



«СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА: ПРОБЛЕМЫ, АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ»

Сборник материалов международной научно-рецензируемой онлайн конференции

www.e-science.uz



20 июля 2020 года

Введение

В настоящем сборнике представлены труды Международной научно-рецензируемой онлайн конференции «Современная психология и педагогика: проблемы, анализ и результаты».

В Республике Узбекистан **вопросы развития вузовской науки в тесном взаимодействии с образовательным процессом, обеспечения интеграции образования, науки и производства на всех этапах, являются важнейшим аспектом** подготовки современных высококвалифицированных кадров.

Целью данной конференции является повышение уровня и качества научно-исследовательских работ, проводимых специалистами педагогической и психологической сферы Республики Узбекистан и содействовать внедрению их результатов в производство, а также установлению научных контактов между отечественными и зарубежными учеными.

В соответствии с направлениями работы конференции, сборник состоит из четырех частей:

Часть I: Влияние современных образовательных реформ на психическое развитие личности.

Часть II: Социально-психологические механизмы формирования здорового образа жизни.

Часть III: Тенденции повышения качества образования в контексте модернизации образования.

Часть IV: Современные подходы к совершенствованию непрерывного образования.

Решением председателя Высшей Аттестационной Комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан № 281/11.2 от 30 июня 2020 года, материалы опубликованные в сборнике трудов конференции будут приравнены к статусу международных статей.

Содержание

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ 5

Часть II

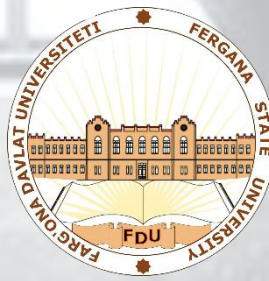
“СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ”

| | |
|--|----|
| УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ҲУНАРГА ЙЎНАЛТИРИШ ВА ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК ХИЗМАТ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ <i>Партиева С.Б.</i> | 7 |
| SOGʻLOM TURMUSH TARZI HAYOTIYLIGINI TAʼMINLOVCHI ASOSIY OMILLARNING FALSAFIY TALQINI <i>Karimov Z.</i> | 11 |
| KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA MOBIL VA KOMPYUTER QURULMALARIGA BOGʻLIQLIGINING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK TAXLILI <i>Nuriddinov R.S.</i> | 16 |
| KICHIK MAKTAB ESHIDAGI OQUVCHILAR TAFAKKURINI RIVOJLANISHIDA KREATIVLIK XUSUSIYATLARINING AHAMIYATI <i>Odiljonova A.A.</i> | 22 |
| СТРЕСС И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ <i>Курбанова Ш.Н.</i> | 26 |
| ЎҚУВЧИЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИГА ҚИЗИҚИШИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИГА МУНОСАБАТНИНГ ПЕДАГОГИК- ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ <i>Рахматов О.У.</i> | 33 |
| МАКТАВГАСНА YOSH DAVRIDAGI VOLA NUTQINING NEYROKOGNITIV JINATDAN OʻRGANILISHI <i>Matajonova S.K., Pulatova G.M.</i> | 39 |
| ЎЗБЕКИСТОН АҲОЛИСИДАГИ ВИТИЛИГО БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ПСИХОСОЦИАЛ ТАЪСИРЛАР <i>Латинов И.И., Азизов Б.С., Махмудов Ф.А.</i> | 48 |
| ОИЛАГА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ КЎРСАТИШ БОСҚИЧЛАРИ <i>Нуралиева Д.М.</i> | 59 |
| СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАНЛИК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ МУҲИМ ПРИНЦИПИ СИФАТИДА <i>Хамраев И.Т., Афрахимов А.А., Искадарова М.А., Бахронова Н.Х.</i> | 65 |
| THE IMPACT OF HEALTHY DIET ON MENTAL HEALTH <i>Isakova M.T., Yuldasheva N.Sh.</i> | 72 |
| БОЛАНИ ИЖОДИЙ ФАОЛИЯТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ХАЁЛНИНГ ЎРНИ <i>Закирова М.С., Исмаилова А.Р.</i> | 77 |
| ЁШЛАР: САЛОМАТЛИК МАДАНИЯТИ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАФАККУРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК- ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ <i>Эгамбердиева Т.</i> | 83 |

| | |
|---|------------|
| МНОГОФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАСУИЦИДА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ | 91 |
| <i>Акалаева А.А., Хонбабаева Р.Х., Лучишева Л.В., Акалаев Р.Н.</i> | |
| МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТУШУНЧАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АЙРИМ ЖИҲАТЛАРИ | 101 |
| <i>Хожиева Х.И.</i> | |
| СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ | 106 |
| <i>Сидикова Г., Нишонова Д., Касымов А.</i> | |
| ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН ИЖТИМОЙ ИШ АМАЛИЁТИНИНГ ХОРИЖ ТАЖРИБАСИ | 114 |
| <i>Манзура М.А., Акрамов Д.О., Эгамбердиев Ф.А</i> | |
| THE USE OF BLENDED LEARNING METHODS IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES | 122 |
| <i>Holikova L.F.</i> | |
| УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ КАК ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ | 128 |
| <i>Илхамова Д.И., Пулатова Ш.</i> | |
| ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ | 133 |
| <i>Мирзаева С.Р.</i> | |
| ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕДАГОГИКИ И МЕДИЦИНЫ В ОБУЧЕНИИ ВРАЧЕЙ – ПЕДАГОГОВ | 140 |
| <i>Ташкенбаева У.А., Агзамова Г.С., Умарова З.Ф., Абдуллаева М.М.</i> | |
| ИНСОН КАМОЛОТИ МАСАЛАСИ УЗЛУКСИЗ ТАРБИЯНИНГ МУҲИМ ТАРКИБИЙ ҚИСМИ СИФАТИДА | 148 |
| <i>Турсунов Б.Т.</i> | |
| РУҲИЙ МУВОЗАНАТ - ТИББИЙ САЛОМАТЛИК АСОСИ | 153 |
| <i>Шомуротова Н.Н.</i> | |
| ЁШЛАРНИ АҚЛИЙ ЕТУКЛИГИНИ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ | 161 |
| <i>Мўминов Д.М., Тошболтаева Н.И.</i> | |
| ШАХСНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА АДАПТАЦИЯСИННИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ | 167 |
| <i>Акрамова Ш.А.</i> | |
| ЯЗЫК И ДУХОВНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА | 174 |
| <i>Кодирова Ф.К.</i> | |
| ТАТУИРОВКА, УНДАГИ РАНГЛАР, ШАКЛЛАР, БЕЛГИЛАР ВА УЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ИЗОҲЛАРИ | 179 |
| <i>Ражабов М.Ж.</i> | |

Редакционная коллегия

| Ф.И.О. | Должность |
|------------------------|---|
| Р.Х.Максудов | Ректор Ферганского государственного университета |
| А.А. Уринов | Проректор по научной работе и инновациям Ферганского государственного университета, кандидат экономических наук, доцент. |
| Б.С. Сиддилов | Декан факультета педагогики и психологии Ферганского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент |
| Т. Эгамбердиева | Доктор педагогических наук, профессор |
| Е.М. Маркова | Доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой русского языка Российского государственного университета им. Косыгина. |
| Т.Т. Черкашина | Доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой русского языка Российского государственного университета им. Косыгина. |
| И.И. Тойчиева | Заведующая кафедрой педагогики Ферганского государственного университета, доктор философских наук, педагогических наук |
| Д.Р. Тураева | Доктор философских наук, PhD кафедры Педагогики и психологии Ташкентского государственного университета востоковедения |
| Н.М.Уринова | Доцент кафедры педагогики Ферганского государственного университета, кандидат педагогических наук |
| М.Т.Исакова | Заведующая кафедрой психологии Ферганского государственного университета, кандидат психологических наук, доцент |
| А.А.Шаюсупова | Кандидат педагогических наук, доцент кафедры Педагогики и психологии Ташкентского государственного университета востоковедения |
| Ж. Зайнобидинов | Старший преподаватель кафедры психологии Ферганского государственного университета, кандидат психологических наук |
| У.К. Максудов | Преподаватель кафедры педагогики Ферганского государственного университета |
| Ш.Х. Абдуллаева | Заведующий кафедрой Ташкентского государственного университета востоковедения, доктор психологических наук |
| Н.Х. Вохидова | Кандидат педагогических наук, профессор Ташкентского государственного педагогического университета им. Низами |



ЧАСТЬ II

«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ХУНАРГА
ЙЎНАЛТИРИШ ВА ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК ХИЗМАТ
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ**

Фарғона вилояти Учкўприк тумани
Тўқсонқовун қишлоғи 35-умумий ўрта
таълим мактаби психологи
Сафура Парпиева Бахтиёр қизи
dovudparpiyev@gmail.com
+99891 295 30 64

Аннотация: Ушбу мақолада умумтаълим мактабларида ўқувчиларни касб танлаишда дуч келаётган муаммолари ва бу масала қандай аҳамият касб этиши ҳақида фикр юритилади.

Калит сўзлар: касб-ҳунар, касб-ҳунар танлаиш, мутахассис, мустақил фикр, психолог ёрдами, келажак, фаровон ҳаёт, шахс.

Annotation: This article discusses the challenges students face in choosing a career in secondary schools and how important this issue is.

Keywords: profession, career choice, expert, independent thinking, psychologist help, future, prosperous life, personality.

Аннотация: В этой статье обсуждаются проблемы, с которыми сталкиваются студенты при выборе профессии в средних школах, и насколько важна эта проблема.

Ключевые слова: профессия, выбор профессии, эксперт, самостоятельное мышление, помощь психолога, будущее, благополучная жизнь, личность.

Ҳар бир шахс ўз-ўзига “Келажақда мен ким бўламан?” деган саволни берган. Ушбу саволни чуқурроқ таҳлил қиладиган бўлсак, у бир қатор кичик саволларни ўз ичига қамраганлигини кўрамиз. Жумладан, “Мен ниманинг ҳисобига яшайман?”, “Қандай тарзда яшайман”, “Ҳаётим зерикарли бўладими ёки қизиқарли воқеаларга ва ажойиб инсонлар билан учрашувларга бой бўладими?”, “Фаравон ҳаётга қандай эришамиз” ва ҳоказо. Шу каби саволларга мактаб юқори синф ўқувчилари шахсий жавобининг тўлиқ шаклланган бўлиши қанчалик муҳим эканлиги барчамизга аён.

Давлатимиз раҳбари раҳнамолигида қисқа вақт ичида таълим соҳасидаги ўзгаришлар таҳсинга сазовордир. Бу ўзгаришлар узоқни кўзлаб қилинаётгани ва эртага ҳаётга кириб келаётган ёшларимизнинг чиқур билим ва касб-ҳунар эгаллаши учун янада кенг имкониятлар яратиб беради. Узоқни кўзлаб яратилаётган бу имкониятлар ўқитувчилар зиммасига янада чуқур маъсулият ва ўқувчиларни касб-ҳунарга йўналтириш, шу ўринда тўғри йўналтириш ишлари ҳам киради. Шахс ўзининг касбини идрок этган ҳолда танласагина “замон талаб қиладиган мутахассис кадр” бўлиб етишишига олиб келади. Шунингдек, ўқувчиларни касб-ҳунарга йўналтириш соҳасида яна бир қатор ишлар қилиниши керак деб ҳисоблайман. Жумладан:

- Умумтаълим мактабларида ўқувчини мустақил касб-ҳунар танлашига йўналтирилган махсус дастурлар киритилиши.
- Бугунги кунда айнан ўқувчилар учун мўлжалланган касб танлаш бўйича яхлит билим берадиган оммабоп адабиётларнинг яратилиши.
- Дунё бўйича ҳар йили янги касблар пайдо бўлаётганини кўзда тутган ҳолда ўқувчи ёшларга янги касблар билан танишиш, ўрганиш ва уларни соҳасидаги билимларни такомиллаштириш имкониятини яратиш.

Касб танлаш соҳасида мавжуд кўпгина адабиётлар ўқувчи учун эмас, балки ўқитувчилар ва касбга йўналтирувчи мутассаддилар учун мўлжалланган бўлиб, уларда касб танлаш учун ўқувчиларни мустақил ишлашларига кам эътибор қаратилган. Касб-ҳунар танлашда асосий эътибор касбга йўналтирувчи мутахассисга эмас, балки касбни танловчига қаратилиши керак. Касб-ҳунар

танлаш бир қарашда осон ва муаммоларсиз ечиладиган масалага ўхшайди, лекин касб-ҳунар танлаш айтарли даражада мураккаб ва қатъиятлилики талаб этадиган жараён бўлиб, бу жараёнга суҳт ёндашиш кўпроқ англашилмовчилики келтириб чиқаради. Агар ўқувчи ўзининг қизиқиши ва қобилиятига мос касбни мустақил танласа юқори самарага эришиш имконияти мавжуд дейилса, уларга бундай танловни амалга оширишлари учун зарур бўладиган хатти-ҳаракатларни ўргатишимиз мақсадга мувофиқ бўлади.

Мактабни битираётган ўқучилар касб-ҳунар танлаш бўйича ҳар хил орзуларни четга суриб аниқ бир касбни танлашга мажбурлар. Аксарият ёшлар ота-оналари, дўстлари, танишларидаги маълумотлар асосида касб-ҳунар танлайдилар. Бошқалар эса ҳар бир мактабдаги фаолият кўрсатаётган касбга йўналтирувчи педагог, психолог мутахассисларнинг кўп йиллик ўрганишлари асосида касб танлайдилар. Агар ўқувчи ёшларимиз шундай пайтда бирон бошқа ёрдамчига мурожаат этса, у ҳам ўзидан олдинги ёрдамчиларнинг маслаҳатларини эътиборга олмаган ҳолда маслаҳатлар беради. Бундай ёрдамчилар ўқувчини довдиратиб, ундаги касб танлашга бўлган қизиқишни сўндириб қўйиши мумкин. Ўқувчининг қизиқиши ва қобилиятини аниқлаш учун на ўқувчининг ўзи, на “маслаҳатчилар” тайёр эмас. Мазкур жараёнда психолог мутахассиснинг иштироки мақсадга мувофиқ бўлади. Қизиқиш ва қобилиятни аниқлаш анчагина вақтни талаб этади. Касб-ҳунар танлаш соҳасининг асосий муаммоларини айнан мана шу ҳолат келтириб чиқаради.

Таълим тизимида психологик-педагогик хизмат ҳар бир жисмонан ва руҳан соғлом туғилган болаларнинг ҳақ-ҳуқуқларини ҳимоя қилади. У фақат болани турмуш-тарзини ҳаёт шароитидаги қийинчилик ва камол топишдаги тўсиқларни бартараф этишга хизмат қилади. Болани хулқ-атворидаги ёки ривожланишидаги қийин вазиятларда ўқувчини айблаш эмас, балки ҳамкорликда ишлашга жазм қилиш керак. Лекин ҳар қандай ўқитувчининг, қолаверса ота-онанинг ютуғи болаларни ўз муаммоларини ечимини топишда уларни қўллаб қувватлаш ва ўзига бўлган ишончини ошира олиш ҳисобланади. Психолог мактабда жон деб ишлаб, ўзининг иш вақтини ҳамда ишдан бўш вақтини мактабда ўтказа-ди, баъзан

ўқитувчиларнинг “Психологимиз нима қиляпти?” “Психолог мактабда бўладими ўзи?” деган кинояли гапларни эшитиш мумкин. Агар психолог ўз фаолиятини ўзини реклама қилишдан бошламаса, ўқитувчиларнинг бундай кинояларини кўпроқ эшитиш мумкин. Психологнинг иш вақти камида учта жойда: психолог хонаси эшигида, ўқитувчилар хонасида ҳамда мактабга кираверишда илинган бўлиши мақсадга мувофиқ.

Ибн Сино тасавурида ўқитувчи мард, адолатпарвар ва дилкаш, бола тарбияси усуллари ҳамда ахлоқ қоидаларини яхши биладиган инсондир. Ибн Синонинг фикрича ўқувчига қарата айтилган ҳар бир сўзида ўқитувчи имо-ишорадан фойдаланиш керак. Ибн Синонинг фикри шу жиҳатдан муҳимки, ўқитиш жараёнида ўқитувчи турли усуллардан фойдаланиш керак. Фақат шу шароитда ўқитувчи ўқувчининг майли ва қобилиятини аниқлаб, касб танлашда унга ёрдам бера олади. Шундай экан тарбияда ҳамма нарса тарбиячининг шахсига асосланган бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Анвар Жалолов. Касб қандай танланади. Муваффақиятга эришмоқчи бўлганлар ва касб танлаётганлар учун 2 нашр Янги аср авлоди Тошкент 2010.
2. <http://referet.uz> www.rppm.uz

SOG`LOM TURMUSH TARZI HAYOTIYLIGINI TA`MINLOVCHI ASOSIY OMILLARNING FALSAFIY TALQINI

Karimov Zafar,
Urganch Davlat Universiteti tadqiqotchisi

zafar.karimov.1988@bk.ru

Tel: +998939227097

Kalit so`zlar: *Sog`lom turmush tarzi, dietologiya, harakat omillari, reprodaktiv salomatlik, ruhiy salomatlik.*

Annatotsiya: *Ushbu maqolada, turmush tarzi, eng avvalo, kishilar xulq-atvoridagi rang-baranglikning mohiyati, uni faol o`zlashtirishning ijtimoiy tabiati ifodalanishi, shu bilan birga uni o`gartirish shakli, usulari haqida fikr yuritilgan.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, диетология, двигательные факторы, репродуктивное здоровье, психическое здоровье.*

Аннотация: *В этой статье основное внимание уделяется тому, как образ жизни связан, прежде всего, с важностью разнообразия в поведении людей, социальной природой их активнo развития, а также путями и средствами его изменения.*

Key words: *Healthy lifestyle, dietetics, movement factors, reproductive health, mental health.*

Annotation: *In this article is analyzed lifestyle of society, first of all, to the importance of diversity in people`s behavior, the social nature of their activity and the ways of changing it.*

Keyingi yillarda aholi orasida sog`lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi harakatlar izchillik bilan olib borilmoqda. Ta`kidlash muhimki, bu yo`nalish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylangan. Sog`lom turmush tarzi iborasining zaminida inson salomatligi qolaversa yoshlar kelajagi yotar ekan, bu jamiyat taraqqiyotining yuksalishida asosiy o`ringa ega bo`lishi tabiiydir. “Jamiyat barqarorlashib boradigan hodisa bo`lganligi sababli, - deb yozadi J. Neru, insonning aqli hamisha shaxsiy barkamollik to`g`risida fikr yuritib kelgan”. [1, 136-137] Sog`lom turmush tarzining hayotiyeligini ta`minlash quyidagi omillarga bog`liqdir.

