlaridan biri — inqirozlarni ikki o'lchamli tizim orqali tushuntirishidir: vertikal va gorizontal stressorlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir [5]. Vertikal stressorlar (avlodlararo omillar). Vertikal o'q oilaning tarixiy merosi bilan bog'liq omillarni o'z ichiga oladi. Bular:

- 1) avloddan-avlodga o'tuvchi psixologik travmalar;
- 2) oilaviy sirilar va tabu mavzular;
- 3) qat'iy oilaviy stereotiplar va kutilmalar;
- 4) qadriyat va rol modellari.

Masalan, ma'lum kasb yoki hayot tarziga doir qat'iy oilaviy talablar farzandning shaxsiy identifikatsiya jarayonini murakkablashtirishi mumkin. Inqiroz paytida ushbu yashirin omillar kuchayib, nizolarni chuqurlashtiradi.

Gorizontalar stressorlar (hayotiy o'tishlar). Gorizontalar o'q esa vaqt davomida sodir bo'ladigan o'zgarishlarni anglatadi. Ular ikki turga ajratiladi:

- 1) normativ (bashorat qilinadigan) o'tishlar: nikoh, farzand tug'ilishi, maktab davri, o'smirlik, nafaqaga chiqish;
- 2) nonnormativ (kutilmagan) hodisalar: o'lim, ajrim, og'ir kasallik, iqtisodiy inqiroz.

Inqiroz aynan vertikal va gorizontalar omillar to'qnashgan nuqtada yuzaga keladi. Masalan, o'smirlik davri (normativ o'tish) ota-onaning o'z o'smirlik travmalari bilan birlashganda murakkab ziddiyatga aylanishi mumkin.

Makgoldrik tasnifiga ko'ra, har bir bosqich oila tizimidan eski munosabat shakllarini qayta ko'rib chiqishni talab qiladi [5].

1. Mustaqil yoshlik bosqichi. Bu davrda shaxs ota-onadan hissiy jihatdan ajralishi va mustaqil identitet shakllantirishi lozim. Agar separatsiya jarayoni muvaffaqiyatli yakunlanmasa, keyingi nikoh bosqichida qaramlik va chegaralar muammosi yuzaga keladi.

2. Nikoh va juftlik shakllanishi. Bu bosqich ikki xil oilaviy tizimning integratsiyasi bilan xarakterlanadi. Er va xotin o'z avlodiy qadriyatlarini qayta ishlab, yangi "biz" tizimini shakllantirishi zarur. Chegaralarning aniq belgilanishi va ota-onalar oilasidan psixologik mustaqillik bu bosqichning asosiy vazifasidir.

3. Kichik yoshli bolali oila. Bu davrda er-xotin tizimi ota-onalik tizimiga aylanadi. Rol o'zgarishi, vaqt va resurslarning qayta taqsimlanishi inqirozga sabab bo'lishi mumkin. Bu bosqichda tashqi aralashuv (masalan, buvi-buvaning faol ishtiroki) chegaralar muammosini keltirib chiqaradi.

4. O'smir farzandli oila. Oila tizimi eng yuqori dinamik bosimni aynan shu davrda boshdan kechiradi. O'smirning mustaqillikka intilishi va ota-onaning nazoratni saqlash istagi o'rtasidagi ziddiyat chegaralar moslashuvchanligini talab qiladi. Haddan tashqari qat'iy yoki ortiqcha bo'sh chegaralar nizolarni kuchaytiradi.

Farzandlarni mustaqil hayotga kuzatish. "Bo'sh uy" bosqichida er-xotin yana bir-biriga yuzlanadi. Farzandlar bilan bog'liq markaziy rol tugagach, juftlik o'zaro munosabatlarni qayta qurishi kerak bo'ladi. Agar juftlik aloqasi zaiflashgan bo'lsa, ushbu davr nikoh inqiroziga aylanishi mumkin.

Oilaviy inqirozlarni tahlil qilishda uch asosiy komponent muhim: Homeostaz va morfogenez muvozanati. Oila barqarorlikni saqlashga intiladi, biroq rivojlanish uchun strukturaviy o'zgarish zarur. Inqiroz — aynan shu ikki tendensiya o'rtasidagi ziddiyatdir.

Oila irqiy, diniy, iqtisodiy va ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadi. Ijtimoiy muhit oila chidamliligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [5].

Inqiroz davrida shaxslarning xatti-harakati ko'pincha ularning ota-onalari shunga o'xshash vaziyatda tutgan yo'li bilan bog'liq bo'ladi.

Oila hayotiy siklidagi inqirozlar patologik holat emas, balki rivojlanishning tabiiy bosqichidir. Muvaffaqiyatli yengib o'tilgan har bir inqiroz oila tizimini yanada moslashuvchan va barqaror qiladi. Psixologik yordam jarayonida asosiy e'tibor simptomni bartaraf etishga emas, balki tizimning yangi rivojlanish bosqichiga o'tishini ta'minlashga qaratilishi lozim.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, oila psixologiyasida inqirozli davrlar tabiiy va muqarrar jarayon hisoblanadi. Normativ inqirozlar oilaning rivojlanish bosqichlariga xos bo'lib, yangi ijtimoiy rollarga moslashish bilan bog'liq. Nonormativ inqirozlar esa kutilmagan vaziyatlar natijasida yuzaga kelib, qo'shimcha psixologik resurslarni talab qiladi. Oiladagi nizolarni ilmiy jihatdan o'rganish va ularga mos psixologik yechimlarni ishlab chiqish oila barqarorligini oshiradi. Bu esa ajrimlar sonining kamayishiga hamda sog'lom oilaviy munosabatlarning shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Minuchin S. Family Therapy Techniques. – Harvard University Press.
2. Erikson E.H. Childhood and Society. – New York.
3. Carter, E.A., McGoldrick, M. (1999). The Expanded Family Life Cycle. Allyn & Bacon.
4. Bowen, M. (1978). Family Therapy in Clinical Practice. Jason Aronson.
5. Carter, E. A., & McGoldrick, M. (1999). The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives. Boston: Allyn & Bacon.

OILA MUHITINING SHAXS PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI VA OILAVIY NIZOLARNING PSIXOLOGIK TAHLILI

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi

Ziyayeva Madina Baxtiyor qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi

Oilaviy nizolarning eng xarakterlilaridan biri bu er va xotin o'rtasidagi nizolardir. Xalqimizda bir gap bor: oshsiz uy bo'lishi mumkin, lekin nizosiz uy bo'lmaydi. Faqat, nizoning nizodan farqi bor. Bu haqda quyida batafsil to'xtalib o'tamiz. Haqiqatdan ham ilk bolalikdanoq ko'plab ertaklar eshitib, keyinchalik o'zlari ham ularni turli kitoblardan o'qib o'sgan yoshlar o'zlarining bo'lajak oilaviy hayotlarini tasavvur eta olishlari mushkul. Chunki ertaklarda ham, kinofilmlarda ham qahramonlar bir-birlariga yetishgunlariga qadar ne-ne mashaqqatlarni, zahmatlarni boshlaridan kechirib, bu yo'lda duch kelgan qora kuchlarni yengib, oxir-oqibatda visolga erishadilar, el-u yurtga «qirq kecha-yu qirq kunduz to'y berib, murod-maqсадlariga erishadilar».

Deyarli barcha ertaklar, filmlar, ayniqsa, bizning yoshlarimiz, qizlarimiz sevib tomosha qiladigan hind filmlari, aksariyat hollarda shu tariqa yakunlanadi. Shuningdek, yosh oilada er-xotinlarning o'zaro munosabatlari rivojlanishining o'ziga xos qonuniyatlari, ayniqsa, yosh o'zbek oilasida uning etnik, hududiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yosh kelin va kuyovning yangi ijtimoiy sharoitlarga moslashishi jarayoni bilan bog'liq qiyinchiliklar er-xotin munosabatlarida nizoli vaziyatlar va nizolarni yuzaga keltirishi mumkin. Afsuski, bunday jarayonlar deyarli har bir oila uchun muqarrar bo'lgan va aksariyat yoshlar oila qurish arafasida o'z nikohlaridan kutmagan jarayonlardir.

O'tmish donishmandaridan biri haqli ravishda er-xotin nizolarini garmdoriga qiyoslagan ekan. Garmdori achchiq, lekin u me'yorda bo'lsa ishtahani ochadi, me'yoridan ortib ketsa, og'iz, lab, tilni kuydirishi, noxush hissiyotlarni yuzaga keltirishi mumkin. Nizoli vaziyatlar har qanday oilada u yoki bu darajada yuzaga keladi.

Ota-ona va farzandlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar uchun zamin bo'lib quyidagilar xizmat qiladi.

1. Dunyoqarashlar orasidagi mavjud farqning hisobga olinmasligi.

2. Yoshlarning bo'sh vaqtini mustaqil tashkil etishi, do'stlar tanlashdagi mustaqilligi, hissiyot sohasidagi mustaqilligi, modaga, bugungi kun talabiga mos kiyinishi, kasb tanlashdagi mustaqilligi, umr yo'ldoshi tanlashda mustaqillik uchun ota-onalari bilan ba'zan kurash olib borishning xush kelmasligi.
3. Ota-onalar ichkilikka ruju qo'yishi yoki or-nomusni yig'ishtirib qo'yib, buzuvchilik qilishi.
4. Ba'zi bolalarni mehnat qilishga o'rgatilmaganligi va buning oqibatida yengil-yelpi hayot kechirishga o'rganib qolishi.
5. Ayrim yoshlarning farzandlik burchini unutib qo'yishi va hokazo.
6. Ota-onalarning psixologik-pedagogik bilim saviyalari yetarli darajada emasligi natijasida yuzaga keladigan kelishmovchiliklar. Ota-onalar va bolalar munosabatiga oid yuqoridagi kabi kamchiliklar natijasida oiladan halovat yo'qoladi, o'rtaga sovuqchilik tushadi. Ba'zi ota-onalar bolalarda uch, olti, o'n uch—o'n to'rt yoshlarda muqarrar ravishda bo'lib o'tadigan krizislarni bilmaydilar. Bu yosh bosqichlarida bola ruhiyatida yangi psixologik qo'shilmalar yuzaga keladi

Gap nikoh-oila munosabatlari haqida borar ekan, shubhasiz, jiddiy muhokama qilinadigan masalalar qatorida nikoh-oila munosabatlarining buzilishi, er-xotinlarning ajralish muammosi turadi. Ajralish muammosi hozirgi zamon insoniyat jamiyatining eng muhim ijtimoiy muammolaridan biri hisoblanadi. Shuning uchun chet ellarda ham, O'zbekistonda ham ajralish muammosini o'rganishga keng ilmiy jamoatchilik e'tibori qaratilib kelinmoqda. Bu muammoni turli soha mutaxassislari: yuristlar, demograflar, iqtisodchilar, sotsiologlar, psixologlar va boshqa fan sohalari mutaxassislari o'rganmoqdalar. Ularning e'tibori bu hodisa sabablari, omillari, motivlarini o'rganish, ularni bartaraf etish, ajralishlarning salbiy asoratlarini kamaytirish masalalariga qaratilgan.

Chunki oilalarning buzilishi tufayli nafaqat shu ajralishgan er-xotin va ularning farzandlari, balki jamiyat ham ko'p zarar ko'radi. Ajralishlar ko'plab noxush hodisalar: noto'liq oilalar sonining ortishi, bolalar va o'smirlar o'rtasida qonunbuzarlikning ko'payishi, pedagogik nazoratsiz qolgan bolalar sonining ortishi, yolg'izlik, sobiq er-xotinlar va qarindoshlarning o'zaro munosabatlarining yomonlashuvi kabilarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bu o'rinda, haqli ravishda, agar ajralishlar shu qadar salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradigan bo'lsa, uni rasmiy ravishda taqiqlab qo'ysa bo'lmaydimi? — degan savol yuzaga kelishi mumkin. Albatta mumkin, masalan, dunyoning ayrim davlatlarida, jumladan, Italiya, Niderlandiyada yaqin-yaqin zamonlargacha ajralish huquqiy jihatdan nihoyatda murakkab jarayon edi. Biroq bu usul ham oila mustahkamligini ta'minlashda kutilgan natijalarni bermaydi. Balki ajralishni taqiqlash, ajralish erkinligini bermaslik, o'z navbatida nikoh yoshining o'sishini, oila qurmaslik,

nikohgacha va nikohdan tashqaridagi jinsiy aloqa, psixologik nosog'lom oilalar miqdorining ortishi nikoh-oila munosabatlari zahirida yuzaga keladigan jinoyatlar, qotillik, xiyonat kabilarning ortishiga olib keladi.

Albatta, bularning ham shaxs, inson ruhiyati, oilada bola tarbiyasi, qolaversa jamiyat uchun zarari oldingilardan kam emas. Agar ajralish «ozodlik» deb hisoblanadigan bo'lsa, unda hozirgi zamon nikoh-oila qonunchiligiga ko'ra bu «ozodlik» «kimga qanchaga tushadi?» Shahar joylarda istiqomat qiladigan Yevropa xalqlariga mansub bo'lgan yosh oilalarda bu quyidagi formula tarzida bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, har birimiz o'z ishimizga mas'ul bo'lib, oilaviy ajrim yoqasidagi oilalarni barvaqt aniqlasak va ularga, ularning farzandlariga manzilli yordamni o'z vaqtida ko'rsata olsak, ko'p oilaviy ajrimlarning oldini olgan bo'lamiz. Sog'lom va mustahkam oila – sog'lom kelajak poydevori. Oilada sog'lom ma'naviy muhit, oila a'zolarida o'zaro hurmat-ehtirom ruhini yaratish, axloqiy va ma'naviy qadriyatlarimizni saqlab qolish, kelajak avlodlarimiz ongiga sog'lom turmush tarzini singdirish asosiy vazifamiz ekanligini yoddan chiqarmasligimiz lozim.

REFERENCES

1. Shoumarov G'. B Oila psixologiyasi.
2. Arxiv.uz
3. <https://books.google.co.uz>
4. A.Leonel Pul baxtni sotib olmaydi.

**V SHO'BA. ZAMONAVIY PSIXOLOGIK AMALIYOT HAMDA
PSIXOSOTSIAL QO'LLAB-QUVVATLASH**

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ
КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ**

Абдурахманова Р.И.,

Национальный университет Узбекистана кафедра Психологии

Головачева М.

Национальный университет Узбекистана, студентка 2 курса направление
Психологии

Эмоциональный интеллект приобрёл особую актуальность в конце XX века в условиях масштабных трансформаций в социальной, экономической и технологической сферах, обусловивших возрастание потребности в эмоционально и социально компетентных лидерах, способных к эффективному взаимодействию с различными социальными группами. Развитие эмоционального интеллекта рассматривается как значимый фактор успешной социальной адаптации личности. Ряд эмпирических исследований свидетельствует о том, что подростки с высоким уровнем сформированности эмоционального интеллекта демонстрируют более лёгкую адаптацию к изменяющимся условиям среды, проявляют лидерские качества, быстрее осваивают новые формы деятельности и тем самым вносят вклад в совершенствование социально-психологических процессов в обществе.

В исследованиях И. Н. Андреевой эмоциональный интеллект трактуется как интегративное образование, обеспечивающее анализ и регуляцию эмоциональной информации в структуре социально-практического интеллекта [1, с. 1–2]. Концепция Д. Гоулмана рассматривает эмоциональный интеллект как иерархическую систему компетенций, включающую самосознание, саморегуляцию, социальную осведомлённость и управление взаимоотношениями, что определяет его значимость для лидерства [2, с. 16–17]. Дж. Майер и П. Саловей определяют эмоциональный интеллект как способность распознавать и использовать эмоциональную информацию для регуляции мышления и поведения, а предпосылки его изучения связаны с теорией социального интеллекта Р. Торндайка [1, с. 1–2; 2, с. 9].

Ш. Бюлер и Л. С. Выготский подчёркивают, что подростковый возраст характеризуется развитием самосознания, рефлексии и эмоциональной нестабильности, что создаёт предпосылки для формирования эмоционального

интеллекта [2, с. 49–50]. Л. И. Забара, С. Н. Кремешкова, Ю. В. Лебедева и А. А. Журавлёва указывают на возрастную специфику становления эмоционального интеллекта в 16–17 лет и его связь с уровнем негативных эмоциональных состояний [2, с. 64–69; 3, с. 15–17].

О. Ю. Тевлюкова обосновывает необходимость развития эмпатии и осознанности как базовых компонентов эмоционального интеллекта, тогда как Г. В. Митина, А. Ю. Трефилова и А. А. Кучеренко подчёркивают роль творческой деятельности в его формировании. Д. В. Люсин дифференцирует эмоциональный интеллект на внутриличностный и межличностный типы, связывая их с процессами саморегуляции и социального взаимодействия [3, с. 8–9; 4, с. 379–380].

В современной психолого-педагогической практике для развития взаимопонимания подростков с собой и окружающими внедряются коррекционно-развивающие программы и тренинги. Широкое распространение получили программы социально-эмоционального обучения (SEL), разработанные CASEL, эффективность которых проявляется в повышении социальных компетенций, академической успешности и навыков эмоциональной саморегуляции. Реализуются также школьные программы по развитию распознавания эмоций и контролю агрессивных реакций. Важным условием их результативности является включение семьи в процесс психологического сопровождения [4, с. 381–382]. Таким образом, развитие эмоционального интеллекта требует согласованной работы школы и семьи.

Анализ научной литературы показывает отсутствие единого общепринятого определения понятия эмоционального интеллекта в психологической науке. Вместе с тем большинство исследователей сходятся во мнении, что эмоциональный интеллект связан со способностью человека понимать собственные и чужие эмоции, корректно интерпретировать их и эффективно выстраивать межличностное взаимодействие.

Подростковый возраст рассматривается как сенситивный период развития личности, характеризующийся повышенной эмоциональной лабильностью, обусловленной гормональными изменениями и трансформацией системы интересов и ценностей.

Особое значение в структуре эмоционального интеллекта имеет развитие эмпатии как способности понимать и разделять эмоциональные состояния других людей. Сформированная эмпатия способствует более эффективному межличностному взаимодействию, укреплению отношений со сверстниками и родителями, а также успешной социальной адаптации подростков. Существенную роль в данном процессе играет творческая деятельность, которая

способствует осознанию, выражению и рефлексии собственных чувств и переживаний. Следует отметить, что эмоциональный интеллект не является исключительно врождённой характеристикой личности, а может целенаправленно развиваться на протяжении всей жизни.

В условиях цифровизации современного общества и активного перехода общения в онлайн-пространство особую актуальность приобретает проблема развития эмоционального интеллекта у подростков. Коммуникация посредством текстовых сообщений, реакций и эмодзи нередко ограничивает полноту передачи вербальных и невербальных аспектов общения, что может приводить к искажению смыслов и затруднять процесс взаимопонимания, появление давления и сравнения себя с другими, что может занижать самооценку.

В подобных условиях подростки могут искажённо воспринимать собственные эмоции, подавлять их проявление, что в дальнейшем способно приводить к агрессивным реакциям или социальной изоляции. Кроме того, дистанционный характер общения нередко способствует распространению кибербуллинга, снижению чувства ответственности за собственные слова и действия, а также недостаточному пониманию эмоциональных состояний других людей, что во многом связано с недостаточным уровнем развития эмпатии.

Таким образом, стрессоустойчивость, саморегуляция, эмпатия и другие компоненты эмоционального интеллекта играют важную роль в развитии личности подростка и его успешной социальной адаптации. В связи с этим в условиях нестабильности подросткового периода особую значимость приобретает создание благоприятной социальной среды и внедрение специальных программ развития и диагностики эмоционального интеллекта в образовательных учреждениях при активном участии родителей и педагогов.

Литература:

1. Андреева.И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта//Вопросы Психологии. №5. 2007
2. Кочетова.Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков// Монография, Москва,2021. с.9-70
3. Шемелина.А.А.//Развитие эмоционального интеллекта подростков. Екатеринбург,2025. с.6-17
4. Хакова.А.И, Внутриличностные и межличностные аспекты эмоционального интеллекта подростков// Международный научный журнал «Вестник Науки». №90. Т.4.2025.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

Войтко Ольга Константиновна

кандидат психологических наук, доцент Белорусского государственного
педагогического университет имени Максима Танка

Гаффарова Дилфуза

Магистрант 2-курса Совместной программы Ташкентского педагогического
университета имени Низами и Белорусского государственного педагогического
университет имени Максима Танка

Современная система высшего образования ориентирована не только на передачу знаний, но и на формирование личности будущего специалиста. В условиях динамично меняющегося рынка труда особую значимость приобретает проблема профессиональной идентичности студентов. От того, насколько студент осознает себя представителем выбранной профессии, принимает ее ценности и цели, зависит его отношение к учебной деятельности, уровень мотивации и успешность профессионального становления.

Проблема идентичности в психологии получила развитие в трудах Эрика Эриксона, который рассматривал ее как центральное новообразование юношеского возраста. [1., 352 с.] В отечественной психологии вопросы профессионального самоопределения и мотивации изучались такими исследователями, как Евгений Климов [2., 252 с.] и Алексей Леонтьев. [3., 375 с.] Их работы подчеркивают, что осознание профессионального пути и личностный смысл деятельности являются фундаментом устойчивой мотивации.

В студенческий период личность приобретает особые способности, которые она будет применять в будущей профессии. Благодаря развитию тех или иных навыков студент строит адекватные планы на будущее, пересматривает свои ценности, мотивы, социальное окружение [4., – 210 с.].

Думенко Г.А. в своей работе «Учебная мотивация как показатель профессионального самоопределения студентов» акцентирует внимание на том, что мотивация профессионального учения в студентов связана с такими особенностями как понимание настоящего, направленность на будущее; развитие гражданской позиции, перестройка мировоззрения в соответствии с общественными и когнитивными [5. с, 59-61.].

У студентов учебная мотивация зависит профессиональной направленности, характеристики своих навыков и умений, различных типов самообучения, стабильности интересов, становления личностной зрелости [6., с, 24].

Развитию учебной мотивации мешает: специализированная направленность образовательного процесса; преподавание большей части дисциплин по традиционной форме обучения, при которой педагог осуществляет суровой контроль над процессом обучения, что тормозит творческий потенциал студентов; преобладание у студентов ситуативных мотивов, а также изменчивая социальная позиция.

Г.А.Думенко изучая мотивацию студентов Северо-Кавказского государственного технического университета заметил очень выраженную профессиональную познавательную направленность, в ущерб общеобразовательных дисциплин. При этом к числу не вызывающих любовь предметам могут относиться как общеобразовательные, так и профессиональные дисциплины. Студенты называли следующие причины этой не-любви:

дисциплина не вызывает интереса и удовольствия при ее освоении;

данный курс не дает практических знаний, которые в будущем могли бы пригодиться в выбранной по специализации профессии;

не нравится способ проведения занятия. [5. с, 59-61.].

В противовес этому для «любимых» предметов можно выделить следующие характеристики:

занятия проводятся в интересной форме, на нем приводятся интересные факты и стимулируются мыслительные способности;

знания этого предмета помогут в будущем осуществлять профессиональную деятельность;

изучение дисциплины приносит удовольствие.

Дальше в исследовании изучалось взаимосвязь уровня профессиональной идентификации и причин или мотивов, побуждающих студентов изучать тот или иной курс. Студенты с высоким уровнем профессиональной идентификации любили помимо профильных дисциплин изучать и общенаучные, поскольку последние вызывали у них удовольствие при изучении и развивали мыслительные способности. Интерес к личности педагога и лишь к информации необходимой для будущего исполнения профессиональных обязанностей характеризовал студентов со средним уровнем профессиональной идентификацией. Хорошие отношения с учителем и необходимость освоить дисциплину для закрытия сессии – это мотивы обучения студентов с низкой профессиональной идентификацией.

Студенты с высоким уровнем профессиональной идентификации любили как теоретические, так и творческие методы преподавания. Они активно стремились применять полученные знания на практике, участвуя в кружках и проводя научно-исследовательские работы. Студенты же с низкой профессиональной идентификацией проявляли активность только под давлением педагога.

Как уже было сказано выше, в студенческие годы личность строит свои планы на будущее в соответствии с выбранной специализацией. У студентов с выраженным профессиональным самоопределением наблюдается:

осознание своей неповторимости;

признание взаимосвязи учебной деятельности с задачами, которые к ней предъявляет социум;

развитие новых приемов, помогающих изучать ту или иную информацию;

усовершенствование навыков самоконтроля, самоограничения и самообразования.

Эти результаты, полученные в исследовании Г.А.Думенко согласуются с данными других авторов. Они отмечают повышение интереса у студентов к тем занятиям, на которых им представляется возможность самим контролировать и оценивать свою работу [7., с. 212].

Студенты со средним уровнем профессионального самоопределения, также как и студенты с высоким уровнем планируют профессиональные перспективы. Однако студенты с данным уровнем профессиональной идентификацией не стремятся проявлять активность в развитии у себя новых приемов, помогающих усовершенствовать учебно-познавательную деятельность. Они больше предпочитают наличие педагогического, а не самостоятельного, контроля и оценки своих учебных достижений. У студентов с низким уровнем профессионального самоопределения не наблюдается даже и попытки развивать в себе новые способы познавательной [5. с. 59-61].

В конце своей работы Думенко Г.А. сделал вывод о важности учебной мотивации в формировании профессиональной идентичности в студенческом возрасте. С данной точкой зрения согласна и Канаева Н.А. Она отмечает важность личностного самоопределения в самом начале учебы в вузе, но в последующем уже именно профессиональная идентификация является основой определения своей жизненной позиции [8., с. 271-273].

Одним из главных условий появления профессиональной идентификация служит позитивное восприятие студентами своей будущей профессии или ее отдельных сторон. Но чтобы судить о психологической сущности профессионального самоопределения следует изучать характер мотивов в

каждом отдельном случае, поскольку позитивное отношение к профессиональной деятельности зависит от различных побуждений и потребностей [9., с. 96].

Как видно из всего вышесказанного, профессиональная идентичность не возможна без учебной мотивации, в связи с этим очень важна проблема развития интереса к учебной деятельности и вопрос о влиянии учебной мотивации на академические достижения. Ниже мы поговорим об этом.

Интерес в психологическом смысле – это эмоциональное переживание когнитивных потребностей. В житейской психологии нередко отождествляют интерес с учебной мотивацией. Это можно заметить в выражениях типа: «Мне не интересно учиться». Интерес является лишь одним из проявлений мотивации, тут необходимо различать отношение к обучению и виды интересов. А.К.Маркова выделяет широкие, планирующие, преобразующие, результативные, учебно-познавательные и процессуально-содержательные учебные интересы [10., 324 с].

Многие авторы изучали способы развития интереса к учебной деятельности. Так С.М.Бондаренко отмечал первостепенное значение в формировании интереса к обучению осознанию важности полученной информации для общественной и профессиональной деятельности [11., с. 255-261].

Стимулировать учебную мотивацию можно посредством заданий, развивающих в обучающемся аналитические способности, поисковую активность инициативность и самостоятельность. В этом случае у студентов может повышаться учебная продуктивность посредством возникновения состояния полной, без отвлечений погруженности в конкретный вид деятельности. Данное состояние М.Чикесентмихайи назвал состоянием потока [12., 452 с.].

В связи с появлением тестологии, первоначально интеллекту отводилась главенствующая роль в обеспечении учебной успешности, но впоследствии ученые стали рассматривать мотивационные и личностные аспекты как факторы, влияющие на достижение успехов в учебной деятельности [13].

Маслоу А., известный всему миру благодаря созданной им пирамиде потребностей, изучая людей, достигших высшего уровня этой пирамиды, пришел к выводу о том, что самоактуализирующиеся личности занимаются общественно значимой деятельностью. Для них работа – это смысл жизни, а не способ осуществить удовлетворения биологических потребностей своих и близких [14., с. 304]. Как видим, согласно позиции Маслоу, добиться успеха в

профессиональной деятельности помогает отношение к ней как важной для общества, а не наличие высоко уровня развития интеллекта.

В.А. Якунин и В.И.Мешкова в своем исследовании выявили влияние характера мотивации студентов, а не уровня их интеллекта, на академическую успеваемость. [15., с, 51-53]. В исследовании студентов-педагогов также не была обнаружена взаимосвязь интеллекта с успеваемостью, как по профильным, так и по общеобразовательным дисциплинам [16., с, 480].

В ходе проведения серии исследований Р.Стернберг пришел к выводу о том, что уровень мотивации больше влияет на успешность деятельность, нежели интеллект. Причины этого, согласно автору, лежат в огромном количестве способностей сложно демонстрируемых в профессиональной или учебной деятельности, тот или иной уровень мотивации, же напротив, легко можно показать. Именно благодаря этому по наличию определенного уровня мотивации возможно предсказание степени успешности выполняемой деятельности [17].

Гордеева Т.О. отводит роль в достижении успехов в учебной деятельности, как мотивации, так и интеллекту. Н.Ц.Бадмаева в своих исследованиях показала влияние познавательной мотивации на развитие мыслительных способностей [18., 280 с.].

Как следует из вышеописанного, ученые пытались: выявить причины повышения и понижения учебной мотивации; изучить взаимосвязь уровня профессиональной идентификации с мотивами, побуждающих студентов изучать тот или иной предмет. Также ученые активно изучали способы стимуляции учебной мотивации, и пытались определить, какой же фактор влияет на академические успехи в большей степени, интеллект или мотивация и единодушно отвели мотивации главенствующую роль.

За последние полвека возрос интерес к изучению влияния мотивации на достижения успешности в обучении. Проблема остается актуальной в силу отсутствия полного определения термина «учебная мотивация». В общем виде учебная мотивация – это связанный с учебной деятельностью вид мотивации.

Как видим, учебно-профессиональная мотивация является важнейшим фактором профессиональной идентичности.

По нашему мнению к ключевым условиям формирования профессиональной идентичности относятся:

- включение студентов в практико-ориентированную деятельность;
- встречи с представителями профессионального сообщества;
- наставничество и кураторская поддержка;
- рефлексивные формы работы (портфолио, профессиональные пробы);

участие в научно-исследовательской деятельности.

Особую роль играет образовательная среда, способствующая развитию субъектной позиции студента, его ответственности за собственный профессиональный путь.

Таким образом, профессиональная идентичность является значимым психологическим ресурсом, способствующим формированию учебной мотивации студентов. Ее высокий уровень обеспечивает внутреннюю мотивацию, осмысленность учебной деятельности, устойчивость к трудностям и ответственность за профессиональное развитие.

В условиях модернизации высшего образования актуальной задачей становится создание педагогических условий, направленных на развитие профессионального самосознания студентов и укрепление их профессиональной идентичности как основы устойчивой учебной мотивации.

Список литературы:

- 1.Эриксон Э. Г. *Идентичность: юность и кризис*. -М.: Прогресс, 1996. -352 с.
- 2.Климов Е.А. *Психология профессионального самоопределения*. -Ростов н/Д: Феникс, 1996. -256 с.
- 3.Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. -М.: Смысл, 1975. -384 с.
- 4.Лисовицкий В.Г., Дмитриев А.Б. *Личность студента*. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 210 с.
- 5.Думенко Г.А. Учебная мотивация как показатель профессионального самоопределения студентов: сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Гуманитарные науки», 2007. - № 4. - С. 59-61.
- 6.Шалионов Г. М. Личностная зрелость и профессиональное самоопределение в подростковом и юношеском возрасте: Автореферат. СПб., 1997. -24 с.
- 7.Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. *Формирование мотивации учения*. - М.: Просвещение, 2011. – 2012 с.
- 8.Канаева Н. А. Мотивация учебно-профессиональной деятельности и её влияние на становление будущих специалистов // Молодой ученый, 2010. - №4. - С. 271-273.
- 9.Шавир П.А. *Психология профессионального самоопределения в ранней юности*. - М.: Педагогика, 1981. - 96с.
- 10.Маркова А.К. *Формирование интереса к учению у школьников*. - М.: Педагогика, 2013. – 324 с.
11. Бондаренко С. М. Проблема формирования познавательного интереса при классно-групповом и программированном обучении (по материалам психолого-

педагогической литературы) // Вопросы алгоритмизации и программирования обучения // Под, ред. Л.Н. Ланды. - М., 1973. – Вып. 2. – С. 255-261.

12. Чикесентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / Пер. с англ. – М.: Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 452 с.

13. Terman L.M., Oden M.H. Genetic studies of genius. The gifted group at mid-life: Thirty-five years' follow-up of the superior child. Stanford, CA: Stanford University Press. – 1959. - Vol.V.

14. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. - 480 с.

15. Якунин В. А., Мешков Н. И. *Психолого-педагогические факторы учебной успешности студентов* // Вестник ЛГУ, Серия: Экономика, философия, право. – 2001. – № 11. – С. 51-53.

16. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебник для вузов. СПб: Питер, 2000. - 304 с.

17. Sternberg R.J. Successful intelligence. How practical and creative intelligence determine success in life. New York: Simon&Schuster, 1996.

18. Бадмаева Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: Монография. – Улан-Уде: Издательство ВСГТУ, 2004. - 280 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ SMM-ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СООБЩЕСТВА В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Кабилова С. Г.

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

В современном мире цифровая среда постепенно становится основным пространством публичного присутствия профессиональных объединений. В этом контексте особую роль приобретают SMM-технологии (Social Media Marketing – продвижение и управление коммуникацией в социальных сетях) как инструмент формирования образа организации. Если ранее имидж формировался преимущественно через офлайн-мероприятия и профессиональные публикации, то сегодня значительная часть восприятия сообщества складывается именно в социальных сетях. Instagram выступает не только платформой для распространения информации, но и средством формирования устойчивых представлений о профессиональной компетентности организации.

В научных работах имидж рассматривается как образ, создаваемый целенаправленно и ориентированный на определённую аудиторию [3]. Для профессионального сообщества речь идёт о коллективном имидже, который включает представления о компетентности, научной активности, ценностях и профессиональной позиции организации. Такой образ формируется постепенно – через повторяющиеся коммуникативные действия, единый стиль подачи информации и последовательность контента.

Формирование имиджа в социальной психологии рассматривается в рамках теорий самопрезентации, социальной идентичности и управления впечатлением. Теория управления впечатлением (impression management) позволяет рассматривать цифровое присутствие как процесс осознанного контроля информации о субъекте коммуникации [1]. В случае профессионального сообщества этот процесс приобретает коллективный характер: каждый пост, каждая публикация или видеоматериал становятся элементом общего впечатления. Визуальная стилистика, выбор тематики, тональность текста – всё это влияет на формирование образа профессионального объединения.

Эффективность SMM-технологий во многом определяется спецификой функционирования цифровых платформ. Исследователи цифровой медиасреды подчёркивают, что алгоритмы платформ способны существенно влиять на

характер распространения информации, усиливать селективность восприятия и формировать специфическую структуру информационного поля [2]. Пользователь чаще взаимодействует с тем контентом, который соответствует его интересам и ранее проявленной активности. Это означает, что формирование имиджа профессионального сообщества требует не только качественного содержания, но и стратегического учёта особенностей цифрового взаимодействия.

Фокусом анализа в данной публикации выступает Instagram-аккаунт Научно-практического общества психологов Узбекистана, администрируемый автором. В ходе работы использовались данные встроенной аналитики платформы, позволяющие отслеживать охват, количество просмотров, распределение по форматам контента, возрастные и гендерные характеристики аудитории, а также результаты наблюдения за динамикой вовлечённости аудитории (количество просмотров). Период анализа охватывает три месяца – с 30 ноября по 26 февраля.

За указанный период общее количество просмотров составило 33 610, охвачено 3 834 аккаунта. Доля просмотров среди подписчиков достигла 66,3%, среди неподписчиков – 33,7%. Это указывает на наличие стабильного ядра аудитории и одновременно на расширение охвата за счёт внешних пользователей.