Eng asosiy omillardan biri ovqatlanish omilidir. Ovqatlanish hayot uchun kurash shakllaridan biri sifatida jamiki jonzodning oldida turgan asosiy masala hisoblanadi. Inson ham bundan istisno emas. Qadimgi antik davrdan boshlab, ovqatlarning tarkibiy mutanosibligi, energiya muvozanati, mikroblar, ovqatlanish rejimi va tartibi haqida ilmiy qarashlar paydo bo`la boshladi. Ovqatlanish haqidagi fan — dietologiya shakllandi. Hozirgi kunga kelib esa, noto`g`ri ovqatlanish kishilar o`rtasida uchrayotgan oshqozon va ichaklar, yurak va qon tomirlari, ichki sekretsiya bezlari hamda bo`g`imlar, modda almashinuvining buzilishi, shuningdek, rak kabi kasalliklarning asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi.

Harakat omillari ham sog`lom turmush tarzining bir bo`lagidir. Demak, insoniyat uchun harakat va uning turlarini o`zining kundalik turmushiga ongli ravishda kiritish zarurati paydo bo`ldi. Shu bilan birga, gigiena fani xulosalari badan muntazam ravishda parvarishga muxtoj ekanligini va uni to`g`ri parvarish qilish umrni uzaytirish bilan bevosita aloqadorligini ham isbotladi. Shu nuqtai nazardan harakat va badantarbiya salomatlik yo`lidagi muhim omil bo`lib, sog`lom turmush tarzining asosiy talablaridan biri bo`lib qoladi. *Bioritmik omillar* esa insonning evolyutsion rivojlanish jarayonida uning tanasi takomillashuviga, hayotiyeligini ta`minlashga olib kelgan yana bir asosiy omildir, bu tabiatdagi davriylik, botartiblik qonuniyatidir. Kecha va kunduz, yil fasllarining deyarli bir vaqtda takrorlanib turishi, kun, hafta, oy, yil davomidagi biologik faollik hamda susayishlarning davriy o`zgarishlari, koinotdagi planetalar joylashuvi va aylanishi, buyuk yoritqich — quyoshning yerga nisbatan o`zgarishi, magnit maydoni va shu kabilar erdagi jamiki jonzod, jumladan, odam

badanida ham ma'lum qonuniyatlarni shakllantirgan. Shuningdek, badanimizdagi faollik va sustlikning o'zgarishlari hafta, oy, yil davomida ham sodir bo'ladi va bu hodisa bioritmik hodisalar, deb yuritiladi. Olimlarning ta'kidlashlariga qaraganda, kishi badanidagi bunday bioritmik hodisalar 300 tadan ham ortiqroqni tashkil qilgan ekan.

Jinsiy, irsiy va oilaviy omillar ham insoning reprodaktiv salomatligiga ta'sir qiluvchi jaryondir. Bu omil hayotning davom etishi nasl qoldirish va ko'payish bilan bog'liq. Bu biologik hodisaning asosida jinsiy munosabat yotadi. Insondan boshqa barcha tirik mavjudotda jinsiy muomala nasl qoldirishning asosiy talabi hisoblanadi. Insonda bu muomala nasl qoldirish bilan bir qatorda, uning hayot lazzatini ham ta'minlagan. Shuning uchun kishilik jamiyati o'zining uzoq taraqqiyoti davomida bu masalani oila shaklida qonunlashtirgan. Oila munosabatlar jarayonida insonlar yana bir muhim *o'zaro munosabat omillariga kirishadi*. Respublikamiz Prezidenti SH.M.Mirziyoevning 2020 yil 18 fevralda imzo chekkan "Jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sog'lamlashtirish, mahalla institutini yanada qo'llab-quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonida "oila institutini mustahkamlash bo'yicha, eng avvalo "Sog'lom oila-sog'lom jamiyat" g'oyasini hayotga tadbiq etishga yo'naltirilgan yagona davlat siyosatini olib borish, notinch va muammoli oilalarga manzilli ko'maklashishni tashkil etish zarur",[2,1] deb ko'rsatiladi. Agar bu fikrdan kelib chiqsak, ijtimoiy hayotda qaror topadigan sog'-salomatlik, sog'lom avlod shakllanishining ibtidosi oiladadir, degan xulosaga kelamiz.

Insoniyat o'z taraqqiyoti davrida faqatgina biologik mavjudot sifatidagina emas, balki u ijtimoiy mahsulot sifatida ham shakllandi. O'zaro munosabatlarni shartli ravishda bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikkita qismga bo'lish mumkin. Bular oilaning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan oilaviy munosabatlar hamda jamiyatning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan ijtimoiy munosabatlar. Bularning har ikkalasi ham inson salomatligiga ta'sir qiluvchi eng katta va kuchli omillardir. U eng avvalo, kishining ruhiyatiga ta'sir etadi. Ruhiyat esa salomatlik bilan bevosita aloqador. Kishining ruhiyati yuqori bo'lganda tomirlardagi

qonning harakati, ichki a'zolarining faoliyati, xujayralardagi modda almashinish kabi hayotiy jarayonlar yaxshi kechadi. Kayfiyat yaxshi, ishchanlik yuqori buladi. Ruhiiy tushgan insonlarga esa *orttirilgan zararli odatlar omillari ta'sir qiladi*. Albatta ruhiy tetiklikka erishish, yolg`ondan va boshqa buzg`unchi unsurlardan qutilishning yo`li kishining o`ziga, uning axloqiy kitoblar va ilm bilan qanchalik bog`langanligidadir. [3,144]

Tarixiy ma'lumotlar zararli odatlarni insoniyatning azaliy hamrohi bo`lganligidan dalolat beradi. Pul, boylik, mol-dunyoga hirs qo`ygan korchalonlar jamiyatni giyohvandlik degan havfli jarlikka tomon yetaklamoqdalar. Bularning oqibatlari esa kasalliklar va nasl-nasabning buzilishi bilan bog`liq shaxsiy hamda oilaviy muammolardan tortib, jinoyatlar, o`zaro munosabatlarning murakkablashuvi bilan bog`liq ijtimoiy muammolardan iborat.

Sog`lom turmush tarziga salbiy ta'sir qiluvchi omillar atrof-muhitning ifloslanishi va texnika va turmush taraqqiyoti bilan ham bog`liqdir. Xuddi ana shu jarayon ko`pchilik aholining nisbatan kichkina xududlarda to`planib yashashi hamda ularning turmushlarida hosil bo`ladigan chiqindilarning to`planib qolishi oqibatida aholi orasida har xil yuqumli kasalliklar epidemiya tarzida tarqalib, ular orasida kasalliklar va o`limga sababchi bo`lganligini biz tarixdan yaxshi bilamiz. Ko`rinib turibdiki, bu muammolarni hal qilish uchun sanitariya va gigienadan savodxon bo`lish, ya'ni tozalik hamda tozalanish tadbirlariga rioya qilishni sog`lom turmush tarzining asosiy talablaridan biri, deb bilamiz. Agarda hozirgi kundagi kishilar o`rtasidagi o`lim va nogironlik sabablarini chuqur o`rganadigan bo`lsak, bu muammoni hozirgi kunda ham o`z dolzarbligini yo`qotmaganligini, jarohatlanish va baxtsiz xodisalar kishilar sog`ligiga jiddiy xavf solayotganligini anglash qiyin emas. Taraqqiyotning nohush oqibatlaridan qutulish va uning xavfini kamaytirish uchun inson har doim ehtiyotkorlikni qo`ldan bermasligi, mavjud texnika va mexanizmlardan hamda turmush vositalaridan xavfsiz foydalanish usullarini o`zlashtirib olishlari lozim bo`ladi. Bu ham turmush tarzimizning muhim tomoni.

Ilmiy texnik rivojlanish natijasida turmushimizga juda ko`plab yangi texnik vositalar kirib kelmoqda. Ixchamgina, qulay va yengil bo`lgan qo`l telefoni uzoqni

yaqin, ko`ngilni xotirjam qiluvchi, har kimdan xabardor etuvchi dastyordir. Ammo, yoshlar tarbiyasi va salomatligiga jiddiy zarar etkazayotgan bu mikroto`lqinli anjomning salbiy xususiyatlari ham bisyor. Avvalo, telefondan chiqayotgan nur inson miya hujayralariga jiddiy ta'sir qilib, uni turli kasalliklarga duchor etadi.

Kishi badani sog`ligi va uni mustahkamlash — sog`lom turmush tarzi to`g`risidagi bilim hamda malakasizlik ham xuddi shunday. Faqat shu sohadagi ongsizligimiz, uquvsizligimiz tufayli ko`pchilik vaqtlarda boshimiz kasaldan, tanamiz azobdan chiqmay qoladi. Ayrim hollarda aziz umrimizni barbod qilamiz.

Xulosa qilganda, sog`lom turmush tarzini shakllantirish va har bir oilada uning yuqorida ta'kidlangan tamoyillarini singdirish barkamol avlod tarbiyasining muhim omilidir. Avvalo yosh avlodga sog`lom turmush qoidalarini yetkazish, yetarlicha tushuntirish ishlarini olib borish zarur. O`tmishda odamlar uzoq umr ko`rganlar, hozirgi taraqqiyot kishilarning umrini qisqartiryapti, degan gaplar mutlaqo asossiz. Aksincha, taraqqiyot insonga ko`proq sog`lom va uzoq umr ko`rish imkoniyatini beryapti. Buning asosiy sababi insonni tabiatning va jamiyatning noqulay omillaridan himoyalaniшни o`rganib borishi va o`z sog`ligini saqlash borasidagi ma'lumot hamda malakaning shakllanayotganligidir. Taraqqiyotning ushbu qonuniy jarayoniga asoslanib, ham ikkilanmasdan aytish mumkinki, XXI asr kishilarda sog`lom turmush tarzini shakllantirish asri bo`ladi va bu asrning o`rtalaridan boshlab, kishilar kamida o`rtacha 90—100 yil umr ko`radilar. Shuning uchun har bir kishining o`z badanini parvarishi haqida bilim va malakaga ega bo`lishi hamda buni o`zining kundalik turmushida qo`llashi eng muhim talab. Busiz sog`liq va uzoq umr ko`rish to`g`risida biror bir natijaga erishish umuman mumkin emas.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati:

1. Neru J. Otkrmtie Indii.Iz 2-x kn., Kn.1.- M.: Politizdat, 1989
2. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Jamiyatda... Xalq so`zi, 2020, 20 fevral
3. "O`zbekistonda ma'naviyat, ma'rifat, fan va jamoatchilik fikri" Toshkent. "Ijtimoiy fikr" Markazi. 2001 y

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA MOBIL VA KOMPYUTER QURULMALARIGA BOG'LIQLIGINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TAXLILI

Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

psixologiya kafedrası o'qituvchisi

+998 99 519 94 46;

nuriddinovrasuljon1993@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning hayotida axborot texnologiyalarning hozirgi kundagi o'rni, axborotdan foydalanish, bunday sharoitda axborot-psixologik xavfsizlikni taminlash ahamiyati jihatlari yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *axborotli jamiyat, tafakkur, dunyoqarash, global tizim.*

Abstract. *This article discusses the current role of information technology in the lives of young school-age children, the use of information, the importance of information and psychological security in such conditions.*

Key-words: *information society, thinking, worldview, global system*

Аннотация. *В этой статье обсуждается текущая роль информационных технологий в жизни детей младшего школьного возраста, использование информации, важность информации и психологической безопасности в таких условиях.*

Ключевые слова: *информационное общество, мышление, мировоззрение, глобальная система.*

Bugungi kunda ilm fanning so'ngi yutuqlarini o'zida jam qilgan zamonaviy texnologiyalar insoniyatga ko'plab imkoniyatlar yaratib berish bilan birga, jamiyatda muayyan g'oyaviy – axloqiy meyorlarga ta'sir etmoqda. Avvalgi davrlarga nisbatan hozirda havf ortdi, sababi bir qancha bo'lib, bulardan dastlabkilari hajm va qamrov

jihatdan, zamonaviy gadjetlarning, kompyuter, notbooklar, mobil telefonlarning ommalashgani va bozorga yangi ishlab chiqaruvchilar kirib kelishi, iqtisodiy jihatdan tan narhining arzonlashgani tufayli ularni har bir xonadonlarda uchratish mumkin. Kompyuter va mobil qurilmalar ilgarigidek tasavvurda biror moddiy mulk belgisi sifatida emas, balki oddiy ma'lum vazifa bajaruvchi buyum sifatida ko'rilmoqda. Shuning bilan birga internet xizmatlaridan foydalanish nafaqat kompyuterda, balki qandaydir chegirmalar bilan mobil aloqa vositalarida ham kechmoqda. Global internet tarmog'ida o'ziga jalb etuvchi, qiziqishni va moyillikni oshiruvchi vositalar (ma'lum bir saytdagi biror o'yinning jimjimador reklamasi) o'ylab topilib taklif etilishi, istalgan virtual o'yini to'g'ridan to'g'ri "online" tarzida o'ynash yoki "skachat" (yuklab olish) ilovasi orqali o'z shaxsiy kompyuteriga yoki zamonaviy mobil qurilmalariga o'rnatish imkoniyati mavjudligi. Virtual o'yinlarga qiziqtirishda, haridorlar sonini oshirishda geymindustriya barcha jihatlarga, grafik dizaynning eng so'ngi yutuqlaridan tortib virtual realikga qadar e'tibor qaratiladi, eng kichik detallargacha barchasi e'tibordan qolmaydi. Ba'zi virtual o'yinlarda yutuqqa pul qo'yilgan bo'lib, ular sovrinli musobaqani emas, balki haqiqiy ma'noda qimorni eslatadi.

Axborotlarni hosil qilish, qayta ishlash, ko'paytirish, saqlash, tarqatish va uzatish sohasi bo'lmish informatikaning tez sur'atlar bilan o'sib borishi, sohani jadal rivojlantirilishi axborot texnologiyalarning yaratilishiga va kishilik hayotining qator sohalarini kompyuterlashtirishga olib keldi. Bu esa o'z navbatida bugungi kunda g'oyatda tezkorlik bilan o'sib borayotgan «*Axborotli jamiyat*» nazariyasini paydo bo'lishiga va rivojlanishiga imkoniyat yaratib berdi. [1] Kun sayin turmush tarzimizda axborot texnologiyalarning o'rni katta ahamiyat kasb etib bormoqda.

Kompyuterlashtirilgan dunyo, yalpi axborotlashtirilgan global tizimning vujudga kelishi millatlar, xalqlar va butun insoniyat taqdirini bir-biriga bog'lab qo'ydi. Buning yorqin misoli sifatida bugungi dunyodagi pandemiya sharoitida barcha jarayonlar axborot texnologiyalariga bog'liq bo'lib qolgani buning yorqin isbotidir. Shuning bilan birgan dunyodagi bir qator olimlar ham axborot tushunchasi, saqlash, egalik qilish, uzatish va boshqa bir qator jihatlarga bo'lgan qarashlarimiz pandemiya dan so'ng tubdan farq qilishi hususida o'z fikr- mulohazalari bilan

o'rtoqlasha boshladilar. Hususan AQShning "Financial Times" jurnalida mashhur olimlardan biri Yuval Noa Xararining maqolasida insoniyatning global inqirozdan so'ng axborotga bo'lgan munosbati hususida o'zining qator fikr-mulohazalarini keltirib o'tadi. [2]

Mamlakatimizda bolalar tomonidan mobil va kompyuter o'yinlarini o'ynash bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra, kompyuter o'yinlariga qancha vaqt sariflaysiz? – savoliga :

- 86 % respondent 1-2 soat, deb javob qaytargan,
- 10 % respondent 3-4 soat,
- 3,3 % respondent 7 soat va undan ko'proq vaqtini kompyuter o'yinlari o'ynash bilan o'tkazishini aytgan. [3]

Bolalar ongiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiluvchi kompyuter o'yinlarining eng ommalshgan janri – bu ekshn (inglizcha Action – harakat) bo'lib, asosan, u jangari sahnalar, ur – yiqitlar, mushtlashuvlar, otishmalarni o'z ichiga oladi.

Ommalashgan kompyuter o'yinlari bo'yicha *matereyting.ru* sayti ma'lumotlariga ko'ra, o'yinlar reytingi quyidagicha baholangan:

1. "Minecraft" ; 2. "Portal – 2"; 3. "The Elder Scrolls-5: Skyrim"; 4. "Yalmog'iz – 2: qirolni o'ldirish"; 5. "Deus Ex Human Revolution"; 6. "FIFA"; 7. "Shogun – 2 Total War"; 8. "Dead Space – 2"; 9. "Battlefield"

Mobil telefonlar uchun eng ko'p Google Play dan yuklab olingan mobil ilovalar qatorida quyidagilar eng ommabop o'yinlar bo'lgan:

1. "Candy Crush Jelly Saga"; 2. "Clash of Clans"; 3. "Don't Tap The White Tile"; 4. "Farm Heroes Saga"; 5. "Subvey Surfers" [4]

Yuqoridagi kompyuter o'yinlari orasida faqatgina bittasi futbol o'yiniga asoslangan "FIFA" sport turidagi o'yin. Qolganlari esa bolalar ma'naviy ongini zaharlashga, ularning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishga qaratilgan o'yinlardir. Masalan, ACTION Game's tasnifiga kiruvchi o'yinlar, bu turdagi o'yinlar otishmalarga, portlash va turli ur-yiqitlarga boy. Undagi qahramonlar boshqalariga qaraganda kuchli, har tomonlama "yetuk", og'zi shaloq, ichkilikka moyil, bezori

personajlardir. O'yin qahramoni qiyin vaziyat paytida boshqa begona chorasiz "qahramonlar" bilan uyishib harakat qilishiga to'g'ri keladi. Qiyin vaziyatdan chiqib olgach esa, ular bir biriga qarshi kurashadi. Chunki "sen o'ldirmasang, seni o'ldiradilar" aqidasi o'yinning qoidasidir. Biroz avval bir – biriga "yordam" bergan hamkorlar bir –birini "o'ldiradilar". "Counter-Strike", "Bad Boys", "The Godfather", "Hitman" kabi o'yinlar ham ana shu turga kiradi. Bularning ichida, ayniqsa, bir necha yillardan buyon katta qiziqish bilan o'ynab kelinayotgan va turli xil ko'rinishlarga ega bo'lgan "GTA" deb nomlangan o'yinni "bezorilik kitobi" desa bo'ladi. Qamoqdan chiqqan kallakesarning qabohatga to'la hayoti ko'rsatib berilgan bu o'yinni, hatto kichik yoshli bola ham qiynalmasdan bemalol o'ynaydi va behayo, bezori "qahramon"ning jinoiy ishlariga ko'maklashadi. Bu o'yin yosh bolalarning ongini zaharlash uchun yaratuvchilar tomonidan ataylab dasturlangan.