Распределение просмотров по форматам показало, что публикации обеспечили 58,9% общего объёма просмотров, истории – 20,9%, короткие видеоролики (Reels) – 20,2%. Однако при более детальном рассмотрении становится очевидным, что публикаций за анализируемый период размещено значительно больше, чем видеоматериалов. При сравнении отдельных единиц контента можно наблюдать, что один Reels стабильно набирает 2500–2800 просмотров, тогда как публикации в среднем не достигают 1000, а максимальные значения составляют около 1400. Такое различие отражает разное воздействие форматов на аудиторию. Видеоролики с лёгкостью привлекают внимание, быстрее вызывают эмоциональную реакцию и требуют меньших усилий для первичного восприятия. Текстовые публикации, напротив, предполагают более сосредоточенное чтение и аналитическую переработку информации. В условиях высокой информационной нагрузки пользователи чаще выбирают формат, который обеспечивает быстрое включение и эмоциональный отклик. При этом текст остаётся ключевым элементом передачи экспертного содержания и формирования когнитивного компонента имиджа.

Формат историй (Stories) играет отдельную роль в поддержании постоянного контакта с аудиторией. Кратковременный характер публикаций

создаёт ощущение динамики и присутствия, что способствует укреплению идентификации аудитории с сообществом. Регулярное появление контента в ленте повышает ощущение актуальности и активности организации.

Демографический анализ аудитории показал преобладание женской аудитории (74,2%) и наибольшую представленность возрастной группы 18–24 лет (34,8%). Учитывая специфику профессионального психологического сообщества, данные показатели соответствуют структуре потенциальной аудитории – студентов и молодых специалистов. Это требует адаптации контента с учётом возрастных особенностей восприятия и интересов аудитории. В данной возрастной группе особенно значимым становится контент, связанный с профессиональным развитием, участием в научных мероприятиях и обсуждением актуальных психологических вопросов. Подобная направленность способствует укреплению чувства причастности к профессиональному сообществу и повышению вовлечённости аудитории.

Следует отметить, что продвижение аккаунта осуществляется без использования платных рекламных инструментов. Проведённый анализ показывает, что достигнутые показатели вовлечённости и охвата можно рассматривать как результат профессионально обусловленного интереса аудитории и сформированного доверия. Это усиливает значимость SMM-стратегии как инструмента формирования репутации.

Совокупность представленных данных свидетельствует о том, что SMM-технологии в цифровой среде выступают не только маркетинговым инструментом, но и психологическим механизмом формирования коллективной идентичности профессионального сообщества. Эффективность имиджа Научно-практического общества психологов Узбекистана определяется сочетанием эмоционально вовлекающего видеоконтента, экспертных публикаций, регулярного взаимодействия с аудиторией и учёта закономерностей цифрового восприятия информации, что способствует укреплению профессиональной репутации и расширению влияния сообщества в цифровом пространстве.

Список литературы

1. Al-Shatti E., Ohana M., Odou P., Zaitouni M. Impression Management on Instagram and Unethical Behavior: The Role of Gender and Social Media Fatigue // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19. С. 1–15.
2. Ванин А.В., Гордякова О.В., Лебедев А.Н. Медиа и психологическая поляризация общества: систематический обзор междисциплинарных

зарубежных исследований // Современная зарубежная психология. 2025. Т. 14. № 1. С. 88–102.

3. Зеленовская А.В. Формирование имиджа в социальных сетях // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. 2020. С. 124–127.

ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ-ПРАКТИКОВ

Мираширова Наргиза Анваровна

профессор кафедры психологии
Ташкентского университета прикладных наук

В современных условиях возрастает потребность общества в квалифицированной психологической помощи, что предъявляет повышенные требования не только к теоретическим знаниям специалиста, но и к его личностным характеристикам. Профессия психолога относится к типу систем «человек - человек», где основным «инструментом» деятельности выступает сама личность профессионала. Профессиональное мировоззрение будущих психологов формируется в точке пересечения научного и обыденного знания. Это обуславливает его изначальную эклектичность и противоречивость: на начальных этапах обучения студенты склонны опираться на житейский опыт и стереотипные схемы интерпретаций психологической реальности, что вступает в конфликт с научно-теоретическим базисом. Профессия психолога требует от её обладателя наличия целого спектра всевозможных личностных качеств. По данным Фокиной Р.А. основной личностной особенностью, необходимой для работы психолога, является именно способность понять и принять другого человека, почувствовать то, что чувствует он, даже если он сам совершенно другой. А.Г.Лидерс также считает особый вид совместной деятельности с клиентом в процессе совместной деятельности – “сμο- переживание, со-проживание, со-развитие, со-личностный рост”. Способность к такому сопереживанию, называемая эмпатией, многие известные психотерапевты считают самым главным качеством. Эмпатия это постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания. Профессиональному психологу необходимо овладение эмпатией базирующейся на интеллектуальных процессах, так называемая когнитивная эмпатия. Хотя имеет место и эмпатия основанная на проекции и так называемая предикативная эмпатия. Последняя рассматривается как способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях. В качестве особых форм эмпатии выделяют: сопереживание – переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой на основе отождествления с ним, и сочувствие – переживание субъектом по поводу чувств другого. Эмпатия рассматривается как один из видов понимания (принятие ролей, дицентрация и др.). А именно понимание лежит в основе всех видов профессиональной

деятельности психолога. Исходя из положения концепции о вчувствовании в своем исследовании мы поставили задачу выявить и изучить динамику формирования способности к пониманию эмоционального состояния людей у будущих психологов.

В частности, американские ученые установили, что для физиков присущи высокая интеллектуальная и эмоциональная энергия, недостаточная социальная приспособленность, независимость от личностных связей. Психологи, наоборот, более зависимы от родителей, чувствительны, в определенной степени агрессивны, способны к сопротивлению авторитетам и больше интересуются человеком. Для практика важным фактором является ненасыщение контактов с другими. По мнению большинства исследователей (Н. В. Чепелева, В.Н. Карандашев и др.), конструирование модели личности психолога-практика должно отражать комплекс его профессионально-психологических задач: - вектор взаимодействия субъекта с окружающей средой (содержанием его является идея о многоуровневом характере взаимодействия субъекта с окружающей естественной и социальной средой. Здесь выделено пять уровней взаимодействия и соответствующих им уровней анализа личности практического психолога: психосоматическое здоровье, субъект деятельности, личностные черты, социальное поведение, смысловой (смысловой); черты, социальное поведение, смысловой (смысловой); - вектор структурной организации субъекта (когнитивная, мотивационная и операционная составляющие структуры субъекта); - вектор времени дает возможность проследить динамику системы и спрогнозировать дальнейшее ее развитие. По мнению И.В. Вачкова, пока еще не слишком полно изучены критерии успешности деятельности, роль психических, индивидуально-типологических особенностей в успешности деятельности, профессионально значимые качества личности психолога-практика [2]. Он предлагает рассматривать личность профессионала как сложную "многомерную модель", которая включает в себя: - индивидуально-типологические особенности (формально-динамические и качественные особенности индивидуальности); - профессионально значимые свойства личности; - профессиональную компетентность (знания, навыки, умения, их качественный уровень). Индивидуальность профессионала-психолога как динамическая система формируется в деятельности, достигает совершенства при высокой мотивации и определенной направленности личности при отсутствии качеств профнепригодности. В.А. Фокин отмечает, что ведущим инструментом работы практического психолога, кроме тестов и специальных психологических методик, является собственная личность специалиста. А.Ф. Бондаренко, рассматривая вопрос о структуре модели личности психолога,

отмечает, что функциональная модель личности психолога-практика включает в себя как минимум три уровня репрезентации: уровень социально-ролевой нормированности труда специалиста, "технологический" уровень, уровень персонализации [4]. Итак, формирование профессиональных качеств зависит от процесса социального и профессионального развития личности, и определяется степенью усвоения у них социальных и коммуникативных умений, а также профессиональной зрелости. Профессиональные качества могут зависеть от профессионального формирования, положения в профессиональной и социальной среде, а также профессионального осознания личности самого себя.

Использованная литература:

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977. С. 255-256
2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности М:ПЭР.СЭ. 2001В.С.
3. И. В. Вачков, И. Б. Гриншпун, Н. С. Пряжников Учебное пособие «Введение в профессию "психолог"» М., 2015. 528С.
4. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика (учебное пособие для студентов старших курсов психологических факультетов и отделений университетов).

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Рахматуллаев С.С., Усманов М.Р., Назирова И.Н.

Национальный университет Республики Узбекистан имени Мирзо Улугбека,
факультет социальных наук, кафедра психологии

В условиях современной высшей школы одной из значимых задач психологического сопровождения студентов становится поиск эффективных способов профилактики и снижения стрессовых состояний. Студенческий возраст характеризуется высокой интенсивностью учебной деятельности, адаптационными трудностями, эмоциональной нестабильностью и необходимостью постоянного совладания с различными требованиями образовательной среды. Это делает проблему психологической поддержки студентов особенно актуальной и усиливает интерес к методам, сочетающим мягкое воздействие, доступность и возможность работы с эмоциональной сферой.

Одним из таких методов является арт-терапия. В современной психологии арт-терапия рассматривается как направление психологической помощи, основанное на использовании художественного самовыражения для выражения, осознания и переработки внутренних переживаний. Её специфика состоит в том, что она создаёт условия для работы с эмоциональными состояниями не только через вербальное обсуждение, но и через образ, символ, цвет, форму и сам процесс творческой деятельности [1]. Это особенно важно в тех случаях, когда человеку сложно прямо сформулировать или описать собственные переживания.

Теоретический анализ показывает, что арт-терапия обладает рядом принципов, делающих её перспективной в работе со стрессом. К ним относятся невербальная экспрессия, символизация внутреннего опыта, создание безопасного пространства для самораскрытия и обязательное терапевтическое сопровождение. Именно за счёт этих особенностей художественная деятельность может выполнять функции эмоциональной разрядки, снижения внутреннего напряжения, повышения осознанности и восстановления психологического равновесия [2].

В последние годы в научной литературе всё более отчётливо прослеживается связь между творческим самовыражением и снижением психоземotionalного напряжения. Исследования показывают, что участие в художественной активности способствует уменьшению воспринимаемого стресса, улучшению эмоционального состояния, развитию устойчивости и

усилению адаптивных способов совладания [3]. Особенно важным представляется то, что творческая деятельность может выполнять не только краткосрочную функцию эмоциональной разрядки, но и более широкую регуляторную функцию, помогая человеку перестраивать внутренние способы реагирования на стрессовые нагрузки.

В студенческой среде арт-терапия имеет особую практическую ценность. Она может быть использована как в индивидуальном, так и в групповом формате, что делает её удобной для психологической работы в образовательной организации. В групповом формате она дополнительно способствует формированию чувства принятия, снижению социальной напряжённости и усилению субъективной поддержки, что само по себе является значимым фактором снижения стресса. Таким образом, арт-терапия может рассматриваться как перспективное средство психосоциального сопровождения студентов в период интенсивной учебной и эмоциональной нагрузки.

Следовательно, включение арт-терапевтических практик в систему психологической поддержки студентов является теоретически обоснованным и практически значимым направлением. Дальнейшее развитие данного подхода связано с необходимостью его более точного эмпирического изучения и адаптации к условиям конкретной образовательной среды.

Список литературы

1. Cheng C., Elamin M.E., May H., Kennedy M. Drawing on emotions: the evolving role of art therapy // Irish Journal of Psychological Medicine. 2023. Vol. 40. No. 3. P. 500–502.
2. Joschko R., Klatte C., Grabowska W.A., Roll S., Berghöfer A., Willich S.N. Active Visual Art Therapy and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis // JAMA Network Open. 2024. Vol. 7. No. 9.
3. Martin L., Oepen R., Bauer K., Nottensteiner A., Mergheim K., Gruber H., Koch S.C. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review // Behavioral Sciences. 2018. Vol. 8. No. 2.
4. Liu C. et al. Assessing the stress-relief impact of an art-based intervention inspired by the broaden-and-build theory in college students // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15.

ФОРМИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМАНД В УСЛОВИЯХ ВАНИ-МИРА: ИНТЕГРАЦИЯ СУБЪЕКТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА И СОВРЕМЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ КОНЦЕПЦИЙ

Рузибаев Д.Б.

Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте

Смена парадигмы социального бытия, фиксируемая переходом от описания реальности через модель VUCA (нестабильность, неопределенность, сложность, неоднозначность) к модели VANI (хрупкость, тревожность, нелинейность, непостижимость), ставит принципиально новые требования к субъектам управления. Если в логике VUCA от управленца требовалась предиктивность и стратегическая рефлексия, то онтология VANI (хрупкость, тревожность, нелинейность, непостижимость) актуализирует потребность в способности действовать в условиях принципиальной неопределенности, где любые структурированные конструкции утрачивают устойчивость. [2]

Для Республики Узбекистан, реализующей Стратегию развития «Узбекистан-2030», данная проблематика приобретает характер прикладной задачи национального масштаба. Требуется не просто повышение квалификации менеджеров, а культивирование управленческих команд нового типа, обладающих субъектностью — способностью к порождению коллективных смыслов и самоорганизации в условиях дефицита информации и отсутствия алгоритмизированных решений. [1]

Постановка проблемы: методологический разрыв

Анализ существующей практики командообразования фиксирует противоречие. С одной стороны, классические модели (Р. Белбин, И. Адизес) предлагают инструменты функционально-ролевого структурирования, эффективные в эпоху стабильной институциональной среды. С другой стороны, в ситуации «хрупкого мира» жесткая ролевая фиксация может выступать не ресурсом, а барьером, блокирующим адаптивность группы. [3] [4]

Современные западные концепции (психологическая безопасность Э. Эдмондсон, бирюзовые организации Ф. Лалу, Agile-менеджмент С. Деннинга) предлагают релевантные ответы на вызовы турбулентности, однако они существуют в известной изоляции от фундаментальных теоретических оснований, что порождает методологический разрыв между глубинными механизмами становления коллективного субъекта и инструментальными техниками управления.

Теоретический базис: субъектно-деятельностный подход

В качестве теоретического фундамента для преодоления указанного разрыва представляется продуктивным обращение к традиции субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова) и его развитию в организационной психологии — организационно-культурному подходу Т.Ю. Базарова. [5]

Центральной категорией здесь выступает понятие «совокупного субъекта». В отличие от функционального редукционизма, сводящего команду к набору ролей, данный подход рассматривает группу как живой организм, порождаемый совместной деятельностью и обладающий ценностно-ориентационным единством. В типологии Т.Ю. Базарова особый интерес представляет совместно-творческий тип команды, где ответственность распределена, а деятельность опосредована коллективным смыслообразованием. Именно этот тип полагается нами прообразом управленческой структуры, востребованной в BANI-реальности.

Целью настоящего исследования является разработка социально-психологических технологий формирования управленческих команд, интегрирующих принципы субъектно-деятельностного подхода и инструментарий современных организационных концепций.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. **Феноменологический анализ** неопределенности как психологического конструкта и его влияние на динамику групповых процессов.
2. **Сравнительный анализ моделей** командообразования (Т.Ю. Базаров, Р. Белбин, Э. Эдмондсон, Ф. Лалу) с целью выделения критериев эффективности в условиях нелинейности и хрупкости.
3. **Выявление механизмов** становления совокупного субъекта («срабатываемости») в информационно дефицитной среде.
4. **Разработка диагностического инструментария** и процедур развития (реформирования) команд, ориентированных на повышение уровня психологической безопасности и ценностного единства.
5. **Эмпирическая апробация** разработанных технологий на выборках из различных сфер деятельности (государственное управление, бизнес, образование, спорт).

Научная новизна работы заключается в попытке концептуального синтеза классического организационно-культурного подхода с современными теориями VUCA/BANI-менеджмента. Предполагается уточнение типологии команд Т.Ю. Базарова через призму неопределенности, а также операционализация понятий

«психологическая безопасность» и «ценностно-ориентационное единство» в контексте хрупкости и нелинейности.

Практическая значимость исследования определяется его включенностью в контекст реализации Стратегии «Узбекистан-2030». Разрабатываемые технологии позволяют перейти от деклараций к формированию реального кадрового потенциала, обеспечивающего устойчивость и конкурентоспособность организаций. Результаты могут быть использованы для подготовки руководителей органов государственной власти, построения адаптивных бизнес-команд, а также оснащения HR-специалистов научно обоснованным инструментарием. Работа направлена на создание моста между фундаментальной теорией совокупного субъекта и запросами живой практики управления в эпоху хрупкого мира.

Источники:

1. Указ Президента Республики Узбекистан, от 16.02.2026 г. № УП-21 «О дополнительных мерах по последовательному продолжению и выведению на новый этап реформ в рамках приоритетных направлений развития страны до 2030 года».
2. Концепции VUCA и BANI: как мы воспринимаем реальность [Электронный ресурс] - URL: <https://mbschool.ru/faq/articles/koncepcii-vuca-i-bani/>.
3. Командные роли по Р. Белбину: как сформировать эффективную рабочую команду [Электронный ресурс] – URL: <https://ht-lab.ru/blog/komandnye-rol-i-po-r-belbinu/>.
4. Модель Адизеса и типы руководителей [Электронный ресурс] – URL: <https://www.recont.org/model-adizisa-i-tipy-rukovoditelej/>.
5. Базаров, Т. Ю. Психология управления персоналом : учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Базаров. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 382 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20440-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582880>.

ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРАКТИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Самсонова Е.В., Шеманов А.Ю., Алехина С.В., Быстрова Ю.А.

Московский государственный психолого-педагогический университет

Одним из важнейших изменений, повлиявших на развитие психологических и социальных практик в последние три десятилетия, стало внедрение в социальную сферу доказательного подхода (см. обзор в: [2]). Доказательный подход, основанный на применении исследовательских методов для обоснования эффективности социальных практик, открыл новую перспективу развития социальной политики в сфере детства. Сегодня в большинстве стран отбор и масштабирование программ и практик социальной и психологической помощи детям и семьям осуществляется с опорой на показатели их эффективности и безопасности, полученные в научных исследованиях.

Для доказательности эффектов психологической помощи в рамках инклюзивной практики необходимо определить, в чем конкретно эти эффекты могут заключаться. Обзор De Vroey и коллег (2016) определил десять областей инклюзивного образования в средних школах, сгруппированных в три общие темы, которые согласуются по всей рассмотренной литературе: «развитие поддерживающих отношений» включала области отношений персонала, отношений сверстников и самовосприятия учащихся; «политика прозрачности», включала три области: группировка студентов по отношению к службам поддержки и дифференциации учебных программ, мониторинг достижений студентов и профессиональное развитие персонала; «агентность (субъектность) по отношению к инклюзивной практике», которая включала такие области, как обучение для всех, поддержка сверстников, планирование, ориентированное на учащихся, и практики сотрудничества (см. обзор в: [2]). Bossaert и коллеги (2013) провели обзор литературы по 19 опубликованным в период с 2000 по 2009 г. исследованиям – по социальной интеграции, социальному участию и социальной интеграции учащихся с особыми образовательными потребностями (ООП) в средних школах. По результатам этого обзора были определены четыре ключевые темы: «отношения»; «взаимодействия»; «восприятие учащихся с ООП» и «принятие одноклассниками» (см. обзор в: [2]).

Говоря о методах, используемых для оценки, следует отметить широкую распространенность качественных (дискурсивный анализ, интервью, фокус-

группы и т.п. с последующим контент-анализом) и количественных и полуколичественных (на основе ликертовских шкал) методов, связанных с самооценкой педагогов, оценкой родителей и оценкой учащимися их поддержки в процессе обучения, наличие ресурсов или барьеров для инклюзии

В мировой науке вопрос оценки результативности инклюзивного образования остается предметом активных научных дискуссий и многочисленных исследований. Как отмечают С. Boyle и др. (см. в нашей статье: [2]), требование доказательности в применении к инклюзивному образованию оборачивается методологической проблемой: как применить стандарт доказательности – рандомизированные контролируемые исследования, основанные на обобщении большого объема *однородных* данных, к практикам инклюзивного образования, направленным на соответствие *индивидуальным* нуждам каждого обучающегося? Тем не менее подобные трудности не снимают задачи доказательной оценки результативности инклюзивных практик, направленных на качественное образование для всех и психолого-педагогическую поддержку детей с особыми образовательными потребностями.

Исходя из этого, сотрудниками Федерального центра по развитию общего и дополнительного инклюзивного образования МГППУ под руководством С.В. Алехиной были разработаны критерии оценки инклюзивных практик (ИП), а затем проведено их экспертное обсуждение со специалистами в данной области [1; 2]. Критерии оценки инклюзивных практик были разработаны на основе доказательного подхода и ключевых принципов инклюзивного образования. В качестве инструмента оценки ИП был разработан экспертный протокол, представляющий собой таблицу, включающую 4 критерия инклюзивности практик (принятие, участие, доступность, поддержка) и 4 критерия доказательности (регламентированность, обоснованность данных, достижение образовательных результатов, обоснованность данных об образовательных результатах практики), сгруппированных по трем уровням состояния практики – начальному (1–3), базовому (4–7), продвинутому (8–10). Полученные данные показали, что эксперты поддержали заложенную в опросник систему критериев с опорой на ценности развития, субъектность обучающихся и их вовлеченное участие в жизни школы (партиципация) [1].

Системообразующими параметрами для оценки инклюзивных практик экспертами были названы те из них, которые позволяют достичь большей индивидуализации образования, более комплексной психологической поддержки всех обучающихся и слаженной командной работы ОО. Наиболее значимыми эксперты назвали критерии ИП, ориентированные на деятельностный подход: помощь по запросу, ориентация на результат в

динамике развития ребенка (на индивидуальный прогресс), вариативность образовательных условий. Именно эти параметры и реализуют ценностные ориентиры поддержки разнообразия обучающихся в отношении их культуры, языка, происхождения, образовательных интересов, способностей и вовлеченности в процесс образования [3].

Результаты экспертной рефлексии показали, что целый ряд ключевых для идеи инклюзии категорий, таких как разнообразие, участие, принятие, сохраняет для российских экспертов, а значит и в целом для практикующих специалистов (школьных учителей, воспитателей, психологов, дефектологов и др.) значительную долю неопределенности и требует операционализации и подбора или разработки надежных методов верификации.,

Методика экспертной оценки была признана экспертами, с одной стороны, полезным инструментом для дифференциации конкурсных практик по уровням инклюзивности и доказательности, а также, потенциально, в качестве средства профессионального развития конкурсантов.

Таким образом, опыт разработки критериев инклюзивности и доказательности ИП, а также их успешное применение в процессе конкурсной оценки ИП демонстрируют важность такой работы для развития качественного инклюзивного образования и реализации социальной инклюзии.

Список литературы

1. Доказательная оценка инклюзивных практик: методическое руководство для экспертов / С.В. Алехина, Е.В. Самсонова, Ю.А. Быстрова, Е.К. Андреева., А.С.Некрасов – М.: АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов», 2024. – 99 с.
2. Алехина, С.В., Быстрова, Ю.А., Самсонова, Е.В., Шеманов, А.Ю. (2023). Использование в конкурсных процедурах критериев оценки инклюзивных практик на основе доказательного подхода. *Психологическая наука и образование*, 28(3), 33–46. <https://doi.org/10.17759/pse.2023280303>
3. Алехина, С.В., Мельник, Ю.В., Самсонова, Е.В., Шеманов, А.Ю. (2020) Экспертная оценка параметров инклюзивного процесса в образовании. *Клиническая и специальная психология*, 9(2), 62–78. <https://doi.org/10.17759/cpse.2020090203>.

ТАЛАБАЛАРДА АКАДЕМИК ПРОКРАСТИНАЦИЯНИ КОРРЕКЦИЯ ҚИЛИШДА КОГНИТИВ-ХУЛҚ-АТВОР ТЕРАПИЯСИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Умурзакова Мақсуда Абдусалиховна

Ўзбекистон Психологлар Уюшмаси аъзоси, психология магистри, Миллий
Университет, Амалий психология йўналиши, 3-курс талабаси.

Бугунги жадал ўзгараётган таълим муҳитида талабалар олдида турган энг катта психологик тўсиқлардан бири — академик прокрастинациядир. Бу феномен нафақат вақтни нотўғри бошқариш (time-management), балки мураккаб когнитив-эмоционал жараён бўлиб, унда талаба ўз мажбуриятларини бажаришни онгли равишда кечиктиради. Натижада, шахсда сурункали стресс, ўзидан қониқмаслик ва академик кўрсаткичларнинг пасайиши кузатилади. Амалиётчи психолог сифатида таъкидлашим мумкинки, прокрастинациянинг замирида муваффақиятсизликдан қўрқиш, перфекционизм ва ноаниқликка чидамсизлик каби когнитив ислоҳот талаб қиладиган омиллар ётади. Бу муаммони ҳал этишда когнитив-хулқ-атвор терапияси (КХТ) энг самарали методология сифатида эътироф этилган.

КХТ ёндашувига кўра, прокрастинация — бу нохуш ҳиссиётлардан қочишга қаратилган дезадаптив хулқ-атвор стратегиясидир. Талаба қийин ёки масъулиятли топшириққа дуч келганда, унда ҳавотир ва қўрқув уйғонади. Ушбу ноқулай ҳиссиётдан халос бўлиш учун талаба диққатини иккиламчи, енгилроқ ишларга қаратади. КХТ жараёнида биз мана шу "хавотир-қочиш" занжирини узишга эътибор қаратамиз. [3, б.134].

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, КХТ қўлланилган экспериментал гуруҳларда назорат гуруҳига нисбатан прокрастинация даражаси кескин камайган. Бунда натижаларнинг барқарорлиги алоҳида аҳамиятга эга. Масалан, терапия яқунланганидан икки ой ўтгач ўтказилган мониторинг иштирокчиларнинг ўз-ўзини бошқариш кўникмалари нафақат сақланиб қолгани, балки мустаҳкамланганини кўрсатди [2, б.533].

КХТ талабалардаги ҳавотир даражасини пасайтириш орқали прокрастинациянинг эмоционал заминини "қуритади". КХТнинг А-В-С моделини (Активлаштирувчи воқеа – Ишонч/Фикр – Оқибат) қўллаш орқали талабалар ўзларининг иррационал қарашларини (масалан, "Агар мен бу ишни аъло даражада бажара олмасам, демак мен лаёқатсизман") аниқлайдилар. Ушбу фикрларни рационал муқобиллар билан алмаштириш ҳавотирнинг камайишига ва ишни кечиктирмасдан бошлашга хизмат қиладди.

КХТ техникалари талабаларда академик чидамлиликини (resilience) оширади. Бунда "самоэффektivлик" (ўз кучига ишониш) тушунчаси марказий ўрин тутди. Талаба ўз ҳиссиётлари ва фикрларини бошқара олишини англаган сари, унинг стрессга бардошлилиги ортади. Бу эса прокрастинацияга қарши ички психологик иммунитетни шакллантиради. [1, б.114].

Клиник психолог нуқтаи назаридан, КХТнинг академик прокрастинацияга таъсири тўртта асосий йўналишда намоён бўлади:

1. **Когнитив қайта қуриш:** Хато қилиш кўркуви ва перфекционизм билан ишлаш.
2. **Эмоционал таълим:** Нохуш ҳиссиётларга (зерикиш, ҳавотир) толерантликни ошириш.
3. **Хулқ-атвор экспериментлари:** Топшириқларни кичик бўлақларга бўлиш ва "беш дақиқалик" қондаси каби усулларни амалиётда синаш.
4. **Ўз-ўзини мониторинг қилиш:** Талабанинг ўз вақти ва энергиясини онгли равишда кузатиши.

Академик прокрастинация — бу тизимли психологик ёндошувни талаб қиладиган муаммо. Когнитив-хулқ-атвор терапияси ушбу муаммони нафақат хулқ-атвор даражасида, балки онг остидаги иррационал механизмлар даражасида ҳам ҳал қилади. Тадқиқотлар КХТнинг илмий асосланганлиги ва юқори самарадорлигини тасдиқламоқда. Демак, таълим муассасаларида КХТ дастурларини жорий этиш талабаларнинг академик муваффақияти ва руҳий саломатлигини таъминлашнинг муҳим омилidir.

REFERENCES

1. Arianti, A.E. (2024). Effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) in increasing academic resilience in students: Literature review. *Cypriot Journal of Educational Science*. 19(1), 111-120. <https://doi.org/10.18844/cjes.v19i1.9248>
2. Ugwuanyi, C. S., Gana, C. S., (2020). Efficacy of Cognitive Behaviour Therapy on Academic Procrastination Behaviours Among Students Enrolled in Physics, Chemistry and Mathematics Education (PCME). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(1), 522-539. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00350-7>
3. Жойдик, И. (2026). Психологическая поддержка учащихся посредством техник когнитивной поведенческой психотерапии. *Молодой учёный*, 5(608), 132-135. <https://moluch.ru/archive/608/133141?ysclid=mm1c6smbda313051470>

O'SMIRLARDA O'ZINI NAMOYON QILISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Abdusattorova M.A.

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti
1-bosqich magistranti

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda individning o'zini anglash, ijtimoiy mavqeini belgilash hamda jamiyatda o'z o'rnini topishga bo'lgan ehtiyoji kuchayadi. Aynan shu jarayonda o'zini namoyon qilish ehtiyoji yetakchi psixologik mexanizmlardan biri sifatida namoyon bo'ladi. O'smirlar uchun o'zini namoyon qilish — bu nafaqat o'z fikri, qiziqishi va imkoniyatlarini ko'rsatish, balki atrofdagilar tomonidan tan olinishi va qabul qilinishiga bo'lgan ichki ehtiyojdir [5].

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlarda o'zini namoyon qilish turli ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Ushbu omillar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, o'smir shaxsining rivojlanish yo'nalishini, ijtimoiy faolligini va o'ziga bo'lgan munosabatini belgilab beradi [6].

Psixologiyada o'zini namoyon qilish shaxsning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari, qarashlari va individual xususiyatlarini ijtimoiy muhitda ifodalash jarayoni sifatida talqin etiladi. A. Maslou nazariyasiga ko'ra, o'zini namoyon qilish shaxs ehtiyojlari ierarxiyasining yuqori bosqichida joylashgan bo'lib, insonning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga bo'lgan intilishi bilan bog'liqdir [1]. O'smirlik davrida bu ehtiyoj yanada kuchliroq namoyon bo'ladi, chunki bu davrda shaxsiy o'sish, mustaqillikka intilish va o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish ehtiyoji ortadi

E. Erikson o'smirlik davrini "identiklikka qarshi rol chalkashligi" bosqichi sifatida tavsiflab, aynan o'zini namoyon qilish orqali o'smir o'z "Men" konsepsiyasini shakllantirishini ta'kidlaydi [2]. Ushbu jarayonda o'smir o'ziga xos ijtimoiy rollarni sinab ko'radi, bu esa o'zini namoyon qilish shakllarining xilma-xilligiga olib keladi.

O'smirlarda o'zini namoyon qilish bir qator psixologik determinantlar ta'sirida shakllanadi. Ushbu determinantlarni shartli ravishda ichki va tashqi omillarga ajratish mumkin.

Ichki determinantlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'z-o'zini baholash darajasi;
- shaxsiy identiklikning shakllanganlik darajasi;
- motivatsiya va ehtiyojlar tizimi;
- individual-psixologik xususiyatlar (temperament, xarakter).

O'z-o'zini baholash o'smirning o'zini namoyon qilish faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'ziga ishonchi yuqori bo'lgan o'smirlar ijtimoiy vaziyatlarda faolroq bo'lib, o'z fikrini ochiq va erkin ifodalashga moyil bo'ladilar. Aksincha, past o'z-o'zini baholash ijtimoiy faollikning pasayishiga va o'zini namoyon qilishning cheklanishiga olib kelishi mumkin [4].

Tashqi determinantlar esa quyidagilardan iborat:

- oilaviy muhit va tarbiya uslublari;
- tengdoshlar guruhi;
- ta'lim muassasasidagi psixologik iqlim;
- ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar.

A. Bandura ta'kidlaganidek, ijtimoiy o'rganish jarayonida shaxs atrofdagilar xulq-atvorini kuzatish va taqlid qilish orqali o'zini namoyon qilish shakllarini egallaydi [3]. Ayniqsa, tengdoshlar guruhi o'smirlar uchun muhim ijtimoiy referent bo'lib, ular orqali o'zini tasdiqlash, o'z qadrini anglash va ijtimoiy maqomni mustahkamlashga intilish kuchayadi.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning o'zini namoyon qilishida muhim psixologik maydonga aylangan. Virtual makonda o'smirlar o'z fikrlarini erkinroq ifodalash, o'ziga ijtimoiy e'tibor jalb qilish va ijobiy baho olish imkoniyatiga ega bo'lmoqda. Shu bilan birga, salbiy izohlar, tanqid yoki rad etilish holatlari o'smirning hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli o'smirlarda sog'lom va konstruktiv o'zini namoyon qilishni shakllantirishda kattalar tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi [6].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda o'zini namoyon qilish ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, u shaxsning ichki xususiyatlari hamda ijtimoiy muhit ta'siri ostida shakllanadi. O'zini namoyon qilishning ijobiy shakllari o'smirning shaxsiy rivoji, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligini ta'minlaydi. Shu bois ta'lim muassasalarida va oilada o'smirlarning o'zini namoyon qilish ehtiyojlarini inobatga olgan holda qulay psixologik muhit yaratish muhim pedagogik va psixologik vazifa hisoblanadi.

REFERENCES

1. Maslow A. Motivation and Personality. Harper & Row, 1970.
2. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton, 1968.
3. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice Hall, 1977.
4. Rogers C. On Becoming a Person. Houghton Mifflin, 1961.
5. Kon I. S. Psixologiya o'smirlik davrida. Moskva, 1989.
6. Feldstein D. I. O'smir shaxsining ijtimoiy rivoji. Moskva, 2005.

SHAXS KAMOLOTIDA O'Z-O'ZINI ANGLASH VA UNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Alisherova Madina Alisherovna

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti 1-kurs magistranti

Zamonaviy psixologiyada o'z-o'zini anglash — bu insonning o'z diqqat-e'tiborining obyektiga aylanish qobiliyatidir [1]. Sheril Sandberg ta'kidlaganidek: "Biz o'zimiz anglamagan narsani o'zgartira olmaymiz, anglaganimizdan keyin esa o'zgarmasdan ilojimiz yo'q" [3]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, odamlarning aksariyati o'zlarini yetarli darajada anglayman deb hisoblasalar-da, amalda aholining atigi 10-15 foizi obyektiv o'z-o'zini anglash darajasiga ega [2]. O'z-o'zini anglash statik holat emas, balki vaqt o'tishi bilan turli rollar va vaziyatlarda o'zgarib boruvchi dinamik muvozanatdir. O'z-o'zini anglashning strukturaviy mazmuni. O'z-o'zini anglash ichki va tashqi komponentlardan iborat:

1. Ichki o'z-o'zini anglash: Shaxsning o'z qadriyatlari, hissiyotlari (affekt), ishonch-e'tiqodlari va maqsadlarini idrok etishini o'z ichiga oladi. Bu insonning ichki "Men"i bilan muloqoti asosida shakllanadi [3].

2. Tashqi o'z-o'zini anglash: Shaxsning tashqi ko'rinishi va xulq-atvori boshqalar tomonidan qanday idrok etilishini anglashdir. Bu jarayonda ijtimoiy teskari aloqa (feedback) markaziy o'rin tutadi [2, 5].

Ushbu komponentlar **ichki anglash (self-insight), o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini tasvirlash (self-image) va o'zlik (self-identity)** kabi tushunchalarda namoyon bo'ladi [3].

O'z-o'zini anglashning ahamiyati va ta'siri. O'z-o'zini anglash bizning xulq-atvorimiz, mamnuniyat hissimiz va ish samaradorligimiz uchun muhimdir. U qaror qabul qilish va jamoaviy ish natijalarini yaxshilashga, yetakchilik muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi [5]. Psixologik jihatdan u o'z-o'zini tartibga solishning kuchayishi, boshqalarning ehtiyojlariga e'tibor (pro-ijtimoiy xulq-atvor) va stress darajasining pasayishiga olib keladi [3]. O'z-o'zini anglash darajasi past shaxslar inkor qilish, chekinish va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish kabi o'z-o'zini himoya qilish mexanizmlarini namoyon etadilar [4].

O'z-o'zini anglash ko'plab psixologik foydalar ko'p, jumladan:

1. O'z-o'zini tartibga solishning kuchayishi.
2. Boshqalarning ehtiyojlariga ko'proq e'tibor qaratish (pro-ijtimoiy xulq-atvor).
3. Stress va tashvish darajasining pasayishi.

O'z-o'zini anglashning "qorong'u tomoni". O'z-o'zini anglashga xizmat qiluvchi jarayonlar ba'zan disfunktsional natijalarga olib kelishi mumkin. Masalan, haddan tashqari xudbinlik (self-centered) va ruminatsiya (salbiy fikrlar girdobi) insonni o'z kamchiliklariga haddan tashqari sho'ng'ishiga va tushkunlikka tushishiga sabab bo'ladi [3, 5]. Shuningdek, inson o'zining salbiy xislatlari (tarafkashliklar) haqida ma'lumot olganda, bu unda tahdid hissini uyg'otib, inkor etish kabi mudofaa mexanizmlarini ishga tushirishi mumkin [3].

Raqamli muhitda o'zini taqdim etish. Ijtimoiy tarmoqlar shaxsiy imidj brendingi va professional identifikatsiyani mustahkamlash vositasiga aylandi [3]. Biroq, raqamli muhitda o'z-o'zini anglash jarayoni ko'pincha "axborot pufagi" ichida qolib ketadi. Sun'iy intellekt algoritmlari insonning faqat o'tmishdagi qiziqishlariga mos ma'lumotlarni uzatishi natijasida, shaxs o'zining haqiqiy kamchiliklari yoki martaba istiqbollari haqidagi obyektiv ma'lumotlarni e'tiborsiz qoldira boshlaydi [3]. Bu esa o'zlikni anglashda "ko'r nuqtalar" (blind spots) shakllanishiga olib keladi. O'z-o'zini anglashni rivojlantirishda shaxsning hozirgi holatini o'lchashdan ko'ra, kelajakdagi ideal o'z-o'zini tasvirlashiga (self-image) e'tibor qaratish samaraliroqdir. Bu shaxsning orzu qilingan maqsad va joriy holati o'rtasidagi "bo'shliqlarni" (gaps) aniqlashga va ularni bartaraf etish rejasini tuzishga yordam beradi. O'z-o'zini anglash — bu shaxsiy farovonlik va yetakchilik muvaffaqiyatining poydevoridir. Biroq, u muvozanatli bo'lishi, ya'ni haddan tashqari introspeksiya aylanib ketmasligi zarur. Inson o'zining atrof-muhitga ko'rsatayotgan ta'sirini aniq tushunishi va ijtimoiy teskari aloqaga ochiq bo'lishi uning ijtimoiy moslashuvchanligini ta'minlovchi asosiy omil hisoblanadi.

REFERENCES

1. Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807–823.
2. Eurich, T. (2017). *Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life*. Currency.
3. London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Self-Awareness Development: Context, Content, and Process. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 263–288.
4. Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation and the Executive Function: The Self as Controlling Agent. In A. W. Kruglanski (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 516–539).
5. Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2022). Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140–177.

ALBINOS SHAXSLARDA STRESSLI VAZIYATLARDA MOSLASHUVNING ROLI

Azizova Fotima Nig'matjon qizi.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası
mustaqil tadqiqotchisi

Zamonaviy jamiyatda insonning o'z qadr-qimmatini tan olishni, uning individual jismoniy va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishni nazarda tutadi. Shu munosabat bilan imkoniyati cheklangan insonlarni va albinizm kasaligi bilan xastalangan insonarni ijtimoiy integratsiyalash jamiyatning ustuvor vazifasiga aylanmoqda. Stress har bir inson va umuman jamiyat hayotida katta ahamiyatga ega. Buning sababi shundaki, bizning davrimizda deyarli har bir inson doimiy jismoniy va hissiy zo'riqlashlarni, atrof-muhitning tajovuzkor ta'sirini, mehnat sharoitlarining salbiy ta'sirini boshdan kechirmoqda. Oiladagi noqulay muhit, nizoli vaziyatlar, moliyaviy muammolar, shaxsiy inqirozlar va boshqa sabablar ham stressning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, hozirgi dunyoda ro'y berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy o'zgarishlar insonning moslashuvchanlik imkoniyatlariga katta talablar qo'ymoqda. Bu esa tadqiqotchilarning shaxslarda stressli vaziyatlarda ijtimoiy moslashuvining psixologik omillari va mexanizmlarini o'rganishga, uning moslashuvchanlik salohiyatini ochib berishga bo'lgan qiziqishining ortishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa bu holarlar ma'lum bir nuqsonlarga ega shaxslarda yana ham kuchayishiga olib kelishi mumkin. Unday insonlarda tashqi ko'rinishi va nuqsonlari sababli shaxslararo munosbatlarga kirishida stressli vaziyatlarda moslashishlarini taqazo etadi.[1] Dunyo albinizm bilan yashayotgan odamlarga deyarli bir xil qaraydi.

Albinizm - bu mutatsiyaga uchragan genlardan kelib chiqqan bir-biriga bog'liq irsiy kasalliklar guruhi bo'lib, u teri, soch va/yoki ko'zlarda hosil bo'lgan melanin pigmentining to'liq yoki biroz yo'qolishiga olib keladi (Baker va boshqalar, 2010). Natijada, albinizm bilan yashovchi odamlar ko'z-ko'ruv albinizmi deb ataladigan yomon ko'rish qobiliyatidan aziyat chekishlari, terisi oqarishi va sochlari qum rangida bo'lishi mumkin. U yana shuni tushuntiradiki, albinizm bilan yashovchi odamlar ko'rish o'tkirligi darajasi tufayli "qonuniy ko'r" deb hisoblanishi mumkin, garchi ular o'qish va hatto haydash kabi faoliyatlarni bajara olsalar ham. Umuman olganda, jamiyat albinizm haqida kam ma'lumotga ega. Shunday qilib, albinizm bilan yashovchi odamlar afsonalar va stigma bilan o'ralgan va ko'pincha imkoniyatlarni yoki akademik ishtirokni qo'ldan boy berishadi.[2] Chalotte ning ta'kidlashicha, albinizm bilan bog'liq maxsus akademik yoki kognitiv o'rganish qobiliyatining buzilishi mavjud emas. Bu shuni anglatadiki, albinizm bilan tug'ilgan bolalar, ayniqsa ularning ko'rish

muammolariga yetarli e'tibor berilganda, maktabda boshqa har qanday bola kabi yaxshi natija ko'rsata oladilar. [1,b.19]Albinizm bilan tug'ilgan shaxslarning ko'rish qobiliyati zaifligi, ular maktabga qatnasalar-da, ularning ehtiyojlari sinfda va umuman maktabda to'g'ri qondirilmayotganidan dalolat beradi. Bu, shubhasiz, ularni damlamchi va e'tiborsizlik kabi stigmatizatsiya bilan bog'liq jiddiy ruhiy jarohatlardan qayta-qayta o'tishga majbur qiladi. Beyker ning ta'kidlashicha, bu ularning samarali o'rganish qobiliyatiga va ijobiy shaxsiy o'ziga xoslik hissini rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'rinib turibdiki, o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan shaxslarning tashqi muhit sharoitida adaptatsiyada sezilarli qiyinchiliklarga olib keladi, Aholining ushbu toifasi ijtimoiy hayotga qo'shilishda sezilarli qiyinchiliklarga duch kelmoqda, bu subyektiv va obyektiv omillar bilan bog'liq.[3] Albinos shaxslar moslashuvchanlik ijtimoiy-psixologik darajadagi moslashuv (organizmning atrofdagi tabiiy muhit bilan muvozanatini aks ettiruvchi biologik-fiziologik darajadan farqli o'laroq) nafaqat sotsiumning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashish jarayoni, balki tashqi sharoitlarning shaxs ehtiyojlariga moslashuvi sifatida ham tushuniladi (I.A. Miloslavova, A.A. Nalchadjyan, S.T. Posoxova va boshqalar). Ijtimoiy-psixologik moslashuv muammolarini o'rganishning konseptual asosi ko'rish bo'yicha nogironlarning ijtimoiy moslashuvi, rehabilitatsiyasi va integratsiyasi nazariyalari bilan belgilanadi (V. Gudonis, Yu.V. Demyanov, A.G. Litvak, I.P. Volkova, V.Z. Kantor, L.I. Solnseva, V.M. Sorokin, S.A. Xrustalev, V.I. Cheranov, I.M. Yazvina va boshqalar). Bunda tegishli masalalarni shaxsiy kontekstda, shaxsiy yondashuv doirasida ko'rib chiqish alohida dolzarblik kasb etadi, bu yondashuv moslashuvning jarayon sifatida va o'zini o'zi tartibga solish, o'zini o'zi nazorat qilish faoliyati sifatida o'zaro bog'liqligini tan olishga asoslanadi (I.P. Volkova, V.Z. Kantor, G.V. Nikulina va boshqalar). Ijtimoiy-psixologik moslashuvning muvaffaqiyatiga ontogeneznining muayyan bosqichiga xos rivojlanish xususiyatlari bevosita ta'sir ko'rsatadi. , ilk yetuklik davri (19-25 yosh) uchun insonni o'z hayotining subyektiga aylantiradigan jadal kechadigan shaxsiy o'z-o'zini anglash jarayoni o'ziga xosdir, bu faol hayotiy pozitsiyaning mavjudligini, hozirgi va kelajakni mustaqil tashkil etishni, to'siqlarga qarshilik ko'rsatishni, dunyoga ochiqlikni va boshqalarni nazarda tutadi. [3]Bu yosh tafakkur va his-tuyg'ularning o'ziga xos yo'nalishini emas, balki harakatlarning o'ziga xos tarzini ham tavsiflaydi (V. Shtern). Bu yosh davridagi insonlar xulq-atvori, avvalo, uning mavqeining marginalligi bilan belgilanadi: bolalik dunyosidan kattalar dunyosiga o't, u to'liq ravishda unisiga ham, bunisiga ham tegishli emas (K. Levin). Ko'rish deprivatsiyasida bu ziddiyat yanada chuqurlashadi, chunki albinos inson nafaqat kattalar dunyosi chegarasida, balki jamiyatga, keng sotsiumga integratsiyalashuv sharoitida o'zini ko'rish bo'yicha o'zini boshqa insonlardan o'zgacharoq ekanligini va ularni hamma ham qabul qila olmasligini tushuna boshlaydi. Shu bilan birga, ilk yetuklik davrida shaxsning o'z taqdirini o'zi belgilashi bilan bog'liq muhim psixologik yangiliklardan

biri bo'lgan mustaqillikka intilish ko'zi ojiz va albinos insonlarda xavotirlanish, frustratsiya darajasining oshishi bilan birga kuzatilishi mumkin. [2]

Stressli sharoitlarda moslashuvni "atrof-muhitga uyg'un munosabat sharti sifatida ko'rib chiqish mumkin, bunda inson o'z ehtiyojlarining aksariyatini qondira oladi va unga qo'yiladigan jismoniy va ijtimoiy talablarni yetarli darajada qondira oladi". Albinos bolar va ota-onalar o'zlarining ko'plab resurslarini bolasining iloji boricha normal o'sishini ta'minlash uchun safarbar qiladilar. Duch keladigan qiyinchiliklarga qaramay, bu qiyinchiliklarning aksariyati ular tomonidan qo'llaniladigan ko'plab moslashuv strategiyalari bilan qoplanadi, bu ba'zan ularning shaxsiy resurslarini tugatishi va kasallik bilan bog'liq haqiqiy yukni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, ota-onalarni xavfsiz qo'llab-quvvatlash tuzilmasi bilan ta'minlash va toliqib qolmaslik uchun turli xil resurslarga tayanish imkonini berish uchun albinizmni tizimli va oilaviy dinamik doiralarda ko'rib chiqish ularni o'qitdilar. Moslashish bilan bog'liq bo'lgan masalalarni chuqur tahlil qilib ularga tavsiyalar ishlab chiqishdi.[1,b28]

Xulosa: Zamonaviy klinik va ijtimoiy psixologiyada shaxsning surunkali biologik va ijtimoiy cheklovlar sharoitida stressga moslashuvi muhim ilmiy muammo hisoblanadi. Albinizm — genetik xususiyatga ega bo'lgan holat bo'lib, u nafaqat jismoniy (ko'rishdagi muammolar, terining sezgirligi), balki ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklarni ham keltirib chiqaradi. Albinizm bilan xastalangan shaxslar ko'pincha kamsitish, stigmatizatsiya va ijtimoiy izolyatsiyaga duch keladilar. Ushbu omillar stressli vaziyatlarni kuchaytirib, shaxsning moslashuv jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Albinizm kasalligi bilan xastalangan shaxslarda stressli vaziyatlarda moslashuv murakkab, ko'p darajali psixologik jarayon bo'lib, u biologik, ijtimoiy va shaxsiy omillar bilan uzviy bog'liqdir. Samarali moslashuv mexanizmlarining shakllanishi stressning salbiy oqibatlarini kamaytirib, shaxsning psixologik salomatligi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlaydi. Moslashuv jarayoni ko'p qirrali bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri orqali namoyon bo'ladi. Psixologik nuqtai nazardan moslashuv shaxsning stressli yoki yangi vaziyatlarga mos javob reaksiyalarini ishlab chiqishi, o'z resurslarini safarbar etishi va ichki muvozanatini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Bu jarayonda shaxsning individual xususiyatlari – temperament, xarakter, motivatsiya, irodaviy sifatlar hamda kognitiv jarayonlar muhim rol o'ynaydi.

Moslashuvning muhim vazifalaridan biri shaxsning psixologik barqarorligini ta'minlashdir. Inson turli hayotiy vaziyatlarda qiyinchiliklar, stress, ijtimoiy bosim yoki yangi sharoitlarga duch keladi. Bunday holatlarda moslashuv mexanizmlari shaxsga vaziyatni baholash, muammoni hal qilish strategiyalarini tanlash hamda hissiy

muvozanatni saqlash imkonini beradi. Shu sababli moslashuv shaxsning stressga chidamliligi va psixologik himoya mexanizmlari bilan bevosita bog'liq.

REFERENCES

1. В.И. ПАВЛОВНА. ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ГЛУБОКИМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ. Санк Петербург-2010
2. Форгел Ф, Матулски А Генетика человека: в 3 том: Масква-2000г.
3. Baker C, Lund P, Nyathi R, Taylor J. (2010). The myths surrounding people with albinism in SouthAfrica and Zimbabwe. Journal of African Cultural Studies, 169-181,doi:10.1080/13696815.2010.491412.

EKSTREMAL VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK YORDAM MODELI

N. N. Bahriyeva

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Modellar fan va amaliyotning asosiy va samarali vositalaridan hisoblanadi. Chunki ular o'rganilayotgan hodisani yaxlit ko'rsatish imkoniyatini beradi. Tadqiqot maqsadlariga qarab, model deganda: 1) ma'lum jarayon, hodisa yoki ob'ektning tavsifi, sxemasi, tasviri (bu holda kasbiy faoliyat turi) tushuniladi; 2) o'zaro bog'liq elementlarning yaxlit tizimi; 3) mini nazariya; 4) aniq bosqichma- bosqich harakatlar sxemasi. Har qanday potentsial foydali model ko'plab o'zaro bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022 yildagi (PF-60-son) farmoni 2022—2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining oltinchi “Milliy manfaatlardan kelib chiqqan holda umumbashariy muammolarga yondashish” yo'nalishining 79-80-81-82 maqsadlari zahirida turli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ekstremal vaziyatlarning profilaktikasi hamda aholiga ko'rsatiladigan psixologik yordam shakllari belgilab berilgan. Xususan: “82-maqсад. Ekstremizm va terrorizmga qarshi kurashishning samarali mexanizmlarini shakllantirish bo'yicha:

Ekstremizm va terrorizmni keltirib chiqaruvchi omillarning oldini olishga qaratilgan preventiv mexanizmlarni takomillashtirish, ijtimoiy-ma'naviy muhitni yaxshilash, yot g'oyalar ta'sirini oldini olish va ularning ta'siriga tushib qolganlar bilan tizimli ishlash orqali ularning muammolarini bartaraf etish. Aholi, ayniqsa yosh avlodda terrorizm va ekstremizm mafkurasiga qarshi qat'iy va barqaror immunitetini shakllantirish” [1].

Psixologik yordam usullari ko'plab sub'ektiv va ob'ektiv omillarga bog'liq: individual psixologik xususiyatlar, hayotiy tajriba, shaxsning (yoki guruhning) holati, ma'lum bir ijtimoiy guruhga mansubligi (yoshi, etnik-madaniy va boshqalar), xarakter xususiyatlari va holatlarning jiddiyligi, travmatik hodisadan keyin o'tgan vaqt va boshqalar. Ekstremal psixofiziologik yordam deganda vaziyat talablariga javob beradigan professional usullardan foydalangan holda inqiroz yoki favqulodda hodisa natijasida jabrlangan shaxs yoki odamlar guruhining hozirgi psixologik, psixofiziologik holatini va salbiy hissiy tajribasini tartibga solishga qaratilgan qisqa muddatli chora-tadbirlar tizimi tushuniladi. Ruhiy zo'riqish uchragan insonlarga yordam ko'rsatishning asosiy maqsadlari jabrlanganlarning ahvolini barqarorlashtirish, o'tkir og'riq belgilarini yo'q qilish yoki kamaytirish va mustaqil faoliyatni tiklashdir [Fedunina N.Yu.,].

Psixotravmatik hodisalardan omon qolganlarga psixologik yordam ko'rsatish usullari (fojiali hodisadan keyin o'tgan vaqt omiliga ko'ra):

V.A. Bodrov PSRning quyidagi usullarini ajratadi:

1) o'z-o'zini nazorat qilishning dastlabki ko'nikmalarini shakllantirish, mushaklar tonusini va nafas olish ritmini nazorat qilish, o'z-o'zini nazorat qilish, diqqatni tartibga solish va boshqalar; 2) autogen mashqlar; 3) meditatsiya;

4) desensibilizatsiya (yuqori darajadagi tashvish va spetsifik qo'rquv(fobiya)ni kamaytirish); 5) kognitiv qayta qurish (o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini o'zi tasdiqlash uchun fikrlash usullarini o'zgartirish); 6) biofeedback usuli (funksional holatni uning fiziologik va psixofiziologik parametrlarini nazorat qilish va boshqarish orqali tartibga solish [3]. Bu usullar nafaqat stressning rivojlanishi davridagi travmatik hodisalardan keyin, balki hodisalardan oldin ham qo'llaniladi. Stressni korreksiya qilish uchun refleksoterapiya, musiqa, biblio-, aroma-, landshaft terapiyasi, elektrofiziologik, farmakologik, fiziologik-gigiyenik, fiziologik tartibga solish (massaj, hammom, dush) yordamida tashqi ta'sirlar ham qo'llaniladi.

Shunday qilib, ekstremal vaziyatlar psixologiyasi hamda turli favquloddavaziyatlarda insonlarga ko'rsatiladigan psixologik yordam usullari haqida bilim ko'nikma va malakalarga ega bo'lish - shaxsning ham jismonan, ham ruhan sog'lom bo'lib kamolga yetishlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki, har bir inson umri davomida o'zi uchun o'ta og'ir bo'lgan turli xil vaziyatlarni boshidan kechiradi. Turli yosh davrlaridagi insonlarga ekstremal vaziyatlarda muammoning to'g'ri yechimini topishlarida ko'maklashishimiz va ularni stressli vaziyatlardan oson chiqarib olish mahoratini egallashida bir vosita bo'lmog'imiz darkor. Ekstremal vaziyatlarda (o'tkir affektiv reaksiya, vahima holati, fobik holat, intoksikatsiya tajovuzkorligi holati) ularning namoyon bo'lish asoslarini hisobga olgan holda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning bosqichma-bosqich algoritmlarini shakllantirishdir.

REFERENCES

1. <https://lex.uz/uz/docs/-5841063>. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son.28.01.2022.
2. Kryukova M.A. Professiogramma spasatelya. M.: Rossii MCHS 2000.
3. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT 3 (No. 13), 145-150
4. Olimov L.Y., Mahmudova Z.M. Ekstremal vaziyatlarda koping xulq-atvor va strategiyalar namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106 b.

5. F.F.Usmonov, Z.S.Elov. Suicide – as a global problem facing humanity. web of scientist: international scientific research journal. Volume 3, Issue 2, Feb., 2022 349354.

O'SMIRLARDA KOPING STRATEGIYALARI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Zuxurova Dilrabo Abdulazizovna

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi,
Psixologiya fanlari doktori(PhD)

Burxonova Yulduz Jamoliddin qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

O'smirlik davri inson ontogenezing eng murakkab va ziddiyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davr biologik yetilish jarayonlari, gormonal o'zgarishlar, ijtimoiy rollarning almashinuvi hamda mustaqillikka intilishning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Mazkur o'zgarishlar o'smir shaxsida emotsional beqarorlik, ichki ziddiyatlar va psixologik zo'riqlashlarning ortishiga olib kelishi mumkin.

Stressli vaziyatlarga javoban shaxs tomonidan qo'llaniladigan kognitiv va xulq-atvoriy mexanizmlar psixologiya fanida koping strategiyalari sifatida talqin etiladi. Koping strategiyalari shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashuvi hamda psixologik barqarorligini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Psixologiyada stress va moslashuv jarayonlari keng o'rganilgan bo'lsa-da, o'smirlik davrida koping strategiyalarining shakllanish mexanizmlari hamda unga ta'sir etuvchi omillar yetarli darajada tizimli tahlil qilinmagan. Mazkur muammoni chuqur tadqiq etish o'smirlarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni erta aniqlash va profilaktika qilishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Shu bois mazkur maqolaning maqsadi o'smirlarda koping strategiyalari shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Zamonaviy psixologiyada stress inson organizmining tashqi yoki ichki talablar ta'siriga nisbatan bildiradigan murakkab psixofiziologik javobi sifatida talqin etiladi [1]. Stress nafaqat biologik jarayon, balki shaxsning vaziyatni subyektiv baholashi bilan bog'liq psixologik hodisa hamdir. Stressorlar organizmning muvozanatini buzuvchi omillar sifatida namoyon bo'lib, ular fiziologik, ijtimoiy yoki emotsional xarakterga ega bo'lishi mumkin.

Stress jarayonini tushuntirishda klassik yondashuvlardan biri sifatida Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy moslashuv sindromi modeli muhim ahamiyatga ega. Ushbu modelga ko'ra, organizm stressorga uch bosqich orqali javob beradi: signal, qarshilik va charchash. Signal bosqichida simpatik nerv tizimi faollashadi, gormonal o'zgarishlar yuz beradi va organizm xavfga tayyorgarlik ko'radi. Qarshilik bosqichida organizm stressor bilan kurashishga va moslashishga intiladi. Agar stress uzoq davom

etsa, charchash bosqichi yuzaga kelib, organizm resurslari kamayadi hamda psixosomatik buzilishlar rivojlanishi mumkin.

Stress jarayonining muhim komponenti sifatida koping tushunchasi ko'rib chiqiladi. "Koping" shaxsning stressli vaziyatni boshqarish yoki uning salbiy ta'sirini kamaytirishga qaratilgan kognitiv va xulq-atvoriy strategiyalari sifatida izohlanadi[1]. Demak, koping stressning o'ziga emas, balki unga nisbatan bildiriladigan faol javob shaklidir.

Ilmiy adabiyotlarda koping strategiyalari asosan ikki asosiy yo'nalishga ajratiladi: muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan koping. Muammoga yo'naltirilgan koping vaziyatni o'zgartirish, yechim topish va faol harakat qilishga qaratilgan bo'lsa, emotsional yo'naltirilgan koping stress bilan bog'liq hissiy zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Ushbu strategiyalarning tanlanishi shaxsning psixologik resurslari, ijtimoiy tajribasi va individual xususiyatlariga bog'liq.

Stress modeli organizmning umumiy javob reaksiyasini tushuntirsa, koping strategiyalari ushbu reaksiyani boshqarish va moslashuvni ta'minlash mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida biologik yetilish jarayonlari va emotsional beqarorlik kuchaygani sababli stressga javob reaksiyasi hamda koping strategiyalarining shakllanishi o'ziga xos dinamik xarakter kasb etadi. Shu bois, o'smirlik davrida koping mexanizmlarini nazariy jihatdan tahlil qilish ularning rivojlanish omillarini aniqlashda muhim ilmiy ahamiyatga ega.

O'smirlarda koping strategiyalarining shakllanishi tasodifiy jarayon bo'lib qolmay, balki biologik, shaxsiy-psixologik va ijtimoiy omillar ta'siri ostida yuzaga keladi. Mazkur omillarni aniqlash va nazariy jihatdan asoslash o'smir shaxsining moslashuv imkoniyatlarini chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

O'smirlarda koping strategiyalarining shakllanishi ko'p omilli jarayon bo'lib, u biologik yetilish, individual-psixologik xususiyatlar hamda ijtimoiy muhit ta'siri ostida rivojlanadi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar kopingni shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir mahsuli sifatida talqin qiladi [2].

O'smirlik davri intensiv fiziologik va gormonal o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, prefrontal korteksning to'liq shakllanmaganligi sababli o'smirlarda impulsivlik va emotsional reaktivlik yuqori bo'ladi. Bu holat stressga nisbatan javob reaksiyalarining keskinroq va beqarorroq namoyon bo'lishiga olib keladi hamda konstruktiv koping strategiyalarining barqaror shakllanish jarayonini murakkablashtiradi. Demak, mazkur yosh bosqichiga xos fiziologik va gormonal o'zgarishlar o'smirlarda stressni samarali yengish jarayonida ma'lum qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin.

Koping strategiyalarining tanlanishi shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq. Tadqiqotlarga ko'ra, yuqori o'zini baholash va ichki nazorat lokusiga ega shaxslar muammoga yo'naltirilgan kopingdan ko'proq foydalanadi[3].

Shuningdek, emotsional intellekt darajasi ham koping samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Emotsiyalarni anglash va boshqarish qobiliyati yuqori bo'lgan o'smirlar stressli vaziyatlarda adaptiv strategiyalarni tanlashga moyil bo'ladi. Emotsional intellektning yuqori darajada rivojlanganligi o'smirni muammoli vaziyatlarda turli muqobil yo'llarni izlashga undaydi hamda konstruktiv koping strategiyalarining shakllanishiga zamin yaratadi. Shu ma'noda, emotsional intellekt koping jarayonining muhim psixologik resursi sifatida namoyon bo'ladi.

Oila o'smir shaxsining birlamchi ijtimoiylashuv muhiti hisoblanadi. Ota-ona tarbiya uslubi, emotsional qo'llab-quvvatlash darajasi va oiladagi psixologik iqlim koping strategiyalarining shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi[4]. Demokratik tarbiya uslubi konstruktiv kopingni rivojlantirsa, avtoritar yoki beparvo muhit maladaptiv strategiyalarni kuchaytirishi mumkin. Ota-onaning farzandni tushunishi, uning fikrini inobatga olishi va muammolarni birgalikda muhokama qilishi o'smirda muammoga yo'naltirilgan hamda adaptiv kopingni shakllantiradi. Aksincha, avtoritar, buyruqbozlikka asoslangan yoki emotsional jihatdan sovuq muhitda o'sgan o'smirlarda ehtiyojlarning bostirilishi natijasida maladaptiv, ya'ni salbiy xarakterga ega koping strategiyalari rivojlanishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'sak olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, koping strategiyalari shaxsning stressli vaziyatlarga nisbatan ongli va maqsadga yo'naltirilgan javob mexanizmlari sifatida shakllanadi. O'smirlik davri biologik yetilish, gormonal o'zgarishlar, emotsional beqarorlik va ijtimoiy rollarning almashinuvi bilan tavsiflanishi sababli stressga sezuvchanlikning ortishi bilan xarakterlanadi. Mazkur yosh bosqichida koping strategiyalarining shakllanishi murakkab va dinamik jarayon bo'lib, u biologik, individual-psixologik hamda ijtimoiy omillar o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi.

Shaxsning o'zini baholash darajasi, emotsional intellekti, o'z-o'ziga ishonchi hamda oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi konstruktiv koping strategiyalarining rivojlanishida muhim resurs hisoblanadi. Aksincha, noqulay ijtimoiy-psixologik muhit maladaptiv strategiyalarning shakllanishiga zamin yaratishi mumkin. Shu bois o'smirlarda samarali koping mexanizmlarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik dasturlar ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Stress_Health_and_Coping .396-402
2. Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence.
3. Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence.
4. Baumrind, D. (1991). Parenting styles and adolescent development.

MENEJMENTDA FAOLLIKNI NAMOYON ETISHNING KASBIY JIHATLARI

Daniyarxodjaeva Oydin Sharifjonovna

Aniq va Ijtimoiy fanlar Universiteti 2 kurs magistri

Ma'lumki, jamiyat hayotida tub o'zgarishlarni amalga oshirishda, islohotlarni chuqurlashtirishda rahbar kadrlarning dunyoqarashi, ma'naviyati, iqtidori, salohiyati hal qiluvchi o'rinlardan birini egallaydi. Kadrlar faoliyatining prinsiplari, maqsadlari, usullari to'g'ri olib borilishi boshqaruvning, davlat va jamiyat qurilishining muvaffaqiyatini ma'lum bir ma'noda oldindan belgilab beradi. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoev o'z asarida hozirgi zamon rahbari haqida fikr bildirar ekan, avvalambor, zamonaviy rahbar muvaffaqiyat sari intiluvchi, javobgarlikni o'z zimmasiga olishga qodir, tashkilotchi va irodasi mustahkam shaxs bo'lmog'i kerak. Shuningdek, rahbardan o'z zimmasidagi vazifalarni samarali bajarishi, qo'l ostidagilarni ham shunga safarbar etishi, jamoani qiynayotgan jiddiy muammolarni chuqur o'rganib, maqbul yechimini topishi, muammoli vaziyatlarni donolik bilan bartaraf etishi, o'z ishiga tanqidiy qarash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak deb ta'kidlaydilar.

Dunyo miqyosida ayollar ijtimoiy-psixologik xususiyatlarining boshqaruv kompetensiyasini modellashtirishga yo'naltirish, kompleks boshqaruvda foydalanish, xususan, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy, ijtimoiy ob'ektlar boshqaruvi, tadbirkorlikning turli yo'nalishlari, formal va noformal liderlikning turli bo'g'inlarida faollikni oshirish mexanizmlarini yaratish hamda takomillashtirish muammolari doirasida izlanishlar olib borilmoqda. Shu nuqtai nazardan ham menejerlik faoliyatida ayollar sub'ektining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini shakllantirish va rivojlantirish doirasidagi ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Yangi O'zbekistonning ayni islohotlar davrida boshqaruv lavozimlariga ayollarni tanlash, tayinlash, saylash va saylanishining qonuniy asoslari mustahkamlandi. Boshqaruvning turli bo'g'inlarida ayollarga nafaqat ijtimoiy muammolarni o'rganish sub'ekti sifatida qarash bilan chegaralanish, balki ulardagi xalq xo'jaligining ko'plab sohalariga oid masalalar yechimini topish iqtidori va salohiyatini yuzaga chiqarish uchun keng imkoniyat va teng sharoitlarning mavjudligi muhim jihat hisoblanadi.

Yuqori darajada rivojlangan iqtisodiy davlatlar AQSh, Angliya, Kanada, Germaniya, Rossiya, Malayziya hamda Fransiya kabi davlatlarda, zamonaviy rahbar kadrlarni tayyorlash ishlariga asosiy yo'nalish sifatida qaralib, u orqali muvaffaqiyatli boshqaruv amaliyoti uchun muhim bo'lgan, kasbiy, shaxsiy, ijodiy, intellektual,

kognitiv, hissiy-irodaviy, ijtimoiy- axloqiy va kommunikativ tipdagi boshqaruv usullarining keng joriy etilishi ta'minlanmoqda.

Yangilanayotgan O'zbekistonda amalga oshirilayotgan keng miqiyosdagi islohotlarga asos bo'luvchi 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida «Jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash», «Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab- quvvatlash va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish» kabi muhim vazifalarning belgilangani fikrimiz dalilidir.

Adolatli menejmentni amalga oshirishda avvalo o'z-o'zini hissiy- emotsional jihatdan boshqarish, fikr va nutqni nazorat qilish, oilaga munosabat, tarbiya masalalari, menejment uchun kadr tanlash, rahbar va xodim o'rtasidagi munosabatlar va boshqa ko'plab rahbarlikka oid yondashuvlar Sharqning Buyuk mutafakkirlari Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy, Yusuf Xos Xojib, Nizomulmulk, Amir Temur, Alisher Navoiy, Zahiriddin Muxammad Bobur ijodi va qarashlarida keng tahlil etilgan. Xususan, Abu Nasr Farobiy o'zining "Fozil odamlar shahri" asarida: "Kimki birovni baxt va saodatga erishtirish uchun zarur bo'lgan ish-harakatlarga ruhlantira olish qobiliyatiga ega bo'lmasa va bu ish-harakatni bajara olishga qudratsiz bo'lsa, bunday odam sira ham rahbar bo'la olmaydi. Ular yo'l-yo'riqlarni o'tmishda yashab o'tgan boshliqlardan o'rganadilar, lekin shu bilan birga, rahbar kelajak o'tmishdagi rasm-rusm, yo'l-yo'riqlarni isloh qilishni lozim topsa, turmush sharoiti taqozosiga qarab o'zgartiradi.

Ijtimoiy-psixologiya yo'nalishida olib borilayotgan ko'plab tadqiqotlarda faollik – inson faoliyatining muhim xususiyati sifatida ta'riflanadi. Bu shaxs ijtimoiylashuvi jarayonidagi ehtiyojlari, ontogenezdagi orttirilgan, tug'ma hamda hayotni umumjamlangan tavsifi hisoblanadi. Psixologiyada faollik tushunchasiga ilmiy qarashlarning asosini L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev, D.N.Uznadze, N.A.Bernshteyn, N.S.Leytes g'oyalari tashkil etadi. Psixologiyada "faollik" (ingl. activity, nems. tatigkei) faoliyat, tashqi muhit bilan hayotiy munosabatni qo'llab-quvvatlash yoki uni o'zgartirishning manbasi hisoblanadi. Shuningdek, psixologiyada 1966 yilda N.A.Bernshteyn tomonidan "faollik prinsipi" tushunchasi qo'llanila boshlangan. Olim prinsip nuqtai nazaridan faollikni organizmning tiriklik faoliyatida ichki programmasining rolini belgilovchi omil, deb ataydi. Yu.B.Gippenreyter esa, faollikning asosini motiv tashkil etadi, deb tushuntiradi.