Speed Game's toifasiga kiruvchi o'yinlar avtotransportlar poygasidan iborat. Bu o'yinlarning ba'zilari bir qarashda oddiy poygadan iboratdek tuyulsa-da, aslida ana shu poygalarda bo'layotgan avariya, ularda tezlikka intilish, qonun posbonlariga bo'ysunmaslik va qoidabuzarliklarni "qahramonlik" tarzida ko'rsatilishi bu turdagi o'yinlarni o'ynayotgan bolani real hayotda ham shunday ishlarni takrorlab ko'rishga undashi mumkin.

Patriot Game's toifasiga kiruvchi o'yinlar bir qarashda vatanparvarlik ruhi-singdirilgan o'yinlarga o'xshaydi. Lekin, afsuski, siz u yerda boshqa yurt fuqarosi sifatida jangga kirasiz va turli mamlakatlarda urush harakatlarini olib borasiz. Bu boladagi vatan tuyg'usi so'ndirilishiga, va unda "kosmopolitizm"ning shakllanishiga olib keladi. Bu o'yinlar o'ta xavfli. Ulardan eng ta'siri kuchlilari "CALL of DUTE", "MEDAL of HONOR", "The LINE" kabilardir.

Ushbu jihat jadal rivojlanish davridagi bolani faqat dushmanlik ruhida tarbiyalab, maqsadsiz bo'lib, voyaga yetishiga turtki bo'lmaydi deb, virtual olamdagi zo'ravonlik, sotqinlik, behayolik, o'g'rilik, buzuqlik ertaga real hayotga ko'chmaydi deb kim javob bera oladi?.

Mamlakatimiz yoshlari orasida kompyuter o'yinlarini o'ynashga oid o'tkazilgan so'rovnomalardan "Siz qanday kompyuter o'yinlarini o'ynashni yoqtirasiz?" – degan savolga respondentlarning

- 29 % sport o'yinlarini (FIFA va boshqalar) deb,
- 21 % respondent harbiy (Counter Strike, Call of Duty, WORLD AT WAR va boshqalar),
- 20 % i Avtopoygalarni (Speed Under Ground, Raced River GRID va boshqlarni),
- 11 % i strategic (Age of Empires III va boshqlar),.
- 10 % fantastic (Crisis, Devil may cry va boshqlar),

9 % respondent rolli, dizayn bo'yicha o'yinlarni (Sims 3 va boshqlar) o'ynashini aytib o'tgan. [5]

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mamlakatimizda ushbu jarayonlarning qanday maqsadga yo'naltirilganligini o'rganish uchun boshlang'ich sinf o'quvchilari hayotida ota-onalarning nazorati qay darajadiligini bilish maqsadida :

"Kompyuter va mobil telefonda o'yinlar o'ynashingizni ota-onangiz nazorat qiladimi???" – degan ijtimoiy so'rovnoma o'tkazdik. Mazkur savolimizga:

- 47 % o'quvchi "ha, doim nazorat qilishadi" deb,
- 42 % bola "ha, ba'zan nazorat qiladilar" deb,
- 11 % bola kompyuter o'ynashimga ruhsat berishmaydi deb javob berishdi.

Ma'lumki bugungi kunda kompyuter va mobil o'yinlarning foydali yoki zararli jihatlari haqida ko'plab fikr-qarashlar mavjud. Bugun virtual o'yinlarga nisbatan buzg'unchilik, faqat o'zini o'ylovchi hudbinlikka, sotqinlikni, umuminsoniy va milliy qadriyatlarga nisbatan xurmatsizlikni, ma'naviy buzuqlik va axloqsizlikni targ'ib etish manbai sifatida faqat bir yoqlamali hulosa chiqarishimiz bilan biror samarali natijaga erisha olmaymiz. Buning aksi o'laroq vaziyatga teranroq qaragan va holisona baho bergan holda virtual o'yinlardan ma'lum bir rivojlantiruvchi ta'sir hususiyatiga ega

o'zimizning mahaliy o'yinlarni yaratish bilan bolani foydali mashg'ulot bilan band bo'lishiga erish orqali, bilimni oshiruvchi ta'limiy yoki ko'gilochar o'yinlarni to'g'ri tanlay olish ko'nikamasiga, axborotga to'g'ri yondasha olish salohiyati shakllanishiga erishishni ko'zlashimiz muhim ahamiyatga ega. Zero har bir xonadonda qaychi, pichoq kabi ro'zg'or buyumlari mavjud va bolalar behosdan o'ziga zarar keltiruvchi harakat qilmasligi uchun go'daklik chog'idan mazkur predmetlardan to'g'ri foydalanish o'rgatib borilgani kabi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.A. Akramova "Ijtimoiy psixologiya" Toshkent-2007 48-49 betlar.
2. <https://telegra.ph/Koronavirusdan-kejingi-dunyo-03-23>. Yuval Noa Xarari
3. www.infoCom.uz
4. www.matereyting.ru sayti manbasi
5. manba www.infoCom.uz sayti

КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАР ТАФАККУРИНИ РИВОЖЛАНИШИДА КРЕАТИВЛИК ХУСУСИЯТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ.

Одилжонова Азиза Абдухакимовна

Андижон Давлат Университети докторанти

E-mail: odiljonova89@list.ru

Tel: 93-782-70-07

Аннотация. *Мақолада таълим жараёнида кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг креатив тафаккурини ривожлантириши муаммосининг назарий жихатларини ўрганиши, креативлик хусусиятларини ривожлантиришининг психологик механизмларини такомиллаштириши масалалари ёритиб берилган.*

Калит сўзлар: *креативлик, қобилият, интеллект, мантиқ, мотивация, репродуктив фикрлаш.*

Аннотация. *Статья посвящена изучению теоретических аспектов проблемы развития творческого мышления учащихся начальных классов в учебном процессе, совершенствованию психологических механизмов развития творческих особенностей.*

Ключевые слова: *креативность, способности, интеллект, логика, мотивация, репродуктивное мышление.*

Annotation. *The article deals with the study of theoretical aspects of the problem of developing creative thinking of primary school students in the educational process, the improvement of psychological mechanisms for the development of creative features.*

Keywords: *creativity, ability, intellect, logic, motivation, reproductive thinking*

Замонавий ижтимоий-иқтисодий шароитда шахснинг истеъдоди ва ижоди мамлакатнинг жадал иқтисодий ривожланиш ва миллий обрў-эътиборнинг омили ҳисобланади. Креатив йўналтирилган одам ташқи маълумотни қабул қилишга тайёр, у дунёнинг муаммолардан янгича чиқиш йўлини ва ечимини қидиради.

Бугунги кунда нафақат билимга, балки одамларнинг интеллекти ва ижодига асосланган жамият замонавий ва самарали бўлиши мумкинлиги тобора равшан бўлмоқда.

Креативлик ҳам психологиянинг глобал назарий муаммосидир. Шундай қилиб, когнитив жараёнлар: интеллект, хотира, ҳаёл ва ҳоказолар креативлик билан чамбарчас боғлиқдир.

Л.С. Выготский шахснинг ривожланиши инсон ҳаёти давомида рўй беради, креативлик эса шахсиятнинг муҳим мезонларидан биридир, чунки ҳаёт жараёнида тасаввур креативликнинг намоён бўлишини таъминлайдиган ички механизм сифатида ривожланади деган фикрни илгари суради. Креативлик - шахснинг ўзига хос хусусияти, креативлик қобилиятдан далолат беради. [1]

Л.С. Выготский ижод психологиясини ўрганиб, янги нарсаларни яратиш қобилиятининг намоён бўлишида маълум руҳий ёки ҳиссий кайфиятнинг аҳамияти йўқлиги ва уни ривожлантириш зарурлигини таъкидлайди. [1]

Я.А. Пономарёв таъкидлаганидек, фақат ички ишлаб чиқилган ҳаракат режасига эга бўлган одам тўлақонли креатив фаолиятга қодир, бу унга маълум бир фаолият соҳасидаги махсус билимларнинг миқдорини зарурий тарзда ўзлаштиришга, шунингдек шахсий фазилатларни талаб қилишга имкон беради.[2]

С.Л. Рубинштейн креативликни "янги, ўзига хос нарса яратиш, бундан ташқари, нафақат креативнинг ўзи тарихига, балки фан, санъат ва бошқалар ривожланиш тарихига кирадиган фаолият" деб тушунади.[3]

Педагогик психология фанида креатив шахснинг қуйидаги кўрсаткичлари ажратиб кўрсатилади:

1. Мотивация - креатив фаоллик ва шахсга йўналтирилганлик.

2. Интеллектуал ва мантиқий қобилият .
3. Интеллектуал-эвристик, сезги қобилиятлари.
4. Шахснинг дунёқараш хусусиятлари.
5. Муваффақиятли ўқув ва креатив фаолиятни ажратиб турадиган ахлоқий фазилатлар.
6. Эстетик фазилатлар.
7. Коммуникатив ва креатив қобилият.
8. Таълим ва креатив фаолияти орқали инсоннинг ўзини-ўзи бошқариш қобилияти.

Ўқувчиларнинг интеллектуал ва мантиқий қобилиятлари қуйидагиларда аниқланади:[4]

1. Таҳлил қилиш қобилияти. Таҳлилни баҳолаш мезонлари тўғрилиги, тўлиқлиги, чуқурлиги.

2. Умумийдан асосийни ажратиб кўрсатиш ва аҳамиятсиз (мавҳум) нарсадан воз кечиш қобилияти. Баҳолаш мезони - изчиллик, тўғрилик, мулоҳазалар ва хулосаларнинг чуқурлиги.

3. Ходисаларни, жараёнларни, мантиқий боғлиқ, фикрларни тўлиқ ва тўғри ифода эта олиш қобилияти. Ушбу маҳоратни баҳолаш мезони тўлиқлик, чуқурлик, мантиқ.

4. Объектнинг тўғри таърифини шакллантириш, умумий белгилар ва турларнинг фарқларини аниқлаш қобилияти.

5. Тушунтириш қобилияти, бу масала, муаммо, уни ҳал қилиш усулининг моҳиятини оқилона изоҳлаш ва очиб беришнинг интеллектуал ва мантиқий қобилиятидан далолат беради. Баҳолаш мезони - тўлиқлик, асосланган мулоҳазалар.

6. Исботлаш, асослаш қобилияти.

Юқорида таъкидланган кўрсаткичлар мавжуд креатив қобилият даражасини аниқлаш ва бошланғич мактаб ўқувчилари орасида ривожланиш учун потенциал имкониятларни аниқлаш воситасидир.

Кўплаб ўқитувчиларнинг тажрибаси ўқувчиларда креатив шахс сифатлари муваффақиятли шаклланиши эҳтимоллигини кўрсатади. Бунинг учун ўқувчиларга ўзларини ижодда синаб кўриш учун максимал имкониятлар берилиши керак ва оддий ишлардан бошлаш керак. Креативлик учун таълим биринчи навбатда ўқув материаллари дастурида амалга оширилиши керак. Креатив фаолият тажрибасини, унга хос бўлган жараёнларни ўрганиб, ўқувчилар аллақачон ўрганган фикрлаш стереотипларини ўзгартириш қобилиятига эга бўладилар, стереотиплардан воз кечишни ўрганадилар ва илгари олинган ёки янги таркибни англашга янги ёндашувлар қурадилар.

Бугунги кунда мактаб таълими ҳолати таҳлил қилиниб, анъанавий таълимда барча билим, кўникмалар хотира ва репродуктив фикрлаш қобилиятини ривожлантирадиган репродуктив ассимиляция орқали олиншини аниқлади. Репродуктив ва креатив фикрлаш қобилиятлари репродуктив ассимиляция натижасидир. Шундай қилиб, ҳар қандай креативликнинг асосини аниқ билим, кўникма деб айта оламиз. Ушбу позиция ўқув жараёнида креатив ривожланиш муаммосини ҳал қилиш учун зарурдир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: учеб. пособие. – М.: 2001. – С. 216.
2. Пономарёв Я.А. Перспективы развития психологии творчества // Психология творчества: школа Я.А. Пономарёва / под ред. Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2006. С. 145–276.
3. Рубинштейн С.Л. К вопросу о языке, речи и мышлении // Вопросы языкознания. 1957. № 2. С. 42–49.
4. Шульга Е.Н. Философия креативности: важнейшие вехи изучения творчества // Философия творчества. Ежегодник. М., 2016. Вып. 2.

СТРЕСС И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Курбанова Шахноза Нимадовна
преподаватель Ферганского филиала по
повышению квалификации специалистов
физического воспитания и спорта при
Министерстве физического воспитания
и спорта Республики Узбекистан
shkurbanova75@gmail.com
+998943902009

Аннотация: *Эффективное преодоление стресса обеспечивается за счет разумного использования имеющихся ресурсов личности и оценивается по показателям эффективности затрат энергии и ресурсов, достижения цели противодействия стрессу и восстановления функционального состояния, личного развития в виде повышения способности, самооценки. В данной статье представлена проблема негативного влияния стресса на соревновательную деятельность спортсмена.*

Ключевые слова: *спорт, стресс, эмоциональное возбуждение.*

Annotation. *Effective overcoming of stress is provided due to reasonable use of available resources of the person. It is estimated on parameters of efficiency of expenses of energy and resources, achievements of the purpose of counteraction to stress and restoration of a functional condition, personal development, a self-estimation. In this article is submitted to the problem of negative influence of stress on competitive activity of the sportsman.*

Key words: *sport, stress, emotional excitation.*

Аннотация. *Стрессни самарали бартараф этиши мавжуд шахсий ресурслардан оқилона фойдаланиши орқали таъминланади ва самарадорлилик кўрсаткичлари билан баҳоланади, натижада стрессга қарши кураш ҳамда функционал мақомни тиклаш мақсадига эришилади, Шахсий ривожланиши стрессга чидамлилиқ қобилиятининг ошиши ва ўз-ўзини ҳурмат қилиши шаклида ифодаланади. Ушбу мақолада спортчининг фаолиятига стресснинг салбий таъсири муаммоси ёритилган.*

Калит сўзлар: *спорт, стресс, ҳиссий кўзгалувчанлик.*

Устойчивость и надежность деятельности спортсмена в разнообразных условиях, с которыми приходится сталкиваться, включая изучение индивидуальных путей реагирования спортсмена на психическое напряжение. Особенности адаптации к большим физическим нагрузкам и социальным условиям выступают наиболее ярко при возникновении особо сложных, особо напряженных и неожиданно появляющихся новых условий. Следовательно, понимание причин и следствия функциональных изменений в связи с процессом адаптации сейчас немыслимо без исследований закономерностей психического стресса, характеризующегося приспособительным напряжением всех систем организма [1]. Современное развитие спортивной деятельности характеризуется максимальным напряжением участвующих в этой деятельности систем и процессов организма спортсменов [2]. Сущностью ответственного соревнования особенно при участии в нем равных по силам конкурентов, а значит, - и сущностью всей подготовки к участию спортсмена в таком соревновании, является достижение верхнего предела индивидуальной нормы напряжения. Но необходимо учитывать, что границы нормы неопределенны, способы оценки границ нормы пока несовершенны, напряжение волевых качеств спортсмена приводит к тому, что игнорируются сигналы, предупреждающие о приближении к пределу. Условия деятельности спортсменов в настоящее время включают

необходимость пока еще интуитивного балансирования на грани между оптимальным состоянием функции и начальной степенью ее расстройств [5].

Организм спортсмена стремится сохранить постоянство своей внутренней среды, постоянство уровней функционирования своих систем [3]. Когда возникают новые условия, происходит через цепь различных преобразований перестройка, направленная на восстановление прежнего равновесия [4]. Новые условия существования могут определяться не одними только физическими раздражителями, но и психологическими причинами, в частности - особенностями мотивации [4]. Создавая через экспериментальную ситуацию различные эмоциональные состояния успеха или неуспеха ведет к образованию напряженности и влияет на все последующее поведение спортсмена [4].

Независимость процесса приспособления от характера раздражителя или нагрузки показывает общий адаптационный синдром. Воздействия (стрессоры), которые приводят к необходимости адаптации, могут быть самыми различными, но они ведут независимо от своих особенностей к цели однотипных изменений, обеспечивающих адаптацию [5]. Организм, реагируя на стрессоры, их не разграничивает. Причины, вызывающие стресс в организме, по своему происхождению подразделяются на физические, психические и социальные. Следовательно, в спортивных ситуациях стресс может быть вызван любыми факторами [5].

Изменения внутреннего состояния организма, связанные с системным стрессом, сопровождаются чувствами, варьирующими от дискомфорта до боли, тогда как стресс психический, предполагающий интрапсихическую переработку знаний стрессоров, сопровождается определенными эмоциями [2]. Психический стресс возникает, когда человек воспринимает ситуацию, как угрожающую. Это восприятие представляющее собой в первый момент бессознательную, интуитивную оценку, вызывает тенденцию к действию, переживаемую субъектом в зависимости от силы стрессора, в виде простого желания или интенсивной потребности сделать что-то для избегания или устранения стрессора. В психопатологии стресса многое связано с перегрузкой и

функциональным выпадением тех структур, которые, будучи включены между чувственно-инстинктивной сферой, эффекторными системами и отделами мозга, осуществляющими высшую психическую переработку, участвуют в обеспечении оптимальной направленности, силы и устойчивости поведения. При психическом стрессе возникает изменчивая картина снижения порога возбудимости и легкой истощаемости, эмоциональной неустойчивости, недостаточной интеллектуальной контролируемости поведения [2].

Психические аспекты спорта являются наиболее сильно действующими стрессорами [4]. Особо отмечается психическая адаптация в спорте в большей мере интеллектуальный и эмоциональный процессы, чем физиологический [4]. Наличие у человека психики подразумевает возможность познавательного процесса и по мере индивидуального опыта, прогнозирование. Именно это создает возможность оценки того или иного психического стимула, как угрожающего. Предвиденье будущей угрозы без наличия ее реального источника приводит к заблаговременной приспособительной реакции. При этом определяется и тип реакции и отношение к источнику угрозы [4]. Вследствие этого все чаще применяются понятия «психический стресс», «эмоциональный стресс», «психические стрессоры». Спортсмен, в зависимости от своих индивидуальных особенностей, встречается с большим или меньшим комплексом стрессоров и дает на них индивидуальную, сложную, но цельную и единую реакцию [4]. Стресс - это эмоциональное психическое напряжение, влияющее на адаптацию и продуктивность выполняемых действий, на активность и отношение личности к себе, окружающим, социальной среде [6]. Соревнования являются сильнейшим стрессором для спортсмена. Важным здесь является «ситуация достижения», характеризующая наличием заданий, выполнение которых гарантирует вознаграждение или предупреждает наказание.