Hozirga qadar, boshqaruv va rahbarlik muammolari qator ijtimoiy fanlar tomonidan o'rganilgan, jumladan falsafa, tarix, iqtisod, huquqshunoslik va psixologiya fanlari uning o'ziga xos tomonlarini ochish bilan shug'ullanadi. Ushbu tadqiqotlar ichida psixologiya fani ma'lumotlari ahamiyatli sanalib, u rahbar shaxsiga xos qator

qiziqarli va ahamiyatli bilimlar tizimini mujassam etgan. Chunki, insonga xos psixologik xususiyat va xulq-atvor ko'inishlari, temperament xususiyatlarini bilmay turib, boshqaruv va rahbarlik haqida gapirish haqiqatdan yiroq sanaladi. Har bir sohada rahbar boshqaruvi mavjud bo'lib, u nafaqat soha obro'sini balki, jamoadagi birdamlik, jipslikni ta'minlashning psixologik sharti ham hisoblanadi. Rahbarga xos fazilatlarni o'rganish bu, boshqaruv sirlarini o'rganish hamdir. Shuning uchun boshqaruvda biz avtoritar rahbar, yuvosh rahbar, befarq rahbar, qo'rqq rahbar kabi toifalar ajratamiz. Qattiq qo'l rahbar fazilatlari tez qo'zg'aladigan, hissiy holati juda agressiv, ichki va tashqi to'siqlarni tez yengish yo'li bilan hokimiyatga keladi. Ya'ni jang maydonida jang qiluvchi jangchiga o'xshatiladi. L.K.Averchenkning tili bilan aytganda, bunday rahbar, o'z kamchiliklarini hokimiyat istagiga singdiradi. Odatdagidek, o'z-o'zida qattiq nazorat o'rnatadi va buni jamoaviy boshqaruvda ham tezda qo'llashadi. Bunday rahbar avtoritar uslubdagi rahbardirlar.

Menejerlikda ayollar faolligining shakllanishi, ularda ijtimoiy-psixologik xususiyatlarning namoyon bo'lishiga jamiyatdagi psixologik, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy vaziyatlar ham o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. Bu jamiyat taraqqiyotining har bir bosqichida, turli sohalarni boshqarishdagi faollikda ko'rinadi. Manbalarda jamiyat taraqqiyotining turli davrlarida ayollar faolligini ta'sir darajasini baholash hamda boshqaruvni amalga oshirish siyosiy, ijtimoiy va psixologik motivlarga asoslanganligi ham kuzatiladi.

REFERENCES

1. Sh. M. Mirziyoev "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak" T. "O'zbekiston". 2017. – 104 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasida kadrlar siyosati va davlat fuqarolik xizmati tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida, 2019 yil 3 oktabrdagi PF-5843-son Farmoni.
3. Baldin K. V. Upravlencheskie resheniya: uchebnik / K.V. Baldin, S.N. Vorobev, V.B.Utkin. M. : Dashkov i K, 2007. – S.98.
4. Belov V.V. Akmeologicheskiy podxod k formirovaniyu liderov organizatsiy dlya innovatsionnoy ekonomiki regiona.// Ekonomika i upravlenie. 2008. № 6. – S.70-73.
5. Vaxrushina M.A. Upravlencheskiy analiz. Uchebnoe posobie. M.A. Vaxrushina. - M.: Omega-L, 2016. - 384 c

O'SMIRLIK DAVRIDA KASB TANLASHNING PSIXOLOGIK VA IJTIMOIY OMILLARI

Azamov Abobakir Ne'matjon o'g'li

O'zbekiston Milliy Universiteti o'qituvchisi

Mamarajabova M., Ziyadullayeva Sh.

O'zbekiston Milliy Universiteti talabalari

Globalashuv va raqamli transformatsiya sharoitida kasb tanlash masalasi yanada murakkablashmoqda. Mehnat bozori dinamik ravishda o'zgarib borayotgan bir davrda o'smirlarning kasbiy o'zini aniqlashi nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davri – bu shaxsning hayotiy yo'nalishlari shakllanadigan, qadriyatlar tizimi mustahkamlanadigan va kelajak rejalari aniqlashadigan bosqichdir. Shu sababli kasb tanlash jarayoni ko'p omilli psixologik hodisa sifatida ilmiy tahlilni talab qiladi.

O'smirlik davrida kasb tanlashning bir qancha psixologik omillari mavjud bo'lib quyida ular bilan tanishib chiqamiz. Kasbiy o'zini aniqlash nazariyasini zamonaviy talqinda rivojlantirgan olimlardan biri Mark Savickas hisoblanadi. U "Career Construction Theory" doirasida kasb tanlashni shaxsning hayotiy ma'nosini qurish jarayoni sifatida talqin qiladi. Uning fikricha, inson kasb orqali o'z identikligini ifodalaydi. O'smirlik davrida quyidagi psixologik omillar yetakchi ahamiyat kasb etadi:

- Ichki motivatsiya va qiziqishlar;
- Qobiliyat va kompetensiyalar;
- O'z-o'zini baholash darajasi;
- Shaxsiy qadriyatlar tizimi;
- Kelajak tasavvurining aniqligi;

Shuningdek, Robert W. Lent tomonidan ishlab chiqilgan Ijtimoiy-kognitiv kasbiy nazariya (Social Cognitive Career Theory)ga ko'ra, kasb tanlashda o'ziga ishonch (self-efficacy) va kutilayotgan natija muhim rol o'ynaydi. Agar o'smir o'z imkoniyatlariga ishonsa va tanlangan kasb orqali muvaffaqiyatga erishishiga ishonsa, tanlov barqarorroq bo'ladi. Demak, kasb tanlashning psixologik asosida ichki tayyorgarlik va shaxsiy resurslar muhim determinant sifatida namoyon bo'ladi.

O'smirlarda kasb tanlashda Ijtimoiy omillarning ham o'rni sezilarli darajada yuqori bo'lib, ilmiy nazariyalar bilan izohlab o'tamiz. Kasbiy rivojlanish jarayonida ijtimoiy muhit yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Oila, ta'lim muassasasi, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari o'smirning qaroriga bevosita yoki

bilvosita ta'sir ko'rsatadi. Duane Brown kasbiy rivojlanishda qadriyatlar tizimi va ijtimoiy tajribaning rolini alohida ta'kidlaydi. Uning fikricha, shaxsning kasbiy qarori uning ijtimoiy muhitida shakllangan qadriyatlar bilan uyg'unlashadi. Bundan tashqari, John Holland nazariyasiga ko'ra, shaxs tipi va kasb muhiti o'rtasidagi moslik darajasi kasbiy qoniqish va samaradorlikni belgilaydi. Agar o'smir ijtimoiy bosim ta'sirida o'z tipiga mos bo'lmagan kasbni tanlasa, kelajakda kasbiy diskomfort yuzaga kelishi mumkin. Ijtimoiy omillar tarkibiga quyidagilar kiradi:

- Oila kutgan natijalar;
- Ijtimoiy stereotiplar;
- Maktabdagi kasbiy yo'naltirish ishlari;
- Mehnat bozori talablari;
- Raqamli axborot muhiti;

Ayniqsa, zamonaviy ijtimoiy tarmoqlar ayrim kasblarni "nufuzli" sifatida ko'rsatib, o'smirlarning real qiziqishlarini cheklashi mumkin. 2024-2025 yillarda bir necha o'rganishlar o'smirlar orasida kasb tanlash motivlarini tahlil qilgan. Masalan, so'rovnoma va suhbat usullaridan foydalangan holda olib borilgan tadqiqotda uchta asosiy omil aniqlangan: ichki (shaxsiy qiziqish va qobiliyat), tashqi (ota-ona va jamiyat bosimi) hamda pragmatik (moddiy manfaat) omillar. Bu natijalar psixologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni tasdiqlaydi. Boshqa chet el tadqiqotida esa shuni ko'rsatdiki, oilaviy tajribalar va maktabdagi ijtimoiy muhit yoshlarning kasb tanlash qobiliyatini oshiradi yoki kamaytiradi, masalan, gender rollari majburan kasb tanlovini cheklashi mumkin.

O'smirlik davrida kasb tanlash jarayonida psixologik va ijtimoiy omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni aniqlash maqsadida olib borilgan tadqiqotlar ushbu jarayonni yanada chuqur tushunishga yordam beradi. Xususan, 2025-yilda N.M. Umurzaqova tomonidan olib borilgan "O'smirlarda kasb tanlash motivlarining empirik tahlili" nomli ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlar orasida kasb tanlash qaroriga:

- Ichki motivatsiya va qiziqishlar;
- Ota-ona va ijtimoiy bosim;
- Jamiyat kutganlari va moddiy manfaat kabi omillar ta'sir qiladi.

Tadqiqotda so'rovnomalar va strukturaviy intervyular orqali olingan natijalarga ko'ra, ichki motivatsiya va shaxsning o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan ishtirokchilarda kasb tanlash qarori ancha ongli va barqaror bo'lgan³. Shu bilan birga, ota-ona bosimi va ijtimoiy stereotiplar ta'siri ostida qaror qabul qilgan o'smirlar ko'pincha real qiziqishlariga zid yo'nalishga o'tgan. Tadqiqot muallifi shuni ta'kidlaydiki, psixologik va ijtimoiy omillarni birinchi darajali ko'rib chiqish o'smirlar uchun kasbiy yo'nalishlarni to'g'ri tahlil qilishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu

tadqiqot o'smirlik davrida kasb tanlash jarayonining psixologik va ijtimoiy komponentlarini birlashtirgan yagona empirik tahlillardan biri sifatida ilmiy hamjamiyatda e'tirof etilgan.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, O'smirlik davrida kasb tanlash ko'p omilli, murakkab va dinamik jarayondir. U shaxsning ichki psixologik xususiyatlari hamda tashqi ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanadi. Kompleks yondashuv o'smirlarning ongli, mustaqil va barqaror kasbiy tanlov qilishiga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mark Savickas. Career Construction Theory and Practice. – 2013.
2. Robert W. Lent., Brown S.D., Hackett G. Social Cognitive Career Theory. – 2013.
3. Duane Brown. Career Information, Career Counseling, and Career Development. – 2012.
4. John Holland. Making Vocational Choices. 3rd ed. – 2013.
5. Norman Amundson. Active Engagement: Enhancing the Career Counselling Process. – 2009.
6. Umurzaqova N.M. (2025). O'smirlarda kasb tanlash motivlarining empirik tahlili. Journal of Contemporary Psychology.

TALABALAR O'QUV FAOLIYATI SAMARADORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLAR

Xudaynazarov Tursunali Alinazarovich

O'zbekiston Milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Nuriddinova Sevinch Olimjon qizi,

Shokirjonova Shaxnoza Azizbek qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabalari

Zamonaviy ta'lim tizimida talabaning shaxs sifatida rivojlanishi ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. O'quv faoliyati samaradorligi ko'plab ichki va tashqi omillarga bog'liq murakkab jarayon bo'lib, u psixologik hamda pedagogik sharoitlarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi.

O'quv faoliyati faoliyat nazariyasi doirasida shaxs rivojlanishining muhim omili sifatida qaraladi.[2] Ushbu yondashuvga ko'ra, bilim egallash jarayoni shaxsning ichki motivatsiyasi va ijtimoiy tajribani o'zlashtirishi bilan uzviy bog'liq.

Mazkur tadqiqotning maqsadi – talabalar o'quv faoliyati samaradorligiga ta'sir etuvchi pedagogik-psixologik omillarni aniqlash va ularning o'zaro bog'liqligini empirik asoslash.

O'quv faoliyatining psixologik asoslari

O'quv faoliyati motivatsion, kognitiv va irodaviy komponentlardan tashkil topgan murakkab tizimdir.

Motivatsiya

Motivatsiya shaxsni faoliyatga undovchi ichki va tashqi omillar majmui hisoblanadi. Ichki motivatsiya bilim olish jarayonidan qoniqish hosil qilish bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya baho yoki ijtimoiy rag'bat bilan belgilanadi. Tadqiqotlar ichki motivatsiya barqaror akademik natijalarning asosiy omili ekanligini ko'rsatadi [1].

Kognitiv jarayonlar

Diqqat, xotira va tafakkur o'quv muvaffaqiyatining psixologik mexanizmlaridir. Diqqatning barqarorligi bilimlarni samarali o'zlashtirishni ta'minlaydi. Xotira esa ma'lumotni saqlash va qayta tiklash jarayonini boshqaradi[4].

Emotsional holat

Stress va xavotir o'quv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional barqarorlik yuqori bo'lgan talabalar murakkab vaziyatlarda samaraliroq faoliyat yuritadi[3].

Pedagogik omillar

O'qitish metodlari, pedagogik muhit va baholash tizimi o'quv samaradorligining tashkiliy asosini tashkil etadi.

Interaktiv metodlar talabaning faolligini oshiradi va ichki motivatsiyani mustahkamlaydi. Ijobiy pedagogik muhit psixologik xavfsizlikni ta'minlaydi va stressni kamaytiradi. Adolatli baholash esa talabaning o'z faoliyatini baholashiga va rivojlanishiga yordam beradi.

Tadqiqotda 80 nafar talaba ishtirok etdi. So'rovnoma, kuzatuv va statistik tahlil metodlari qo'llanildi.

Natijalarga ko'ra:

- 65% talabada ichki motivatsiya yuqori;
- Motivatsiya va o'quv natijalari o'rtasida kuchli ijobiy bog'liqlik ($r=0.71$);
- Stress va o'quv natijalari o'rtasida manfiy bog'liqlik ($r=-0.58$).

Regressiya tahlili o'quv natijalarining 53% motivatsiya va stress omillari bilan tushuntirilishini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari talabalar o'quv faoliyati samaradorligi psixologik va pedagogik omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanishini tasdiqladi. Olingan empirik ma'lumotlar ichki motivatsiya o'quv samaradorligining eng muhim omili ekanligini ko'rsatdi. Motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar akademik natijalarda barqaror yuqori ko'rsatkich qayd etadi.

Shuningdek, stress va emotsional zo'riqish o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Stress darajasining oshishi diqqat va xotira jarayonlarining susayishiga olib keladi, bu esa o'zlashtirish sifatini pasaytiradi.

Pedagogik muhit va o'qitish metodlari ham muhim omil sifatida namoyon bo'ldi. Ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi muhit hamda interaktiv metodlar talabalarning faolligini oshiradi va ichki motivatsiyani mustahkamlaydi.

Demak, o'quv samaradorligini oshirish uchun motivatsiyani rivojlantirish, stressni kamaytirish va zamonaviy pedagogik yondashuvlarni keng qo'llash zarur. Ushbu natijalar ta'lim jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

REFERENCES

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005. – 1136 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
4. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – T.: O'qituvchi, 2010. – 512 b.

MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA O'QUV MOTIVATSIYASI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

F.B.Raxmatullayev, Sh.M.Nurullayeva

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan qiziqishini oshirish va barqaror o'quv faoliyatini shakllantirish dolzarb masalalardan biri xisoblanadi. Ta'lim sifati nafaqat bilim mazmuniga, balki o'quvchining o'qishga bo'lgan munosabati va ichki rag'batiga ham bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan, o'quv motivatsiyasi pedagogik psixologiya tushunchalaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

O'quv faoliyati yetakchi bo'lgan davr bu kichik maktab yoshlari ya'ni 7-10 yoshlarni o'z ichiga oladi. Bu vaqtda bolalar maktabgacha ta'lim muassasidan chiqib maktabga moslashayotgan davr bo'ladi. Bu vaqtda bolalarda motivatsion soha rivojlanadi. Motivatsiya shaxsning faolligi va faoliyatidagi asosiy xususiyatlardan biri bo'lib, o'quv jarayonida uning muvaffaqiyatlariga ta'sir qiladi. D.A.Leontevning ta'kidlashicha motivatsiya 4 omildan tashkil topadi. Birinchisi bu motivatsiya nisbatli bo'lishi. Insonning motivatsiyasi uning dunyo bilan munosabatlarida namoyon bo'lishi bilan belgilanadi. Maqsadga yonaltirilganlik omilida inson harakati doima maqsadga yo'naltirilga bo'lib, uning ma'nosi bo'ladi, maqsad bo'lmasa motivatsiya ham bo'lmaydi. Ijtimoiy- madaniy ta'sir: insonning motivatsiyasining ildizlari jamiyatning ijtimoiy tuzilmasida joylashgan. Va songi omil bu shaxsiy xususiyat. Shaxs motivatsiyani o'zi yaratadi va uni boshqaruvini amalga oshiradi. O'quv motivatsiyasi o'quvchini harakatga undovchi kuch sifatida shakllanadi. Bolada maktabga borish uchun boshlang'ich "Maktabga chiroyli daftar bilan boraman", " Maktabda uxlatishmaydi", " Maktabga yangi kiyimlar bilan boraman" kabi motivatsiyalar bo'ladi. Bu kabi motivatsiyalar bolalarga ota onalari tomonidan singdiriladi. Lekin bu motivatsiyani tabiiy ravishda shakllantirish uchun ularni avvalambor o'quv jarayoniga yo'naltirishimiz kerak bo'ladi.

Kichik maktab o'quvchilarida o'quv faoliyati motivlari ular nima uchun o'qiyotganini ko'rsatib beradi. Maktabning birinchi sinfiga kelgan bolalarda ijtimoiy motivlar ustunlik qiladi. [1, 54 b.] Bu motiv bolada ijtimoiy muhitda o'quvchi bo'lish istagi tugaydi chunki bu uchun boshqa hech narsa qilmasa ham bo'ladi. Bu motivdan keyin bolalarda boshqa motivlar ham paydo bola boshlaydi. Vaqtlar o'tib bolada rag'bat ostida o'quv jarayoni shakllanadi. Bilamizki o'quv motivatsiyasining ikki xil turi mavjud. Birinchisi bu ichki motivatsiya. Ichki motivatsiya bu bolalarda o'qish uchun haqiqatdan ham qiziqish bo'lishi tushuniladi, chunki bu motivatsiyada hech qanaqangi

rag'bat orqali ta'sir berilmaydi. L. Vigotskiy nazariyasiga ko'ra motivatsiya ijtimoiy muhitda shakllanadi. Bu shuni anglatadiki Bolani yaxshi darslarni o'zlashtirishi uchun unga ota onasining va tengdoshlarining qollab quvvatlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Yaqin rivojlanish zonasini orqali bu jarayong bo'lgan qiziqish ortadi. Yaqin rivojlanish zonasiga ta'rif bersam, bu dars faoliyatida o'quvchi ozi bajarolmagan bir matematik misolni aytsak, unga avval o'zi harakay qilib ko'radim agar yecha olmasa o'qituvchisi bilan birgalikda yechib koradi va buni ko'rgan o'quvchi buni mustaqil ravishda bajara olsa bu haqiqiy rivojlanish zonasiga o'tadi. Bu jarayon bosqichma bosqich olib boriladi. Ya'ni avval misolni ustoz bilan yechadi keyin esa ustozining nazoratida mashqni yechadi va so'ngida mustaqil hech kimning nazoratisiz mashqlarni yecha boshlaydi. [2, 33 b.]

Hammada o'rganishga bo'lgan qiziqish tug'ma bo'ladi buni keyinchalik pasayishi hamda ko'tarilishi bu biz ijtimoiy muhitimizga bevosita bog'liq hisoblanadi. Bu bolalikdan boshlanadi. Misol o'rnida aytishimiz mumkinki 4-5 yoshli bolalar atrofni hali o'rganayotgan bir papytda hali "u nima?" , "bu nima?" kabi savollarni qiziqib berayotgan paytda savollariga javob berishimiz kerak bo'ladi aynan o'rganishga bo'lgan qiziqish shu yerda yo shakllanadi yo bostiriladi. To'g'ri bu bir ikki savoldan keyin sodir bo'lmaydi doimiy ravishda inkor etilsa shu holatga olib kelishimiz mumkin. Maktab davrida bu motivatsiyalarni to'g'ri shakllantirish o'qituvchining salohiyati va tajribasiga bog'liq. To'g'ri maktabda har bir o'quvchiga bir o'qituvchining o'zi individual yondashishni iloji bo'lmaydi, bu ham pedagogik psixologiyani muammolaridan biri hisoblanadi. Xozirgi bu muammoga ham yechimlar topilmoqda, asosan xususiy maktablarni aytishimiz mumkin. O'quvchini to'g'ri yo'naltira olish bu o'qituvchi va biz psixologlarning vazifalarimiz qatoriga kiradi. Ularning qiziqishlari, qobiliyatlari va individual xususiyatlariga qarab aynan qaysi fanga ko'proq e'tibor berishini aniqlab urg'uni shu tarafga berishini ta'minlashimiz kerak. [3, 123 b.]

Xulosa o'rnida aytishimiz mumkinki maktab o'quvchilarning o'quv motivatsiyasini shakllantirish ta'lim samaradorligini ta'minlovchi muhim psixologik omildir. Ta'lim jarayonida ichki motivatsiyani rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik shart sharoitlar yaratish zarur. Bu esa shaxsning intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarning darslarini o'zlashtirishi bevosita o'quv motivatsiyasi bilan bog'liq hisoblanadi. Bu motivlarda asosiysi ichki motivatsiya. O'quvchilar darsga o'zini qiziqishi bo'lgani xohlagani uchun o'rganishi kerak. Tashqi motivatsiya esa doima bo'ladi bu o'qituvchi, ota ona va boshqalardan keladigan rag'batlantirishlar orqali o'zgaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya [Matn]: darslik/Z.T.Nishanova va boshq. “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyat” nashriyoti Toshkent-2018- 600 b.
2. E.G‘oziyev. Ontogenez psixologiyasi/darslik/.Toshkent: “NIF MSH”, 2020, 288 bet
3. Fetiskin N.Kozlov V. Manuilov G. Shaxsiy va kichik guruh rivojlanishining ijtimoiy-psixologik diagnostikasi. Moskva, Psixoterapiya instituti nashriyoti, 2002. B.106-107.

KO'RISH QOBILIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNI IJTIMOIIY- MEHNAT REABILITATSIYASI VA PSIXOLOGIK MOSLASHUVI

O'sarova Qunduz

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti 1-kurs magistranti

Insonning atrofdagi dunyoni idrok etishida ko'rishning roli nihoyatda muhimdir. Dunyo bo'ylab kamida 2,2 milliard odam yaqin yoki uzoqdan ko'rish qobiliyatining buzilishidan aziyat chekadi. Ko'rish atrofdagi dunyoni aniq aks ettiruvchi hissiy bilishning yagona tarkibiy birligi emas. Biroq, S.L. Rubinshteyn yozganidek: "Ko'rish bizga ob'ektlarni eng mukammal, haqiqiy idrok etishni ta'minlaydi. Vizual sezgilar samaradorlikdan eng ko'p farqlanadi; ularda hissiy tafakkur elementi ayniqsa kuchli. Vizual idroklar eng 'ob'ektivlashtirilgan', obyektivlashtirilgan inson idroklaridir. Aynan shuning uchun ular bilish va amaliy harakatlar uchun katta ahamiyatga ega" [2].

Ko'rishning to'liq yoki qisman buzilishi jismoniy rivojlanishga ham ta'sir qiladi, bu fazoviy yo'nalishdagi qiyinchilik va natijada ko'rlarning harakat erkinligidagi cheklovlar tufayli yuzaga keladi. O'tirgan turmush tarzi, o'z navbatida, mushaklarning kuchsizlanishiga, skelet deformatsiyalariga, ichki organlarning disfunktsiyasiga va boshqalarga olib keladi [1]. Ko'zi ojizlar va ko'rish qobiliyati zaif odamlarni ijtimoiy foydali ishga integratsiya qilish uchun texnik kompensatsiya choralaridan foydalanish juda muhimdir. Texnologik taraqqiyot inson psixikasining rivojlanishiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Insoniyat tomonidan to'plangan bilim va tajribani muvaffaqiyatli egallash uchun vaqtinchalik yechimlarni yaratish zarurati bu jarayonni osonlashtirish uchun maxsus vositalardan foydalanishni talab qiladi.

Ijtimoiy-mehnat rehabilitatsiyasi integratsiyaning asosiy omili sifatida Ko'rish qobiliyati zaif shaxslarni jamoat ishlariga jalb qilish rehabilitatsiya ishlarining asosiy maqsadlaridan biridir. Ushbu tadbirlarni muvaffaqiyatli bajarish nogironlikning kompensatsiya olish qobiliyatining va ko'rish qobiliyatining buzilishi tufayli yuzaga keladigan moslashuvning buzilishini bartaraf etishning asosiy ko'rsatkichidir. Ijtimoiy yo'naltirilgan mehnat faoliyati ko'rish qobiliyati zaif odamlarning jamiyatga integratsiyalashuvida asosiy omil hisoblanadi. Ko'r va ko'rish qobiliyati zaif odamlarning kompensatsiya va yashash sharoitlariga moslashish jarayonlarida mehnat faoliyatining roli allaqachon ko'rsatilgan [1, 4].

Mehnatga jalb qilish jarayonidagi qiyinchiliklar va psixofiziologik yondashuv Ko'rish qobiliyati zaif odamlarni mehnat faoliyatiga jalb qilish va ularni ijtimoiy foydali ishga jalb qilish jarayoni ma'lum qiyinchiliklarga duch keladi. Avvalo, shuni ta'kidlash kerakki, mehnat faoliyatini tashkil etish faqat shaxsning psixofiziologik

xususiyatlari hisobga olingan taqdirdagina ijobiy natijalar berishi mumkin. Ko'rish qobiliyatining buzilishi, ko'pincha boshqa jismoniy nogironliklar bilan murakkablashadi, kasbga yo'naltirish va tanlashni sezilarli darajada murakkablashtiradi. Ko'zi ojizlar va ko'rish qobiliyati zaiflar uchun mavjud ish bilan ta'minlash bo'yicha ma'lumotnoma jadvallari bu qiyinchiliklarni ma'lum darajada yengishga yordam beradi. Biroq, ko'rish qobiliyati zaiflar uchun qulay jismoniy yoki aqliy ishini tanlash hali muammoni hal qilmaydi. Faoliyatlarga va keyingi ijtimoiy va mehnat rehabilitatsiyasiga jalb qilinish uchun bir qator psixologik to'siqlarni yengib o'tish va ko'rish qobiliyati zaif odamlarni zarur bilim va ko'nikmalar bilan jihozlash kerak [3, 4].

Depressiya va nuqsonni anglash: Rehabilitatsiyaning birinchi bosqichi Psixologik to'siqlarning birinchisi chuqur depressiya bo'lib, u ko'rlik yoki nuqsonni anglash natijasida yuzaga keladi, bu harakatsizlik bosqichiga xosdir. Aynan shu davrda ko'rish qobiliyati zaif odamlarda ishlay olmaslik haqida fikrlash tarzi rivojlanadi. Biroq, nuqsonning og'irligi (to'liq yoki qisman ko'rlik yoki ko'rish qobiliyatining pastligi) va haqiqiy ish qobiliyati o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik yo'q. Bu fikrlash tarzi ko'rish qobiliyatining buzilishining og'irligidan qat'i nazar rivojlanishi mumkin. Shuning uchun, rehabilitatsiyaning birinchi bosqichidagi eng muhim vazifa ko'rish qobiliyati zaif odamni depressiyadan chiqarish va ish qobiliyati haqida fikrlashni rivojlantirishdir [1].

Ijtimoiy va psixologik moslashuv (qayta moslashtirish) jarayonida amaliyotchilar (maktablar, rehabilitatsiya markazlari) muayyan qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular ko'rlikka reaksiya sifatida paydo bo'ladigan depressiyani yengib o'tishlari, boshqalarga, ularning nogironligiga va faoliyatiga nisbatan munosib munosabatni rivojlantirishlari va ularni yangi aloqa vositalari bilan jihozlashlari kerak. Reaksiyaning chuqurligi va davomiyligi ham shaxsning xususiyatlariga, ham kasallikning rivojlanish tezligiga, uning og'irligiga va boshlanish vaqtiga bog'liq. Eng og'ir psixologik travma kattalar davrida ko'r bo'lib qolganlarda kuzatiladi. Biroq, rehabilitatsiya amaliyoti shuni ko'rsatadiki, hatto bu holatlarda ham ko'rlarni faoliyatga jalb qilish depressiyani yengillashtirishga va hayotga optimistik qarashni tiklashga yordam beradi [1, 3].

Muloqotdagi ob'ektiv to'siqlar va ijtimoiy aloqalarni kengaytirish Ko'rishda nuqsoni bo'lgan shaxslardagi yana bir to'siq — bu muloqot jarayonida sherigining ichki holatini tashqi belgilar (masalan, soxta ifoda) orqali aniqlash va ularning o'zlariga va bayonotlariga munosabatini aniqlashga urinishda yuzaga keladigan ob'ektiv qiyinchiliklar. Muloqotga munosabatni maqsadli ravishda shakllantirish, ijtimoiy aloqalardagi sheriklarni idrok etish va tushunish usullarini o'zlashtirish ko'rlarning muloqot doirasini sezilarli darajada kengaytirish va shu bilan

ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va qayta moslashuvini amalga oshirish imkonini beradi [1]. Ko'rish qobiliyati zaif shaxslarining ta'lim va mehnat faoliyati uchun ma'lum turdagi faoliyat alohida ahamiyatga ega: vizual va intellektual. Ularni ijtimoiy foydali mehnatga integratsiya qilish kompleks reabilitatsiya ishlarining samaradorligini belgilovchi asosiy mezondir.

REFERENCES

1. Litvak A.G. Психология слепых и слабовидящих: учебное пособие / A.G. Litvak; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. — СПб.: Изд-во РГПУ, 1998. — 271 б.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с.
3. Morin A. Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents // Social and Personality Psychology Compass. — 2011. — Vol. 5(10).
4. Baumeister R.F., Schmeichel B.J. Self-Regulation and the Executive Function. — New York: Guilford, 2007.

O'SMIRLARDA AGRESSIV XATTI-HARAKATLAR SHAKLLANISHINING BELGILOVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Yelibayev Jaxanger Tungishebayevich

O'zbekiston Milliy universiteti "Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

M.V.Polukarov, A.Sh.Qodirova, A.Sh.Pirmetova, G.S.Azzamova

O'zbekiston Milliy universiteti "Yoshlar psixologiya" yo'nalishi 4-bosqich talabalari

O'smirlarda agressiv xatti-harakatlar shakllanishining belgilovchi psixologik omillari ko'p darajali va o'zaro bog'liq tizimni tashkil etadi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, agressiya fenomenini izohlashda turli nazariy yondashuvlar mavjud bo'lib, ularning har biri mazkur hodisaning ma'lum bir mexanizmini ochib beradi. L. Berkowitz agressiyani frustratsiya va salbiy affektiv holat natijasi sifatida talqin qilib, tashqi to'siqlar va ichki zo'riqish agressiv reaksiyani faollashtirishini ta'kidlaydi [2, b.61]. A. Bandura esa agressiv xulq-atvorni ijtimoiy o'rganish jarayoni mahsuli sifatida ko'rib, model kuzatish, taqlid qilish va mustahkamlash mexanizmlarining rolini asoslab beradi [3, p.47]. M.G. Davletshin o'smirlik davrida emotsional beqarorlik va ijtimoiy ta'sir omillarining kuchayishi xulq-atvor regulatsiyasiga bevosita ta'sir qilishini qayd etadi [4, b.112]. Ushbu nazariy qarashlarni qiyosiy tahlil qilganda, Berkowitz yondashuvida agressiya ko'proq ichki affektiv zo'riqish mahsuli sifatida, Bandura nazariyasida esa tashqi ijtimoiy modellarning natijasi sifatida izohlanadi, Davletshin konsepsiyasida esa biologik-emotsional va ijtimoiy determinantlarning integrativ ta'siri asosiy omil sifatida ko'riladi. Demak, agressiv xatti-harakatlarning shakllanishi bir yoqlama emas, balki affektiv, kognitiv va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasidir.

O'smirlik davrida emotsional reaktivlikning yuqoriligi va affektiv nazorat mexanizmlarining yetarli darajada shakllanmaganligi agressiv reaksiyalarning tezkor va impulsiv namoyon bo'lishiga olib keladi. Biroq barcha o'smirlarda agressivlik bir xil darajada kuzatilmaydi. Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, oilaviy iqlimi barqaror, emotsional qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan o'smirlarda agressiv reaksiyalar konstruktiv shaklda namoyon bo'ladi, aksincha, konfliktli yoki avtoritar muhitda tarbiyalangan o'smirlarda agressiya destruktiv yo'nalishda kechadi. Shuningdek, o'zini baholash darajasi past bo'lgan o'smirlar ko'proq himoyaviy agressiyani namoyon etsa, o'zini haddan tashqari yuqori baholovchi o'smirlar ustunlikka intilish asosida agressiv xatti-harakatlarga moyillik ko'rsatadi. Kognitiv omillarni qiyosiy tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy vaziyatni adekvat baholay oladigan o'smirlar konfliktlarni muloqot orqali hal qilishga intiladi, vaziyatni tahdid sifatida qabul

qiluvchi o'smirlar esa agressiv strategiyani tanlaydi. Bu farq ijtimoiy axborotni qayta ishlash mexanizmlarining rivojlanish darajasi bilan bog'liqdir. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasida yoshlarning sha'ni va qadr-qimmatini himoya qilish hamda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish ustuvor vazifa sifatida belgilanganligi [1] ta'lim tizimida psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirishni talab etadi. Shu nuqtayi nazardan, agressiyani kamaytirish emas, balki uni konstruktiv yo'naltirish muhimdir.

1-jadval

O'smirlarda agressiv xatti-harakatlar shakllanishining belgilovchi psixologik omillari (qiyosiy tahlil)

Nazariy yondashuv / Omil turi	Asosiy mazmuni	Agressiya shakllanish mexanizmi	O'smirlik davridagi namoyon bo'lishi
Affektiv (L. Berkowitz)	Frustratsiya va salbiy affekt agressiyani faollashtiradi	Ichki zo'riqish → emotsional portlash	Impulsivlik, tez jahllanish, affektiv reaksiyalar
Ijtimoiy o'rganish (A. Bandura)	Model kuzatish va taqlid orqali xulq shakllanadi	Kuzatish → mustahkamlash → takrorlash	Tengdoshlar yoki kattalar xulqini ko'chirish
Rivojlanish yondashuvi (M.G. Davletshin)	Emotsional beqarorlik va ijtimoiy ta'sir integratsiyasi	Biologik o'zgarishlar + ijtimoiy bosim	O'zini tasdiqlashga intilish, konfliktlilik
Kognitiv-regulyativ omil	Vaziyatni talqin qilish darajasi	Tahdid sifatida qabul qilish → himoyaviy agressiya	Konfliktlarda keskin javob qaytarish
Ijtimoiy-psixologik omil	Oilaviy va maktab muhitining ta'siri	Avtoritar yoki konfliktli muhit → destruktiv xulq	Ochiq yoki bilvosita agressiv xatti-harakatlar

Mazkur jadval o'smirlarda agressiv xatti-harakatlar shakllanishining asosiy psixologik omillarini qiyosiy tahlil asosida tizimlashtiradi. Nazariy yondashuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki, agressiya fenomeni bir omil bilan emas, balki affektiv, kognitiv va ijtimoiy determinantlarning o'zaro ta'siri orqali shakllanadi. Berkowitz nazariyasida agressiya ichki affektiv zo'riqish natijasi sifatida talqin qilinsa, Bandura yondashuvida u ijtimoiy modellash mexanizmi bilan izohlanadi. Davletshin

konsepsiyasida esa biologik-emotsional va ijtimoiy omillarning integrativ ta'siri asosiy determinant sifatida ko'riladi.