Методы

Для определения стрессоустойчивости спортсменов мы провели психологический эксперимент. Целью нашей работы было поставлено

определить влияние стрессовых факторов на соревновательную деятельность спортсменов. Исходя из цели мы разработали несколько задач:

1. Выявить стрессовые психические состояния спортсменов в соревновательном периоде;
2. Определить влияние психических, стрессовых состояний на организм спортсменов различной спортивной квалификации спорта.

Методы исследования:

- теоретический анализ обобщений данных специальной литературы;
- психологическое наблюдение за спортсменами в период соревновательной деятельности;
- психологическое исследование с применением методики Спилберга-Ханина.

Результаты

Всего было обследовано 42 спортсмена в возрасте от 16 до 21 года: из них 21 спортсмены с высокой квалификации и 21 спортсмены-новички.

Полученные данные показали, что повышенный уровень реактивной тревожности у 5 спортсменов с высокой квалификации, что составляет 23,8%, у 21 (100%) спортсменов-новичков. Чувство паники испытывало 3 спортсменов высокой квалификации (14,2%) и 14 спортсменов-новичков (66,6%). Чувство утомляемости: 4 (19 %) спортсмена высокой квалификации , 11 (52,3 %) спортсмены-новички.

Учитывая результаты исследования, можно сделать вывод, что уровень стрессоустойчивости выше у спортсменов высокой квалификации. Это обусловлено более высоким уровнем психологической подготовки. Спортсменам-новичкам свойственно неумение регулировать свои психологические импульсы. Перед ответственными соревнованиями спортсмен находится в состоянии эмоционального напряжения. На этом этапе спортсмен находится в состоянии предельного возбуждения. При таком состоянии психический стресс может возникнуть из-за незначительного раздражителя. Поэтому спортсмены высокого класса более эмоционально устойчивы и

физически выносливы. Для спортсменов высокого класса характерны черты личности: повышенная выносливость, эмоциональная стабильность, лучшая способность к саморегуляции и самоконтролю.

Для качественного определения потенциальных возможностей спортсмена необходимо кроме физиологических компонентов психического стресса учитывать профиль черт личности, в особенности ее интеллектуальный уровень и ранее приобретенные навыки на основе личного опыта. Таким образом, стрессовые ситуации оказывают негативное влияние на результат выступления спортсмена.

Выводы

Исследуя влияние стресса на соревновательную деятельность, было определено:

1. Уровень стрессоустойчивости выше у спортсменов высокой квалификации, имеющие более высокий уровень психологической подготовки. Спортсмен, отличающийся значительной психологической стабильностью, может выдержать сильный стресс в течение продолжительного времени.
2. Знание индивидуальных особенностей спортсменов со стороны выносливости и подверженности психическому стрессу имеет немаловажное значение в деле индивидуализации процесса подготовки к стартам в ответственных соревнованиях.
3. Эффективное преодоление стресса обеспечивается за счет разумного использования имеющихся ресурсов личности и оценивается по показателям эффективности затрат энергии и ресурсов, достижения цели противодействия стрессу и восстановления функционального состояния, личного развития в виде повышения способности, самооценки.

Литература:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления //Проблемы психологии и эргономики. Тверь, 2001. № 4. – 124 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., 1990. – 320 с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М., 1990. – 240 с.
4. Гиссен Л.Д., Мирошников М.П., Мухина С.И. Психический стресс в спорте. – М., 1980. – 340 с.
5. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М., 1960. – 200 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М., 2006. – 160 с.

ЎҚУВЧИЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИГА ҚИЗИҚИШИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИГА МУНОСАБАТНИНГ ПЕДАГОГИК- ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ

О.У.Рахматов

Навоий давлат педагогика
институту, Навоий, Ўзбекистон

rahmatov.otabek@inbox.ru

+998 97-776-0882

***Аннотация.** Мақола муаллифи миллий ўйинларнинг қиммати, ўқувчиларнинг миллий спорт турларига қизиқишларини шакллантиришдаги аҳамиятига тўхталади. Бу қизиқишни ривожлантириш юзасидан муайян тавсиялар беради.*

***Калит сўзлар.** тарбия, миллий спорт, миллий ўйинлар, саломатлик, жисмоний тарбия, маданият, технология*

***Аннотация.** Автор статьи останавливается на ценности народных игр, на его значение в формировании у учеников интересы на национальных видов спорта. Дается опеределенные рекомендации по развитию данного интереса.*

***Ключевые слова:** воспитания, национальный спорт, национальные игры, здоровье, физическое воспитание, культура, технология*

***Annotation.** The author of the article dwells on the value of folk games, on its importance in forming students' interests in national sports. Some recommendations for the development of this interest are given.*

***Key words:** training, national sport, national games, health, physical education, culture, technology*

Психологияда ўз-ўзини англаш тушунчаси, инсон онги, ўз-ўзига муносабатнинг шаклланиши, ўзининг жамиятдаги ўрни ва индивидуал-лигини англаш билан белгиланади. Ўз-ўзини англаш шахснинг ахлоқини кўрсатувчи ўз-ўзини баҳолашда акс этади. Шу билан бирга, ёш ўсмир-ўқувчиларни тарбиялашда ўз-ўзини бошқариш усуллари ҳам қўлланилади ва юқори натижаларга эришишга ёрдам беради. Спорт машғулотлари жараёнида тарбиялашнинг маҳсулдорлиги педагог-мураббийни ёш ўқувчи шахсига таъсир ўтказиш усули ва йўларини тўғри танлашига боғлиқ.

Жисмоний тарбия жараёнида шахсни шаклланишидаги эришган ютуқлари қанчалик жисмоний тарбиянинг махсус вазифалари муваффақиятли амалга оширилганлигига кўра ҳамда ушбу жараёнда қанчалик баркамол шахснинг ривожланишидаги имконияти қўлланили-шига кўра аниқланади. Ўқувчилар ва тингловчиларда жисмоний тарбия жараёни орқали ахлоқий хулқ, одоблар, иродани ривожлантирувчи сифатлар: матонатлик, қатъиятлилик, жасурлик, оғирвазминлик, ўзини тута билиш кўникмалари шаклланиб боради.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ижод бойликларини тўплаш, ўрганиш, бу бой хазиналар асосида ёш авлодни маънан бой, ахлоқан пок, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Бу эса ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси вакиллари олдида катта маъсулиятли вазифалар қўяди. Миллий спорт турлари орасида «Турон» кураши, «Ўзбек жанг санъати», «Улоқ», «Кўпқари», «Човгон», «Белбоғли кураш» ва «Камондан ўқ отиш» алоҳида эътиборга молик. Миллий спорт турлари орқали ёш авлодда миллий ифтихор ва ватанпарварлик туйғусини мустакамлаш, шунингдек жамиятда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва жаҳон спорт майдонларида юқори натижаларга эришишда оила, маҳалла, таълим муассасалари, оммавий ахборот воситалари, уни муҳофаза қилувчи ташкилотлари, педагогик кадрлар ҳамжиҳатлиги билан иш олиб борилса, ижобий ютуқларга эришиш мумкин. “Миллий халқ ўйинларининг ҳар бирида халқимиз маданияти, урф – одатлари ҳамда қадриятларига хос бўлган

фазилатлар ўз ифодасини топади. Масалан, «арқон тортиш» ўйинида ўзаро жамоавийлик, ахиллик; кураш беллашувлари борасида ҳалоллик, мардлик; чавандозлик мусобақасида эпчиллик, чабдастлик; «бекинмачок» ўйинида топқирлик, хушёрлик; «қувлашмачок» ўйинида чакқонлик, тезкорлик каби хислатлар тарбияланади. Миллий ҳаракатли ўйинлар жуда бой психологияга эгаллиги билан болада миллий онг ва миллий маданиятни шакллантиришга хизмат қилувчи воситадир. Бола ўйин жараёнида аввало миллатга хос бўлган тушунча ва билимларга эга бўлиб, турли-туман халқ ўйинларини ўйнаётиб ҳаёт учун зарур бўладиган билимлар, малакалар ва кўникмаларни ўрганиб, ўзлаштириб боради. Айниқса, инсон руҳий тараққиёти ривожидида муҳим ўрин тутадиган сезги, нутқ, тафаккур, хотира, диққат, ҳаёл, идрок каби билиш жараёнлари ривожланишида миллий ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти беқиёсдир.

Ўйин даставвал - фаолият маҳсулидир. Унинг воситасида одам воқеликни қайта куради, дунёни ўзгартиради. Боланинг дунёга таъсир кўрсатишга бўлган эҳтиёжининг намоён бўлиши илк бор ўйинда шаклланади. «Боланинг ўйини ҳаётини лабораториядир» – деб ёзган эди, С.Т.Шацкий.

Таълим бериш асосан онгни шакллантиришга қаратилган бўлса, тақлидий хулқ-атвор ҳиссиёт билан боғлиқ бўлса, унда «юксак онг» ўйин туфайли машқ қилинади ва шаклланади. Кузатиш ва ўрганишлар шуни кўрсатадики, илмий адабиётларда ўйин: 1) шахснинг атрофдаги дунёга алоҳида муносабати; 2) боланинг субъектив фаолияти сифатида ўзгарадиган ва авж оладиган унинг алоҳида фаолияти; 3) болага ижтимоий берилган, тақдим этилаётган ва у томонидан ўзлаштирилган фаолият тури (ёки дунёга муносабати); 4) ўзлаштиришнинг алоҳида мазмуни; 5) бола руҳиятининг ривожланиши рўй берадиган фаолият; 6) бутун болалар ҳаёти «болалар жамиятини ташкил этишнинг ижтимоий-педагогик шакли» сифатида талқин этилган. Болалар ўйинининг барча вазифалари олимлар (Л.С.Виготский, С.Л.Рубинштейн, Д.Б.Эльконин ва бошқа олимлар) тадқиқотларида очиқ берилганидек руҳий хусусиятларни ривожлантиришни амалга оширади. Таълим муассасаларида

Ўсмир ёшларимизга у ёки бу спорт туридан машғулотлар жараёнида машқ турларини, машқ усулларини ўргатмоқчи эканмиз, уларнинг руҳияти билан боғлиқ масалаларга жиддий эътибор қаратиш лозимлигини унутмаслигимиз шарт. Машғулотлар ўтказиш жараёнларида қуйидаги жиҳатларга гувоҳ бўлганмиз: Аксарият спорт турлари билан шуғулланувчилар юқори баҳолаш орқали ўз олдиларига етишиб бўлмайдиган юксак мақсадларни қўядилар; улар ўз ютуқ ва камчиликларига етарлича баҳо бермайдилар. Ўз-ўзини паст баҳоловчи шуғулланувчилар эса, ўз олдиларига эриша оладиганларидан ҳам кичик мақсадларни қўядилар. Уларга ўз кучи ва имкониятларини тўғри баҳолай олмаслик хосдир. Шу жиҳатларни инобатга олган ҳолда ўқитувчи - мураббий ҳар бир шуғулланувчига ўз-ўзини англашни шакллантириш ва коррекциялаш жараёнида ташкиллаштирилган психологик таъсир кўрсатиши лозим. Шу ўринда яна бир жиҳатга тўхталиб ўтайлик. Ўқувчиларга ўргатадиган ўйинлардаги машқларнинг номланиши ва уни эсда сақлаб қолиш топшириқларнинг кетма-кетлигини эсга тушириш боланинг хотирасини чархласа, ҳар бир топшириқни ўзи ва шериги бажараётган вақтдаги кузатувчанлик диққатни барқарорлаштиради, ўргатилаётган машқларнинг «чаққон», «эпчил», «марра», «ғолиб», «чўққи», «от», «қайчи», «полвон», «камон», «лочин», «тош», «тарози» каби номланиши ва уларнинг ўзига хос тимсолий маъноси ижтимоий муҳитдаги тафаккур тарзи ҳақида билимларини бойитади. Шунингдек, ўйин жараёни боланинг умумий руҳий тараққиёти учун аҳамиятлилиги шундаки, ўйинни дастлабки ўзлаштириш жараёни болага жуда катта психофизиологик ривожлантирувчи таъсир кўрсатади. Чунки, «тош» майда предмет сифатида боланинг сенсор тараққиётига катта таъсир кўрсатса, «тарози» ўйин жараёнидаги боланинг тана ва гавда ҳаракатлари мувозанат сақлаш ва ўзига қулай бўлган ҳолатларни танлай олиш малакасини шакллантиради. Шунингдек, ҳар бир машқда номларни тўғри талаффуз этиш, ўйин қоидасини иштирокчиларга тушунтириб бериш бола нутқини ривожлантиради. Ўйинлардаги ҳаракатларнинг тимсолий номланиши бола тафаккур доирасининг тараққий этишига хизмат қилади. Қайси тимсолий машқ

берилганда қандай ҳаракатланиш кераклигини онгли тасавурида ўтказди. **Гуруҳ ҳаёти ва ундаги аъзоларнинг ўзларини яхши ҳис қилишлари кўп жиҳатдан уларнинг ҳамкорликда ишлай олишлари ва бир-бирларига ижобий муносабатда бўла олишларига боғлиқ. Бу ҳодисани тушунтириш учун психологияда психологик мослик тушунчаси мавжуд. Психологик мослик деганда, гуруҳ аъзолари сифатлари ва қарашларининг айнанлиги эмас, балки улар айрим сифатларининг мос келиши, қолганларининг керак бўлса, тафовут қилиши назарда тутилади.**

Ўз-ўзини баҳолашни шакллантириш машқ қилиш жараёнида муҳим ўрин тутди. Ўқувчи ўз тайёргарлигини, жумладан, ўз услубий ва жисмоний малака ва кўникмаларини тўғри баҳолай олиши керак. Бу ўз-ўзини такомиллаштириш, тактикавий режа туза олиш, мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун ҳам жуда муҳимдир. Тарбия жараёнида ўқитувчи-мураббий томонидан ташкил қилинадиган ўқувчиларнинг мустақил ишлаши муҳим аҳамиятга эга. Мураббий тарбиявий топшириқлар қўяди, зарурий эҳтиёжларни шакллантиради, уларни фаолиятга йўналтиради ва шу тариқа ўқувчиларни ўз устида ишлашга ундайди.

Ўргатилган ўйиннинг психологик таҳлили қуйидагича амалга оширилади: масалан, «бештош» ўйини: Ўйин ўтказиш жараёнида тошлар билан бўладиган манипуляция ҳаракатлари яъни, бармоқлар билан тошларни пайпаслаш, ҳис этиш, ҳавога отиш вақтидаги ориентировка ҳаракатлари боланинг сенсомотор координациясини ривожлантиришга хизмат қилади. Боланинг ўйин вақтидаги ўтириш ҳолати гавдасини олдинга, орқага, чапга ва ўнгга эгиши эса қон айланиш тизими фаолиятини жадаллаштиради, бу эса болани умумий ҳолатини тетиклаштиради. Агар шуғулланувчилар барча ишни ўз-ўзини такомиллаштириш ва ўз-ўзини ўстиришни мақсад қилган ҳолда бажарсалар, шунда соғлом фикр юрита оладилар, кучли иродали, тартибга ва интизомга эга бўладилар. Машқ қилиш жараёнида ўз-ўзини таҳлил қилишни фақат техник-тактикавий маҳоратини шакллантиришда эмас, балки организмнинг функционал ҳолатида ҳам амалга ошириш зарур. Бу асосан ёш шуғулланувчиларга таалуқлидир. Усулларнинг тўғри танланиши ва уларнинг тарбиявий иш

жараёнида тўғри қўлланилиши тренировка жараёнида ёш ўқувчилар хулқини бошқариш ва спортда юқори натижаларга эришишда ёрдам беришини таъминлайди.

Адабиётлар рўйхати

1. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. – “Меҳридарё” МСНҲ. Т, 2011.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М., 2006
3. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М., 2007.
4. Касаткин В.Н. Тайна человека: Своеобразие реализма Ф.М.Достоевского. – М., 1994.172б.
- 5. Немов Р.С. Психология. Кн.1. - М., 2003**
- 6. Ғозиев Э. Психология. – Т.: Ўқитувчи, 1994.**

MAKTABGACHA YOSH DAVRIDAGI BOLA NUTQINING NEYROKOGNITIV JIHATDAN O'RGANILISHI

Mamajonova Shoxista Kamoliddinovna

Pulatova Gulnoza Murodilovna

Psixologiya kafedrası o'qituvchilari

Farg'ona davlat universiteti

psychologmamajonova81@mail.ru

+998 90 301 52 93

Annotatsiya: *Maktabgacha yosh davridagi bola nutqini neyrokognitiv jihatdan tahlil qilish orqali ,markaziy nerv tizimidagi nutq markazlari faoliyatini chuqurroq o'rganamiz. Ravon nutqni shakllantirishning zamonaviy psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish imkoniga ega bo'lamiz.*

Kalit so'zlar: *neyrokognitiv rivojlanish, miya chap yarim shari.nutq markazi. nutq mexanizmlari*

Аннотация: *Посредством нейрокогнитивного анализа речи у детей дошкольного возраста мы узнаем больше о деятельности речевых центров в центральной нервной системе. Мы сможем разработать современные психологические механизмы для формирования беглой речи.*

Ключевые слова: *нейрокогнитивное развитие, левое полушарие головного мозга. речевой центр. речевые механизмы*

Annotation: *Through neurocognitive speech analysis in preschool children, we learn more about the activity of speech centers in the central nervous system. We will be able to develop modern psychological mechanisms for the formation of fluent speech.*

Keywords: *neurocognitive development, left cerebral hemisphere. speech center. speech mechanisms*

Maktabgacha yosh davri bola hayotidagi ehg muhim davr hisoblanib, bola neyrokognitiv jihatdan jadal rivojlanadi. Bolalik davridanoq boshqa insonlar bilan ijtimoiy munosabatlarga kirishadi. Tabiiyki, bu bola nutqining jadal sur'atlarda rivojlanishiga sabab bo'ladi. Boladagi barcha bilish jarayonlarining nechog'lik rivojlanganligi uning nutqi orqali namoyon bo'ladi.

Millat bolasini qutqarmoq ishtiyoqi bilan yelib yashagan bobomiz Abdurauf Fitrat bunday degan edi:

“Ma'lumki, odam birinchi tarbiyani onasining bag'rida oladi. Shu narsa muqarrarki, ana shu birinchi tarbiya (oila tarbiyasi) tarbiyaning eng muhim bosqichi hisoblanadi. Uning ta'siri odam tabiatiga mustahkam o'rnashadi. Shaxs ruhiyati, axloq javhari va ofatlari bolaligidanoq shakllanadi.¹ (A. Fitrat, Oila, Toshkent: “Manaviyat” 1998-y 34-bet.5) Besh olti yoshgacha odamlar bilan muloqotda bo'lmasdan o'sgan bola keyin nafaqat tilni bilish, hatto nutq tovushlarini to'g'ri talaffuz qila olish qobiliyatidan ham mahrum bo'ladi. “Kishi so'z eshitmak bila suxango'ylik hosil qila bilishini dalilab berar ekan, Kaykovus bobo o'zining mashhur “Qobusnoma” kitobida shunday deydi:”... Agar bir o'g'lon onadan tug'ilsa, unga yerining ostidan bir joy qilib, sut berib, ul joyda parvarish qilsalar, onasi va dadasi unga gapirmasalar, u o'g'lon hech kishining so'zini eshitmasa, ulug' bo'lg'onda lol (soqob) bo'lur”² (“Qobusnoma” Toshkent 1994y 41-42 betlar.6) ”

Nutq rivojlanishi muommolarini ilmiy asosda o'rganishni yanada chuqurlashtirish ham bugungi kunda alohida dolzarblik kasb etadi. Bir necha yuz yillik ilmiy izlanishlar tarixidagi nutqiy rivojlanish me'zonlarini o'rganish, shu asosda nutqdagi nuqsonlarni bartaraf etishga ko'maklashish, ravon va rivojlanish yoshiga mos nutqning shakllanishi uchun tavsiyalar berish ayni soha mutahassislari oldida turgan muhim vazifadir.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bola shaxsini shakllantirishda unumli nutqning to'g'ri rivojlantirilishi muhim ahamiyati kasb etdi. Shu boisdan ham davlatimiz maktabgacha

¹ A. Fitrat, Oila, Toshkent, “Ma'naviyat” 1998y 34 bet.

² Qobusnoma, Toshkent, 1994y 41-41 betlar

ta'lim yoshidagi bolalarning nutqini ravon va mukammal bo'lishiga nutq madaniyatini shakllantirishga katta e'tibor bermoqda. Nutq, faqatgina insonga xos noyob iste'dod bo'lib, u yoki bu til orqali ong jarayonlari bilan bog'liq muloqotni ta'minlaydi. Nutq funksiyasining miyadagi uyushishi XIX asrning o'rtalaridan boshlab klinitistlarning, neyrofiziologlarning va psixologlarning har tomonlama o'rganadigan fani bo'lib qoldi. Nutq mexanizmi to'g'risidagi birinchi ma'lumotlar P.Broka (1861), K.Vernike (1873) ning ishlarida paydo bo'ldi. Nutq faoliyatini ta'minlovchi po'stloq zonasining turli qismlarini bundan keyingi o'rganishlar (Brok markazining) bosh miya chap yarim sharining (o'ng tomon uchun) orqa qismidagi peshonaning burma-burma bo'lib turgan joylarining motor funksiyalarini oldi olindi (lokalizatsiya qilindi), sensor tarafi esa – (Vernike markazi) chakka chap qismining burma-burma bo'lib turgan joylarining oldi olinishi (lokalizatsiya qilinishi) mumkin. A.R.Luriyaning neyropsixologiya asoslarida nutqni tashkil etish funksiyalari har tomonlama yoritilgan (1971).

P.Broka (1861 y.) miya po'stining ma'lum qismi (miya chap yarim shari peshana qismining pastki tomonidagi burmalarning orqa qismi) shikastlansa, bemorlarda nutq artikulyatsiyasining buzilishini kashf etgan va «so'z obrazlarini harakatlantiruvchi markaz» deb atagan.

K.Vernike (1874 y.) bosh miya yarim sharlari peshana qismining tepa tomonida «so'zlarning sensor obrazlari» joylashgan deb dalillashga harakat qiladi.

P.K.Anoxin — nutq jarayonini ta'minlashda juda ham sodda elementar «stimul-reaksiya» tipidagi fiziologik mexanizm ham, nutq faoliyatining yuksak formalari uchun nutq vositasi bilan fikr bayon qilishning ichdan programmashtirish mexanizmlari uchun xarakterli va ierarxik tuzilishiga ega bo'lgan maxsus mexanizmlar ham qatnashadilar³.(11.512)

Nutq mexanizmlari bo'yicha N.I.Jinkin tadqiqotlar olib borib quyidagilni ko'rsatib o'tadi:

1. Biron fikrni nutq vositasi yordami bilan bayon qilishdan oldin, maxsus

³ G'oziyev .E. Psixologiya .Toshkent.O'qituvchi .1994 y 224 bet.

kod orqali bu fikrning asosini tuzamiz — u programmalashtirish mexanizmidir.

2. Undan keyin rejalashtirishdan gapning grammatik tuzilishiga o'tish bilan bir guruh mexanizmlar keladi.

3. Esda olib qolishni so'zlarning grammatik xususiyatlarini amadla qo'llashni ta'minlovchi mexanizm.

4. Bir xil tipdagi tuzilishdan boshqa tipdagi tuzilishga o'tish mexanizmi.

5. Programma elementlarini grammatik tuzilishga o'tish mexanizmi.

6. So'zni ma'nosiga qarab qidirishni ta'minlovchi mexanizmlar.

7. Sintagmalarni harakat jihatidan programmalashtiruvchi mexanizmlar.

8. Nutq tovushlarini tanlash va harakat programmasidan tovushlarni to'ldirishiga o'tish mexanizmlari.

9. Nutqni amalga oshirishni ta'minlovchi mexanizm.

Tadqiqodchi A.R.Luriya nutqning afaziyasini tekshirib, ular quyidagi turlardan iborat ekanligini bayon qiladi:

dinamik afaziya — gaplar erdami bilan so'zlash qobiliyatining buzilishi;

afferent motor afaziyasi — nutq artikulyatsiyasining buzilishi;

semantik afaziya — gaplar o'rtasidagi bog'liqlikning buzilishi;

sensor afaziya - so'zlarni idrok qilishning buzilishi.

Nutq rivojlanishi davrlarini u quyidagicha ko'rsatib o'tadi:

1-davr - 2 oydan 11 oygacha.

2-davr - 11 oydan 19 oygacha.

3-davr - 19 oydan 3 yoshgacha.

Nutq rivojlanishi quyidagi xususiyatlarga ega ekanligini quyidagicha ifodalaydi.

a) gugulash;

b) g'udurlanish (soxta so'zlar);

v) paradigmatic fonetika (1, 3— 1, 5 yoshgacha) - buvi, buva, o'tir, o'tirdi, o'tiradi;

g) nutqning vaziyat bopligi (J.Piaje - situativ nutq);

d) nutq egotsentrizmi (J.Piaje — egotsentrik nutq).⁴(11.513)

L.I.Bojovich olib borgan tadqiqotning natijasi tug'ilish davriga kelganda bolaning miya po'stlog'i faoliyat ko'rsata boshlasa-da, aslida u na anatomik va na funktsional jihatdan rivojlangan bo'lishini ko'rsatdi. Vaholanki, uning psixik dunyosida vujudga keladigan ehtiyojlarning kuchi, davomiyligi, barqarorligi ana shu rivojlanishga bog'liqdir. Shunday ekan, organlarning rivojlanishi go'dakning funktsional holatiga alokadorligi sababli bosh miyaning rivojlanishi ham unga yangi qo'zg'atuvchilarning ta'sir qilishiga va bu ta'siming bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'ida faoliyat uyg'otishiga bog'likdir. Bosh miya markazlari esa jadallashgan orientirovka faoliyatining kuchliligi tufayli funktsional jihatdan rivojlanadi.

Rus psixologi V.S.Muxina maktabgacha yosh davridagi bolalarning psixik taraqqiyoti borasida ilmiy izlarinshlar olib borib, bu dvarda bola nutq faoliyati va uning taraqqiyot xususiyatlariga alohida e'tibor bergan. U ilk yoshdagi bolalar nutq faoliyati ikki yo'nalishga yo'naltirilishini ko'rsatib o'tadi. Ular kattalar nutqini tushunish va shaxsiy faol nutqni shakllantirishdir. Bog'cha yoshiga borib bola nutqi taraqqiyoti bir necha yo'nalishda olib borilishini ta'kidlaydi: bola nutqini boshqa kishilar bilan muloqotda amaliy qo'llay olishi, nutq bolaning psixik taraqqiyotini qayta qurishi asosini tashkil etishi va tafakkur qilish quroliga aylanishi.⁵(7.31)

Mohir tadqiqotchi N.M.Askarinning fikricha, katta yoshdagi odamning tabassumi yoki yoqimli ovozidan boshqa hech qanday qo'zg'atuvchi go'dakda shunchalik quvonch va shodlik his-tuyg'usini vujudga keltira olmaydi.

Olima GL.Rozengart-Pupkobolaning nutqni tushunishi (idrok qilishi) jarayonini o'rganib, ko'ruv idroki va predmetlarga ko'z yugurtirish, ularning nomlarini tushunish rivojlanishiga yordam beradi, deya xulosa chiqaradi. Tadqiqotchilardan Z.I.Barabanova go'dakning nutqni idrok qilishini tekshirib, undagi turli analizatorlarning roliga baho beradi. Uning ma'lumotlariga qaraganda, qo'zg'atuvchi 10 marta namoyon bo'lishida ko'ruv analiza-gorlarining yo'nalishi 86 foiz bolada saqlangan, eshituv anali-zatori esa 60 foiz sinaluvchilarda yo'qola boshlagan. Qo'zg'atuvchining 20 marta ta'sir ko'rsatishi natijasida ko'ruv analizatorining

⁴ G'oziyev .E .Psixologiya .Toshkent ,o'qituvchi .513 bet.

⁵Мухина Б.С.Детская психология .Москва .1990.341 стр.

ta'sirlanish orientirovkasi 18 foiz bolada so'ngan, eshituv analizatori xuddi shu paytda umuman batamom so'nib bo'lgan.

D.B.Elkonin xulosasiga ko'ra, nutqni tushunish vujudga kelishining asosiy shartlari quyidagilardan iborat: a) umumiy holatdan jismni ajrata olish; b) narsaga diqqat-e'tiborini to'plash; v) favqulodda holatga qarab anglanadigan his-tuyg'uning mavjudligi va boshqalar.

O'zgalar nutqini tushunish ko'ruv idrokining zamirida vujudga keladi. Bolani o'zgalar nutqini tushunishga o'rgatishda katta odam biror o'yin-choqtsan ta'sirlanishni hosil qiladigan qo'zg'atuvchini uyg'otadi. Bunda o'zi jism va rasmlarga bolaning diqqatini jalb etadi yoki uning qo'lidagi yoxud stol ustidagi ob'ektlarni ko'rsatib "Surnay qani?", "Katta ayiqcha qani?", "Koptok qani, avtomobil-chi?" kabi savollar bilan murojaat qiladi.

Kattalarning bola bilan mashg'ulotlarni bir necha marta takrorlashi natijasida talaffuz qilinayotgan so'z bilan predmet uzviy bog'lanadi va bu bog'lanish bir necha bosqichlarda namoyon bo'ladi. Dastavval kattalarning savoli bolada hech qanday ta'sirlanish tuyg'usini qo'zg'atmaydi, hatto, go'dak o'sha predmetga qiyo ham boqmaydi. Ikkinchi bosqichda bolada savolga nisbatan sust harakatlanish hosil bo'ladi va u predmet turgan tomonga diqqatini yo'naltiradi. Nutqni idrok qilishning uchinchi bosqichida go'dak uchun jismning mohiyati va mazmuni muhim ahamiyat kasb etmaydi, balki berilayotgan savolning intonatsiyasi, ritmi, tempi, mantiqiy urg'usi bosh mezon, asosiy turtki vazifasini bajaradi. O'zgalar nutqini tushunishning oxirgi bosqichida go'dak predmetni anglatuvchi so'z bilan predmetni o'zaro bog'lash imkoniyatiga ega bo'ladi, natijada boshqa joylardan ham shu predmetni topish uchun ijodiy izlanishga harakat qiladi. Nutqni idrok qilish va tushunishning oxirgi bosqichi go'dakning 9—10 oyligidan boshlanadi va uni o'zgalar nutqini tushunishning ilk shakli va ko'rinishi deb ataladi.⁶ (13.98)

Ma'lumki, nutq murakkab funktsional sistemani o'z ichiga oluvchi jarayondir. Bu sistemaning har bir tarkibiy qismi boshqa qismlarga mahkam bog'langan. R.E.Levina

⁶ G'oziyev .E. Ijtimoiy psixologiya. -Toshkent 2010.98 bet .

va uning shogirdlari L.S.Vigotskiyning nutq va tafakkur haqidagi ta'limotiga asoslanib turib, nutqni uch tarkibiy qismga bo'lib: fonetiko-fonematik, leksik va grammatik nutqqa ajratib o'rganishni tavsiya etadi.⁷(10. 24)

L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, A.R.Luriya ilmiy ishlari ko'rsatishicha, nutq, inson, psixik qobiliyati va xususiyatlari insonga tug'ilishi bilan berilmaydi. U ta'lim-tarbiya ta'siri ostida, jamiyatdagi shart-sharoitlar asosida shakllanadi. Inson ruhiy xususiyatlari substrakti faqat tug'ma nerv mexanizmlarigina emas, balki funksional tizim ham hisoblanadi.

Tadqiqotchi F.I.Fradkina kattalarning go'dakka qaratilgan nutqidan quyidagi ta'sirlanish holatlarini ko'rish mumkinligini aniqlagan: 1) nomi aytilgan predmetga javob tariqasida burilib qarash (7—8 oyliqdd); 2) turmush tajribasida egallangan harakatlari kattalar eslatishi bilanoq bajarishga intilish (7—8 oylikda); 3) kattalarning nutq orqali ko'rsatmasi bo'yicha oddiy topshiriqlarni bajarish (9—10 oylikda); 4) nutq orqali ko'rsatma bo'yicha zarur predmetni tanlab olish (10—11 oylikda); 5) "Mumkin emas" degan taqiqlovchi so'z ta'sirida harakatini to'xtatish (12 oylikda) va hokazo.⁸(13.99)

Nutqning fonetik tarkibini o'zlashtirish 1 yoshning oxirlariga kelib boshlanadi. Bog'cha yosh davrining boshiga kelib bolalar asosan tilining barcha tovushlarini egallab bo'ladilar. Biroq shunday bog'cha yoshidagi bolalar ham uchraydiki, ularda ancha katta yoshda ham nutqiy nuqson, talaffuz kamchiliklari uchraydi. Buning asosiy sababi nutq apparati motorikasining sekin rivojlanishidir. Ona tilidagi tovushlarni o'zlashtirishda nutqning sensor asosi fonematik eshitishning rivojlanishi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Fonematik eshitish deganda, nutq tovushlarini idrok etish, so'zlar tarkibida ularni har xil ma'noli birliklar sifatida birlashtirish va ajratish tushuniladi.

N.X.Shvachkin bolalar fonematik eshitishini dastlabki rivojlanish bosqicilarida o'rganib, 1-7 yoshdayoq fonematik eshitish shakllanib bo'lishini isbotladi. Bu davrga kelib, bola atrofdagi kattalar nutqining tarkibidagi barcha fonematik xususiyatlarni farqlab oladi. Shuning uchun atrofdagilarning to'g'ri va noto'g'ri talaffuzini payqay oladi. Bog'cha yoshidagi bola noto'g'ri talaffuz etilgan so'zlarni asta-sekin farqlamay qo'yadi. Bolada so'zlar

⁷ G'oziyev .E.Umumiy psixologiya –psixologiya yo'nalishlari uchun darslik .-Toshkent . 2010 .544 bet.

⁸ Goziyev .E.G'.Ijtimoiy Psixologiya. –Toshkent ,2010.99 bet .

va tovushlarning fonetik obrazlari shakllanadi. Bu davrda bolalar nutqning fonetik tomoniga katta diqqat bilan qaraydi.⁹(8 .71)

L.E. Jurovaning fikricha, bolalarni til olamiga o'rta bog'cha yosh davrida, ya'ni til xususiyatlarini ayniqsa, o'tkir his etish davrida olib kirgan ma'qul. L.E.Jurova va N.V.Durovalarning eksperimental tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, 4 yoshli bolalar nafaqat so'z tarkibidagi tovushlarni intonatsion ajratib olishni, balki jarangli va jarangsiz undoshlarni farqlashni, so'zdagi birinchi tovushni aytib berishni o'rgana oladilar. Bu esa, 5 yoshli bolalarda tovushlarni tahlil etish ko'nikmalari rivojlanishining muhim zaruratidir. Nutq juda erta bolaning va atrofdagilarning amaliy faoliyati bilan bog'lanib L.S.Vigotskiy aytganidek, anchagina erta amaliy tafakkur vositasiga aylanadi. Boshqacha qilib aytganda nutqning amaliy faoliyati bilan aloqadorlik shakllaridan biri bo'lajak harakatlarni rejalashtirish, kechayotgan harakatlarga nutqning yo'ldosh bo'lishi va harakat natijalarini nutq vositasida ta'kidlab qo'yishda namoyon bo'ladi.

Bularning bari esa aqliy faoiyatning shakllanishi uchun juda zarur.

Nazariy va amaliy tadqiqot man'balarini tahlil qilish natijasida quyidagicha xulosalarga kelish mumkin.Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutqiy faollikni shakllantirish masalalarini nutqiy faoliyat nazariyasi asosida tadqiq etish maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi uchun ham, amaliyoti uchun ham dolzarb va ahamiyatga molik masala hisoblanadi.O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida bolalarda nutq paydo bo'lishi va rivojlanishi ularning atrofdagi kishilar bilan muloqoti jarayonida ro'y beradi, degan tezisni aks ettiruvchi qarashlar tizimi shakllandi. Bunda bola kattalar nutqiy namunalarini passiv ravishda qabul qilmaydi, balki umuminsoniy tajribaning bir qismi sifatida nutqni faol o'zlashtiradi. Bola nutqni o'stirish va rivojlantirish – bu eng avvalo, egallash uchun til qobiliyatini shakllantirishni talab qiluvchi muloqot shakllarini rivojlantirishdir.

⁹ Nishonova Z. Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi .Toshkent -.71 bet .

Foydalanilgan adabiyotlar.

- [1] A.Fitrat. Oila. Toshkent: “Manaviyat” 1998-y 34-bet.
- [2] Kaykovus “Qobusnoma” Toshkent .1994y 41-42 betlar
- [3] Muxina V.S. Detskaya psixologiya. Moskva. 1990, 341 str.
- [4] Nishonova Z. Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni o’qitish metodikasi.- T.71-bet .
- [5] G`oziyev E. Umumiy psixologiya. Psixologiya yo`nalishi talabalari uchun darslik T. 2010. 544b.
- [6] G`oziyev E. Psixologiya. - Toshkent. O`qituvchi. 1994. 224bet.
- [7] G`oziev E. Ijtimoiy psixologiya.- Toshkent., 2010. 98 bet.