Qiyosiy tahlil natijalariga ko'ra, o'smirlik davrida agressivlik ko'proq emotsional beqarorlik, vaziyatni noto'g'ri talqin qilish va ijtimoiy muhitdagi noqulay psixologik sharoit bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Shu bois agressiv xatti-harakatlarning profilaktikasi kompleks, tizimli yondashuvni talab etadi. Nazariy qarashlar va amaliy kuzatuvlar qiyosiy tahlili asosida shuni xulosa qilish mumkinki, o'smirlarda agressiv xatti-harakatlar shakllanishining belgilovchi psixologik omillari uch asosiy blokni tashkil etadi: birinchisi — affektiv-emotsional blok (frustratsiya, impulsivlik, hissiy beqarorlik), ikkinchisi — kognitiv-regulyativ blok (vaziyatni talqin qilish, o'zini nazorat qilish mexanizmlari), uchinchisi — ijtimoiy-determinativ blok (oilaviy iqlim, tengdoshlar ta'siri, ta'lim muhitidagi psixologik sharoit). Mazkur bloklar o'zaro bog'liq holda agressiv xatti-harakatlarning shakllanish mexanizmini yuzaga keltiradi. Shunday qilib, agressivlikni izohlashda monofaktorli emas, balki kompleks yondashuv qo'llanilishi ilmiy jihatdan asosli hisoblanadi.

REFERENCES

1. G'oziev E.G'. Psixologiya. – Toshkent: O'zMU "Universitet", 2013. – 431 b.
2. Hakimova I.M. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2007. – 143 b.
3. Komilova N.G'. Xulqi og'ishgan yoshlar psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2013. – 215 b.
4. Nishonova Z.T., Kamilova N.G', Abdullayeva D.U., Xolinazarova M.X. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti, 2017. – 241 b.

O'QUV MOTIVATSIYASINING PASAYISHIGA OLIB KELUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

J.N.Zaylovidinov, Z.Sh. Qobilova, D.D. Xo'jayeva

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Har bir o'qituvchi hayotida shunday lahza bo'ladi: sinf oldida turib, ko'zlarida uchqun yonib turgan o'quvchini ko'radi — bu birinchi sinfda. O'n yildan keyin o'sha bolaning ko'zlarida uchqun yo'q — faqat zerikish, befarqlik yoki charchoq. Nima bo'ldi? Bilim berish to'xtamadi, maktab o'zgarmadi, dars davom etdi — lekin nimadir so'ndi. Bu "nimadir" — o'quv motivatsiyasi. Va u tasodifan so'nmaydi: uning orqasida aniq psixologik omillar yotadi. Ushbu omillarni tushunmasdan turib, o'quvchini "dangasa" yoki "qobiliyatsiz" deb belgilash — noto'g'ri tashxis qo'yish bilan barobar. Bugungi ta'lim psixologiyasining eng dolzarb vazifalaridan biri aynan shu omillarni ilmiy jihatdan aniqlash va ularni bartaraf etishning yo'llarini ishlab chiqishdir.

O'quv motivatsiyasining pasayishi — bu to'satdan yuz beradigan hodisa emas, balki asta-sekin kechadigan jarayon. Psixologiya fanida bu hodisa "motivatsion tushkunlik" deb atalib, uni keltirib chiqaruvchi omillar ichki va tashqi toifalarga bo'linadi. A.N. Leontyev faoliyat nazariyasida ko'rsatganidek, motiv va maqsad o'rtasidagi aloqa uzilganda — ya'ni o'quvchi "nima uchun bu kerak?" savoliga javob topa olmaganda — faoliyat ma'nosini yo'qotadi va motivatsiya so'nadi [1, b.205]. Bu eng keng tarqalgan holat: o'quvchi mavzu bilan hayot o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rmaydi, bilimning o'zi uchun ahamiyatini anglamaydi. "Bu menga hayotda kerak bo'ladimi?" — bu savol javobsiz qolgan har bir daqiqada motivatsiya bir qadam pastga tushadi.

O'quv motivatsiyasini pasaytiradigan ichki psixologik omillar orasida o'z-o'ziga ishonchsizlikning yuqoriligi — birinchi o'rinda turadi. Albert Banduraning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, o'quvchi o'z qobiliyatiga ishonmasa, u topshiriqqa kirishmasdan oldin ichida taslim bo'ladi. "Men buni bajara olmayman" degan o'y — bu motivatsiyaning eng kuchli to'sqini. Bunday holat ko'pincha maktabning dastlabki yillarida shakllanadi: biror fandan muvaffaqiyatsizlik, o'qituvchining noto'g'ri baholashi yoki tengdoshlar oldida uyalish tajribasi o'quvchida "men qodir emasman" degan qat'iy ishonchni shakllantiradi va bu ishonch keyinchalik butun o'quv faoliyatiga soya tashlaydi. Ikkinchi muhim ichki omil — o'rganilgan ojizlik (learned helplessness). Bu hodisa amerikalik psixolog Martin Seligman tomonidan aniqlangan bo'lib, mohiyati shundaki: agar o'quvchi uzoq vaqt davomida o'z harakatlari natijasiz qolayotganini his qilsa, u harakatning o'zidan voz kechadi. "Harakat qilsam ham,

qilmasam ham — natija bir xil" degan hissiyot motivatsiyani butunlay o'ldirib qo'yishi mumkin [2, b.47].

Tashqi psixologik omillar ham o'quv motivatsiyasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ularning eng muhimi — o'qituvchi bilan munosabat. Ryan va Deci ning o'z-o'zini belgilash nazariyasiga ko'ra, o'quvchining avtonomiyasini, kompetentligini va aloqadorligini qo'llab-quvvatlaydigan o'qituvchi ichki motivatsiyani oshiradi, aksincha — nazorat qiluvchi, tanqidlovchi, o'quvchi fikrini e'tiborga olmaydigan o'qituvchi uni tizimli ravishda pasaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilar ko'pincha fanga bo'lgan qiziqishni o'qituvchi orqali yo'qotadilar — bir yil davomida yomon munosabat ko'rgan o'quvchining o'sha fanga qiziqishi sezilarli pasayadi va bu qiziqishni qayta tiklash yillar talab qilishi mumkin. Demak, o'qituvchi faqat bilim beruvchi emas — u motivatsiya muhofizchisi yoki motivatsiya yo'qotuvchisi bo'lishi mumkin [3].

Oilaviy muhit ham o'quv motivatsiyasining pasayishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Psixologik bosim ostidagi o'quvchi — farzandidan faqat "besh" kutadigan, har bir "to'rt"ni fojia sifatida qabul qiladigan ota-ona tarbiyasidagi bola — tashqi motivatsiyaga to'liq bog'liq bo'lib qoladi. Baho yuqori bo'lganda o'qiydi, past bo'lganda ruhdan tushadi. Bunday sharoitda bilimning o'zi emas, bahoning o'zi maqsadga aylanadi. Oilada demokratik munosabat yo'q bo'lsa, farzandning mustaqil fikri qadirlanmasa, unga tanlov berilmasa — ichki motivatsiya uchun zarur bo'lgan avtonomiyaga ehtiyoj qondirilmaydi va motivatsiya asta-sekin so'nib boradi. O'zbek oilalarida keng tarqalgan "sen o'qishni bil, qolganini biz hal qilamiz" yondashuvi ham aynan shu mexanizm orqali motivatsiyaga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktab muhiti va sinf iqlimi motivatsiya pasayishining yana bir muhim manbai. Raqobatga asoslangan, o'quvchilarni doim bir-biri bilan solishtiruvchi, eng yaxshilarni ulug'lab zaiflarni e'tibordan chetda qoldiradigan sinf muhiti motivatsiyani tizimli ravishda pasaytiradi. Chunki har bir solishtirish — o'zini pastroq his qiladigan o'quvchi uchun — "men qodir emasman" hissiyotini kuchaytiradi. Bundan tashqari, juda yuqori yoki juda past darajadagi topshiriqlar ham motivatsiyaga zarar etkazadi: juda oson topshiriq zerikishga, juda qiyin topshiriq esa umidsizlikka olib keladi. Vygotskiyning "yaqin rivojlanish zonasi" tamoyili bu yerda amaliy ahamiyat kasb etadi: optimal qiyinlikdagi vazifa — o'quvchi kuch sarflab, lekin muvaffaqiyatga erisha oladigan daraja — motivatsiyani eng yuqori darajada saqlaydi.

Zamonaviy raqamli muhit motivatsiya pasayishining yangi va hali to'liq o'rganilmagan manbai bo'lib qolmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar va o'yinlar miyaning mukofot tizimini "tez dopamin" bilan doimiy to'ldiradi — bu esa sekin, izchil mehnat talab qiladigan o'rganish jarayonini nisbatan zerikarli qilib qo'yadi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlardagi "mukammal hayot" tasvirlari bilan o'zini doim taqqoslaydigan

o'quvchi uchun o'z-o'zini qabul qilish va o'z qobiliyatiga ishonch qiyinlashadi — bu esa motivatsiyani ichidan kemiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqda vaqt o'tkazadigan o'smirlarda akademik motivatsiya va diqqatni ushlab turish qobiliyati sezilarli past bo'ladi.

Ushbu tadqiqotning amaliy ahamiyati bir necha yo'nalishda namoyon bo'ladi. O'qituvchilar uchun — motivatsiya pasayishining birinchi belgilarini erta tanib olish: o'quvchi darsga kelmay qo'yishi, uyga vazifani bajarmasligi, savol bermasligi — bularning barchasi motivatsiya muammosining signali, intizom muammosi emas. Maktab psixologlari uchun — motivatsion tushkunlikning psixologik diagnostikasi va maqsadli korreksion ish: o'rganilgan o'jizlikni bartaraf etish, o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlash, maqsad qo'yish ko'nikmalarini rivojlantirish. Ota-onalar uchun — farzandga psixologik xavfsiz muhit yaratish: xatoni jazolamaslik, bilimning o'zini qadrlash, mustaqil fikrga hurmat ko'rsatish. Ta'lim tizimini isloh qiluvchilar uchun esa — baholash tizimini, raqobat muhitini va o'quv yuklamasini o'quv motivatsiyasiga ta'sirini hisobga olgan holda qayta ko'rib chiqish zarurligini asoslashda muhim ilmiy manba.

O'quv motivatsiyasining pasayishi — bu o'quvchi muammosi emas, tizim muammosi. Motivatsiyasi so'ngan o'quvchini "dangasa" deb belgilash — alomatni ko'rib, sababni ko'rmaslik. Sabab esa ko'pincha aniq: o'z-o'ziga ishonchsizlik, o'rganilgan o'jizlik, ruhiy xavfsizliksiz muhit, noto'g'ri pedagogik yondashuv yoki oiladagi psixologik bosim. Bu sabablarni bilgan va ularga ongli munosabat bildiradigan o'qituvchi, psixolog va ota-ona — motivatsiyani nafaqat saqlab qoladi, balki uni qayta yoqishga ham qodir.

REFERENCES

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1977. — 304 с.
2. Seligman M.E.P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. — San Francisco: W.H. Freeman, 1975. — 250 p.
3. 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. — Vol. 61. — P. 101860.

TALABALARDA “MEN” KONSEPSIYASINING SHAKILLANISHIGA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR TA’SIRI

Valiyeva Dilafruz

O‘zMU o‘qituvchisi

Qodirova Bonu Lochin qizi, Nuriddinova Durdona Bahodir qizi, Ro‘ziyeva

Madina Zokir qizi, Parmonova Nafosat Hasan qizi

O‘zMU talabalari

Barchamizga ma’lumki talabalik davri-bu shaxsning kasbiy yo’nalishi, qadriyatlari, duyoqarashi va o‘z-o‘ziga nisbatan munosabati shakllanadigan muhim davirdir. Aynan shu davrda “Men” konsepsiyasi (o‘z-o‘zini idrok etish, anglash tizimi) faol rivojlanadi. Men konsepsiyasi insonning o‘zi haqidagi tasavvurlari, o‘ziga bo‘lgan munosabati va o‘zini baholash tizimini o‘z ichiga oladi hamda shaxs xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Men konsepsiyasi psixologiya tarixida turli olimlar tomonidan o‘rganilgan va natijada bir qancha ilmiy yondashuvlar yuzaga kelgan. Izlanishlarga ko‘ra Men konsepsiya hayot davomida, ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’sir jarayonida shakllanadi.

Men konsepsiyasini ijtimoiy jihatini yoritib berishda Amerikalik sotsiolog va ijtimoiy psixolog Charles Horton Cooleyning hissasi ham katta. U o‘zining “ko‘zgu Men” (Looking-glass self) nazariyasini yaratdi. Bu nazariya uning “Human Nature and the Social Order” nomli asarida batafsil yoritib berilgan. Bu yondashuvga ko‘ra inson o‘zini atrofidagi boshqa insonlar orqali anglaydi va tasavvur qiladi. Ya’ni insonlar uchun doimo boshqalar u haqida qanday fikrda ekanligi muhim, shaxs avval boshqalar uni qanday qabul qilishi, tasavvur qilishi haqida mulohaza yuritadi, so‘ng esa ushbu tasavvurlar va mulohazalar asosida o‘ziga nisbatan munosabat hosil qiladi. (Charles, 1902) Insonning hissiy munosabatlari: g‘urur, uyat, qo‘rquv, ishonch yoki ishonchsizlik kabi munasabatlar ham shakllanadi. Cooley o‘z asarida buni quyidagicha ta’riflaydi: “Bizni g‘urur yoki uyatga soladigan narsa — shunchaki o‘zimizni ko‘rish emas. Balki boshqalar biz haqimizda nima o‘ylayapti deb tasavvur qilishimizdir.” Ya’ni aslida biz his qiladigan jamiyat bilan bog‘liq hissiyotlar, masalan uyat, hijolat bo‘lish, faxrlanish kabilar boshqalarning real fikri asosida emas, balki biz ularning qanday fikrda ekanligi to‘g‘risidagi tasavvurlarimiz keltirib chiqarad.

Cooleyning yana bir muhim fikrlaridan biri bu “Men”- doim ijtimoiy aloqalar asosida shakllanishidir. Inson o‘zini alohida emas, ijtimoiy guruhlar ichida anglaydi. Olim ta’kidlaydiki “Self and society are twin-born”, ya’ni shaxs va jamiyat bir vaqtda tug‘iladi. Ya’ni shaxsda “Men” konsepsiyasini shakllanishi va o‘zini anglash jarayonlari jamiyat ichida, ijtimoiy rollar, vazifalar va turli kommunikativ aloqalar ta’sirida shakllanadi.

“Men” konsepsiyasini ijtimoiy jarayonlar bilan bog‘lagan yana bir olim bu George Herbert Mead. Uning nazariyasi “Mind, Self and Society” asarida yoritilgan, ammo ushbu asar olim hayotlik chog‘ida chop etilmaydi, o‘limidan so‘ng shogirdlari tomonidan nashr etilgan. Mead bu asarida shaxs ongi, Men tushunchasini va jamiyatni o‘zaro bog‘liqlikda tushuntirib bergan. Olimga ko‘ra “Men” (self) tug‘ma narsa emas. U odamlar bilan muloqot va tajriba jarayonida paydo bo‘ladi.” Nazariyaga ko‘ra ong(mind) ijtimoiy muloqot mahsuli sifatida talqin etiladi. Ong belgilar (signs) va ramzlar (symbols) orqali shakllanadi. Ayniqsa, til bu jarayonda asosiy vosita hisoblanadi. Inson til orqali nafaqat boshqalar bilan, balki o‘zi bilan ham muloqot qiladi. Shunday qilib ong mustaqil shakllanmaydi, balki jamiyat ichida, o‘zaro ijtimoiy aloqalar ta’sirida shakllanadi. Shu sababli ong va jamiyat bir-biridan ajralmas tushunchalardir.

Erik Erikson ham shaxs rivojlanishini ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tushuntirib bergan olimlardan biri. Olimning “Men” konsepsiyasi haqidagi qarashlari ego-identiklik tushunchasiga asoslangan. Unga ko‘ra “Men”(ego) – bu shaxsning ichki psixik imkoniyatlari va holati bilan tashqi ijtimoiy talablar o‘rtasida muvozanatni ta’minlovchi markaziy tuzilmadir. U “men”ni shaxsni o‘zligini tushunishi, anglashi va o‘zligini his qilishi imkonini beruvchi psixologik tizimdir. Ya’ni Erikson ishlab chiqqan ego-identiklik tushunchasi “Men” konsepsiyasini markazida turadi. Xo‘sh, unda ego-identiklik o‘zi nima? Bu har bir shaxsning o‘zini vaqt va makonda uzluksiz, yaxlit va barqaror shaxs sifatida his etishidir. Erikson takidlashicha shaxsda “kimman?” degan savolni paydo bo‘lishi va unga javob berish jarayonida shaxs o‘z “Men”ini topadi. Erikson bu borada shunday yozadi: “Identiklik — bu shaxsning o‘zini o‘zi anglashidagi ichki uzluksizlik va ijtimoiy tan olinishi o‘rtasidagi moslikdir”. Ushbu fikrdan ham ma’lumki, “Men” konsepsiyasi faqat shaxsni o‘ziga bog‘liq ichki psixologik holat emas, balki jamiyat ham bu jarayonda faol ishtirok etadi. Olim shaxs rivojlanishini 8 bosqichli psixosotsial rivojlanish nazariyasi orqali tushuntiradi. Har bir bosqichda shaxs ma’lum inqirozni boshdan kechiradi va bu inqiroz qanday hal etilishi, masalan ijobiy yoki salbiy bo‘lishi “Men” sifatiga ta’sir etadi. Bu bosqichlar ichida shaxsni o‘smirlik va talabalik davriga to‘g‘ri keluvchi “Identiklikka qarshi rol chalkashligi” bosqichida yuz beradigan jarayonlar “men”ni shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Chunki xuddi shu davrlarda shaxs jamiyat bilan faol munosabatga kirishadi, turli yo‘llar bilan kommunikativ aloqalar qila boshlaydi, kasb tanlash, kasbiy yo‘nalganlik, turli ijtimoiy rollarni bajara boshlaydi va o‘z qadriyatlarini aniqlaydi. Agar bu bosqich muvaffaqiyatli, ya’ni shaxs bu davrda ijtimoiy jamiyat bilan yaxshi munosabat qura olsa, o‘z qobiliyat va imkoniyatlarini namoyon etib, jamiyatda o‘z o‘rnini topa olsa, shaxsda barqaror va ijobiy “Men” obrazi shakllanadi, aks holda esa rol chalkashligi, o‘ziga ishonchsizlik va ichki ziddiyatlar yuzaga keladi. Ya’ni inson

o'smirlik yoki talabalik(12-20) vaqti oralig'ida bir qancha inqirozlarni boshdan kechiradi, agar u shu bosqichda o'zini namoyon qila olmasa, insonlar bilan muloqot ko'nikmalarini shakllantira olmasa, o'z kelajagini va o'rnini tasavvur qila olmasa, savollariga aniq javob topa olmasa, rol chalkashligi yuzaga keladi. Rol chalkashligi belgilari bular: o'ziga ishonchsizlik, qarorlarni tez-tez o'zgartirish, maqsadsizlik, tashqi tarafga haddan tashqari bog'lanish va ichki beqarorlik. Eriksan fikricha agarda rol chalkashligi uzoq muddat davom etsa, "Men" konsepsiyasi beqaror bo'lib qoladi va keyinchalik ham insonni shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir etadi. Bundan bilish mumkinmki, ijtimoiy muhit, oila, ta'lim muassasalari, do'stlar va boshqa turli guruhlar, ular bergan ijtimoiy baholar shaxsni o'zini anglashiga ta'sir etadi.

Talabalarda "Men" konsepsiyasini shakllanishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'sirini aniqlash uchun F.A.Al-Saeed & M. D. Ahmed tomonidan (2021) "The effect of social support on academic self-concept in university students" maqolasida Saud Arabistoni universitet talabalari tahlil qilingan. Bu tadqiqotda 250 ta talaba ishtirok etadi va "Multidimensional Scale of Perceived Social Support + Self-Concept Scale" metodikasi o'tkazilgan. Tadqiqot natijalari o'rganilib, shunday xulosaga kelishadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila va do'stlar ko'magi "Men" konsepsiyasini shakllanishida muhim omil.

Yuqorida biz olimlar tomonidan ilgari surilgan "Men" konsepsiyasi va uni shakllanishi bo'yicha turli xil nazariyalarni ko'rib chiqdik. Shular asosida umumiy xulosa qilib aytishimiz mumkinki, "Men" konsepsiyasi tug'ma emas, u hayot davomida, jamiyat bilan o'zaro munosabat natijasida shakllanadi va insonni o'zini anglashi, qobiliyatlarini namoyon qilishi va boshqa jarayonlarni o'z ichiga oladigan, ko'p komponentli va dinamik tizimdir.

REFERENCES

1. Mead, G. H. Mind, "Self and Society", p. 154.
2. Cooley, C. H. "Human Nature and the Social Order". New York: Scribner's, 1902
3. Journal of Education and Practice, 12(5), 119-127.

SPORT PSIXOLOGIYASI VA EMOTSIONAL INTELLEKT INTEGRATSIYASINING SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI VA SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Soibjonov Jasurbek Botirjon o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Qurbonboyev Qurbonali

O'zbekiston Milliy universiteti 2 – bosqich talabasi

Sport psixologiyasi va emotsional intellekt integratsiyasi sportchilarning psixologik barqarorligi va samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy sportda faqat jismoniy tayyorgarlik yetarli emas, balki sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi va emosiyalarni boshqarish qobiliyati ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli sport psixologiyasi va emotsional intellektni birgalikda rivojlantirish sport natijalarini yaxshilashning samarali yo'li hisoblanadi. Sport psixologiyasi sportchilarning motivatsiyasini oshirish, diqqatni jamlash, musobaqa oldi hayajonini boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga xizmat qiladi. U orqali sportchi murakkab vaziyatlarda ham o'zini nazorat qila oladi, bosim ostida to'g'ri qaror qabul qiladi va muvaffaqiyatsizliklardan tez tiklanadi. Ayniqsa, vizualizatsiya, autogen mashqlar va psixologik tayyorgarlik usullari sportchining ichki resurslarini normallashtirishda muhim rol o'ynaydi. Vizualizatsiya- bu mashg'ulot yoki musobaqa oldi o'z yutug'ini ko'z oldiga keltirish, tasavur qilish jarayoni[1].

Emotsional intellekt esa sportchining o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va boshqalarning emosiyalarini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Yuqori darajadagi emotsional intellektga ega sportchi stressli vaziyatlarda hissiyotlarga berilib ketmaydi, balki vaziyatni ongli ravishda baholaydi. Bu esa uning musobaqadagi barqarorligini oshiradi. Shuningdek, emotsional intellekt jamoaviy sport turlarida ayniqsa muhim bo'lib, sportchilar o'rtasidagi o'zaro tushunish, empatiya va hamkorlikni mustahkamlaydi. Sport psixologiyasi va emotsional intellekt integratsiyasi natijasida sportchining psixologik barqarorligi sezilarli darajada ortadi. Bunday sportchilar mag'lubiyatga nisbatan chidamli bo'ladi, o'z xatolarini tahlil qilib, ulardan xulosa chiqaradi va keyingi chiqishlarda yaxshiroq natija ko'rsatadi. Shu bilan birga, ular o'z emosiyalarini nazorat qilish orqali ortiqcha asabiylashish, qo'rquv yoki ishonchsizlik kabi holatlarni kamaytiradi[2]. Natijada, sportchilarning umumiy samaradorligi ham oshadi. Diqqatning yuqori darajada jamlanishi, tez va aniq qaror qabul qilish, motivatsiyaning barqarorligi hamda jamoa bilan samarali hamkorlik qilish sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, bunday integratsiya sportchilarda ruhiy charchash va "burnout" holatlarining oldini olishga yordam beradi.

Sportchilarda hissiy intellektning psixologik chidamlilikka ta'sirini va bu munosabatlarning jins va sport turiga qarab qanday o'zgarishini ko'rishimiz mumkin. Ma'lumotlar "Shaxsiy ma'lumotlar shakli", "Emotsional intellekt shkalasi" va "Bolalar va yoshlar psixologik chidamlilik shkalasi" yordamida to'plandi. Yo'l tahlili shuni ko'rsatdiki, hissiy intellekt psixologik chidamlilikka ijobiy va sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, erkak sportchilar ayol sportchilarga nisbatan psixologik chidamlilik darajasi yuqori ekanligi va jamoaviy sportchilar individual sportchilarga qaraganda yuqori psixologik chidamlilikni namoyon etishi aniqlandi. Gender va hissiy intellekt o'rtasidagi o'zaro ta'sir ham sezilarli ekanligi aniqlandi, bu ta'sir ayol sportchilarda ko'proq seziladi. Ushbu topilmalar hissiy intellekt sportchilarning psixologik chidamliligini oshirishda muhim omil ekanligini va bu ta'sir jins va sport turiga qarab farq qilishi mumkinligini ko'rsatadi. Erkak va ayol sportchilarning emotsional intellekti o'rtasidagi farqlar sport psixologiyasida keng o'rganilgan bo'lib, bu tafovutlar asosan biologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan izohlanadi. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish, boshqalarning emosiylarini tushunish va samarali muloqot qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Sport faoliyatida esa bu ko'nikmalar sportchining psixologik barqarorligi va natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayol sportchilar odatda emotsional intellektning ayrim komponentlari, xususan empatiya va emosiylarni aniqlash qobiliyatida yuqoriroq natijalarni namoyon etadi. Ular o'z his-tuyg'ularini erkinroq ifodalaydi va jamoaviy muhitda samarali muloqot qilishga moyil bo'ladi. Bu esa jamoaviy sport turlarida o'zaro tushunish va hamkorlikni kuchaytiradi. Shuningdek, ayol sportchilar murabbiy va jamoadoshlari bilan hissiy aloqani yaxshi o'rnatadi, bu esa psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi. Erkak sportchilarda esa emotsional intellektning boshqa jihatlari, masalan, emosiylarni boshqarish va nazorat qilish ko'proq rivojlangan bo'lishi mumkin. Ular ko'pincha his-tuyg'ularini ochiq namoyon etmaslikka harakat qiladi va stressni ichki tarzda yoki raqobat orqali chiqaradi. Bu holat ayrim vaziyatlarda yuqori bosim ostida barqarorlikni saqlashga yordam beradi, biroq ba'zida emosional bosimning yig'ilib borishi agressiya yoki ruhiy charchashga olib kelishi mumkin. Shuni ta'kidlash lozimki, erkak va ayol sportchilar o'rtasidagi bu farqlar ko'p emas. Ular ko'proq ijtimoiy stereotiplar, tarbiya va sport muhiti ta'sirida shakllanadi. Ya'ni, emotsional intellekt har ikkala jins vakillarida ham rivojlantirilishi mumkin bo'lgan ko'nikmadir. Maxsus psixologik treninglar va mashg'ulotlar orqali sportchilar o'z emosiylarini samarali boshqarishni, stressga bardosh berishni va jamoada samarali ishlashni o'rganishi mumkin.

Shunday qilib, sport psixologiyasi va emotsional intellektning integratsiyasi sportchilarning psixologik barqarorligi hamda sport faoliyatidagi samaradorligini

oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Emosiyalarni anglash va boshqarish qobiliyatining rivojlanishi sportchilarga stressli musobaqa sharoitlarida barqarorlikni saqlash, to'g'ri qaror qabul qilish va mag'lubiyatdan keyin tez tiklanish imkonini beradi. Tadqiqotqiotlarda, emotsional intellekt psixologik chidamlilikni kuchaytiruvchi muhim omil ekanligini hamda uning namoyon bo'lishi jins va sport turiga qarab ma'lum darajada farqlanishini ko'rsatadi. Shu bois sport tayyorgarligi jarayonida psixologik treninglar, vizualizatsiya va emosional boshqaruv texnikalarini qo'llash sportchilarning ruhiy salohiyatini rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi.

REFERENCES

1. Mayer J. D., Salovey, P., and Caruso, D. R. (2004). "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry " 213–215.
2. Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). "Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports" 862–863.
3. Lane, A. M., Thelwell, R., Lowther, J., & Devonport, T. (2009). "Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. Social Behavior and Personality" 195–202.

TALABALARDA PROKRASTINATSIYA DARAJASINING SAMARALI VAQT BOSHQARUVI KO'NIKMALARI BILAN BOG'LIQLIGI

Valiyeva Dilafruxxon G'ayrat qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

**Alijonova MahliyoXon Maxmudjon qizi, Botirova Zebiniso Sadriddinovna,
Mamaraximova Diyora Mamasobir qizi, Muxammadova Kumushbibi Asliddin
qizi, Raxmonaliyeva Jasmina Rafiqjon qizi**

O'zbekiston Milliy universiteti Yoshlar psixologiyasi yo'nalishi 4-kurs talabalari

Zamonaviy jamiyatda hayot sur'atining oshishi shaxsdan vaqtni ongli ravishda rejalashtirish va samarali boshqarishni talab qiladi. Ayniqsa talabalik davrida muhim vazifalarni kechiktirish holatlari keng tarqalgan bo'lib, psixologiyada bu fenomen **prokrastinatsiya** deb talqin qilinadi. Prokrastinatsiya oddiy dangasalik emas, balki shaxsning ichki motivatsiyasi va o'zini boshqarish darajasi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon hisoblanadi [3, b.66].

Rus olimasi M.A.Reunovaga ko'ra, talabalik davri shaxsning intellektual va irodaviy sifatlari shakllanadigan bosqich bo'lib, vaqtni boshqarish ko'nikmalarining yetarlicha rivojlanmaganligi prokrastinatsiyaning kuchayishiga olib kelishi mumkin [2, b.4]. Psixologik jihatdan prokrastinatsiya o'z-o'zini qadrlashning pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, xavotirlanish va perfektsionizm kabi omillar bilan bog'liq bo'ladi. Shu bois, prokrastinatsiya va taym-menejment o'rtasidagi bog'liqlikni empirik o'rganish dolzarb ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u talabalarda prokrastinatsiyaning namoyon bo'lish darajasini aniqlash, unga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilish hamda vaqt boshqaruvi orqali uni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yo'naltirilgan. Tadqiqot natijalari nafaqat ilmiy psixologiya, balki ta'lim, shaxsiy rivojlanish va kasbiy sohalarda ham qo'llanilishi mumkin [4, b.381].

Tadqiqotning maqsadi – talabalarda prokrastinatsiya darajasi va samarali vaqt boshqaruvi ko'nikmalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash. Empirik tadqiqotda 100 nafar talaba ishtirok etdi. Tadqiqot metodlari sifatida Y.Y. Mandrikovaning "O'z faoliyatini yo'lga qo'yish so'rovnomasi" (2010), T.H. Mekan va boshqalar tomonidan ishlab chiqilgan "Vaqt boshqaruvi xulq-atvorini aniqlash so'rovnomasi" (1990), P. Stilning "Ratsional va irratsional prokrastinatsiya shkalalari" (2010), V.I. Morosanovning "O'z xulq-atvorini boshqarish uslubi – SSP-98" (1998) so'rovnomalaridan foydalanilgan.

Ma'lumotlarning normal taqsimlanishi Kolmogorov–Smirnov testi yordamida tekshirildi. V.I.Morosanova "O'z xulq-atvorini boshqarish uslubi" so'rovnomasi

natijalari tahlilida ma'lumotlarning normal taqsimlanishga mosligi tekshirildi. "Rejalashtirish" shkalasi ($D=0,180$; $p<0,01$), "Modellashtirish" shkalasi ($D=0,156$; $p<0,05$), "Moslashuvchanlik" shkalasi ($D=0,165$; $p<0,01$), "Mustaqillik" shkalasi ($D=0,184$; $p<0,01$), shuningdek, P.Stilning "Irratsional prokrastinatsiya" shkalasi ($D=0,139$; $p<0,05$) bo'yicha natijalar tahlil qilinganda normal taqsimlanishga mos kelmaganligini kuzatdik. Keyingi bosqichda parametrik shkalalar Student hamda Pirson mezonlarida, noparametrik shkalalar esa Spirman mezonida qayta tahlil qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, "Irratsional prokrastinatsiya" va T.H.Makan "Vaqt boshqaruvi xulq-atvori so'rovnomasi"ga tegishli "Maqsadlar va ustuvorliklarni belgilash" ($r=0,324$; $p<0,01$), "Vaqt boshqarish mexanikasi" ($r=0,310$; $p<0,01$), "Vaqt nazorat qilish hissi" ($r=0,304$; $p<0,01$), "Tartibsizlikka moyillik" ($r=0,331$; $p<0,01$) shkalalari bilan ishonch darajasida o'zaro musbat bog'liqlik mavjudligini namoyish etdi. Ushbu holatda natijalar tahliliga quyidagicha izoh berish mumkin:

- inson o'z oldiga qat'iy maqsadlar qo'ygani va vaqt qattiq nazorat qilishga uringani sari, undagi ichki hayajon va mas'uliyat bosimi ortib boradi. Natijada, inson mukammallikka intilishi (perfeksionizm) tufayli xato qilishdan qo'rqib, ishni boshlashni yanada ko'proq ortga sura boshlaydi ("Vaqt nazorat qilish hissi", "Maqsadlarni belgilash" shkalalari);
- agar inson vaqt boshqarishning faqat "mexanik" tomoniga (ro'yxatlar tuzish, jadvallar chizish) e'tibor qaratib, lekin iroda, motivatsiya va rejani real hayotga tadbiq etish ustida ishlamasa, u "reja tuzish" jarayonining o'zini asosiy ishdan qochish (prokrastinatsiya) vositasiga aylantirib oladi ("Vaqt boshqarish mexanikasi");
- so'nggi shkaladagi musbat jihat chiqishi tabiiy bo'lib, tartibsizlik diqqatni jamlashga xalaqit beradi, bu esa "qaysi ishdan boshlashni bilmaslik" holatiga va natijada irratsional prokrastinatsiyaga olib keladi ("Tartibsizlikka moyillik");

Bu holat shuni ko'rsatadiki, an'anaviy taym-menejment asboblari ushbu mezonidagi shkala natijalariga ko'ra prokrastinatsiyani to'xtatuvchi omil (antideterminant) sifatida xizmat qilmayapti. Demak, muammo vaqt taqsimlashni bilmaslikda emas, balki tuzilgan reja bo'yicha ishga kirishishdagi irodaviy mobilizatsiya yetishmasligidadir va bunda u symptom bo'lishi mumkin [1, b.121].

Yakuniy xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, respondentlar uchun klassik taym-menejment (ro'yxat tuzish, vaqt bloklash) usullari samarasiz. Chunki ularning o'z-o'zini boshqarish tizimi kognitiv jihatdan shakllangan bo'lsa-da, u prokrastinatsiyani jilovlash mexanizmiga ega emas. Bu holatda asosiy e'tiborni texnik rejalashtirishdan irodaviy nazoratni shakllantirishga qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–131
2. Тайм-менеджмент студента университета : учебное пособие - Введение / М.А. Реунова; Оренбургский гос.ун-т. - Оренбург : ОГУ
3. Steel P. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure // Psychological Bulletin. – 2007. – № 133 (1)
4. Macan T.H. “Time Management: Test of a Process Model”. Article in Journal of Applied Psychology · June 1994 ,DOI: 10.1037/0021-9010.79.3.381

ZAMONAVIY IJTIMOY VA IQTISODIY O'ZGARISHLAR SHAROITIDA AYOLLARNING TURLI ROLLARNI BAJARISHDAGI ZIDDIYAT MUAMMOSI

Rustamova Iroda Abduqaxxor qizi

Toshkent ijtimoiy innovatsiyasi universiteti

So'nggi o'n yillik ayollarning ijtimoiy-iqtisodiy hayotida yuz bergan keng ko'lamli o'zgarishlarni yaqqol namoyon etdi. Bu o'zgarishlar jamiyatda, kasbiy faoliyatda hamda oilada ayolning o'rni va unga bo'lgan tasavvurni tubdan yangiladi.

International Labour Organization (ILO) ma'lumotlariga ko'ra, rivojlanayotgan 17 mamlakatni qamrab olgan tadqiqot natijalariga binoan, 2024-yil holatiga ko'ra mehnatga layoqatli ayollarning 46,4 foizi ish bilan band bo'lgan. Bu esa deyarli har ikkinchi ayol kasbiy faoliyat bilan shug'ullanayotganini ko'rsatadi.