ЎЗБЕКИСТОН АҲОЛИСИДАГИ ВИТИЛИГО БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ПСИХОСОЦИАЛ ТАЪСИРЛАР

Латипов Ихтиёр Икромович,
Мустақил изланувчи, Бухоро давлат тиббиёт институти,
Ўзбекистон, Бухоро
+998 99 775 0333 ikhtiyorlatipov@gmail.com

Азизов Баходир Садикович
Профессор, Тошкент давлат стоматология институти,
Ўзбекистон, Тошкент
+998 97 131 8998 Bsazizov9@gmail.com

Махмудов Фарход Ахмедович
Ассистент, Бухоро давлат тиббиёт институти,
Ўзбекистон, Бухоро
+998 97 306 6063 dr.farxod@mail.ru

***Аннотация.** Ўзбекистонлик витилиго билан касалланган беморлар тери ранги нисбаттан тўқроқ ранга эгаллиги сабабли, тўқроқ рангли териларда депигментация ўчоқлари аниқ ажралиб туради ва бу касаллик билан боғлиқ бўлган муҳим омил саналади. 50та беморда интервью орқали изланиш ўтказилиб, касаллик беморлар ижтимоий ҳаёти, психосоциал ҳолати ва соғлом турмуш тарзига қай даражада таъсир қилиши ўрганилди.*

***Таянч сўзлар:** ўзбек, турмуш, касб, психосоциал таъсир, витилиго, тушкунлик.*

Аннотация.Поскольку пациенты с витилиго в Узбекистане имеют относительно темный цвет кожи, очаги депигментации более выражены на ней, и это важный фактор, связанный с заболеванием. Опрос 50ти пациентов был проведен для изучения того, насколько заболевание влияет на социальную жизнь пациентов, психосоциальный статус и здоровый образ жизни.

Ключевые слова: узбек, брак, профессия, психосоциальное влияние, витилиго, депрессия.

Abstract. Since patients with vitiligo in Uzbekistan have a relatively dark skin color, foci of depigmentation are more pronounced on darker skin, and this is an important factor associated with the disease. A survey of 50 patients was conducted to study how the disease affects the patients' social life, psychosocial status and healthy lifestyle.

Keywords: Uzbek, marriage, occupation, psychosocial impact, vitiligo, concern.

Долзарблиги.

Витилиго одамлар орасида кенг тарқалган ва терининг оқариши (депигментация) билан кечадиган сурункали касаллик. Витилигонинг келиб чиқиши мохов тарихи билан узвий боғлиқ. Қадимда мохов ва витилиго билан оғриган беморларни алоҳида ажратиб моховхоналарда сақлашган. Витилиго ва моховни бир-биридан клиник жиҳатдан фарқлаб билмаслик, теридаги оқ доғлардан кўрқиш, турли рухий ўзгаришларни келтириб чиқаради ва беморларни жамоадан четлашишга олиб келади. [1] Терминалогиядаги ҳар хил сўз ўйинларига 1842-йилга келиб Д. Даниелсоннинг илмий тадқиқотлари чек қўйди. 1873-1874 йилларга келиб норвегиялик олим А. Ганзен мохов касаллигининг қўзғатувчиси микобактериялар эканлигини ва бу хасталик фақат одамдан - одамга юқишини исботлаб берди. Дунёда 0,5%-1% аҳоли бу хасталиқдан азият чекиб, ўртача касалланиш ёшнинг бошланиши 24 ёшдир. Эрақ ва аёллар шунунгдек тери типи ёки ирқидан қатъий назар касалланиш улуши бир хил [2].

Витилиго мамлакатимиз аҳолиси нисбаттан тўқ рангли терибли бўлганлиги учун алоҳида аҳамиятга эга, чунки оқ депигмент ўчоқлар тўқ рангли теридан аниқ ажралиб туради. Соғлиқ билан боғлиқ бўлган ҳаёт сифатини (QOL- quality of life) баҳолайдиган ҳаётнинг дерматологик кўрсаткичи каби воситалар ёрдамида олиб борилган тадқиқотлар витилиго QOLга таъсир қилишини кўрсатди. [3-5] Масалан, кўпгина ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, руҳий касалликлар, стресс, тушқунлик ва уйқунинг бузилиши кабилар беморларнинг катта қисмида намоён бўлган. [6] Бошқа тадқиқотларда ташқи кўринишнинг психологик мослашувдаги аҳамияти ва депигментация натижасида жисмоний бузилишларга таъсирини исботлашди. [7, 8] Витилиго билан касалланган беморларда оддий аҳолига нисбаттан ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ишонч даражаси паст.[9] Витилиго билан оғриган аёллар эркакларга нисбаттан кўпроқ QOL бузилишини бошидан кечиради. [10] Витилиго болаларга нисбаттан кўпроқ психосоциал таъсир кўрсатади. [11] Витилиго билан касалланганларда QOL ва руҳий касалликка чалинганлик тўғрисидаги анкеталар орқали ўтказилган изланишлар натижасида беморларнинг 25 фоизида руҳий касалликлар (депрессив эпизодлар, мослашувчанлик бузилиши, стресс) кенг тарқалганлигини кўрсатди. [12, 13]

Биз ўзбек беморларида касаллик ва унинг соғлом турмуш тарзига таъсири ҳақида қандайдир батафсил изланишлар топа олмадик. Ушбу тадқиқот касаллик сабаблари, ташвиш туғдирадиган касаллик жиҳатлари, беморларнинг тиббий ва руҳий-ижтимоий эҳтиёжлари, даволаниш ва даволовчи шифокор томонидан кутилган натижалар, касалликнинг бемор ҳаётига таъсири ва унга қарши курашиш учун ишлатиладиган механизмларга бўлган ишончни аниқлаш мақсадида ўтказилди.

Бундай тадқиқотлар учун беморлар мақсадли танлаб олиш қўлланилади, бунда беморлар ўз фикрларини тўлиқ ифода эта оладиган ва касаллик билан боғлиқ муаммоларни тўлиқ ҳал қила оладиган кишилар танланади. [14] Тадқиқотнинг бундай дизайни кўпроқ динамик бўлишининг афзалликлари мавжуд, чунки суҳбатдош беморни жавобидан ўрганади ва ўрганиш давом этар экан, саволлар ёки турли фразалар қўшиш мумкин. Шунингдек, бу беморларнинг

жавобларида кўпроқ хилма-хилликка имкон беради. [15] Кўриниб турибдики, ушбу тадқиқот фақатгина ўрганилган беморлар ҳақида тўлиқ маълумот беради, аммо аҳоли ва қолган беморлар ҳақида эса нисбий.

Тадқиқотдан мақсад: Ушбу тадқиқот касалликнинг сабаблари, касалларни ташвишга соладиган жиҳатлари, тиббий ва руҳий-ижтимоий эҳтиёжлари, даволаниш ва даволовчи шифокор томонидан кутилган натижалар ва касалликнинг бемор соғлом турмуш тарзига психосоциал таъсирлари ҳақидаги тасаввурларни аниқлаш учун ўтказилди.

Материаллар ва усуллар. 2019-йил июл ойидан 2020-йил апрель ойигача Бухоро вилоят тери ва таносил касалликлари диспансерида амбулатор ва стационар даво олган 50та бемор суҳбатдан ўтказилди. Турли даражада ва кенг доирадаги кўламда вителиго бошланган беморларнинг психосоциал жиҳатларини соғлом турмуш тарзига таъсирини баҳоламоқчи бўлганимиз учун,мақсадли саралашдан фойдаланилди. Беморлар таркиби эркак ва аёллар (оилали ва оила қурмаган), болалар (>12ёш),вителиголи болалар ота-оналари, кекса беморлар, яқинда касалликка чалинганлар (<6 ой) ва узоқ вақтдан бери касаллиги бўлганлар (>икки йил), чегаралагган вителиго (<5%) ва тарқалган тури (> 10%) билан оғриганлар, тананинг кўринмайдиган сохаларида ва жинсий аъзоларида учрайдиган турларини қамраб олган.

Ўз фикрлари ва кечинмаларини тўлиқ ёритиб бера оладиган беморлар билан суҳбат ўтказилди. Суҳбатлар клиниканинг маслаҳат хоналарининг бирида бемор маълумотлари сир сақланган ҳолда ўтказилди. Суҳбатлар адабиётлар кўриб чиқиш, клиник тажрибаларга асосланиш ва учтатажрибали дерматолог таклифлари асосида саволнома қўлланмаси тузилди. У касаллик, психосоциал эффе́ктлар ва унга қарши курашиш механизмлари ҳақидаги билимларга оид саволлардан иборат эди. Суҳбат давомида беморларга касаллиги ҳақида гапиришга тўлиқ имконият берилди ва кўшимча маълумотлар тегишли саволлар бериш орқали олинди. 46та суҳбат ўзбек тилида ва 4та рус тилида бўлиб ўтди. Ҳар бир суҳбат 40-50 минут атрофида давом этди. Суҳбат бемор гапиришни истамай қолган вақтда ёки қўлланмадаги саволларга жавоб тўлиқ олинганда

тўхтатилди. Ҳар бир интервью тўлиқ ёзиб олинди. Рус тилидагилари эса ўзбек тилига таржима қилинди. Ушбу жараён маълумотлар билан танишиш, мавзу моҳиятини аниқлаш, ёзма маълумотлар бўйича саралаш ва далилларни аниқлаш, аниқ далилларни танлаш ва уларни мавзулар/тоифаларга ажратиш, хариталаш ва якуний шарҳлаш босқичларини ўз ичига олади. Иштирокчилар интервьюда айтиб ўтилган мавзулар билан боғлиқ бўлган фикрлари, ҳис-туйғулари ва хатти-ҳаракатларининг тавсифини аниқлаш учун маълумотлар босқичма-босқич текширилди. Барча суҳбатлар кодлангандан сўнг, умумий мавзуга оид маълумотлар бирлаштирилди ва қуйидаги мавзулар аниқланди: касалликнинг соғлом турмуш тарзига таъсири, вителиго ҳақидаги эътиқодлар, касаллик ҳақидаги хавотирлар, даволаш билан боғлиқ масалалар ва касалликни енгиш механизмлари.

Натижалар. Жами 50та беморда суҳбат ўтказилди. Беморларнинг ёши 5 ёшдан 75 ёшгача бўлган 31та эркак ва 19та аёл бўлиб, улардан 16та эркак ва 6та аёл оилали. 5та бемор бола ота-онаси билан суҳбат ўтказилди. Беморларнинг 5таси фақатгина мактабни тугатган. Қолган беморларнинг аксарияти ўқишни (олий) тугатган ва 3 нафари магистр. Беморлар шуғулланадиган иш тури: муҳандислик, ўқувчи, талаба, соғлиқни сақлаш ходими, бухгалтерия, маркетинг, деҳқончилик, бизнес, ишсиз ва уй бекаси. Иш билан таъминланган беморлар ойлик даромади 1,1 млндан 6 млнгача, қолган 20 нафари талаба ва ўқувчилар, 4 нафари ишсиз, 4 нафари уй бекаси. Беморлардаги касаллик давомийлиги 2 ойдан 12 йилгача. Оқ доғлар 28та беморда катталашган, 22та беморда эса жараён стабил эди. Барча беморларнинг руҳий ҳолатини текшириш нормал чегараларда бўлди. Беморларда оқ доғлар тана юзасининг 1% дан 95% гача қоплаганди. Беморларнинг 39 тасида терининг шикастланган соҳаларини қамраб олганди. 9 та беморда эса тери шикастланмаган соҳаларда пайдо бўлган. 27 бемор шиллик қаватларида мавжуд бўлиб, улардан 18 беморнинг жинсий аъзоларида мавжуд эди. Беморларда акрофациал (n=25), вулгар (n=10), фокал (n=2), сегментал (n=2), акрофациал ва вулгар (n=8), шиллик қават вителигоси (n=1), универсал (n=2) турлари аниқланди.

Интервью таҳлили. Витилигонинг ривожланиши билан овқатланишдаги муаммолар, дори-дармонларга нисбаттан аллергиялар, қон касалликлари, меланин тақчиллиги, жисмоний шикастланишлар, ошқазон-ичак ва жигардаги муаммолар, иқлим шароитлари (атмосфера, сув), сурункали касалликлар, инфекцион касалликлар, стресс ва депрессия кабилар боғлиқ бўлиши мумкин. Касаллик кўпчилик томонидан юқумли, ирсий ва мохов билан боғлиқ деб ҳисобламаган, аммо баъзилар бундай деб ўйламаган ва бу стигматизацияга олиб келган. Баъзи беморлар таъкидлашча, уларнинг дўстлари ва қариндошлари бу янглиш фикрларга ишонишади; уларда гарчи бундай бўлмаса ҳам. Беморларнинг витилиго пайдо бўлганлигига биринчи реакцияси бунга имкон борича эътиборсиз қолдириш бўлар эди. Бу уларга аллергия, тери қуриши, мохов, минераллар етишмовчилиги, гижжалар, замбуруғли тери касалликлари, куйишлар, жароҳатлар ва ҳашоратлар чақиши каби сабаблар илгари суришди. Витилиго турмуш ва иш жойига нисбаттан салбий таъсир кўрсатиши, ўзига нисбаттан камситилган ҳисси, даволанишга чидамлилиқ ва депигмент ўчоқларда куёш нурига нисбаттан таъсирчанлик туфайли жиддий касаллик ҳисобланади. Жиддий касаллик эмас деб айтганлар касаллик асимптом кечиши, юқумли эмаслиги, эрта даврларда даволашнинг самарадорлиги, мохов эмаслиги ва ҳеч ким доғларга нисбаттан салбий муносабат билдирмаганлигини таъкидладилар. Диета чекловлари тез-тез такрорланиб турган. Турли озиқ-овқат маҳсулотларидан сақланилган, масалан, нордон маҳсулотлар, нон-вегетариан маҳсулотлар, сут/творог, ортиқча аччиқлар / зираворлар, алкагол, мой, уйда таёрланмаган озиқ-овқатлар, ширинликлар, гуруч, чой, бўғдой хамир маҳсулотлар, яшил сабзавотлар, балиқ. Яна бошқа чекловларга синтетик ва пахтали кийимлар, каучук ёки пластик материаллардан таёрланган оёқ кийимлар кийиш кабилар киритилган. Беморлар витилиголи сохаларини қоплаб турадиган кийимлар кийишди. Касаллик билан боғлиқ турли хавотирли ҳолатлар билдирилди. Беморлар ўзларининг ташқи кўринишларидан норози бўлишди ва уларнинг ўзларига бўлган муносабатни жиддий равишда пасайтирди. Касаллик ташвиши, тушкунлик ва ўзини паст баҳолаш учун сабаб бўлди. Вақт ўтиши билан бу

хавотирлар камайди ва улар буни қабул қилишди. Бир неча беморлар баъзида ўз жонига қасд қилиш фикри бўлганлигини тан олди, аммо ҳеч ким жонига қасд қилишга уринмаган. Баъзи беморлар кун бўйи витилиго ҳақида ўйлашган, баъзилари эса қайта-қайта ойнага қарашган, баъзилар эса умуман эътибор беришмаган. Витилиго билан оғриган болаларнинг ота-оналари бу касаллик ҳақида доимо ўйлашган. Улар касаллик болаларини оилали бўлишида жиддий муаммолар туғдириши ҳақида кўп ўйлашган.

Аксинча, ота-оналарнинг ташвиши болаларининг онгига кучли таъсир қилади; касаллик ота-оналарнинг ташвиши ва бахтсизлигидан камроқ ташвиш туғдирди. Мактабда ёки коллеждаги беморлар турли хил тадбирларга иштирок этишида қийинчиликларга дуч келишар, имкон борича ўқишда сиртки ўқишни афзал кўришар, доимий шифокор кўригида бўлиш сабабли дарслар қолдирилар ва бошқа ўқувчилар томонидан мазах қилинар эди. Муаммолар иш жойларида камроқ учрарди. Бир нечта бемор ишга қабул қилинишида бир қатор муаммоларга дуч келишди ва ўзлари хоҳлаган касбни эгаллашга рухсат берилмади. Касаллик сабабли бошқа касбларни излашга тўғри келарди. Оила қуришда беморлар қийинчиликларга дуч келишди, аёллар эркакларга нисбаттан кўпроқ. Бир бемор касаллик сабабли тўрт мартта никоҳ таклифлари рад этилганини айтди. Баъзи ҳолларда беморларда касаллик аломатларини сезиб ота-оналари касаллик тарқалиб кетишидан қўрқиб, ёшини ҳам ҳисобга олмаган ҳолда тезроқ оила қуришига мажбур қилишган. Касаллик никоҳ пайтига қадар хижолат бўлганлиги ва никоҳ рад этилиши кўрқуви бўлганлиги сабабли сир сақланган. Шунингдек, баъзи беморлар фикрича у жинсий йўл орқали юқиши мумкин деб ҳисобланади. Кўкрагида витилигоси бўлган аёлда муаммолар бўлган, чунки унинг эри жинсий алоқа пайтида ноқулайлик сезарди. Касаллик тананинг кўринмайдиган сохаларида жойлашган бўлсада беморлар териси сабабли бошқалар эътиборини жалб қилишдан қўрқишарди ва ижтимоий қийинчиликларга учрашмади.. Яна бир хавотирли томони оқ доғлар соҳасидаги тукларда оқариш пайдо бўлиши, очиқ кийимлар киймаслик ва ачинарли ҳолатларга дучор қилган. Беморларнинг аксарияти ўз оила аъзолари томонидан

етарли далда олди, жумладан маънавий ёрдам, даволаниш учун моддий ёрдам ва оила аъзоларининг ҳамроҳлиги. Бу уларга катта тасалли берди. Бирок, беморларнинг кўпчилиги ўзларини айбдор ҳис қилишди ва касалликни оила аъзоларига тарқалиши ёки бошқа оила аъзоларининг турмуш қуришларига таъсир қилишидан қўрқишган. Касаллик танасининг кўринадиган жойида жойлашган беморлар доғларидан уялганлиги сабабли ижтимоий фаоллик, кўл бериб кўришиш ва одамлар билан учрашишини кескин чегаралади. Шу касаллик сабабли икки беморимиз турмуши бузилиши кузатилди.

Беморлар даво излаб муқобил тиббиётга, табибларга ва бошқа маҳаллий тиббиёт тизими амалиётчиларига мурожат қилишган. Булар ножўя таъсир қилмаслигига ишонишган. Овқатланиш ва турмуш тарзи чекловлари кўпинча муқобил ва маҳаллий тиббиёт амалиётчилари ва дерматологлар томонидан тавсия қилинган.

Витилигони даволаш баъзи беморларимиз учун моддий қийинчиликлар туғдирди. Даволаниш учун кўплаб шифокорларга мурожат қилишган, уларнинг энг кўпи 20га етган.

Даволаш масалалари. Беморлар тўлиқ даволанишни хоҳлашди. Агар тўлиқ қайта тикланишнинг иложи бўлмаса, қайси даражадаги яхшиланиш мумкинлиги ҳақидаги саволга кўплаб беморлар агар доғлар бошқа соҳаларга ўтиб кетмаса ёки ўлчамлари катталашмаса, турли даражада қайта тикланса қониқиш ҳосил қилишини айтишди. Баъзилар, агар тери ранги тўлиқ тикланмаса умуман қониқиш ҳосил қилмаслигини айтишди. 50 ёшдан катта ва турмуш қуриб фарзандли бўлганларда унчалик давога эҳтиёж сезмаётганлар ҳам бўлди.

Касалликни енгиш механизмлари. Беморлар касалликлари ҳақида ўйлаганларида уни енгишнинг бир неча механизмларини қўллаганлар. Беморлар ибодат қилиш ёки мусиқа тинглаш, телевизор кўриш, китоблар ўқиш, ўйинлар ўйнаш ёки ўзларининг кундалик ишлари ва касби билан боғлиқ ишларни бажариш орқали ўзларини чалғитишган. Бошқа механизмлар уларнинг оила аъзолари, дўстлари ёки шифокорлари билан суҳбатлашиш ёки касаллик давосини қидириб турли манбалардан маълумотларни излаш эди. Муваффақиятсиз

курашиш механизмига эга бўлган беморлар йиғлаш, доимий тушкун кайфият, жамоадан яққаланиш, касаллик ҳақида доимий ўйлаш, зарарли одатларга ружу қўйиш ва ўз жонига қасд қилиш фикрлари бўлган.

Муҳокама.Бизнинг тадқиқотимиз витилиго билан касалланган ўзбек беморларини ҳаётига қандай таъсир қилишини кўрсатади. Бир қатор тадқиқотларда витилиго билан оғриган беморларда ўз-ўзини ҳурмат қилиш даражасининг пасайганлигини қайд этган [9], нуқсонга нисбаттан курашиш механизмини яхши яқунлаганлар эса ўзларини юқори баҳолашлари аниқланган. [8] Олдинги ўтказилган сўровнома ва интервью асосида жуда кўп беморлар доғларнинг бутун танага тарқалишидан, касаллик фарзандларига ирсийланишидан ва янги даво усуллари топиладими деган хавотирда эканлигини кўрсатди. Уларнинг ярмидан кўпи одамлар уларга тикилиб қараб туриши ва 20-25% бемор нотаниш одамлар томонидан айтилган сўзларидан рухий азобланганларини айтишди. [8], [16] Никоҳдан кейин ҳам, витилиго ўз таъсирини давом эттиради, бу қариндош-уруғчиликка, жинсий муносабатлардаги қийинчиликларга ва ҳатто ажрашишларга олиб келади. Онгенае ва бошқалар томонидан олиб борилган тадқиқотда [5] витилиго бош, ёки бўйин соҳалари, қўл ва оёқ соҳаларидаги жойлашуви DLQI умумий кўрсаткичларига таъсир қилиши аниқланди. Касалликлари бўйича дерматологга мурожат қилган беморларда кўпинча DLQI кўрсаткичлари юқори бўлган. [5] Ўзи ҳақида ижобий тасаввурга эга бўлган беморлар рухий ва жисмоний тақчилликларни енгишга қодирдирлар. [17] Муаммоларни енгиш механизмлари заиф бўлган беморлар бошқа касаллик механизмларига эга бўлганларга қараганда касалликлари ҳақида кўпроқ безовталанишади. Бу даволашда жуда муҳим, чунки бу беморларга оқ доғларни даволашдан ташқари, касаллик қарши курашиш механизмларини ўргатиш керак. Тадқиқотимиз чекланишлари шундан иборатки, биз беморларни мақсадли танлаб олганмиз (оммавий барча беморларда бундай сўровномалар ўтказишнинг имкони йўқ), шунинг учун натижалар витилиго бўлган барча беморларга мос келмаслиги мумкин. Аммо, ушбу тадқиқотда олиб борилган кузатувлар витилигони даволаш ва рухий тушкунликларини олдини олиш учун муҳим аҳамиятга

эга. Витилигонинг психологик таъсирини баҳолашда беморнинг ҳаётий ҳолати, шу жумладан ижтимоий қўллаб-қувватловчи ҳамкасблари ва оила аъзоларининг муносабати ҳам муҳимдир, чунки енгил касаллик ҳам беморни каттиқ қайғуга солиши мумкин. Когнитив хулқ-атвор терапияси каби психологик аралашувлар витилиго билан оғриган беморларнинг тана қиёфасини, ўзига бўлган ишончни ва QOLни яхшилашда ёрдам беради ва касалликнинг кечишига ижобий таъсир кўрсатади. [18]

Хулоса: Психосоциал омилларга мурожат витилиго давосида ва соғлом турмуш тарзида муҳим жиҳатдир, айниқса ижтимоий ҳаёт ва жамоатчиликдан чегаралашга мойил бўлган жамоалардаги беморлар учун.

Адабиётлар:

1. Arifov C.C. Teri va tanosil kasalliklari. Toshkent 2010 152-bet.
2. Alikhan A, Felsten LM, Daly M, Petronic-Rosic V. Vitiligo: A comprehensive overview Part 1. Introduction, epidemiology, quality of life, diagnosis, differential diagnosis, associations, histopathology, etiology, and work up. J Am Acad Dermatol. 2011;65:473–491. [PubMed] [Google Scholar]
3. Kent G, al-Abadie M. Factors affecting responses on Dermatology Life Quality Index items among vitiligo sufferers. Clin Exp Dermatol 1996;21:330-3.[PUBMED]
4. Belhadjali H, Amri M, Mecheri A, Doarika A, Khorchani H, Youssef M, *et al.* Vitiligo and quality of life: A case-control study. Ann Dermatol Venereol 2007;134:233-6. [PUBMED]
5. Ongenaе K, Van Geel N, De Schepper S, Naeyaert JM. Effect of vitiligo on self-reported health-related quality of life. Br J Dermatol 2005;152:1165-72.
6. Sharma N, Koranne RV, Singh RK. Psychiatric morbidity in psoriasis and vitiligo: A comparative study. J Dermatol 2001;28:419-23.
7. Firooz A, Bouzari N, Fallah N, Ghazisaidi B, Firoozabadi MR, Dowlati Y. What patients with vitiligo believe about their condition. Int J Dermatol 2004;43:811-4.
8. Porter J, Beuf AH, Nordlund JJ, Lerner AB. Psychological reaction to chronic skin disorders: A study of patients with vitiligo. Gen Hosp Psychiatry 1979;1:73 7.

9. Porter JR, Beuf AH, Lerner A, Nordlund J. Psychosocial effect of vitiligo: A comparison of vitiligo patients with "normal" control subjects, with psoriasis patients, and with patients with other pigmentary disorders. *J Am Acad Dermatol* 1986;15:2204.
10. Borimnejad L, ParsaYekta Z, Nikbakht-Nasrabadi A, Firooz A. Quality of life with vitiligo: Comparison of male and female muslim patients in Iran. *Gen Med* 2006;3:124-30.
11. Hill-Beuf A, Porter JD. Children coping with impaired appearance: Social and psychologic influences. *Gen Hosp Psychiatry* 1984;6:294-301.
12. Mattoo SK, Handa S, Kaur I, Gupta N, Malhotra R. Psychiatric morbidity in vitiligo: Prevalence and correlates in India. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2002;16:573-8. [PUBMED]
13. Mattoo SK, Handa S, Kaur I, Gupta N, Malhotra R. Psychiatric morbidity in vitiligo and psoriasis: A comparative study from India. *J Dermatol* 2001;28:424-32. [PUBMED]
14. Giacomini MK, Cook DJ. Users' guides to the medical literature: XXIII. Qualitative research in health care A. Are the results of the study valid? Evidence-Based Medicine Working Group. *JAMA* 2000;284:357-62.
15. Sofaer S. Qualitative methods: What are they and why use them? *Health Serv Res* 1999;34:1101-18. [PUBMED]
16. Porter J, Beuf AH, Lerner A, Nordlund J. Response to cosmetic disfigurement: Patients with vitiligo. *Cutis* 1987;39:493-4. [PUBMED]
17. Porter J. The psychological effects of vitiligo: Response to impaired appearance. In: Hann SK, Nordlund JJ, editors. *Vitiligo a Monograph on the Basic and Clinical Science*. Oxford: Blackwell Science Ltd.; 2000. p. 97-100.
18. Papadopoulos L, Bor R, Legg C. Coping with the disfiguring effects of vitiligo: A preliminary investigation into the effects of cognitive-behavioural therapy. *Br J Med Psychol* 1999;72:385-96. [PUBMED]

ОИЛАГА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ КЎРСАТИШ БОСҚИЧЛАРИ

Нуралиева Дилдора Мамуржонова

Фарғона давлат университети

психология кафедраси ўқитувчиси

Bonu_dilya84@mail.ru

Аннотация: *Оилага психологик хизмат кўрсатишнинг асосий мақсади бу оила мустахкамлигини сақлашга қаратилган бўлиб. Мақолада барча оила аъзолари шу жумладан эр-хотин, қайнона-келин, ота-онанинг фарзанд тарбиясидаги муносабати ҳар томонлама очиқ беришга эришилган.*

Калит сўзлар: *Оила, психологик хизмат, эр-хотин, маънавий етуклик*

Аннотация: *Основной целью оказания психологических услуг семье является поддержание силы семьи. В статье дается исчерпывающее описание взаимоотношений всех членов семьи, в том числе супругов, свекровей, родителей в воспитании детей.*

Ключевые слова: *Семья, психологическая служба, пара, духовная зрелость*

Annotation: *The main purpose of providing psychological services to the family is to maintain the strength of the family. The article provides a comprehensive description of the relationship of all family members, including spouses, mothers-in-law, parents in the upbringing of children.*

Keywords: *Family, psychological service, couple, spiritual maturity*

Оилага психологик хизмат бу ҳозирги вақтнинг энг долзарб ва керакли бўлган психологик жараёнидир. Оилага хизмат бу оилага ижтимоий ёрдам бериш, уни парчаланиб кетмаслиги учун оиладаги камчиликларни йўқотиш ёки компенсация қилиш жараёнларини ўрганиш ва ёрдам беришда кўзга ташланади. Бу кенг вазифа ўзига қуйидаги вазифаларни олади, яъни оилани

ташқил қилишда (тўлиқмас оилаларни тўла бўлиши учун ҳаракат) ёрдам бериш, оилани мустаҳкамлашда (бунда ажралишаётган ва зид ҳолатдаги оилаларга маслаҳатлар бериш) изланишлар олиб бориш, фарзандларни тарбиялашда (маслаҳат берувчи ва ота – оналар марказларини тузиш) иштирок этиш, оилавий профилактика (янги оилаларга ва оилавий маммоларни ҳал қилишда маслаҳатлар бериш) ва оилавий терапия ишларини ва бошқа вазифаларни ўз зиммасига олади. Оилага ёрдамни ҳар хил соҳа эгалари берадилар. Буларга сексологларни, ҳуқуқшуносларни, психологларни, психиатрларни, наркологларни, педагогларни ва ш. к. киритамиз. Ҳозирги вақтда оила ва оилавий муносабатлар ҳақида билим бериш муҳим вазифалардан бири бўлиб турибди. Бундай вазифани оилага психологик хизмат кўрсатиш марказлари ва бошқа шу соҳага кирувчи йўналишлар бажариши лозим. Бу жараёнда психологик маслаҳат бериш ўз олдидаги масалаларни ҳал қилишда катта қийинчиликларга **тўғри келаяпти.**

Психологик хизматни бир хил тушуниб бўлмайди. Унинг иккита умумий бўлган таърифи мавжуд. Уларда психологик хизматни вазифалари ва муаммоларни ечиш йўллари кўрсатилган.[2]

Биринчидан, психологик хизмат ижтимоий йўналишни: соғлиқни сақлаш, ишлаб чиқариш, оила мустаҳкамлиги ва бошқаларни психологик жиҳатлардан таъминлаб беради. Бу жараёни бошқача сўз билан айтганда амалий психология деб юритамиз.

Иккинчидан, психологик хизмат махсус ташкилотлар тизимини ҳам белгилайди. Шу хизматга муҳтож бўлганларга хизмат кўрсатади. Психологик хизматни асосий мақсади одамларга хизмат кўрсатиш, одамларни бунга бўлган эҳтиёжини қондириш ҳисобланади. Шундай қилиб айтиш мумкинки одамларга мақсадга кўра хизмат кўрсатишни “Психологик хизмат” деб аталади. Демак психологик хизмат – бу психологик ёрдамни кенг кўринишидир. Психологик хизмат орқали шахсларга психологик ёрдам берилади. Психологик хизмат ҳақида кўплаб таърифлар берилган. Дейлик И.В.Дубровина ўз фикрини билдириб шундай ёзади “Психологик хизмат -

интеграл ходисадир, у тўртта йўналишни ўзида акс этдиради, яъни илмий, тажриба, амалий ва ташкилий”. [1] Бу айtilган фикрларни у тахлил қилиб, асослаб беради.

Оилавий маслаҳат тури:

“ота-она-бола”. Эр хотинга маслаҳат, “катта болаларкекса ота-оналар” Оиланинг ҳаётий тарзи унинг ҳаётий сикли билан боғлиқ. Айрим олимлар, масалан, В.Сатир замонавий оиланинг бола тарбияси ва унинг манфаатларига боғлиқ эканлигидан келиб чиқиб, бу маскандаги ҳаёт маромини бола ривожланишининг босқичлари билан боғлайди. Шунга кўра, куйидаги босқичлар фарқланади:

1-босқич. Аксарият олимлар оиладаги ҳаёт сикли икки ёшнинг узоқ муддатга аҳду-паймон қилиб никоҳга киришга қарор қилган онлариданок бошланишини таъкидлайдилар. Бошқа муаллифларнинг фикрича, оиланинг бошланғич нуқтаси икки шахс расман никоҳга кирган вақт, кўпчиликнинг гувоҳлигида ўтказилган тантаналар билан изоҳланади.

2-босқич. Икки ёшнинг интим қовушиши оқибатида зурриёднинг пайдо бўлиши. Сатирнинг фикрича, зурриёднинг пайдо бўлиши, туғилиши эр ва хотиннинг асл муносабатларини синовдан ўтказди ва улар ўзига хос янги муносабатлар даврини бошдан кечира бошлайдилар. Бу даврга асосий мазмун ва маъно берувчи воқеа –бу эр ва хотинга янги ролларнинг берилиши, анчагина катта ижтимоий масъулиятни ўзига қамраб олган ота-оналик ролларининг бошланишидир. Кўплаб халқларда, айниқса, ўзбекларда боланинг дунёга келиши жуда катта қувончли маросимлар билан бошланиб, улар қадрият сифатида асрлар оша сақлаб келинмоқда. Шунга қарамай, айрим халқларда, масалан, европа халқларида оилада фарзанднинг туғилиши муайян ташвишлар, руҳий тарангликлар, айниқса, она бошидан кечирадиган эмотсионал ҳаяжонлар, яқинларига ижтимоий ва молиявий ташвишларни келтириб чиқарадики, бу ҳам баъзан оилавий муносабатлардаги тарангликларда акс этади. Оила ва фарзанд олдидаги бундай масъулиятлар айрим ҳолларда эр-хотин муносабатларининг дарз кетишига, баъзан

ажримларга, бизнинг шароитимизда куда-андачилик муносабатларидаги келишмовчиликларга ҳам сабаб бўлади.[4]

3-босқич. Бола оиладан ташқаридаги ижтимоий институтлар – мактабгача таълим муассасалари, айниқса, узлуксиз таълимнинг бошланғич ўчоғи ҳисобланган мактабга бора бошлайди. Мактаб шундай масканки, у йерда ҳар бир боланинг қай даражада ва қандай ижтимоийлашгани синовдан ўтади. Чунки у энди нафақат ўзи тенгқур болалар билан, балки катталар, бегоналар, кўчадаги турли тоифали инсонлар билан муомалага кириша бошлайди. Бу муомала жараёнида унинг қанчалик ҳаётга тайёрлиги, оиласида қандай ахлоқий ва маънавий ўғитларни олганлиги, кимнинг боласи эканлиги, оилавий муҳити қандайлиги билина бошлайди. энг муҳими-мактабга келгач, боланинг ақлий ва интеллектуал салоҳияти, интизоми текширувдан ўтади. Яъни, боласини мактабга берар эканлар, ота-оналар ҳам жамоатчилик олдида ўзига хос синов ва текширувдан ўтаётгандай ҳис қиладилар ўзларини. Яхши ёки ёмон ота-оналик роллари мактаб йилларининг дастлабки ой ва йилларида билингани сабабли, кўпгина отаоналар айни шу даврларда кучли стрессни бошидан кечирадилар.

4-босқич. Бола ўсмирлик даврига қадам босганда, у ота-онасидан мустақилликни, ҳадеб таъқиб қилавермасликни даъво қила бошлайди. Ота-онанинг фарзанд олдидаги обрўси, кераклиги даражаси пастлай бошлайди. Бу даврга келиб ота ҳам, она ҳам ўзининг фарзандига нисбатан муносабатларини ўзгартиришга мажбур бўлади, чунки болада янгича талаб ва истаклар, янгича фикрлаш, урф-одатлар, мусиқага ҳавас, турли хил гуруҳлар билан мулоқотда бўлишга интилишлар пайдо бўлади. Бу давр ота-онанинг боласида пайдо бўлаётган ўзгаришларга, ёшга оид янгиликларга қанчалик фаҳм ва фаросат билан, сабр-қаноат билан туриб беришларини синовдан ўтказди. Синовдан яхши ўтган ота-онанинг боласи кейинги босқичга яхшилик билан, очиқ зиддиятларсиз ўтиб олади, акс ҳолда ўсмирлик даврининг ўзига хос зиддиятлари гирдобда ота-она бола муносабатлари жиддий ёмонлашади, айрим болалар уйдан кетиб қолиш ҳолатларигача боради.