Kimdir barcha rollarni mohirona uyg'unlashtira olsa, boshqalar uchun bu jarayon go'yoki uzluksiz "kurash"ga aylanadi.

Hozirgi kunda murakkab hayotiy vaziyatlar muammosiga tobora ko'proq e'tibor qaratilmoqda. Bunday qiziqish ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar bilan izohlanadi — ular insonlar hayotidagi qiyinchiliklar sonining ortishiga, ularga nisbatan stressga chidamlilikning pasayishiga hamda murakkab vaziyatlarda konstruktiv bo'lmagan xulq-atvor strategiyalarining ustunlik qilishiga olib kelmoqda.

Murakkab hayotiy vaziyatlar deganda jismoniy yoki ruhiy salomatlikka xavf tug'diruvchi, yaqin insonlarni, ishni yo'qotish, ijtimoiy rollarni uyg'unlashtira olmaslik, hayot mazmuni va avvalgi qadriyatlarning yo'qolishi kabi holatlar tushuniladi [2].

Murakkab vaziyatlarni kognitiv (aqliy) baholash jarayoniga shaxsning individual pozitsiyasi va vaziyatning o'ziga xos xususiyatlari sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Agar inson murakkab hayotiy vaziyatni yenga olmasa, odatda unda psixologik himoya mexanizmlari va passiv moslashuv shakllari ishga tushadi. Bu esa shaxsning real voqelikni to'g'ri anglashiga va unga mos ravishda yo'nalish topishiga to'sqinlik qiladi.

Shunday qilib, murakkab hayotiy vaziyat — bu o'zida turli baholash mezonlari hamda ular bilan uzviy bog'liq bo'lgan, aynan shu vaziyatni yengib o'tishga qaratilgan xulq-atvor strategiyalarini mujassam etgan murakkab tizimdir.

Vaziyatni adekvat (to'g'ri va xolis) baholash uning muvaffaqiyatli hal etilishida asosiy omil hisoblanadi. Tashqi nuqtai nazardan baholash murakkab

vaziyatdagi boshqa insonning xatti-harakatlarini tahlil qilish uchun zarur bo'lsa, ichki mezonlar insonning o'z vaziyatiga bergan shaxsiy bahosini ifodalaydi [1].

Murakkab hayotiy vaziyatlarga tushib qolgan insonlarga ijtimoiy-psixologik yordam ko'rsatish usullari doirasida jahon amaliyotida qo'llab-quvvatlash guruhlari keng tanilgan. Bugungi kunda O'zbekistonda ham mutaxassislar, hozircha cheklangan miqdorda bo'lsa-da, istak bildirgan ayollarni ana shunday guruhlariga jalb etish imkoniyatiga egadirlar.

Mazkur guruhlar mamlakatimizda 2020-yildan buyon faoliyat yuritib kelmoqda. Ungacha hududimizda bunday tajriba mavjud emas edi. Guruhlarning asosiy shiori — “Ayolga ayol kerak” va “Ayolga qo'llab-quvvatlash kerak”.

Ushbu guruhlarning muhim tamoyili shundan iboratki, ayollar unda bepul ishtirok etadilar va barcha mas'uliyat o'z zimmasida ekanini anglaydilar. Bu yerda nazoratchi, tanqidchi yoki hakam yo'q. Har bir ishtirokchi o'z murakkab vaziyatini yengish, hal etish yoki yumshatish maqsadini qo'yadi, boshqalarga ko'mak beradi va o'zi ham guruh a'zolaridan shunday munosabat kutadi.

Guruhlar ham an'anaviy (oflayn), ham onlayn shaklda faoliyat olib boradi. Bu esa ishlaydigan ayollarga ham qatnashish imkonini yaratadi.

Tadqiqotimiz davomida biz, asosan, “ish / uy / farzandlar / shaxsiy rivojlanish” rollarini uyg'unlashtirish bilan bog'liq murakkab vaziyatlarni boshdan kechirayotgan ayollar bilan ishladik. Tadqiqot ishtirokchilari — Toshkent shahri aholisi bo'lgan, turli millat va e'tiqodga mansub ayollardir.

Guruh uchrashuvlari davomida ishtirokchilarni kuzatish hamda metodik vositalar yordamida murakkab vaziyatni qabul qilish darajasini guruh faoliyati boshlanishidan avval va yakunlangandan so'ng — ya'ni ikki marotaba o'lchash natijasida ilmiy jihatdan muhim va qiziqarli ko'rsatkichlar aniqlandi.

Shunday qilib, birinchi va ikkinchi o'lchov natijalarini taqqoslash jarayonida, qo'llab-quvvatlash guruhida ishtirok etish davomida og'irligi va ruhiy zo'riqishi kamaygan vaziyatlar ham qayd etildi. Bular — oila va karyera (yoki o'zini ro'yobga chiqarish) o'rtasidagi tanlov, biznesdagi inqiroz, boshqa mamlakatga ko'chib o'tish kabi murakkab vaziyatlardir.

Qo'llab-quvvatlash guruhida “mo'jizaviy dori” yoki “qutqaruvchilar” yo'q. Biroq u yerda konstruktiv muloqot, beg'araz fikr-mulohaza va samimiy qo'llab-quvvatlash mavjud. Aslida, patriarxal jamiyatda ulg'aygan sharq ayollari ko'pincha aynan mana shunday qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadilar.

Statistik tahlil natijalariga tayangan holda shuni ko'rish mumkinki, sakkiz hafta davomida muntazam ravishda guruh uchrashuvlarida qatnashgan ayollarda vaziyatni qabul qilish dinamikasida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Vaziyatning “tushunarsizligi”

va “nazorat qilib bo‘lmasligi” hissi kamaydi, salbiy emotsiyalar sustlashdi, his-tuyg‘ulardan amaliy harakatlarga o‘tish jarayoni yuz berdi.

Guruh uchrashuvlari yakuniga kelib, ishtirokchilar murakkab vaziyatni oldindan taxmin qilish, undan chiqish yo‘lini topish qobiliyatini namoyon etdilar.

Ular vaziyatning salbiy rivojlanish istiqbollariga emas, balki uni hal etish yoki yumshatishga ko‘proq e‘tibor qaratadigan bo‘ldilar. Endilikda ular qochish yoki befarqlik strategiyasini maqsad qilib qo‘ymaydilar. O‘zini ayblash, qarshilik ko‘rsatish yoki chalg‘ish kabi strategiyalar esa murakkab vaziyatni hal etishda samarasiz deb baholana boshlandi.

Shu bilan birga, ayrim yakka holatlarda sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmaganini ham qayd etish lozim [3].

Muntazam qo‘llab-quvvatlash guruhlarida qatnashgan va qatnashmagan ayollar natijalari taqqoslanganda, birinchi o‘lchovda psixologik hamrohlik tajribasiga ega bo‘lmagan ayollarda vaziyatdan qochish yoki undan chetlashish tendensiyasi kuchliroq ekani aniqlandi. Aksincha, guruhga qatnashishni boshlagan ayollar boshidanoq murakkab vaziyatni yengish va hal etish maqsadini qat’iy qo‘ygan edilar.

Natijalarga ko‘ra, guruh ishtirokchilari boshdan kechirayotgan vaziyatning kelajakka ta’sirini va u olib kelishi mumkin bo‘lgan tahdidlarni anglaydilar. Guruhda ishtirok etmagan ayollar esa ko‘proq to‘liq qabul qilish, harakatsizlik yoki chekinish strategiyasini tanlaydilar.

Ikkinchi o‘lchov natijalariga ko‘ra, guruhda qatnashmagan ayollarda murakkab vaziyatni qabul qilishdagi “tushunarsizlik” hissi saqlanib qolgan. Bu esa vaziyatni hal etish o‘rniga undan qochish strategiyasi bilan bog‘liq bo‘lib qolmoqda. Aynan shu jihat guruhda qatnashgan va qatnashmagan ayollar o‘rtasidagi asosiy farqni tashkil etadi.

Murakkab hayotiy vaziyatni boshdan kechirayotgan ayollarning guruhda ishtiroki ixtiyoriy bo‘lganligi ularning ochiqqligi va guruh ishiga chuqur kirishib ketishiga xizmat qildi. Bugungi kunda ham barcha ishtirokchilar onlayn muloqotni davom ettirib, iliq va do‘stona munosabatlarni saqlab kelmoqdalar. Ular o‘z yutuqlari bilan o‘rtoqlashadilar va bir-birlarini qo‘llab-quvvatlaydilar.

Aynan shu jihat qo‘llab-quvvatlash guruhlarining murakkab vaziyatdagi ayollar uchun terapevtik ahamiyatga ega ekanining eng muhim ko‘rsatkichidir. Mazkur tajriba davom ettirilishi va yanada chuqurroq ilmiy tadqiq etilishi zarurdir.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Битюцкая Е. В. Типы ориентаций в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 2018. № 5. С. 41–53.

2. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 2007. 288 с.
3. Рустамова И.А. Динамика восприятия трудной жизненной ситуации женщинами участницами группы поддержки (на примере женщин из Ташкента). Диссертационная работа, 2023. С. 3-104.

TALABALAR O'QUV FAOLIYATI SAMARADORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLAR TAHLILI

Xudaynazarov Tursunali Alinazarovich

O'zbekiston Milliy universiteti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori

Sattorova Farangiz, To'ychiyeva Fotima

O'zbekiston Milliy universiteti Amaliy psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabalari

Talabalar o'quv faoliyati samaradorligi ko'p jihatdan pedagogik omillarga bog'liq. Avvalo, ta'lim mazmunining zamonaviy talablarga mosligi, dars jarayonida ilg'or pedagogik texnologiyalar va interaktiv metodlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Muammoli ta'lim, klaster, "aqliy hujum", loyihaviy yondashuv kabi metodlar talabani mustaqil fikrlashi va ijodiy salohiyatini rivojlantiradi. Shuningdek, o'qituvchining kasbiy kompetentligi, pedagogik mahorati, kommunikativ qobiliyati ham o'quv jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. O'qituvchi nafaqat bilim beruvchi, balki motivator, maslahatchi va yo'naltiruvchi sifatida ham faoliyat yuritishi lozim.

Ta'lim jarayonida baholash tizimining shaffof va adolatli tashkil etilishi ham muhim pedagogik omil hisoblanadi. Reyting tizimi, formatif va summativ baholash usullari talabani o'z ustida ishlashiga, bilim darajasini muntazam tahlil qilib borishiga yordam beradi. Shuningdek, o'quv muhitining moddiy-texnik bazasi, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish ham o'quv samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik omillar esa talabani shaxsiy xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Motivatsiya o'quv faoliyatining harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, ichki va tashqi omillar ta'sirida shakllanadi. Ichki motivatsiya — bilim olishga bo'lgan qiziqish, kasbga muhabbat, o'zini namoyon qilish istagi bilan belgilanadi. Tashqi motivatsiya esa baho, rag'bat, stipendiya yoki ijtimoiy e'tirof kabi omillar orqali yuzaga keladi. Yuqori darajadagi o'quv motivatsiyasi talabani faolligi, mas'uliyati va natijadorligini oshiradi.

Bundan tashqari, talabani emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari ham muhim ahamiyatga ega. Imtihonlar davridagi ruhiy zo'riqish, vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik yoki o'ziga ishonchsizlik o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ta'lim jarayonida psixologik qo'llab-quvvatlash, trening va konsultatsiyalarni yo'lga qo'yish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, o'smirlarda agressiyaning gender tafovutlari bir nechta psixodiagnostik metodikalar asosida kompleks ravishda o'rganildi hamda ularning o'zaro bog'liqligi statistik jihatdan asoslab berildi.

Ijtimoiy-psixologik omillar ham o'quv samaradorligining muhim tarkibiy qismidir. Talabalar jamoasidagi sog'lom muhit, o'zaro hurmat va hamkorlik munosabatlari bilimlarni samarali o'zlashtirishga yordam beradi. Oila, do'stlar va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi talabaning o'qishga bo'lgan munosabatini ijobiy shakllantiradi. Guruh ichidagi ijobiy raqobat esa shaxsiy o'sishni rag'batlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, talabalar o'quv faoliyati samaradorligi pedagogik va psixologik omillarning o'zaro uzviy bog'liqligi asosida ta'minlanadi. Ta'lim jarayonini takomillashtirish, zamonaviy pedagogik yondashuvlarni qo'llash, motivatsiyani kuchaytirish hamda sog'lom psixologik muhit yaratish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Mazkur omillarni kompleks ravishda hisobga olish ta'lim sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova, V.M. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. G'oziyev, E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2012.
3. Tolipov, O'.Q., Usmonboyeva, M. Pedagogik texnologiyalarning nazariy va amaliy asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2006.
4. Yo'ldoshev, J.G'. Usmonov, S.A. Pedagogik texnologiya asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2004.

TALABALARDA O'ZINI O'ZI BAHOLASH SHAKLLANISHIDA OILAVIY TARBIYANING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Valiyeva Dilafruz Gayrat qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi,

Shamsiddinova Sabinabonu Laziz qizi,

Ruziyeva Muhayyo Botirovna

O'zbekiston Milliy Universiteti 4-bosqich talabalari

Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim va murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda mustaqil hayotga tayyorgarlik, kasbiy identifikatsiya, ijtimoiy mas'uliyat va barqaror "Men-konsepsiya" shakllanish jarayonlari faollashadi. Mazkur bosqichda o'zini o'zi baholash shaxsning ichki motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi asosiy psixologik ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi [1]. O'zini o'zi baholashning adekvat yoki noadekvat shakllanishi ko'p jihatdan shaxsning birlamchi ijtimoiy muhitida — oilada kechgan ijtimoiylashuv jarayoni bilan belgilanadi.

O'zini o'zi baholashning ijtimoiy tabiatini birinchilardan bo'lib Charles Horton Cooley asoslab bergan. Uning "oynadagi Men" konsepsiyasiga ko'ra, shaxs o'zini boshqalarning munosabati va bahosi orqali anglaydi [2]. Bola dastlab ota-onaning munosabatini o'zlashtiradi va shu asosda o'z "Men" obrazini shakllantiradi. Agar oilada doimiy qo'llab-quvvatlash, hurmat va e'tirof mavjud bo'lsa, shaxsda ijobiy o'zini baholash shakllanadi. Aksincha, rad etish, keskin tanqid yoki e'tiborsizlik salbiy "Men" konsepsiyasini vujudga keltiradi. Individual psixologiya vakili Alfred Adler oiladagi tarbiya uslublarini shaxsda ustunlikka intilish yoki pastlik kompleksi shakllanishi bilan bog'laydi [3]. Uning fikricha, haddan tashqari qattiqqo'llik yoki ortiqcha erkalatish shaxsning o'z imkoniyatlarini noto'g'ri baholashiga sabab bo'ladi. Talabalik davrida bu akademik muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, ijtimoiy passivlik yoki aksincha, kompensator tarzda haddan tashqari o'zini ko'rsatishga intilish ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Oilaviy tarbiya mexanizmlarini tizimli o'rgangan tadqiqotchilar Maccoby va Martin bo'lib, ular tarbiyani ikki asosiy mezon — talabchanlik va emotsional asosida to'rt turga ajratganlar [4]: 1. Avtoritativ(demokratik) – yuqori talabchanlik va yuqori emotsional qo'llab-quvvatlash; 2. Avtoritar – yuqori talabchanlik, past emotsional ilqlik; 3. Indulgent (permissiv) – past talabchanlik, yuqori ilqlik; 4. Beparvo – past talabchanlik va past ilqlik. Mazkur tasnif o'zini o'zi baholash shakllanish mexanizmlarini tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Avtoritativ uslubda o'sayotgan talabalar o'z

imkoniyatlarini real baholashga, mas'uliyatni his qilishga va ichki nazorat lokusini rivojlantirishga moyil bo'ladi. Avtoritar muhitda esa tashqi nazorat ustunligi sababli o'zini baholash tashqi fikrga qaram bo'lib qoladi. Beparvo muhitda esa emotsional qo'llab-quvvatlash yetishmasligi sababli past o'zini qadrlash, ichki ishonchsizlik va ijtimoiy chekinish shakllanishi mumkin [4]. Sotsiokultural yondashuv vakili Lev Vygotsky psixik rivojlanishni ijtimoiy muloqot jarayoni bilan bog'laydi [5]. Uning fikricha, bola dastlab tashqi ijtimoiy baholashni qabul qiladi, so'ngra uni o'zlashtirib, ichki o'zini nazorat mexanizmiga aylantiradi. Oiladagi konstruktiv dialog va hurmatga asoslangan muloqot talabning refleksiv tafakkurini rivojlantirib, adekvat o'zini baholashni shakllantiradi. O'zini o'zi baholashni empirik jihatdan o'rgangan M. Rosenberg shaxsning o'zini qadrlash darajasi ruhiy salomatlik, ijtimoiy faollik va akademik muvaffaqiyat bilan uzviy bog'liqligini aniqlagan [1]. Past o'zini baholash depressiv kayfiyat, xavotir, ijtimoiy qo'rquv va kommunikativ qiyinchiliklar bilan bog'liq ekanligi ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan.

Oilaviy tarbiyaning o'zini o'zi baholashga ta'siri quyidagi psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi: Identifikatsiya va ichkilashtirish mexanizmi; Rag'batlantirish va jazolash tizimi; Emotsional qo'llab-quvvatlash darajasi; Ijtimoiy solishtirish tajribasi; Mustaqillikni rag'batlantirish yoki cheklash. Demak, o'zini o'zi baholash shunchaki individual psixik xususiyat emas, balki oilaviy munosabatlar tizimida shakllanadigan murakkab ijtimoiy-psixologik konstrukt hisoblanadi. Qo'llab-quvvatlovchi va muvozanatli oilaviy muhit sog'lom o'zini baholashning shakllanishiga xizmat qiladi, bu esa talabning kasbiy yetukligi va ijtimoiy moslashuvining muhim omilidir. Shunday qilib, oilaviy tarbiya mexanizmlarini chuqur o'rganish talabalarda past o'zini o'zi baholashni erta aniqlash va profilaktik choralar ishlab chiqish imkonini beradi. Mazkur masala zamonaviy amaliy psixologiya oldida turgan dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rosenberg, M. (1965). Society and the Adolescent Self-Image.
2. Cooley, C. H. (1902). Human Nature and the Social Order.
3. Adler, A. (1927). Understanding Human Nature.
4. Maccoby, E., & Martin, J. (1983). Socialization in the Context of the Family.
5. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society.

TALABALARDA EMOTSIONAL INTELLEKT RIVOJLANISHI

E. B. Raxmatullayev, S. S. To'ychiboyeva, SH. M. Sheraliyeva

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Emotsional intellekt tushunchasi psixologiya fanida XX asr oxirlaridan boshlab mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi. Mazkur fenomen shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, boshqalar emotsiyalarini tushunish hamda samarali muloqot qurish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellektning yetarli darajada rivojlanmaganligi yoshlar orasida stressga chidamlilikning pasayishi, nizoli vaziyatlarga moyillik, kommunikativ qiyinchiliklar va o'z-o'zini baholashdagi nomutanosibliklarga olib kelishi mumkin.

Talabalik davri shaxs taraqqiyotining murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda mustaqillik darajasi oshadi, ijtimoiy rol va mas'uliyatlar kengayadi, akademik yuklama kuchayadi. Shuningdek, zamonaviy axborot muhiti, ijtimoiy tarmoqlar, raqobat muhitining ortishi yoshlarning ruhiy-emotsional holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu omillar talabalarda emotsional beqarorlik, tashvish, ichki ziddiyatlar va kommunikativ muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Shu bois, talabalarda emotsional intellekt rivojlanishini belgilovchi ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini empirik jihatdan o'rganish va ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning shaxsiy hamda kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida shaxsning nafaqat intellektual, balki emotsional rivojlanishiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan talaba kelajak mutaxassisi sifatida nafaqat bilimli, balki hissiy jihatdan barqaror, muloqotga kirisha oladigan va ijtimoiy muhitga moslasha oladigan shaxs bo'lishi zarur. Shu nuqtai nazardan emotsional intellekt tushunchasi alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt atamasi ilmiy muomalaga dastlab John Mayer va Peter Salovey tomonidan kiritilgan bo'lib, ular emotsional intellektni shaxsning o'z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, tushunish va boshqarish qobiliyati sifatida talqin qilganlar. Keyinchalik Daniel Goleman bu tushunchani keng ommalashtirib, uning muvaffaqiyat va kasbiy samaradorlikdagi o'rnini asoslab berdi.

Emotsional intellektning nazariy asoslari

Ilmiy manbalarda emotsional intellekt quyidagi asosiy komponentlardan iborat deb qoraladi:

O'zini anglash – shaxsning o'z hissiyotlarini aniqlay olish va ularni to'g'ri baholash qobiliyati.

O'zini boshqarish – salbiy hissiyotlarni nazorat qilish, stressga bardoshlilik.

Ichki motivatsiya – maqsad sari intilish, qat'iyatlilik.

Empatiya – boshqalarning hissiy holatini tushuna olish.

Ijtimoiy ko'nikmalar – samarali muloqot va hamkorlik qobiliyati.

Talabalik davri – shaxsning ijtimoiylashuvi, kasbiy identifikatsiyasi va mustaqil hayotga tayyorgarligi bosqichi hisoblanadi. Bu davrda emotsional sohadagi barqarorlik o'quv faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Talabalarda emotsional intellekt rivojlanishining psixologik omillari

Talabalarda emotsional intellekt rivojlanishiga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi:

1. Oila muhiti

Oiladagi mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va sog'lom muloqot shaxsda empatiya va hissiy barqarorlikni shakllantiradi.

2. Ta'lim jarayoni

Oliy ta'lim muassasasida o'qituvchi va talaba o'rtasidagi hamkorlikka asoslangan munosabatlar emotsional kompetensiyani rivojlantiradi. Interaktiv metodlar, treninglar va guruhviy ishlanmalar hissiy tajribani boyitadi.

3. Tengdoshlar bilan muloqot

Talabalik davrida do'stlar va guruhdoshlar bilan munosabatlar ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlaydi.

4. Shaxsiy refleksiya

O'z xatti-harakatlari va hissiyotlarini tahlil qilish qobiliyati emotsional yetuklikni oshiradi.

Emotsional intellektni rivojlantirish yo'llari

Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirish uchun quyidagi amaliy choralar tavsiya etiladi:

Psixologik treninglar va seminarlar tashkil etish

Stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar

Rol o'ynash (role-play) metodlari

Reflektiv kundalik yuritish

Empatiyani rivojlantiruvchi mashqlar

Shuningdek, oliy ta'lim tizimida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional intellekt muammosi psixologiya fanida nisbatan yangi yo'nalish bo'lib, XX asr oxirlaridan boshlab mustaqil ilmiy konsepsiya sifatida shakllandi.

Dastlab emotsiya va intellekt o'zaro bog'liq, biroq mustaqil psixik jarayonlar sifatida o'rganilgan bo'lsa, keyinchalik ularning integrativ modeli ishlab chiqildi.

Emotsional intellekt tushunchasining ilmiy asoslari ilk bor Peter Salovey va John D. Mayer tomonidan ilgari surilgan bo'lib, ular emotsional intellektni shaxsning emotsiyalarni aniqlash, tushunish, ifodalash va boshqarish qobiliyati sifatida talqin qilgan. Ushbu modelga ko'ra, emotsional intellekt kognitiv jarayonlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, u shaxsning moslashuvchanligini ta'minlaydi.

Keyinchalik Daniel Goleman emotsional intellekt konsepsiyasini keng ommaga ommalashtirib, uni muvaffaqiyat omili sifatida izohladi. U emotsional intellekt tarkibiga o'zini anglash, o'zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni kiritgan. Goleman yondashuvi amaliy yo'nalishga ega bo'lib, ta'lim va boshqaruv sohalarida keng qo'llanila boshlandi.

Talabalarda emotsional intellekt rivojlanishi ularning shaxsiy va kasbiy kamolotida muhim omil hisoblanadi. Emotsional intellektning yuqori darajasi talabaning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va kelajak kasbiy faoliyatida samaradorligini ta'minlaydi. Shu bois, oliy ta'lim tizimida emotsional intellektni shakllantirishga qaratilgan tizimli va maqsadli ishlarni yo'lga qo'yish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. – New York, 1997.
- 2.Goleman D. Emotional Intelligence. – New York, 1995.
- 3.G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent.
- 4.Davletshin M.G. Yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent.
- 5.Robert McCrae, Paul Costa. *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press, 2003.
- 6.Paul Costa, Robert McCrae. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992.
- 7.Erik Erikson. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton, 1968.

BO'LAJAK PSIXOLOGLARDA EMPATIKLIK MODULI

Yelibayev Jaxanger Tungishebayevich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti,
"Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

Bo'lajak psixologlarda empatiya namoyon bo'lishi, uning ijtimoiy psixologik mohiyati hamda kasbiy shakllanish jarayonidagi o'rni nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Empatiyaning kognitiv va affektiv komponentlari, ularning o'zaro bog'liqligi hamda psixolog faoliyatidagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, empatiyaning insonparvarlik va individual psixologiya doirasidagi talqinlari ko'rib chiqilib, kasbiy tayyorgarlik jarayonida empatik ko'nikmalarni rivojlantirish omillari asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari bo'lajak psixologlarda empatiya kasbiy kompetensiyaning ajralmas tarkibiy qismi ekanini ko'rsatadi. Empatiya, kognitiv empatiya, affektiv empatiya, refleksiya, faol tinglash, kasbiy kompetensiya, psixologik yordam, hissiy sezgirlik, insonparvarlik psixologiyasi, shaxslararo munosabatlar bo'lajak psixologlarda empatik xususiyatlarning namoyon bo'lishi psixologik kasbiy shakllanish jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Empatiya shaxslararo munosabatlarda boshqa insonning ichki kechinmalarini tushunish, his-tuyg'ularini anglash va ularga mos ravishda munosabat bildirish qobiliyatini ifodalaydi. Psixolog kasbida empatiya nafaqat individual fazilat, balki kasbiy kompetensiyaning ajralmas elementi sifatida namoyon bo'ladi. Empatiya murakkab psixologik hodisa bo'lib, u kognitiv va affektiv tarkibiy qismlardan iborat. Kognitiv empatiya boshqa shaxsning fikrlash jarayoni, motivlari va nuqtai nazarini anglashni bildiradi. Affektiv empatiya esa uning hissiy holatini ichki darajada his etish, kechinmalariga hamdard bo'lishni anglatadi. Bo'lajak psixologlarda ushbu ikki komponentning uyg'un rivojlanishi kasbiy yetuklikning muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Empatiya nazariy jihatdan turli psixologik yo'nalishlarda talqin qilingan. Insonparvarlik psixologiyasi vakili Carl Rogers empatiyani terapevtik jarayonning asosiy sharti sifatida baholagan. Uning fikricha, mijozning ichki dunyosini to'g'ri va noxolis baholashsiz tushunish, bu tushunchani sezgirlik bilan aks ettirish psixologik yordam samaradorligini ta'minlaydi. Individual psixologiya asoschisi Alfred Adler esa empatiyani ijtimoiy manfaat va boshqalarni tushunishga intilish bilan bog'laydi. Unga ko'ra, insonning jamiyatga moslashuvi va sog'lom munosabatlar qurishi empatik sezgirlik bilan chambarchas bog'liqdir. Bo'lajak psixologlarda empatik xususiyatlar, avvalo, faol tinglash jarayonida namoyon bo'ladi. Faol tinglash nafaqat mijozning so'zlarini eshitish, balki ularning mazmuni, hissiy ohangi va yashirin ma'nolarini anglashni ham o'z ichiga oladi. O'z-o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan shaxs boshqa insonning emotsional holatini baholashda subyektivlikdan qochadi. Shu sababli

empatiya o'zini boshqarish, hissiy barqarorlik va ichki muvozanat bilan uzviy bog'liqdir. Kasbiy tayyorgarlik jarayonida empatik fazilatlar maxsus mashg'ulotlar, treninglar va amaliyotlar orqali rivojlantiriladi. Rolli o'yinlar, vaziyatli tahlillar va guruhviy muhokamalar talabalarida boshqalar nuqtai nazarini qabul qilish ko'nikmasini shakllantiradi. Amaliy psixologik faoliyat davomida esa empatiya real mijozlar bilan muloqot jarayonida mustahkamlanadi. Empatiyaning yetarli darajada rivojlanmaganligi psixologik yordam samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Haddan tashqari hissiy qo'shilish esa professional charchoq va emotsional kuyishga olib keladi. Shu bois bo'lajak psixologlar empatiya bilan bir qatorda kasbiy chegaralarni saqlash ko'nikmasini ham egallashlari zarur. Psixolog kasbining empatiklik xususiyati masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan o'rganilgan. Empatiya psixologik yordam jarayonining asosiy sharti sifatida e'tirof etilib, terapevtik munosabat samaradorligini belgilovchi muhim omil sifatida tadqiq qilingan. Empatiyaning ijtimoiy-psixologik jihatlarini chuqur o'rgangan olimlardan biri Mark H. Davis hisoblanadi. U empatiyaning ko'p o'lchovli modelini ishlab chiqib, uning kognitiv va affektiv tarkibiy qismlarini ajratib ko'rsatgan. M.Hoffman empatiyaning ontogenezdagi rivojlanishini tadqiq qilgan. U empatiyani axloqiy rivojlanish bilan bog'lab, bolalikdan boshlab shakllanadigan hamdardlik mexanizmlarini tahlil etgan. M.Hoffman tadqiqotlari psixolog kasbiy empatiyasining ildizlari shaxsiy rivojlanish jarayoniga borib taqalishini ko'rsatadi. Emotsional intellekt nazariyasini ommalashtirgan D.Goleman empatiyani ijtimoiy kompetensiyaning muhim tarkibiy qismi sifatida ko'rsatadi. Uning fikricha, empatik sezgirlik psixologning samarali muloqot olib borishi va mijoz bilan ishonchli aloqa o'rnatishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologlarda empatiklik moduli

Modul nomi	Mazmuni (tavsifi)	Psixolog faoliyatidagi ahamiyati	Rivojlantirish usullari
1. Emotsional empatiya	Mijozning his- tuyg'ularini sezish va ichki kechinmalarini his qila olish	Mijoz bilan ishonchli aloqa o'rnatadi, terapevtik ittifoqni kuchaytiradi	Aktiv tinglash, refleksiya mashqlari
2. Kognitiv empatiya	Mijozning fikrlash tarzini va vaziyatni qanday	Muammoni chuqur tahlil qilish va to'g'ri	Rolga kirish mashqlari, case tahlili

	qabul qilayotganini tushunish	savollar berishga yordam beradi	
3. Refleksiv empatiya	Mijoz hislarini qayta ifodalash va aniqlashtirish qobiliyati	Mijoz o'zini tushunilgan his qiladi	Parafraz qilish, aniqlashtiruvchi savollar
4. Professional chegaralangan empatiya	Haddan tashqari hissiy aralashuvsiz hamdard bo'lish	Emotsional kuyish (burnout)ning oldini oladi	Superviziya, shaxsiy terapiya
5. Madaniy empatiya	Turli madaniyat va qadriyatlarni inobatga olib tushunish	Turli ijtimoiy guruhlar bilan samarali ishlash	Madaniyatlararo treninglar, o'qish
6. Axloqiy empatiya	Mijozni hukmsiz qabul qilish va insoniy qadriyatlarni hurmat qilish	Ishonch va xavfsiz muhit yaratadi	Etika kodekslarini o'rganish, muhokama

Shuningdek, emotsional yo'naltirilgan terapiya asoschilaridan biri L.Greenberg terapevtik jarayonda empatiyaning transformatsion kuchini tadqiq qilgan. U empatik aks ettirish mijozning chuqur his-tuyg'ularini anglash va qayta ishlashga yordam berishini ilmiy asoslab bergan. Umuman olganda, psixolog kasbining empatiklik xususiyati insonparvarlik, ijtimoiy va rivojlanish psixologiyasi doirasida keng o'rganilgan. Turli nazariy yondashuvlar empatiyaning psixologning kasbiy mahorati, shaxsiy yetukligi va samarali psixologik yordam ko'rsatishining muhim sharti sifatida talqin qiladi.

Xulosa qilib aytganda, bo'lajak psixologlarda empatik xususiyatlarning namoyon bo'lishi ularning kasbiy shakllanishida muhim o'rin tutadi. Empatiya kognitiv tushunish, hissiy sezgirlik va reflektiv tahlil uyg'unligida namoyon bo'lib, samarali psixologik yordam ko'rsatishning nazariy va amaliy asosini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бахтиев, Р.М. Эмпатия и учебная мотивация студентов. – Ташкент, 2017.
2. Нарзиева, Ш.Р. Общая характеристика эмпатии. – Ташкент, 2018.
3. Пиржонов, С.Д. Формирование культуры эмпатии у обучающихся. – Ташкент, 2020
4. Роджерс, К. Клиент-центрированная терапия. – Москва: Психология, 2005.
5. Baron-Cohen, S. The Science of Evil: On Empathy and Moral Psychology. – New York: Basic Books, 2011

TALABALARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK KOMPONENTLARI

Yunusova Maqsuda Boxadir qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya mutaxassisligi 1-bosqich Magistranti

Bugungi kundagi globallashuv va axborotlashgan jamiyat sharoitida oliy ta'lim muassasada tahsil olayotgan talaba yoshlarga yaratilayotgan shart -sharoitlar va talablar kundan kunga ortib bormoqda. O'quv faoliyatidagi yuklamalar talabaning ijtimoiy moslashuv jarayonida bir qancha muammolarni keltirib chiqarmoqda. Bu esa kelajak kasbiy faoliyatiga oid noaniqliklar talabalarda stressli holat va emotsional zo'riqish kuchayishiga olib kelmoqda. Ushbu vaziyatda talabalarda emotsional barqarorlikni ta'minlash zamonaviy psixologiya sohasining dolzarb muammolaridan biriga aylanib bormoqda.

O'quv faoliyatida emotsional barqarorlik talabaning moslashuvi, stressga bardoshliligi, psixologik farovonliligi, shaxs sifatida shakllanganligi, muvaffaqiyatli bo'lishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Talabalarda emotsional barqarorlikni shakllantirishda bir nechta psixologik komponentlar rivojlantirish zarur.

1. Emotsional intellekt -kognitiv jarayonlarda va affekt holatlarda integrativ mexanizm sifatida talqin qilinadi. Emotsional intellekt shaxsni psixologik jihatdan moslashuvi stressli vaziyatga chidamliligi, ijtimoiy kompetentligi ta'minlaydi. Emotsional intellekt kognitiv va affekt holatlari bilan uzviy bog'liq. Emotsiyani idrok etish yuz mimikasi, inotatsiya va shaxs xatti-harakatlari bilan bog'liq signallarni aniqlash va interpretatsiya qilish qobiliyati hisoblanadi.

D. Golman[1] emotsional intellektni shaxsning o'z va boshqalarning hissiyotlarini anglash, boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda samarali qo'llash qobiliyati sifatida talqin qiladi. Emotsional intellekt quydagil asosiy elementlardan iborat:

O'zini anglash -talaba o'z o'zini tushunish his tuyg'ularini aniqlash va ularning sababini barvaqt aniqlash qobiliyatidir.

O'zini boshqarish -affekt, stress va zo'riqish holatlari paydo bo'lganda o'zini nazorat qilish.

Ijtimoiy sezgi empatiya - boshqa insonlarning hissiyotlarini tushunish va ularga moslashishdan iborat.

Ijtimoiy ko'nikmalar -jamoada ishlash muloqot ko'nikmalarni rivojlantirish nizolarsiz muamala qilish.

2. Affekt va intellekt birligi -psixologiyada inson psixikasini yaxlit tizimlab beruvchi fundamental asoslardan biridir. Bu konsepsiya emotsional kognitiv, affektiv

intelektual jarayonlar hisoblanib inson ongida alohida mustaqil tizim sifatida qabul qilinmaydi balki shaxs bilan bog'langan mexanizm sifatida faoliyat yuritadi. L.S.Vygotskiy [2] nazariyasiga ko'ra ,emotsiyalar affekt va kognitiv faoliyat intellekt o'zaro uzviy bog'liq.Hissiyotlar faqat reaksiya emas, balki shaxsning tafakkur jarayoni bilan uyg'unlashadi.Talabaning emotsional barqarorligi aynan bu uyg'unlik orqali shakllanadi.

L.S.Vygotskiyning fikriga ko'ra affekt va intellekt birligi quydagilar jarayonlar orqali aniqlanadi.

Stressni boshqarish jarayonida ongli strategiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan .

Qaror qabul qilish jarayonida hissiyotlarni integratsiyalash va turli muammoli vaziyatni hal etishga xizmat qiladi.Ushbu nazariyaga ko'ra psixologik barqarorlik nafaqat hissiy holat ,balki kognitiv resurslar bilan ham uzviy bog'lik ekanligini ta'kidlaydi.

3.Motivatsion komponent- Motivatsiya shaxsning maqsadga yo'naltirib uning turli xatti-harakatlarini aniq belgilaydi.Talabalarda extiyoj ,qiziqish ,qadryat, maqsad emotsiya,va irodaviy jarayonlar asosida shakllanadi. Motivatsiya har bir talabada o'ziga bo'lgan ishonchini ,o'quv faoliyatida o'zini baholashga yordam beruvchi kuch hisoblanadi. Ichki motivatsiya yuqori bo'lgan talabalar stressga chidamlilikni yuqori darajada ko'rsatadi va emotsional barqarorlikni saqlab qolishga xizmat qiladi.

A.Bandura[3] nazariyasiga ko'ra ,o'z-o'zini samarali boshqarish va ichki nazorat motivatsiyani oshiradi va stressga moslashishni kuchaytiradi.Intrinzik motivatsiya talabalarda hissiy holatni boshqarish va qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydi.

4.O'zini -o'zi boshqarish va refleksiya - bu shaxsning ongli ravishda fikrlash jarayoni ,hissiy holatda xatti-harakatini boshqarish va nazorat qilish ziddiyatlarni oldini olish qobiliyatidir .Refleksiya esa shaxsni o'z xatolarini anglash , tushunish va o'z tajribalarini tahlil qilish va muvaffaqiyatlarini baholash jarayonidir.Refleksiya metakognitiv jarayon bo'lib tafakkurni o'zini anglash bosqichini ifodalaydi. Ushbu jarayonda shaxs o'z ish faoliyatini samaradorligini oshirib kamchiliklarni tushunadi va kelgusi faoliyatida o'z ustida muntazam ishlash orqali strategiyalarini takomillashtirib boradi.

K.Rogers [4] ta'kidlagandek ,refleksiv ong shaxsiy rivojlanish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashda asosiy vosita .

A.Bandura o'zini kuzatish va boshqarish orqali stressni kamaytirish va psixologik muvozanatni saqlash mumkinligini ko'rsatadi.

5.Ijtimoiy-psixologik komponentlar-Talabaning tengdoshlariga bo'lgan munosabati va o'qituvchilari bilan bo'lgan konfliktlari ,oilaviy muhiti bilan aloqasi shaxsni emotsional barqarorligini ijtimoiy asosini tashkil etadi.Ijobiy muhit hissiy

muvozanatni mustahkamlashga yordam beradi. Stressli vaziyatlarda chidamlilik darajasini oshirishga yordam beradi. Ijtimoiy kognitiv komponentlar shaxsni jamiyat haqidagi voqelikni, bilimlarini, ta'savvurlarini, e'tiqodini stereotiplarini jamlay oladi. Bu yondashuv nazariya bilan bog'liq.

C.D.Ryff va Lazarus [5] tadqiqotlariga ko'ra, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi yuqori bo'lgan talabalar hissiy va kognitiv stressni yaxshiroq boshqaradi.

Ijobiy ijtimoiy interaktsiyalar emotsional resurslarni oshirib, barqarorlikni mustahkamlaydi.

Talabalarda emotsional barqarorlikni shakllantirishda psixologik komponentlar tahlili shundan iboratki bu jarayonda ko'p omilli va tizimli xarakterga ega bo'lgan shaxs ichki resursi va tashqi muhitga moslashuvi o'zaro ta'siri asosida shakllantiradi. Psixolog olimlar nazariy qarashiga ko'ra shuni ko'rsatadiki emotsional barqarorlikni asosiy komponenti kognitiv jarayon, affekt, motivatsiya, refleksiya, ijtimoiy kommunikatsiya, moslashuv, jihatlariga ajraladi. Kognitiv jarayon talabaning stressli vaziyatda o'zini idrok qilish va o'z ustida ishlash, baholash usuli bilan bog'lab, vaziyatni to'g'ri talqin qilish emotsional zo'riqishni kamaytiradi. Affekt komponenti shaxs his tuyg'ularini boshqarish, ichki muvozanatini saqlash nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Emotsional o'zini boshqarish qobiliyatiga ega talabalar bosim sharoitida ham psixologik barqarorlikni saqlab qoladi. Motivatsion komponent maqsadga yo'naltirib, o'z-o'zini rivojlantirish ehtiyoji bilan belgilanadi. Ijtimoiy komponent doimiy ravishda qo'llab-quvvatlashga, moslashishga va samarali muloqot jarayoniga bog'liq. Refleksiv komponent Talabani hissiy holatini aniqlashga va tahlil qilishga ongli ravishda xulq-atvorini boshqarishga imkon yaratadi.

REFERENCES

1. Goleman D. Emotional Intelligence. Bantam Books, 1995.
2. Vygotsky L.S. The Collected Works on the Development of Higher Mental Functions. Plenum, 1997
3. Rogers C. On Becoming a Person. Houghton Mifflin, 1961
4. Lazarus R.S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 1991
5. Albert Bandura. O'zini samaradorlik: Nazoratni mashq qilish. 1997
6. Carol Ryff. Psixologik farovonlik. Journal of Personality and Social Psychology, 1995

E.G'OZIYEVNING SHOGIRDLARI, HAMKASBLARI VA IZDOSHLARI

Z. A. Abidova

O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrası dotsenti,
psixologiya fanlari doktori

M. O. Barotova

O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti 1-kurs magistri

O'zbekistonda psixologiya sohasining rivojlanishi haqida so'z ketganda, zabardast olim va psixologik ta'lim tashkilotchisi bo'lgan Ergash G'oziyev G'oziyevichning serqirra faoliyatiga to'xtalib o'tmaslikning iloji yo'q. Uning eksperimental psixologiya va amaliy psixologiya sohasidagi fundamental nazariy hamda amaliy ishlanmalarni yaratgan kuchli mutaxassis, pedagog, olim sifatidagi keng qamrovli ilmiy faoliyati va ilm-fandagi yutuqlari barchamiz uchun ibratdir.

Shu o'rinda ilm-fan va yurt rivojiga benihoya hissa qo'shayotgan olimlarning yutuqlarini ibrat namunasi sifatida ko'rsatish maqsadida, O'zbekiston Milliy Universitetida E.G'oziyev bilan bir kafedrada faoliyat olib borgan va hozirgi kunda ham shu kafedrada ishlayotgan uning shogirdlari, hamkasb-izdoshlarining ilmiy faoliyatiga to'xtalib o'tishni lozim deb topdik.

Ruhiyeva Xolida Aribjanovna – psixologiya fanlari nomzodi, professor. Ijtimoiy fanlar fakultetining Xotin-qizlar kengashi raisi sifatida faoliyat yuritgan. “Oliy ta'lim muassasasining eng yaxshi pedagogi” tanlovining Respublika bosqichi g'olibasi, “Islahotlar bilimdoni” Respublika ko'rik-tanlovining universitet bosqichi g'olibasi bo'lgan. Shvetsiyaning Lund Universitetida “Huquq, jamiyat va korrupsiya” kursi doirasida ma'ruzalarda ishtirok etgan. Yuridik psixologiya, Sud-psixologik ekspertizasi fanlaridan namunaviy o'quv dasturlar, Davlat ta'lim standartlari (DTS) hamda o'quv-uslubiy qo'llanmalarni tayyorlab kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Kinologiya markazida emotsional barqarorlikni ta'minlash laboratoriya xonasini tashkil etishda yaqindan yordam bergan. OAVning ma'naviy-ma'rifiy ko'rsatuv va radioeshittirishlarida ekspert-psixolog sifatida qatnashadi. Respublika va xorijiy ilmiy-amaliy anjumanlar, kongress va simpoziumlarda psixologiyaning dolzarb masalalari yuzasidan ma'ruza va chiqishlari bilan faol ishtirok etadi. Baku, Xitoy va Turkiyada onlayn hamda oflayn malaka oshirish kurslarida qatnashgan. Hozirda pedagogik faoliyat bilan bir qatorda Respublika Sud-psixologik ekspertizasida yetakchi mutaxassis sifatida ishlaydi.

Nabi Majidov – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent. Turon fanlari akademiyasi akademigi, pedagogika va psixologiya sohasida yetuk mutaxassis. Ko'p yillik ilmiy-pedagogik faoliyati davomida Jizzax davlat pedagogika universitetida o'qituvchi va katta

o'qituvchi bo'lib ishlagan. Toshkent davlat pedagogika instituti aspiranturasini tamomlab, shu yerda dotsent lavozimida faoliyat yuritgan. O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida yetakchi mutaxassis va "Ijtimoiy-gumanitar fanlar" bo'limi boshlig'i lavozimlarida ishlagan. O'zbekiston Milliy universitetining "Pedagogika va psixologiya" hamda "Psixologiya" kafedralariga rahbarlik qilgan. Hozirda shu universitetning "Psixologiya" kafedrasida dotsent. Ilmiy izlanishlari pedagogika, umumiy va kasb psixologiyasi, yoshlarni kasbga yo'naltirish hamda shaxsning kasbiy shakllanishi masalalariga bag'ishlangan. Ilmiy rahbarligi ostida 2 nafar fan nomzodi va 25 dan ortiq magistr tayyorlangan, hozir ham magistrantlarga rahbarlik qiladi. 6 ta uslubiy qo'llanma, mahalliy va xorijiy jurnallarda 40 dan ortiq ilmiy maqola chop etgan. Ilmiy maqola va tezislarning umumiy soni 150 dan oshadi.

Rasulov Abdimo'min Ibragimovich – psixologiya fanlari doktori, professor. "O'zbek maktabi o'qituvchisini tarbiyachi sifatida o'quvchilar bilan o'zaro munosabatining psixologik darajalari" mavzusida doktorlik dissertatsiyasini himoya qilgan. Hozirda O'zbekiston Milliy Universitetida Umumiy psixologiya, Umumiy psixodiagnostika va Testologiya fanlaridan dars beradi.

To'laganova Gulchehra Qo'chqorovna – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent. "Tarbiyasi qiyin o'smirlarning patoxarakterologik xususiyatlari" mavzusida nomzodlik dissertatsiyasini himoya qilgan. Pedagogik psixologiya, psixologiyada matematik usullarni qo'llash, differensial fiziologiya bo'yicha izlanishlar olib borgan. O'zbekiston Milliy universitetida pedagogik faoliyat bilan birga amaliy psixolog sifatida ham ishlagan. Psixologiya fanining dolzarb muammolariga bag'ishlangan ilmiy nashrlar muallifi, respublika va xorijiy jurnallar tahririyati a'zosi.

Abduraxmanova Zuxra Erkinovna – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent. 35 yildan ortiq tajribaga ega mutaxassis. Ilmiy darajalar beruvchi kengash qoshidagi ilmiy seminar a'zosi. Hozirda oilaviy munosabatlar bo'yicha doktorlik dissertatsiyasi ustida ish olib bormoqda. Respublika, universitet, fakultet va kafedra miqyosidagi ilmiy loyihalar koordinatori va ishtirokchisi. Ijtimoiy fanlar fakultetining ma'naviy-ma'rifiy, o'quv-uslubiy va ilmiy-tadqiqot ishlarida faol ishtirok etadi.

Karamyan Marietta Xachaturovna – psixologiya fanlari doktori, professor. 25 yildan ortiq vaqt davomida psixologiya sohasida ta'lim, tadqiqot va amaliy faoliyat bilan shug'ullanadi. O'zbekiston Milliy Universitetida nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalarini himoya qilgan. Buyuk Britaniyaning Sanderland universitetida ingliz tilidagi dissertatsiya himoyasidan so'ng unga MPhil (Master of Philosophy) unvoni berilgan. BMT tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan UNICEF, UNODC, JICA kabi dastur va loyihalarda ishtirok etgan. Pedagogik faoliyatida faol o'qitish metodlariga hamda talabalarning tadqiqot va amaliy faoliyatiga katta e'tibor qaratadi.

Ilxamova Dilfuza Ilyasovna – psixologiya fanlari doktori, professor. Talabalarning

mustaqil ta'limiga oid konferensiyada, YUNICEF ning O'zbekistondagi vakolatxonasi bilan hamkorlikda tashkil etilgan "Tibbiyot xodimlarining psixologik sog'lig'ini himoya qilishga xayrixohlik" ilmiy-amaliy loyihasida, "Mahalla va oila" ilmiy-tadqiqot institutining "Turli yoshdagi xotin-qizlarning qadriyatlarini ijtimoiy-psixologik xususiyatlari" va "Shaxsning psixosotsial farovonligi oilaviy normativ krizislarni yengish omili sifatida" loyihalarida ishtirok etgan. O'zbekiston Milliy Universiteti huzuridagi ilmiy darajalar beruvchi kengash a'zosi. M.V.Lomonosov nomidagi Moskva Davlat Universitetining Toshkent filialida Davlat attestatsiya komissiyasi a'zosi.

Muxamedova Dilbar Gafurdjanovna – O'zbekiston Milliy Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti dekani, Psixologiya kafedrasini mudiri, psixologiya fanlari doktori, professor. Boshqaruv psixologiyasi, menejment va biznes psixologiyasi sohalarida 20 yildan ortiq tajribaga ega. Toshkent davlat pedagogika universiteti, O'zbekiston Milliy Universiteti va Toshkent Iqtisodiyot universitetlarida pedagogik faoliyat olib borgan. Ispaniyaning Malaga universiteti, Moskva davlat universiteti, Polshaning Lyublin texnika universitetlarida malaka oshirgan va stajirovkada bo'lgan. Hozirda O'zbekiston Milliy Universitetidagi ilmiy darajalarni beruvchi ilmiy kengash raisi, bir qancha respublika va xorijiy jurnallar tahririyati hamda Lyublin texnika universiteti ilmiy kengashi nashriyotlari ha'yati a'zosi. Tempus, NAWA, UNICEF kabi xorijiy va milliy ilmiy-ta'limiy loyihalarning ishtirokchisi. Ta'lim tizimida boshqaruv va marketing, oila va bolalarni himoya qilishda ijtimoiy hamkorlik, oliy ta'lim tizimida raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash hamda qizlar uchun psixologik ta'lim masalalari bilan shug'ullanadi.

Kudratullaeva Ruxsora Baxtiyarovna – psixologiya fanlari nomzodi, professor. 20 yildan ortiq tajribaga ega amaliy psixolog. Respublika bolalar ijtimoiy moslashuvi markazida "Iqtidorli bolalarning muammolarini o'rganish" bo'limiga rahbarlik qilgan. Oliy ta'lim va innovatsiyalar vazirligi qoshidagi "Olima ayollar" tanlovida g'olib bo'lgan va "Maktab o'quvchilarining iste'dodlari va kasbiy qiziqishlarini aniqlash" dasturi bilan grant egasiga aylangan. Hozirda Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universitetida doktorlik dissertatsiyasi doirasida konsultant psixologlarning refleksiv madaniyatini ular professionalligining resursi sifatida o'rganadi, psixolog-konsultantlar klubini tashkil qilib, talabalarda amaliy psixologiya va konsultatsiya ko'nikmalarini shakllantirish bilan shug'ullanadi.

Abidova Ziyoda Askarovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent. 27 yildan ortiq tajribaga ega. O'zbekiston Milliy Universitetida 2008 yildan beri faoliyat yuritadi. Fakultetning ma'naviy-ma'rifiy, o'quv-uslubiy va ilmiy-tadqiqot ishlarining faol ishtirokchisi. 110 dan ortiq ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, 51 ta ilmiy maqola (20 tasi xorijiy nashrlarda), xalqaro va respublika konferensiyalarida 40 ta tezis, 16 ta o'quv-uslubiy va uslubiy qo'llanma, 4 ta monografiya chop etgan. Mualliflik huquqi ob'ektlarini himoya qilganligi haqida 4 ta guvohnoma olgan. Ushbu ilmiy ishlardan bakalavriat va magistratura

talabalari ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda hamda ilmiy izlanishlar olib borishda foydalanmoqdalar. Psixologiya sohasini rivojlantirish doirasida O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat rivojlanishiga o'z hissasini qo'shgan. Hozirda pedagogik faoliyat bilan bir qatorda turli xalqaro va respublika loyihalarida ishtirok etadi.

Professor E.G'oziyev G'oziyevichning ilmiy maktabi vakillari – uning bevosita shogirdlari, hamkasblari va izdoshlarining ilmiy-pedagogik faoliyatini tahlil qilar ekanmiz professor E.G'oziyev tashkil etgan psixologiya maktabi bugungi kunda O'zbekiston Milliy Universiteti Psixologiya kafedrasida faoliyat yuritayotgan fan doktorlari, nomzodlari, professor va dotsentlar orqali muvaffaqiyatli davom etmoqdaligini ta'kidlashimiz mumkin.

Ushbu maktab vakillari nafaqat O'zbekistonda, balki xalqaro miqyosda (Shvetsiya, Xitoy, Turkiya, Buyuk Britaniya, Ispaniya, Polsha va boshqa mamlakatlarda) ilmiy va amaliy loyihalarda faol ishtirok etmoqdalar. E.G'oziyevning shogird va izdoshlar tomonidan 300 dan ortiq ilmiy ishlar (maqolalar, tezislari, qo'llanmalar, monografiyalar) chop etilgan, bir qancha nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari himoya qilingan. Ushbu olimlarning faoliyati nafaqat nazariy, balki amaliy psixologiya, sud-psixologik ekspertiza, psixologik xizmatni rivojlantirish, oilaviy munosabatlar va yoshlarni kasbga yo'naltirish kabi dolzarb masalalarni qamrab oladi. E.G'oziyev nafaqat ilmiy maktab asoschisi, balki bir necha avlod psixolog olimlarni tarbiyalagan ustoz sifatida o'z izdoshlari orqali O'zbekiston psixologiya fanining rivojiga ulkan hissa qo'shmoqda.

Shunday qilib, professor E.G'oziyev G'oziyevichning shogirdlari, hamkasblari va izdoshlari uning ilmiy merosini nafaqat saqlab qolgan, balki uni zamonaviy psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlari bilan boyitib, rivojlantirmoqdalar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК БАРЬЕРЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

Мусинова Рухшона Юнусовна

Доцент кафедры педагогики и общей психологии
Самаркандского государственного университета им. Ш.Рашидова

В целях эмпирического исследования средовых и организационно-институциональных барьеров саморегуляции у студентов нами был подобран психодиагностический комплекс, состоящий из следующих общеизвестных и хорошо зарекомендовавших себя в психологической практике методик:

Шкала оценки образовательной среды С. Роффа, С. Макалира адаптированная В.А. Симховичем.

Шкала толерантности к неопределённости С. Баднера адаптированная Г.У. Солдатовой.

Далее полагается целесообразным более подробно рассмотреть вышеприведённые методики. Так, первая методика - Шкала оценки образовательной среды была разработана С. Роффом, С. Макалиром и коллегами в Центре медицинского образования Университета Данди (Великобритания). Методика предназначена для комплексной оценки субъективного восприятия обучающимися качества образовательной среды в профессиональных учебных организациях. Первоначально инструмент создавался для студентов-медиков, однако позже получил широкое применение среди обучающихся различных специальностей и уровней профессионального образования. Применённая в настоящем исследовании адаптация, выполнена В.А. Симховичем, сохранила структуру оригинального опросника, обеспечив его лингвистическую и культурную валидность для студентов вузов различных специальностей.

Методологической основой методики является представление об образовательной среде как совокупности педагогических, социально-психологических и организационных условий, формирующих качество профессионального обучения и развития личности обучающегося. Авторы трактуют образовательную среду как субъективно воспринимаемое пространство, отражающее эмоциональное отношение студентов, их удовлетворённость, мотивацию, уровень поддержки, качество преподавания и межличностные взаимодействия. Расширенное понимание диагностируемого свойства включает оценку комфорта, психологической безопасности, возможностей для самостоятельного обучения, степени перегрузки, качества коммуникации с преподавателями и общей атмосферы в учебном коллективе.

Методика представляет собой стандартизированный опросник, состоящий из 50 утверждений, объединённых в пять субшкал: «Восприятие преподавания», «Восприятие преподавателей», «Академическое самовосприятие», «Восприятие атмосферы», «Социальное самовосприятие». Инструкция предлагает студенту оценить степень согласия с каждым утверждением по пятибалльной шкале от «полностью согласен» до «полностью не согласен». Обработка включает подсчёт суммарного балла, а также баллов по подшкалам, при этом часть пунктов имеет обратное кодирование. При этом, в настоящем исследовании применялась общая шкала восприятия образовательной среды. Интерпретация основана на пороговых диапазонах: низкие значения указывают на проблемность образовательной среды, средние - на её удовлетворительное качество, высокие - на благоприятность и поддержку профессионального развития студента.

Адаптация В.А. Симховича продемонстрировала высокие психометрические характеристики. Общий коэффициент надёжности по внутренней согласованности (α Кронбаха) составляет от 0,86 до 0,93 для полного опросника, а по субшкалам варьирует от 0,71 до 0,84, что подтверждает стабильность измерений. Конструктивная и критериальная валидность установлена с помощью факторного анализа и сопоставления результатов с показателями академической мотивации, удовлетворённости обучением и эмоционального благополучия. Стандартизация проводилась на выборках студентов вузов различных специальностей, что обеспечивает репрезентативность и корректность использования методики в образовательных исследованиях и практике психодиагностики. Полученные результаты указывают, что сочетание неблагоприятных характеристик среды и низкой толерантности к неопределённости формирует значимые барьеры саморегуляции, тогда как развитые регуляторные способности (самоконтроль, коррекция и рефлексивность) смягчают воздействие этих барьеров.

Таким образом, подтверждается системная взаимосвязанность внешних (средовых и институциональных) и внутренних (регуляторных) факторов, совместно определяющих успешность саморегуляции студентов в современной образовательной среде.

Список литературы:

1. Симхович В.А. Как измерить образовательную среду: адаптация шкалы DREEM для российских вузов. // Вестник БГУ. Серия 1: Педагогика. - 2022. - №2. - С. 88-95.
2. Солдатова Г.У. Толерантность к неопределённости в условиях социальной турбулентности. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2011. - Т.8, №4. - С. 58-74.

3. Симхович В.А. Как измерить образовательную среду: адаптация шкалы DREEM для российских вузов. // Вестник БГУ. Серия 1: Педагогика. - 2022. - №2. - С. 88-95.
4. Ясвин В.А. Исследования образовательной среды в отечественной психологии: от методологических дискуссий к эмпирическим результатам // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. - 2018. - №1. – С. 80-90.

ISTE'MOLCHILARNING AFFEKTIV, KOGNITIV VA KONATIV XULQ-ATVOR OMILLARI

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti

Iste'molchi xulq-atvorining uch komponentli tuzilishiga asoslanib iste'molchilar tanlovlarini ko'rib chiqdik. Bu muammoni o'rganishdan maqsad, tanlov komponentlarining ahamiyatini aniqlash edi. Bu komponentlar bir xil tarzda taqsimlanadi: birinchi navbatda – affektiv komponent, ikkinchi – kognitiv komponent, uchinchi – konativ komponent. Ushbu taqsimlanganlarning faqat foiz ustunligi biroz boshqacha. Musiqa tanlovlaridagi affektiv komponent (eng muhim) 78,6%, kiyim-kechak tanlovida – 45,2% va uy-ro'zg'or buyumlarining tanlovida – 39,9%. Ushbu ma'lumotlar musiqada birinchi navbatda affektiv komponent yetakchi ekanligini tasdiqlaydi. Kiyim-kechak va uy-ro'zg'or buyumlari tanlovida kognitiv komponent taxminan bir xil darajada (34,6% va 31,1%). Musiqa tanlovida – affektiv komponentning giperbolizatsiyasi tufayli sezilarli darajada kamroq (12,6%). Konativ komponenti nisbatan teng ravishda ifodalanadi (kiyim-kechak imtiyozlarida 20,2%, musiqa imtiyozlarida 8,8%, maishiy tovarlar afzalliklarida 29,4%). Shunday qilib, tanlovlar tarkibiy qismlarining taqsimlanishi bir xil bo'lib, bu taqsimotning tabiati, birinchi navbatda, ushbu mahsulotning maqsadiga qarab o'zgaradi (asosiy maqsadi gedonizm bo'lgan mahsulotlarda, mahsulotda foydaning ahamiyati, uning muhandislik murakkabligi, kognitiv komponentni sezilarli darajada utilitarlik bilan ifodalaydi).

O'zbek iste'molchilarining ustuvor tanlovlarining doimiy xususiyatlarini ko'rib chiqamiz. Ustuvor tanlov (preferensiyalarning nisbiyligi – namoyon bo'lishi darajasi - 0,736).

Qisman nisbiylik sezilarli darajada ustunlik qiladi. To'liq nisbiylik (odamlar faqat boshqa shunga o'xshash narsalardan mahsulotni ajratib olmaydilar, balki uni boshqalar bilan taqqoslashadi) kamroq kuzatiladi. Faqat respondentlarning oz sonli qismi uchun afzal qilingan mahsulot boshqalar bilan taqqoslanmaydi.

Bu mahsulotni sevib iste'mol qiladilar, xolos va undan boshqa hech narsa afzal ko'rilmaydi (nisbiylik yetishmasligi). Fokus-guruhlarda va anketada preferensiyalar tarkibida va imtiyozlarning nisbiyligida bilim komponentining ustunligi o'rtasidagi munosabatlar mavjud (fokus-guruhda to'liq nisbiylik javoblari kognitiv komponentning ustunligi bilan berilgan). Buni, tabiatan tahlil qilish, taqqoslash (shaxs tafakkuri turlari) moyilligi bilan ajralib turadigan odamlar, afzal qilingan mahsulotni boshqalar bilan taqqoslashlari va shunga mos ravishda nisbiylik borligi aniqlandi. Shunday qilib, nisbiylik tanlov xususiyati deb hisoblanishi mumkin.

Permanentlik (aks etish darajasi – 0,881) – ularning barqarorligi, tanlov holatiga qarab, kuchayishi yoki yo'q bo'lib ketishi. Dastlab, xorijiy adabiyotlarda bu xususiyat ko'pincha

«tanlovlarning mavjudligi barqarorligi» yoki oddiygina «tanlov barqarorligi» deb ataladi. Biroq, tadqiqot natijalariga ko'ra, biz bu xususiyatni barqaror deb ataymiz (ya'ni davriy faollashuv yoki pasayish bilan kechuvchi barqarorlik).

Tanlov barqarorligi va atributivligi (aks etish darajasi – 0,823) taxminan bir xil. Shuni ta'kidlash kerakki, uy-ro'zg'or buyumlari maksimal ko'rsatkichning yuqori darajada aks etishi barqarorlik, to'liq atributivlik bilan tavsiflanadi. Respondent barcha uy-ro'zg'or buyumlari haqida real fikrlay olmaydi, mubolag'a qiladi, javoblarini maksimal darajada oshiradi.

Komplekslilik (aks etish darajasi – 0,835), shuningdek, barcha uchta toifadagi tovarlar uchun teng darajada namoyon bo'ladi. 56% - 40% darajasida ifodalangan «qisman komplekslilik» ko'rsatkichi ustunlik qiladi. Uy-ro'zg'or buyumlari uchun «to'liq kompleks» (49,8%) ko'rsatkichi haddan tashqari ifodalangan. Buning sababi, bizning fikrimizcha, uy-ro'zg'or buyumlarining afzalliklari uchun turli toifadagi tovarlarning afzalliklari to'plami (har kuni foydalanadigan tovarlar ro'yxati) mavjud.

Latentlik (aks etish darajasi – 0,642) – maxfiylik, imtiyozlarning noaniqligi – respondentlarning taxminan yarmida o'rtacha. Shunday qilib, respondentlarning fikriga ko'ra ham latentlik ko'p hollarda mavjud. Biz foiz ko'rsatkichlaridan xulosa qilib, latentlik tanlovni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega deb hisoblaymiz.

Preferensiyalar majmuasining o'ziga xosligi (aks etish darajasi – 0,760) shuningdek, uchta toifadagi tovarlar uchun nisbatan teng ravishda namoyon bo'ladi: respondentlarning yarmidan ko'pi uchun imtiyozlar majmuasi asosan uchta mahsulot toifasida o'ziga xosdir. Bu tanlovni amalga oshiruvchilarning sub'ekti bilan izohlanadi. [3. b.84]

Irratsionallik (aks etish darajasi – 0,601) va o'z-o'zini rivojlantirish (aks etish darajasi – 80, 5%) xuddi shunday ko'rinadi. Sub'ektlarning yarmidan ko'pi o'z imtiyozlarini biroz irratsional deb hisoblaydi. Chorakdan yarimgacha – ratsional. Albatta, irratsionallikni o'z-o'zini tahlil qilish bilan aniqlash murakkab.

O'z-o'zini rivojlantirish yordamida tanlovni rivojlantirish – (aks etish darajasi - 0,805) – qaror qabul qilish jarayonida rivojlanish, tanlov davomida mahsulotning ta'mi va xususiyatlarini aniqroq tushunish ko'pchilik tomonidan kuzatiladi. So'ralganlarning aksariyati, ularning didi faol yoki passiv rivojlanganligini, qaror qabul qilish, mahsulotni tanlash jarayonida o'zgarganligini ta'kidlaydi; va bu toifadagi mahsulotlarni sotib olish qanchalik kuchli bo'lsa, ular nafaqat assortimentni, balki ularning afzalliklarini ham yaxshi biladilar. Ular aniq tuzilgan, batafsilroq bo'ladi. Shunday qilib, o'z-o'zini rivojlantirish – iste'molchi tanlovi omilining muhim xususiyatidir.

Shunday qilib, O'zbekistonliklar uchun ahamiyatli bo'lgan barqaror iste'molchilik tanlovlariga (aks etish darajasi 0,5) xos xususiyatlar: permanentlik, latentlik, tanlovlar majmuining noyoblighi, atributlilik, refleksivlik, tranzitivlik, o'z-o'zini rivojlantirish, nisbiylik, irratsionallik, affektivlik.

Adabiyotlar:

1. Гужова Е.Г. Теории потребления – СПб., 1996.
2. Мельникова О.Т., Громова О.А., Ширков Ю.Э. Потребительское поведение: теория и действительность / Социальная психология в современном мире: Учебное пособие для вузов / под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова. – М.: Аспект-Пресс, 2002, с.258
3. Овсянников А.А. Дифференциация потребительского поведения// Социологические исследования. 1982. №3.
4. Solomon Michael R. Consumer Behavior. – New Jersey, 1996, pp. 12-14.

O'SMIRLIK DAVRIDA KOMMUNIKATIV RIVOJLANISH

Xudayarova Nargizaxon Baxromjon qizi

Aniq va Ijtimoiy fanlar Universiteti 2 kurs magistri

O'smirlik davrida kommunikativ rivojlanish deganda o'smirlarning atrofdagilar bilan muloqot qilish ko'nikma va qobiliyatlarini, ya'ni kommunikativ kompetentligini shakllantirish va takomillashtirish jarayoni tushuniladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, muloqot shaxs rivojlanishining eng muhim shartlaridan biridir – uzluksiz muloqotsiz inson jamiyatda moslashishi va shaxs sifatida shakllanishi amri mahol. Shaxsning ijtimoiy hayotga kirishishi va uning barkamolligi ko'p jihatdan kommunikativ faollikka bog'liq bo'lib, samarali muloqot uchun turli ko'nikma va malakalar zarur (masalan, diqqat bilan tinglash, fikrni aniq ifodalash, fikr almashish kabi). Shu sababli, o'smirlarning muloqotga oid ko'nikmalarini rivojlantirish – ularni jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi va shaxs sifatida kamol topishining zaruriy omillaridan biri hisoblanadi. O'smirlar hayotida muloqot shunchalik muhimki, fransuz yozuvchisi A. Sent-Ekzyuperi uni “eng buyuk ne'mat” deb atagan.

Kommunikativ rivojlanish o'z mazmuniga ko'ra o'smirning kommunikativ kompetentligini shakllantirishni nazarda tutadi. Kommunikativ kompetentlik – bu shaxsning samarali muloqot qilish layoqati bo'lib, boshqa insonlarni tinglab tushunish, o'z fikrini tushunarli yetkazish, muloqot jarayoni va mavzusini anglash kabi jihatlarni qamrab oladi. Tadqiqotchilar kommunikativ kompetentlikning zarur tarkibiy qismlari sifatida muloqot ishtirokchilari o'rtasidagi o'zaro tushunishni va muloqot vaziyati hamda mavzusini anglay olishni alohida qayd etishadi. Shuningdek, ba'zi olimlar kompetentlik tarkibiga shaxsning motivatsiyasi, empatiyasi, o'z hissiyotlarini boshqara olish kabi kommunikativ xususiyatlarini ham kiritadilar. Darhaqiqat, o'smirning shaxs sifatidagi kommunikativ xususiyatlari – masalan, uning hamdardlik qila olishi, o'zini boshqalar o'rniga qo'yib ko'ra olishi, muayyan muloqot malakalari va tajribasi – uning muloqotdagi xulqini va samaradorligini belgilovchi muhim omillardir. Kommunikativ kompetentlik yetarli darajada shakllangan o'smirlar tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlarda ochiqlik va samaradorlik ko'rsatib, o'z fikrlarini erkin ifoda eta oladilar. Aksincha, kommunikativ ko'nikmalari sust bo'lgan o'smirlar muloqot paytida qiynalishi, jamoaga qo'shilish va fikrini ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shu bois, zamonaviy psixologiya va pedagogika o'smirlar kommunikativ rivojlanishini alohida ilmiy-metodik asoslar orqali o'rganib, uni samarali qo'llab-quvvatlashga intilmoqda.

O'smirlik yoshi – bolalikdan kattalik sari o'tish davri bo'lib, mazkur davrning psixologik xususiyatlari o'smirlarning muloqot jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar “na bola, na kattalar” bo'lgan o'tish davrida bo'lgani sababli, ularning ruhiyatida

qayd etiladigan ba'zi o'zgaruvchan va qarama-qarshi fazilatlar muloqotda qiyinchiliklar keltirib chiqarad. Tadqiqotchilar ta'kidlashicha, aynan o'smirlikka xos beqaror hissiy holatlar, kutilmaganda o'zgaruvchan kayfiyat va fe'l-atvor muloqot jarayonini murakkablashtiradi. O'smirlikning muhim jihatlaridan biri – ota-ona va farzand munosabatlaridagi o'zgarishlardir. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, bu yoshda o'smirlarning ota-ona bilan munosabatlari bolalikka xos bo'lgan qaramlik va tobe'likdan tenglik va mustaqillikka intiluvchi yangi bosqichga o'tadi. Shaxsiy omillar ichida o'ziga baho va o'ziga ishonch muhim o'rin tutadi. Oilada va jamiyatda shakllangan past o'z-o'zini baholash (o'ziga past ishonch) ko'pincha o'smirning muloqotdan chetlashishi yoki muloqot jarayonida o'zini noqulay tutishiga sabab bo'ladi. Milenkova va Nakova ta'kidiga ko'ra, salbiy oilaviy munosabatlar va tanbehlar natijasida o'smirda o'ziga past baho, yuqori xavotir va kommunikativ dezorientatsiya shakllanadi – bu holatlar esa bevosita uning atrofdagilar bilan muloqotga kirishish qobiliyatini susaytiradi. Past o'ziga ishonch va ijtimoiy qo'rquv bilan siqlangan o'smirlar suhbata kirishishda ikkilanadi, o'z fikrini aniq ifodalashdan cho'chiydi. Natijada bunday shaxslar tengdoshlari orasida “tushunarsiz” yoki “uyatchan” sifatida qabul qilinib, chetlanib qolishi mumkin. Shu bois, ko'plab olimlar o'smirlarning muloqotidagi qiyinchiliklarni yengishda eng avvalo ularning ijtimoiy o'ziga ishonchini oshirish lozimligini ta'kidlaydilar.

O'smirlarning o'zaro muloqotidagi bunday qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun so'nggi yillarda turli zamonaviy psixologik intervensiyalar va texnologiyalar ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etilmoqda. Oilaviy yondashuvlar nafaqat tajovuz va xulq buzilishlarida, balki tashvish va kayfiyat buzilishlarida ham yordamchi vosita bo'lishi mumkin.

O'smirlik davri — bu shaxsning ijtimoiy-psixologik shakllanishida kommunikativ faoliyat tubdan o'zgaradigan va murakkablashadigan bosqich hisoblanadi. Tahlil etilgan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar muloqotidagi qiyinchiliklar keng qamrovli psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar ta'sirida shakllanadi hamda ularning rivojlanishidagi muhim determinantlardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tizimiga axborot kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etish va rivojlantirish konsepsiyasi, Toshkent, 2013
2. E'zoza Karimova “O'zbek tolerantligining o'ziga xos fazilatlarini” Toshkent -2006 B. 27-41
3. 18. Khurramov, A. J., Seytov, A. J., Azimkulov, S. N., Sherbaev, M. R., Kudaybergenov, A. A., & Khasanova, S. K. (2021). Optimal control of pumping station operation modes by cascades of the Karshi main canal. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology, 8(4), 17177-17185.
4. Oila psixologiyasi “Maktab oiladan boshlanadi” Toshkent 2016 B.

Mundarija

1.	Мухамедова Д. Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ В УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН РУКОВОДИТЕЛЕЙ В УЗБЕКИСТАНЕ	5
2.	Кудратуллаева Р. Б. АНТИЧНЫЕ И КЛАССИЧЕСКИЕ ФИЛОСОФСКИЕ ИСТОКИ ФЕНОМЕНА РЕФЛЕКСИИ	10
3.	Мамбетова Н. Б., Маркендуди М. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ	14
4.	Мухамеджанова И. Р. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ	17
5.	Нартова-Бочавер С. К. АУТЕНТИЧНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ	21
6.	Расулов А. И. ПРОФЕССОР Э.ҒОЗИЕВ ИЛМИЙ МЕРОСИНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ РИВОЖЛАНИШИДАГИ РОЛИ	25
7.	Рахиммирзаев С. Б. СТРУКТУРНО-ЭМПИРИЧЕСКИЙ ПОДХОД К МОДЕЛИРОВАНИЮ БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕРСОНАЛА АВИАЦИОННОГО СЕРВИСА	31
8.	Рахматуллаев С. С. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ ТЕОРИИ, ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИКИ	34
9.	Самиджанова М., Махмадалиева Ф. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ КОММУНИКАТИВНЫХ ОСОБЕННОСТИ ГЕЙМЕРОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	37
10.	Солиходжаева М. З. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ СОТРУДНИКОВ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	40
11.	Суфиева М. Р., Рахматуллаев С. С. СТУДЕНЧЕСКИЙ СТРЕСС КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ	43
12.	Zuxurova D. A., Abduqodirova K. YETUKLIK DAVRIDA “MEN-KONSEPSIYASI” SHAKLLANISHIGA IJTIMOIIY OMILLARNING TA’SIRI	45
13.	Allanazarova X. A. PSIXOLOGIIYADA AXLOQ TUSHUNCHASINING O’RGANILISHI	47
14.	Zaylovidinov J. N., Atamurdova R. G., Boltaboyeva D. O. O’QUVCHILARDA IRODAVIY SIFATLARNING RIVOJLANISHI: PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR VA TARBIYAVIIY YONDASHUVLAR	49
15.	Babadjanova S. A. PEDAGOGIK FAOLIYATDA SHAXSIYATGA YO’NALGANLIK	52
16.	Bobirov D. B. WAYS TO FORM A CONSCIOUS ATTITUDE TOWARDS CONSTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS	55
17.	Boborajabova N. N., Zuxurova D. A. YOSHLARNI TURLI AXBOROT XURUJLARIDAN HIMOYA QILISH IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA	58

18.	Djumanov S. Z., Zokirova S. Sh. TALABALARNING OLIY TA'LIM MUASSASASIGA MOSLASHUV JARAYONIDA AFFILIATSIYA MOTIVATSIYANING ROLI	61
19.	Ergasheva G. N. ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA KREATIVLIKNING YOSHGA BOG'LIQ XUSUSIYATLARINI O'RGANILISHI	65
20.	Gaziyeva F. E. O'ZBEKISTON MUSTAQILLIKKA ERISHGANDAN SO'NG ILMIY PSIXOLOGIYASIDAGI RIVOJLANISH (1991-2012 YILLAR ORALIG'I)	68
21.	Gaziyeva Z. E. JIPSLIK TUSHUNCHASINING O'RGANILGANLIK DARAJASI	71
22.	Hayitov Q. Q. STRESS DARAJALARINI OPTIMALLASHTIRISH METODLARI	74
23.	Ibrogimov M. A. SOTSIAL IQTIDORNING PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR PREDMETI SIFATIDA	78
24.	Ibrogimov M. A., Isroilova S. A., Maxmadostova S. R., Karimova R., Gulomova K. N. TALABALARDA IRODAVIY SIFATLARNING RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR	81
25.	Kudratov A. I. SHAXSNING MA'NAVIY EHTIYOJLARIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK FAKTORLAR	84
26.	Majidov N. M. IJTIMOY FAOLLIKNING SHAKLLANISH JARAYONIDA AMALIY FAOLIYATNING AHAMIYATI	88
27.	Mirzayev O. S. ZAMONAVIY PSIXODIAGNOSTIKADA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH MASALASI	92
28.	Mirayev O. S., Piraliyev O. K. ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING NAZARIY VA METODOLOGIK MUAMMOLARI VA OLIY TA'LIM SHAROITIDA TALABALARDA MOSLASHUV JARAYONI	95
29.	Bozorova D. S., Muxtorxo'jayeva K. PSIXOLOGIK ADABIYOTLARDA IRODA AKTINING YORITILISHI	98
30.	Nuriddinova N. R. PSIXOLOGIYADA KOMPLEKS TUSHUNCHASI VA UNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA'SIRI	101
31.	Okunola A. O., Akhmedjanova D. R. INTEGRATING SELF-REGULATED LEARNING THEORY AND PSYCHOMETRIC PRACTICE: ADAPTATION OF THE DAACS METACOGNITION SCALE IN RUSSIAN ADOLESCENTS	104
32.	Xudaynazarov T. A., Rahmonqulova A. M., O'rolova D. T. O'SMIRLARDA O'QUV MOTIVLARI VA UNGA TA'SIR ETUVCHI OMILLARNING EMPIRIK TAHLILI	107
33.	Rajabova N. O., Zuxorova D. A O'SMIRLAR HAYOTIDA INTERNETNING O'RNI	111
34.	Raximov A. A. ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVLARINING METODOLOGIK ASOSLARI	114
35.	Raxmatullayev F. B. TA'LIM MUHITIDA KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIK NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK O'ZIGA XOSLIKLARI	117
36.	Safayev N. S. EMOTSIONAL YETUKLIK - IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHUV OMILI SIFATIDA	120

37.	Salomova G. Sh. MADANIYATLARARO MUNOSABATLARDA QAROR QABUL QILISHNING O'RGANILISHI	124
38.	Sayidqulova M. HAYOT MAZMUNI FENOMENINING PSIXOLOGIK TALQINI VA TALABA YOSHLARDA UNI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI	128
39.	Sharopova A. M., Salohiddinova R. B. KLINIK PSIXOLOGIYA PSIXOLOGIYA SOHASI SIFATIDA	131
40.	Soibjonov J. B. EMOTSIONAL INTELLEKT KASBIY O'ZINI-O'ZI ANGLASHNING MUHIM OMILI SIFATIDA	134
41.	Soyimnazarov N. B. O'SMIRLARDA EMOTSIONAL INTELLEKT RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	137
42.	Ibrogimov M. A., Toshturdiyeva D. Sh. STRESS PSIXOLOGIK TADQIQOT OBYEKTI SIFATIDA	140
43.	Ibrogimov M. A., Uzmirova M. E. PSIXOLOGIYADA SHAXS TIPOLOGIYASI MUAMMOSI	142
44.	Mirzayev O. S., Xoligova I. Y., Abduraimov I. K., Abdurafiqova M. A., Abduraximova N. I. YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA KASB TANLASH MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK O'ZIGA XOSLIKLARI	144
45.	Xudaynazarov T. A., Xolqarayeva N. Sh., O'rozimbetova S. B. O'SMIRLIK DAVRIDA O'QUV MOTIVLARI MUAMMOLARI VA ULARGA TA'SIR QILUVCHI OMILLAR	147
46.	Yelibayev J., Xayrullayev M., Xo'rozova G., Yulbasxanova Sh., Zamanova M. O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVORNING GENDER XUSUSIYATLARI	151
47.	Azamov A., Xushvaqtova S., Yaxshiboyeva M. O'SMIRLARDA KASB TANLASHNING GENDER XUSUSIYATLARI	154
48.	Zaylovidinov J., Yo'ldoshqulov A., Anorbayeva S. ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA O'QUV MOTIVATSIYASI VA UNI O'RGANISHGA DOIR ILMIY YONDASHUVLAR	156
49.	Zohidov S. OLIY TA'LIMDA TALABALARNING O'Z – O'ZINI BAHOLASH MUAMMOLARI	160
50.	Кадыркулов Е. С. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ВЛИЯНИЕ СОЦИОКОГНИТИВНЫХ И КРЕАТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА	163
51.	Родина О. А. РЕГУЛЯТОРНЫЕ И МЕТАКОГНИТИВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	166
52.	Юлдашова М. Ш., Тоджикурбонов А. Т. ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ МЕТАКОГНИТИВНЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ ОСОБЕННОСТИ ГЕЙМЕРОВ	169
53.	Bozorova D., Abduhakimov A., Axmatov A. RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'SMIRLAR TAFAKKURI SHAKLLANISHIGA TA'SIRI	172
54.	Mirzaev O., Abduraxmonova N., Azizova M., Doniyorova M., Egamova M. ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA EMOTSIONAL INTYELLEKT MUAMMOSI	175

55.	Zaylovidinov J. N., Alimova M. Q., Hayitboyeva H. M. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA XOTIRANING TUZILISHI, TURLARI VA KODLASH MEXANIZMLARI	178
56.	Ibrogimov M. A., Baratova L. F., G'aybullayeva Sh. S. DIQQAT TURLARI VA XUSUSIYATLARI	181
57.	Bozorova D. S., Arziqulova L. O', Ibodullayeva F. I. RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'SMIRLAR TAFAKKURI SHAKLLANISHIGA TA'SIRI	184
58.	Ismoilova Ch. K. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA KREATIVLIK SIFATLARI VA UNIRIVOJLANISH MEZONLARI	187
59.	Azamov A. N., Isroilova R. I. AGRESSIYA NAMOYON BO'LISHIDAGI GENDER XUSUSIYATLAR	190
60.	Jaqsilikova S. Q., Zuxurova D. A. BILINGVIZMNING DIQQAT VA XOTIRAGA TA'SIRI	192
61.	Karimqulova L., Zuxurova D. A. ONG VA FAOLIYAT BIRLIGI TAMOIYI HAMDA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI ROLI	195
62.	Raxmatullayev F. B., Murtazoyeva H. M., Husnidinova A. S. IJTIMOYIY TARMOQLARNING TALABA KOGNITIV JARAYONLARIGA TA'SIRI	197
63.	Azamov A. N., No'monjonova O. I. TURLI KASB EGALARINING INTELLEKTUAL SALOHİYATI	200
64.	Raxmatullayev F. B., Oymatova D. S., Xasanova S. I. EMOTSIONAL INTELLEKT RIVOJLANISHINING IJTIMOYIYPSIXOLOGIK OMILLARI	203
65.	Zaylovidinov J. N., Ozodov S. O., Mirzaxoshimova M. A. XOTIRA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK OMILLAR	206
66.	Ibrogimov M., Rasulov A. DIQQAT TUSHUNCHASI VA UNING NAZARIY YONDASHUVLARI	209
67.	Ruxiyeva X. A., Botirova M. N. JINOYATCHI SHAXSLAR BILAN ALOQA O'RNATISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI	212
68.	Zaylovidinov J. N., Sadriddinova Y. Z., Aminova S. A. TALABALARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHDA IRODAVIY SIFATLARNING ROLI	216
69.	Zaylovidinov J. N., Saparboyeva H. R. BILISH JARAYONLARINING RIVOJLANISHIDA MUHIT VA TALIMNING ROLI	219
70.	Shavkatova X., Shukrullayeva Ch., Zuxurova D. KREATIV TAFAKKUR TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MAZMUNI	222
71.	Azamov A. N., Soatova N. Q., Islomova Y. I. TURLI TALIM YO'NALISH TALABALAR XOTIRASINING INDIVIDUALTIPOLOGIK XUSUSIYATLARI	225
72.	Ibrogimov M., Sobirova M., Abdusattarova M. TALABALARDA DIQQAT BARQARORLIGINING IJTIMOYIY VA PSIXOLOGIK OMILLARI	228
73.	Turg'unpo'latova M. X. O'SMIRLAR IJTIMOYIY TARMOQLARDA O'Z XULQINI NAMOYON ETISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	230
74.	Ibrogimov M. A., Umurqulova Z. B. UYALI ALOQA VOSITALARI VA GADJETLARNING BOLALAR PSIXIK VA AQLIY TARAQQIYOTIGA IJOBIY VA SALBIY TA'SIRI	233

75.	Raxmatullayev F. B, Xaydaraliyeva S. N. Abdumalikova M. SH. TALABALIK DAVRIDAGI MOTIVATSIYANING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	236
76.	Azamov A., Xazratkulova S., Xudoyberdiyeva S. TALABALARDA XOTIRA TURLARINING INDIVIDUAL FARQLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK OMILLARI	239
77.	Xudoyqulova D. B. XOTIRA JARAYONINING LINGVISTIK QOBILIYAT SHAKLLANISHIDAGI KOGNITIV ASOSLARI	242
78.	Zufarova Y. M. IJTIMOY TARMOQLARNING XOTIRA VA TAFAKKUR JARAYONLARIGA TA'SIRI	245
79.	Абдумаджидова Д. Р. ПСИХОЛОГИК ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ИНСОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ САФАРБАР ЭТИШ ВА ОПТИМАЛЛАШТИРИШ ВОСИТАЛАРИ СИФАТИДА	248
80.	Абдумаджидова Д. Р. ЗАМОНАВИЙ ИЖТИМОЙ МУҲИТДА ШАХС ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИГИ	251
81.	Абдурахманова Р. И. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ И СТРУКТУРНОКОМПОНЕНТНЫЙ АНАЛИЗ	254
82.	Авдулова Т. П. ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ ФАКТОР В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	257
83.	Аскарлова М. Т. ОБРАЗ СЕМЬИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ СИБЛИНГОВ ДЕТЕЙ С ДЦП КАК ИНДИКАТОР ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	260
84.	Ахаева А. Ш. Барабанова Е. И. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ АНОМИИ И ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ РАВНОПРАВИА И АНТИКОРРУПЦИОННОГО ПОВЕДЕНИЯ	264
85.	Гафурова Л. З., Маркендуди М. А. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ	267
86.	Дехконбоева З. Д. МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН И РОЛЬ ФИТНЕСА В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	270
87.	Кадиркулова Ж. Е. ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	274
88.	Кудайбергенова С. К. СТИГМА СУИЦИДА В КАЗАХСТАНЕ: КУЛЬТУРНЫЙ КОНТЕКСТ И ПСИХОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИНСТРУМЕНТА	278
89.	Кулымбаева А. К. ПСИХИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ	282
90.	Ладзина Н. А., Тюлюпергенева Р. Ж. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СОТРУДНИКОВ В ПЕРИОД ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ: СОЦИАЛЬНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	285
91.	Хачатурова М. Р. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОТРУДНИКОВ УНИВЕРСИТЕТА	290
92.	Рахматуллаев С. С., Шавкатова О. Д. ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ	293

93.	Sevara I. R., Abdurahimova Sh. A. ZAMONAVIY HAYOT SUR'ATI SHAROITIDA STRESSNING INSON FAOLIYATIGA TA'SIRI	295
94.	Ibrogimov M. A., Abdurhamanova M. A., G'afurova S. Sh. DIQQAT BUZILISHLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	299
95.	Anormatova L. S. PSIXIK RIVOJLANISHI KECHIKKAN (ZPR) MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA XOTIRA FAOLIYATINING PSIXOLOGIK TAHLILI	303
96.	Arzikulova M. D. YOSHLARDA INTERNETGA QARAMLIKNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	306
97.	Valiyeva D. G., Azamjonova N. D. ZAMONAVIY RAQAMLI TRANSFORMATSIYA VA SHAXSNING PSIXIK BARQARORLIGI MUAMMOLARI	309
98.	Fayzullayeva F. Y. INSON RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOYPSIXOLOGIK OMILLAR	311
99.	Ibrogimov M., Hakimova D. KLINIK PSIXOLOGIYADA STRESS FENOMENI: BIOLOGIK, PSIXOLOGIKVA IJTIMOY OMILLARNING INTEGRATIV TAHLILI	316
100.	Ibrogimov M. A. Haydarova Z. S. SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING INSONNING IJTIMOY VA PSIXOLOGIK MOSLASHUVGA TA'SIRI	318
101.	Jo'raxo'jayeva M. M. BOLALARDA IJTIMOY MOSLASHUV JARAYONINING PSIXOLOGIK OMILLARI	321
102.	Kadirova U. A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA AGRESSIVLIKNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	324
103.	Justyna Kurtyka-Chalas, Grzegorz Kudlak, Joanna Felczak, Katarzyna Wasilewska-Ostrowska SELECTED ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN POLAND - ANALYSIS OF THE RESULTS OF OWN RESEARCH	328
104.	Raxmatullayev F. B., Latipova L. N., Jurayeva R. S. ZAMONAVIY JAMIYATDA BULLING MUAMMOSI: IJTIMOYPSIXOLOGIK TAHLIL	332
105.	Gaziyeva F. E., Malikova M. Ch. OMMAVIY AXBOROT VOSITALARIDA MANIPULYATSIYA VA IJTIMOY TA'SIR	335
106.	Narbasheva M. A. GLOBALLASHUV SHAROITIDA SHAXS SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	337
107.	Naymova SH.D., Zuxurova D.A. YETUKLIK DAVRIDA IJTIMOY TARMOQLARGA TOBELIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	340
108.	Nazarova M. M. TALABA YOSHLARDA MARGINAL HOLAT SHAKLLANISHINING IJTIMOY VA PSIXOLOGIK OMILLARI	342
109.	Raxmatullayev F. B., O'rolova S. SURUNKALI SOMATIK KASALLIKLARGA CHALINGAN BEMORLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	345
110.	Otaxonova S. T. O'ZBEKISTONDA KOMPYUTERGA TOBELIK MUAMMOSINING O'RGANILISHI	348
111.	Bozorova D. S., Saitova F. B. ZAMONAVIY IJTIMOY MADANIY MAKONDA SHAXS SALOMATLIGIVA PSIXOLOGIK FAROVONLIGI	352
112.	Bozorova D. S., Sayitova N.X., Choriyev B. B. O'SMIRALARDA AGRESSIYANING GENDER XUSUSIYATLARI ASOSIDA NAMOYON BO'LISHI	354

113.	Shamsiyeva S.B., Zuxurova D.A O'SMIR YOSHDAGI BOLALARNING INTERNETGA QARAMLILIGINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	357
114.	Sharopov A. M, Raximova Z. MEDIA VOSITALARINING SHAXS PSIXOLOGIYASIGA KO'RSATADIGAN TA'SIR XUSUSIYATLARI	360
115.	Ibrogimov M., Shodiqulova S., Uralova N. TALABALARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	363
116.	Sobirjonov A. M., Zuxurova D. A. O'SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR MUAMMOSI	365
117.	Tovboyeva N. X. KIBERBULLINGNING O'SMIRLAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIRI	368
118.	Ibrogimov M. A., Tolliboyev D. U. KLASSIK PSIXOLOGIYADA SHAXS PSIXOLOGIK FAROVONLIGI MUAMMOSI	371
119.	Tulyaganova R. X. AYOLLARDAGI TANA – MEN OBRAZIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOYPSIXOLOGIK OMILLAR	375
120.	Tursunova D. A. PERSONAL RESOURCES OF SELF-REGULATION AND WELL-BEING IN SOCIOCULTURAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS WITH ADHD	378
121.	Xalilova M. T. ZAMONAVIY IJTIMOY-MADANIY MAKONDA SHAXS SALOMATLIGI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGI	381
122.	Xojiyeva F. I., Zuxurova D. A. IJTIMOY TARMOQLARNING O'SMIR PSIXIKASINING SHAKLLANISHIGA TA'SIRI	384
123.	Xudayberdiyeva N. X. IJTIMOY MUHIT VA SHAXS MOSLASHUVI O'RTASIDAGI O'ZARO TA'SIRNING NAZARIY ASOSLARI	387
124.	Sagatova Sh. F., Xudayberdiyeva Y. U. PSIXOLOGIYADA O'SMIRLIK DAVRIDAGI DEPRESSIV XOLATLAR RIVOJLANISH OMILLARI	390
125.	Yo'ldoshev A. Y. GLOBALLASHUV SHAROITIDA TOLERANTLIK – IJTIMOY BARQARORLIK OMILI	393
126.	Zaylovidinov J. N., Yo'ldosheva Sh. S. O'SMIRLIK DAVRIDAGI SHAXSIY IDENTIFIKATSIYA VA PSIXOLOGIK INQIROZ	395
127.	Zaripov O. M. SHAXSNING O'Z SALOMATLIGIGA MUNOSABATINING INDIVIDUALPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	398
128.	Кодиркулова М. А., Маркендуди М. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА: ОТ МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА	401
129.	Мирмуминов С. Ж., Маркендуди М. А. ПРОБЛЕМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ В МОЛОДЫХ СЕМЬЯХ	404
130.	Нуретдинова М. Г., Маркендуди М. А. МЕССЕНДЖЕРЫ КАК НОВЫЙ ФОРМАТ ВНУТРИСЕМЕЙНОЙ КОММУНИКАЦИИ	407
131.	Орипова Б. Ш., Маркендуди М. А. ВЛИЯНИЕ СИНДРОМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ НА УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ ПОДРОСТКОВ	410
132.	Рахманбердиева Ш. Б., Маркендуди М. А. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СИНДРОМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У МОЛОДЁЖИ	413
133.	Семёнова Я. А., Маркендуди М. А. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СИНДРОМА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	417

134.	Султанова Д. Д., Маркендуди М. А. ЦИФРОВАЯ МЕДИАСРЕДА КАК ФАКТОР ТРАНСФОРМАЦИИ ВНУТРИСЕМЕЙНОЙ КОММУНИКАЦИИ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ПОДРОСТКАМИ	421
135.	Фарходова М. Н., Маркендуди М. А. ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ КАК ПРИЧИНА КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЕ	425
136.	Сагатова Ш. Ф. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕМЕЙНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ	428
137.	Хушвакова З. Т., Маркендуди М. А. ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ИНСТИТУТА СЕМЬИ	431
138.	Хушвакова З. Т. ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ И СОЦИАЛЬНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ В СОВРЕМЕННОЙ УЗБЕКСКОЙ СЕМЬЕ	434
139.	Чориева А. С., Маркендуди М. А. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ТРАНСФОРМАЦИЯ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ	436
140.	Юлдашова М. Ш., Собирова С. Д. ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ ЛИЧНОСТИ У СУПРУГОВ	439
141.	Юнусзода Ш. Ж. МИР РЕБЕНКА С ДЦП: ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ	442
142.	Abduraxmanova Z. E., Xoshimova S. ETNIK IDENTIKLIK-IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA	446
143.	Abirqulova Z. Sh. OILANING SHAXS SHAKLLANISHIDAGI PSIXOLOGIK O'RNI	450
144.	Anvarova Sh. A. ZAMONAVIIY JAMIYATDA ONA VA BOLA O'RTASIDAGI XAVFSIZ BOG'LANISHNING SHAXS EMOTSIONAL BARQARORLIGI SHAKLLANISHIDAGI ROLI	453
145.	Berdiyeva M. M. OTA-ONA TARBIYA USLUBLARI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINING NAZARIY TAHLILI	456
146.	Burxanova M. B. OTA-ONA VA FARZAND O'RTASIDAGI MULOQOT STRATEGIYALARINING IJTIMOIIY-EMOTSIONAL RIVOJLANISHGA TA'SIRI	459
147.	Yelibayev J. T., Eshimova O. A., Sherbekova L. M., Nozimjonova R. I., Nizomiddinova D. B. YOSH OILALARDAGI MUNOSABATLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	463
148.	Valiyeva D. G., Turobova M. I., Eshqulova S. Y. TALABALAR O'ZINI O'ZI BAHOLASHIGA OILAVIIY TARBIYA TURINING PSIXOLOGIK TA'SIRI	466
149.	G'ulomqodirov E. A. O'SMIRLARDA ZO'RAVONLIK TAJRIBASI VA SHAXS XUSUSIYATLARI RIVOJLANISHINING YOSHGA DOIR DINAMIKASI	468
150.	Yusuvaliyeva A. Y., Ibrohimova S. M., Musoqulova H. U. OILAVIIY O'ZARO MUNOSABATLARNING O'QUVCHILAR O'Z-O'ZINI ANGLASHIGA TA'SIRI	471

151.	Ismoilova S. N. OILALARDA YUZAGA KELAYOTGAN ZIDDIYATLARNI OLDINI OLISH UCHUN PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH	474
152.	Ismailova S. R. TALABALARDA OILA HAQIDAGI TASAVVURLARNI SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATI	478
153.	Jalolova N. M. ZAMONAVIIY JAMIYATDA IJTIMOIIY FAOL AYOLLARDA OILA VA KASBIY FAOLLIK UYG'UNLIGI	480
154.	Kurbonova G. A. GLOBALLASHUV NATIJASIDA ZAMONAVIIY JAMIYATDAGI QADRIYATLARNING OILA PSIXOLOGIIYASIGA TA'SIRI	484
155.	Madaminova M. Sh., Zuxurova D. A. IJTIMOIIY TARMOQLAR TA'SIRIDA YOSH OILALAR PSIXOLOGIK IQLIMINING BUZILISHI VA BARQARORLASHUV OMILLARI	487
156.	Yusuvaliyeva A., Mardonova F., Ibragimova M. OILAVIIY O'ZARO MUNOSABATLARNING O'QUVCHILAR O'Z-O'ZINI ANGLASHIGA TA'SIRI	490
157.	Ismailova S. R., Mehriddinova S. M. ZAMONAVIIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIIYASI	493
158.	Yusuvaliyeva A. Y., Norqulova Sh. V., Murodova D. B. OTA-ONALAR TARBIYAVIIY USTANOVKALARINING O'QUVCHILAR IJTIMOIIY MOSLASHUVIGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK-NAZARIY ASOSLARI	496
159.	Odilova N. G. OTA-QIZ MUNOSABATLARI: RUHIY SALOMATLIK VA SHAXSIY RIVOJLANISHGA TA'SIRI	499
160.	Piraliyev O. K. ZAMONAVIIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIIYASINING TRANSFORMATSIYASI VA PSIXOLOGIK FAROVONLIK KONSEPSIYASI	503
161.	Yusuvaliyeva A. Y., Matkarimova M. B., Raxmonova R. T. OTA-ONALAR TARBIYAVIIY USTANOVKALARINING O'QUVCHILAR IJTIMOIIY MOSLASHUVIGA TA'SIRI	506
162.	Rayimova A. F. OILA PSIXODIAGNOSTIKASI: MUAMMO VA YECHIMLARI	509
163.	Mirzayev O. S., Rixsiboyeva M. M., Ruxiddinova D. D., Turg'unov D. D., Xamidova N. R. O'SMIRLARDA IDEAL OTA OBRAZI VA UNING QADRIYATLAR TIZIMI BILAN BOG'LIQLIGI	512
164.	Ro'ziyeva Z. F. ZAMONAVIIY JAMIYATDA AJRASHUV FENOMENINING O'SMIRLARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGIGA TA'SIRI	515
165.	Ibrogimov M. A., Saydiahmatov Sh. M. ZAMONAVIIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIIYASI	518
166.	Sobirova S. T. ZAMONAVIIY JAMIYATDA OILAVIIY MUHITNING O'QUVCHILAR MOTIVATSIYASIGA TA'SIRI	521
167.	Valiyeva D. G., Tashniyazova F. Sh. ZAMONAVIIY JAMIYATDA OILA PSIXOLOGIIYASI VA UNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O'RNI	524
168.	Telmanova S. X. OTA ONA VA BOLA MUNOSABATLARI VA O'SMIRLAR MAQBUL KOPING-STRATEGIYALARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI	528
169.	Valiyeva D., Turabekova A. A. OILA MUHITINING SHAXS PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI	531
170.	Umarova Sh. A. MIGRANT OILALARIDA QADRIYATLAR O'ZGARISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	534

171.	Xoliqulova Sh. T. OILA PSIXOLOGIYASIDA INQIROZLI DAVRLAR TASNIFI VA BOSQICHLARI	539
172.	Ziyayeva M. B., Zuxurova D. A. OILA MUHITINING SHAXS PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI VA OILAVIY NIZOLARNING PSIXOLOGIK TAHLILI	543
173.	Абдурахманова Р. И., Головачева М. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ	546
174.	Войтко О. К., Гаффарова Д. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ	549
175.	Кабилова С. Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ SMM-ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СООБЩЕСТВА В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ	556
176.	Мираширова Н. А. ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ БУДУЩИХ ПСИХОЛОГОВ-ПРАКТИКОВ	560
177.	Рахматуллаев С. С., Усманов М. Р., Назирова И. Н. АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ	563
178.	Рузибаев Д. Б. ФОРМИРОВАНИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КОМАНД В УСЛОВИЯХ ВАНИМИРА: ИНТЕГРАЦИЯ СУБЪЕКТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА И СОВРЕМЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ КОНЦЕПЦИЙ	565
179.	Самсонова Е.В., Шеманов А.Ю., Алехина С.В., Быстрова Ю.А. ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРАКТИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ	568
180.	Умурзакова М. А. ТАЛАБАЛАРДА АКАДЕМИК ПРОКРАСТИНАЦИЯНИ КОРРЕКЦИЯ ҚИЛИШДА КОГНИТИВ-ХУЛҚ-АТВОР ТЕРАПИЯСИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	571
181.	Abdusattorova M. A. O'SMIRLARDA O'ZINI NAMOYON QILISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	573
182.	Alisherova M. A. SHAXS KAMOLOTIDA O'Z-O'ZINI ANGLASH VA UNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	575
183.	Azizova F. N. ALBINOS SHAXSLARDA STRESSLI VAZIYATLARDA MOSLASHUVNING ROLI	577
184.	Bahriyeva N. N. EKSTREMAL VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK YORDAM MODELI	581
185.	Burxonova Y. J., Zuxurova D. A. O'SMIRLARDA KOPING STRATEGIYALARI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	584
186.	Daniyarxodjaeva O. Sh. MENEJMENTDA FAOLLIKNI NAMOYON ETISHNING KASBIY JIHATLARI	588
187.	Azamov A. N., Mamarajabova M., Ziyadullayeva Sh. O'SMIRLIK DAVRIDA KASB TANLASHNING PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY OMILLARI	591
188.	Xudaynazarov T. A., Nuriddinova S. O., Shokirjonova Sh. A. TALABALAR O'QUV FAOLİYATI SAMARADORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLAR	594

189.	Raxmatullayev F. B., Nurullayeva Sh. M. MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA O'QUV MOTIVATSIYASI SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	596
190.	O'sarova Q. KO'RISH QOBILIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNI IJTIMOIMEHNAT REABILITATSIYASI VA PSIXOLOGIK MOSLASHUVI	599
191.	Yelibayev J. T., Polukarov M. V., Qodirova A. Sh., Pirmetova A. Sh., Azzamova G. S. O'SMIRLARDA AGRESSIV XATTI-HARAKATLAR SHAKLLANISHINING BELGILOVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	602
192.	Zaylovidinov J. N., Qobilova Z. Sh., Xo'jayeva D. D. O'QUV MOTIVATSIYASINING PASAYISHIGA OLIB KELUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	605
193.	Valiyeva D., Qodirova B. L., Nuriddinova D. B., Ro'ziyeva M. Z., Parmonova N. H. TALABALARDA "MEN" KONSEPSIYASINING SHAKILLANISHIGA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR TA'SIRI	608
194.	Soibjonov J., Qurbonboyev Q. SPORT PSIXOLOGIYASI VA EMOTSIONAL INTELLEKT INTEGRATSIYASINING SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI VA SAMARADORLIGIGA TA'SIRI	611
195.	Valiyeva D., Alijonova M., Botirova Z., Mamaraximova D., Muxammatova K., Raxmonaliyeva J. TALABALARDA PROKRATINATSIYA DARAJASINING SAMARALI VAQT BOSHQARUVI KO'NIKMALARI BILAN BOG'LIQLIGI	614
196.	Rustamova I. A. ZAMONAVIY IJTIMOY VA IQTISODIY O'ZGARISHLAR SHAROITIDA AYOLLARNING TURLI ROLLARNI BAJARISHDAGI ZIDDIYAT MUAMMOSI	617
197.	Xudaynazarov T., Sattorova F., To'ychiyeva F. TALABALAR O'QUV FAOLIYATI SAMARADORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLAR TAHLILI	621
198.	Valiyeva D., Shamsiddinova S., Ruziyeva M. TALABALARDA O'ZINI O'ZI BAHOLASH SHAKLLANISHIDA OILAVIY TARBIYANING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI	623
199.	Raxmatullayev F. B., To'ychiboyeva S. S., Sheraliyeva SH. M. TALABALARDA EMOTSIONAL INTELLEKT RIVOJLANISHI	625
200.	Yelibayev J. T. BO'LAJAK PSIXOLOGLARDA EMPATIKLIK MODULI	628
201.	Yunusova M. B. TALABALARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK KOMPONENTLARI	632
202.	Abidova Z. A., Barotova M. O. E.G'OZIEVNING SHOGIRDLARI, HAMKASBLARI VA IZDOSHLARI	635
203.	Мусинова Р. Ю. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК БАРЬЕРЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ	639
204.	Salaxutdinova M. I. ISTE'MOLCHILARNING AFFEKTIV, KOGNITIV VA KONATIV XULQ-ATVOR OMILLARI	642
205.	Xudayarova N. B. O'SMIRLIK DAVRIDA KOMMUNIKATIV RIVOJLAN	645