5-босқич. Болалар катта бўлиб, балоғат ёшига етадилар, ўқишларни тугатиб, мустақил касб-хунар эгаллаш босқичига қадам босганда, айрим ёшлар мустақил оилавий ҳаёт қуришга ҳам улгурадилар. Шу даврга келиб, “Бола - ота-она” муносабатлари деярли тугайди. Айниқса, бу ҳолат йеуропа халқларига мос, балоғат ёшига йетгач, деярли барча ҳаётий масалаларни ёшлар ўзларича, ўз билганларича ҳал қила бошлайдилар. Шунини ҳам таъкидлаш жоизки, айрим ҳолларда ота-онанинг ёшлар ҳаётига аралашуви шу қадар бевосита характерли бўладики, бу ёшлар билан ота-оналар ўртасидаги низоларга ҳам сабаб бўлади, қайнона ва келин, қайнота ва куёв ўртасидаги низолар ҳам ана шундай аралашувнинг кўплигидан келиб чиқади. Яъни, ота-онанинг фарзанди балоғат ёшига етиб, мустақил ҳаётга қадам қўйгандаги аралашувлари, ғамхўрликлари ҳам ижобий, ҳам салбий оқибатларни олиб келиши мумкин. Фарзандларнинг мустақил иқтисодий мақомга эга бўлишлари, ўз оиласига эга бўлиши ота ва онага бошқа яна қўшимча ролларни бажаришни тақозо этади – келин, куёв, қайнона, қайнота ва бошқалар. Бундан ташқари, янги пайдо бўлган ёш оиланинг қариндош-уруғлари ўртасидаги муносабатлар, масалан, қуда-андачилик муносабатлари ҳам ёш оила ва унинг ота-оналари мақомларининг ўзгаришига олиб келади.

6-босқич. Кексаликнинг дастлабки белгилари – танада кексалик аломатлари, климактерик ҳолатларнинг келиб чиқиши босқичида инсон қалби қаримасада, айрим жисмоний қувватсизликлар пайдо бўлади. Одам нафақага чиқади, суйган касби, машғулотидан узоқлашади, дўстлари давраси тораяди. Лекин кексаликни тан олиш ва унга руҳан тайёр бўлиш, этник маданият ва унинг қадриятларига боғлиқ. Халқ маънавияти ва маданияти қанчалик юқори бўлса, кексаликка муносабат ҳам шунчалик юқори бўлади.

7-босқич. Оилавий сиклнинг тугаши одатда турмуш ўртоқлардан бирининг ўлими билан бошланади. Эр-хотинларнинг тирик қолгани бева бўлиб қолиши муносабати билан у ҳам янгича роллар тизимига киради. Я.Гозман, К.Хорни ва бошқаларнинг ёзишларича, фақат эмотсионал ҳиссиётларга таянган эр ва хотин муносабатлари тобора вақт ўтиши билан оқилона

ҳамкорлик ва дўстлик, қон-қариндошлик муносабатларига айланиб боради. Ю.Дубровиннинг (2004) таъкидлашича, “Кўпчилик никоҳларни бахтли ҳам бахтсиз ҳам деб аташ мушкул, чунки уларда эр-хотинларнинг бир-бирларини секин-аста тарбиялаб боришлари ва тақдир тақозоси билан бора-бора муносабатлар чуқурлашиб, тушуниш ҳисси ва дўстона муносабатлар сайқал топиб, у ҳаттоки, романтик муҳаббат даражасига кўтарилади”. Никоҳ модели. Оила ва никоҳ бўйича кўплаб мутахассислар З.Фрейд ва А.Адлернинг ғояларини маъқуллаган ҳолда шуни таъкидлайдиларки, оила қураётган ёш келин-куёвлар ўзлари англамаган равишда ўзлари тарбия топган оилаларининг моделини янги оилага тадбиқ эта бошлайдилар. Ота-она оиласи З.Фрейднинг психоаналитик назарияси мос келади. Унга мувофиқ, бола ўзи катта бўлган оиласидаги ўз жинсига мос ота ёки она образига ўзини идентификатсия қилиб, ҳаёти мобайнида кўрган-кечирганларини хатти-ҳаракатларида такрорлайди, қарама -қарши жинс вакили бўлмиш ота-онанинг образи эса турмуш ўртоғини танлашни белгилайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Борисов В.Н. «Социально-психологический тренинг межличного общения». М., 1995.
2. Воронин В.Н., Ионцева М.В., Довжик Г.В. и др. Подходы к определению социально-психологических механизмов // Вестник Университета (Государственный университет управления). - 2012. - № 2. - С. 263-273.
3. Кавалёва С.В. «Подготовка старшеклассников к семейнойжизн». М., 1991.
4. Мингбирсаволгапсихологнингмингбиржавоби. Шоумаров Ғ.Б вабошқалар. Т. 1999.

СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАНЛИК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ МУҲИМ ПРИНЦИПИ СИФАТИДА

*И.Т.Хамраев катта ўқитувчи,
А.А.Афраимов ўқитувчи
М.А.Искадарова талаба
Н.Х.Бахронова талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро
+998 93 4760698*

Аннотация: *Мақолада жисмоний маданият воситаларининг соғломлаштирувчи имкониятлари таҳлил этилган ҳамда аҳолининг турли контингентларига мувофиқ равишда соғломлаштирувчи жисмоний маданиятнинг турли-туман шакл ва воситаларини қўллаш методикаси жиҳатлари кўриб чиқилган.*

Калит сўзлар: *соғлиқ, ҳаракат, жисмоний маданият, соғломлаштиришга йўналтирилганлик, жисмоний машқ.*

Аннотация: *В статье анализированы оздоровительные возможности средств физической культуры и рассмотрены методики оздоровительной физической культуры в аспекте использования ее разнообразных форм и средств применительно к различным контингентам населения.*

Ключевые слова: *здоровье, движение, физическая культура, оздоровительная направленность, физическое упражнение.*

Abstract: *The article analyzes the recreational possibilities of physical culture means and considers the methods of recreational physical culture in the aspect of using its various forms and means in relation to various population contingents.*

Keywords: *health, movement, physical culture, wellness, physical exercise*

Ишимизнинг мақсади жисмоний маданиятнинг соғломлаштирувчи воситалари ва шакллари таҳлил қилишдан иборат.

Ишимиз жараёнида қуйидаги тадқиқот методлари қўлланилди:

- ҳужжатларга асосланган маълумотларни қидириш, тўплаш ва тизимлаштириш;

- иш муаммоси бўйича натижаларни умумлаштириш ва хулоса чиқариш.

Жисмоний маданиятнинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик принципининг моҳияти шундан иборатки, яъни жисмоний маданият соғлиқни мустаҳкамлашга ёрдам кўрсатиши зарур. Соғлиқ тушунчасини америкалик врач Г.Сигерист қуйидагича таърифлайди: “Ҳамоҳанг ривожланганлиги ва уни ўраб олган жисмоний ва ижтимоий муҳитга яхши мослаша олганлиги хусусияти билан ажралиб турувчи одамгина соғлом ҳисобланиши мумкин. Соғлиқ шунчаки касалликнинг йўқлиги эмас: одамга ҳаёт юклаган мажбуриятларни бажонидил, хушчақчақ, натижали бажаришга ўхшаган бир нарсадир”[9]. Бунга Бутунжаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти қабул қилган таъриф ҳам тўғри келади: “Соғлиқ – бу нафақат касаллик ва жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки тўлақонли жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлик ҳолатидир” [3]. Организмнинг турли шароитларда ўзининг функционал кўрсаткичларини мос равишда ўзгартириш ва оптималликни сақлаш қобилияти – соғлиқнинг ўзига хос мароми белгисидир.

Одамнинг соғлиги 10-15% соғлиқни сақлаш муассасалари фаолиятига, 15-20% генетик омилларга, 20-25% атроф-муҳит ҳолатига ва 50-55% турмуш тарзи ва шароитларига боғлиқ эканлиги фанда исботланган [6].

Ҳаракат ва соғлиқнинг муаммоси Қадимги Греция ва Қадимги Римда ҳам етарлича долзарбликка эга бўлган. Грек файласуфи Аристотель (эр. ав. IV аср) ҳеч бир нарса жисмоний ҳаракатсизлик каби организмга ниҳоят даражада зарар етказа олмайди деган фикрни билдирган [7]. Буюк врач Гиппократ беморларни даволашда жисмоний машқларни кенг қўллаш билан бир қаторда уларнинг қўлланилиши принципларини асослаб берган. У: “Функцияларнинг ҳамоҳанглиги мазкур субъект соғлигига машқлар мажмуининг тўғри муносабатлилиги натижаси ҳисобланади”, - деб ёзган [8]. Қадимги Рим врачлари

Клавдий Гален ўзининг “Соғликни тиклаш санъати” асарида: “Мен минглаб ва минглаб марта беморлар соғлигини жисмоний машқлар орқали тикладим”, - деб ёзади [5]. Тиббиёт оламининг султони, Бухоролик Ибн Сино (XI аср) “Тиб қонунлари” асарида: “Доимий , меъёрий жисмоний машқ қиладиган инсон ҳеч қачон даволашга муҳтож эмас”, - деб ёзади [1, 2]. Француз врачлари Симон-Андре Тиссо (XVIII аср) шундай ёзади:- “Ҳаракат ўзининг таъсири бўйича ҳоҳлаган воситани алмаштириши мумкин, лекин дунёнинг барча даволовчи воситалари ҳаракатнинг таъсирини алмаштиролмайди” [4].

Жамиятимиз ривожланишининг ҳозирги шароитларида аҳолининг соғлиги ҳолати ва ҳаёти давомийлигининг кескин пасайиши кузатилмоқда. Турли тадқиқотларнинг маълумотларига кўра фақат 10% атрофидаги ёшларгина жисмоний ҳолат ва соғликнинг нормал даражасига эга, ҳаётнинг давомийлиги 7-9 йилга қисқарди, натижада жамиятнинг ишлаб чиқариш потенциали сусаймоқда.

Соғликнинг ҳолати ва жисмоний иш қобилиятининг турмуш тарзи, кундалик ҳаракат фаоллиги характери ва ҳажми билан чамбарчас боғлиқлиги кўп сонли тадқиқотларда исботланган (Н.А.Агаджанян, Н.М.Амосов, Г.Л.Апонасенко, В.Б.Бальсевич, Э.Г.Булич, И.И.Брехман, А.А.Виру, Л.П.Матвеев, Р.Е.Мотылянская, И.В.Мурашов, Л.Я.Иващенко, Т.С.Усманходжаев, I.Astrang, J.N. Wilmore ва бошқалар), улар оптимал жисмоний юклама рационал овқатланиш ва турмуш тарзи билан мувофиқлиги “юррак томирлари эпидемияси” ни бартараф қилиш, кўп касалликларнинг олдини олиш ва ҳаёт давомийлигини узайтиришда натижали ҳисобланишини аниқ кўрсатмоқдалар.

Одамнинг соғлигига жисмоний маданият ижобий таъсир кўрсатиши учун баъзи қоидаларга риоя қилиш зарур:

- 1) фақат илмий асосланган соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлган жисмоний тарбиянинг воситалари ва методлари қўлланилиши керак;
- 2) жисмоний юкламалар шуғулланувчиларнинг имкониятларига мос равишда режалаштирилши шарт;
- 3) жисмоний маданиятнинг барча шакллари қўллаш жараёнида тиббий-педагогик назорат ва ўзини ўзи назорат қилишнинг доимийлиги ва яхлитлигини

таъминлаш зарур. Тиббий-педагогик назоратнинг мазмуни ва давомийлиги жисмоний машқ машғулотлари шакллариغا, жисмоний юкламалар миқдорига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади.

Соғломлаштиришга йўналтирилган принцип жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассислардан жисмоний тарбияни ташкил қилишда у, ҳам профилактик, ҳам ривожлантирувчи функцияларни бажариши зарурлигини талаб қилади. Бу жисмоний тарбия ёрдамида қуйидагилар зарурлигини белгилайди:

- организмнинг иш қобилияти ва ноқулай таъсирларга қаршилигини ошириш билан бирга унинг функционал имкониятларини такомиллаштириш;
- замонавий ҳаёт шароитларида содир бўлаётган ҳаракат фаоллиги етишмовчиликлари ўрнини тўлдириш.

Жисмоний маданият-соғломлаштириш жараёнини оптималлаштиришда етакчи роль одамнинг ички ва ташқи ривожланиши омилларининг ўзаро муносабатига мос илмий асосланган турли жисмоний маданият-соғломлаштириш тизимларини лойиҳалаштиришга ажратилади.

Ҳозирги вақтда оммавий қўллаш учун мўлжалланган бир қанча соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуи ва дастурлари ишлаб чиқилган ҳамда амалиётда синаб кўрилган. Уларнинг асосий афзалликлари – ҳаммабоплиги, амалга оширишнинг оддийлиги ва натижалилигидир. Биринчи навбатда булар [9]:

- назорат қилинадиган югуриш юкламалари (Купер тизими);
- 1000 ҳаракат режими (Амосов тизими);
- ҳар кун 10 000 қадам (Михао Икай тизими);
- яшаш учун югуриш (Лидьярд тизими);
- қоидаларга эътибор бериб, кундалик жисмоний юклама фонида ҳафтасига атиги 30 минут спорт: агар ётмасдан ўтириб билсанг – ўтир, агар ўтирмасдан туриб билсанг – тур, агар ҳаракат қилиб билсанг – ҳаракатлан (Моргауз тизими);
- сутканинг барча “бедорлик” қисми давомида гавда мушакларини

уларнинг узунлигини ўзгартирмасдан навбатма-навбат ихтиёрий қисқартириш (Томпсон бўйича яширин изометрик гимнастка);

- калланетика: аёллар учун мушакларни керишга урғу берилган 30 та машқдан иборат дастур (Пинкней Каллане тизими) ва бошқалар.

Ҳозирги вақтда шубҳасиз соғломлаштирувчи таъсир кўрсатадиган соғломлаштиришга қаратилган жисмоний маданиятнинг янги йўналишлари пайдо бўлди. Булар қаторига соғломлаштирувчи аэробика ва унинг хилларини киритиш мумкин: степ, слайд, джаз, аква- ёки гидроаэробика, рақс аэробикаси (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп ва бошқалар), велоаэробика, юкламали аэробика (катта бўлмаган штанга билан), акваджогинг, шейпинг, стретчинг ва шунга ўхшашлар.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқ машғулотларининг бу ёки бошқа методикасини танлаш реал шароит, имкониятлар, эҳтиёжларга боғлиқ бўлади, баъзида индивидуал дид ва иштиёқ тарзи ҳисобланади.

Жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи таъсири, қачонки улар шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятларига мос равишда йўналиши, кучлилиги ва ҳажми бўйича рационал мувозанатлаштирилган бўлса кузатилади.

Жисмоний машқ машғулотлари моддалар алмашинувини фаоллаштиради ва такомиллаштиради, марказий асаб тизими фаолиятини яхшилайти, мушак фаолияти шароитларига юрак қон-томир, нафас олиш ва бошқа тизимларнинг мослашувини таъминлайди, қон айланиш ва нафас олиш тизимларининг ишга киришиши ва ишлаши жараёнини тезлаштиради, ҳамда жисмоний юкламалар таъсирида содир бўлган ўзгаришлардан кейин функционал тикланиш давомийлигини камайтиради.

Жисмоний машқлар ва даволовчи жисмоний маданият муолажалари билан мунтазам шуғулланиш овқат ҳазм қилиш ва сийдик айириш органлари фаолиятига кам бўлмаган ҳолда ижобий таъсир кўрсатади: ошқозон ва ичакларнинг тўлқинсимон керилиш ва сиқилиш ҳаракатлари яхшиланади, уларнинг секретор функцияси ошади, қорин олди девори мушаклари

мустаҳкамланади; сийдик айириш органлари ҳамда ички секреция безларининг функциялари анча такомиллашади.

Жисмоний машқлар соғломлаштирувчи таъсирдан ташқари одамга машқ қилганлик таъсирини кўрсатади (ақлий ва жисмоний иш қобилияти ошади), жисмоний сифатлар савиясини ўстиришга имкон беради, ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ва кейинги такомиллашишига кўмаклашади (сузиш, юриш, югуриш ва бошқалар).

Организмга жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи, даволовчи, машқ қилганлик таъсири, агар улар сув муолажалари, куёш ва ҳаво ванналари ҳамда массаж каби чиниқтириш воситалари билан бирга тўғри қўшиб олиб борилса анча натижали бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний машқлар ва чиниқтирувчи омилларни мунтазам қўллаш шуғулланувчилар организмнинг ҳаётий фаолиятини, унинг табиий иммунитетини оширади, вегетатив тизимлар функцияларини, иш қобилиятини яхшилади ва барвақт қаришнинг олдини олади.

Адабиётлар:

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). “Канон врачебной науки”, книга I, издание второе. Издательство “Фан” Узбекской ССР. Ташкент – 1980.

2. Ботиров Х.А., Иноятов С.И. Абу Али Ибн Сино ва ҳозирги жисмоний маданият // Фан – спортга № 1, 2011, - Б.3-8.

3. Всемирная организация здравоохранения. Основные документы. 48-е издание. Включающее поправки, принятые до 31 декабря 2014 г. 2014 год. С. 1.

4. Кизько А.П., Забелина Л.Г., Кизько Е.А. Физическая культура (теоретический курс). Учебно-методическое пособие. Новосибирский государственный технический университет. Новосибирск. 2016. С. 16.

5. Lee Hill. Exercise Science and Sport Medicine: An ancient account. The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14 (2): 110-115. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-2-110-115

6. Саидов И.И., Шахриддинова Л.Н. Формирование здорового образа жизни и слагаемые здоровья // Фан – спортга № 3, 2010, с. 25-30.

7. Трухина Е.А. Историко-философские предпосылки осмысления физической культуры. Известия Саратовского университета 2009. Т.9. Сер. Философия. Психология. Педагогика, вып. 2. С. 53-56.

8. Хорькова А.С., Малкова М.Д. Зарождение теоретических знаний о физическом воспитании. Вестник Югорского государственного университета. 2017 г. Выпуск 1 (44). С. 46-49.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003, 480 стр.

THE IMPACT OF HEALTHY DIET ON MENTAL HEALTH

Isakova Muazzam Tolqinovna PhD., Associate Professor

Ferghana State University

Head of the Department of Psychology

muzayana@mail.ru

Phone number: +998911261691

Yuldasheva Nilufar Sherqozi qizi

Ferghana State University

Master degree student of the psychology

Nilu-yuldasheva@mail.ru

Abstract: *This article provides information on the importance of healthy eating, its effects on brain function, substances that are harmful to the brain and their role in human mental health.*

Key words: *mental health, healthy diet, human brain, aspartame, vitamins, stress.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanishning ahamiyati, uning miya faoliyatiga ta'siri, miya uchun zararli moddalar va ularning insonning ruhiy salomatligidagi o'rni haqida ma'lumotlar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *ruhiy salomatlik, sog'lom ovqatlanish, inson miyasi, aspartam, vitaminlar, stress.*

Аннотация: *Эта статья содержит информацию о важности здорового питания, его влиянии на работу мозга, веществах, которые вредны для мозга, и их роли в психическом здоровье человека.*

Ключевые слова: *психическое здоровье, здоровое питание, мозг человека, аспартам, витамины, стресс.*

We need to pay special attention to the products we consume for a healthy lifestyle. Human mental health is also closely linked to brain activity. Mental health and well-being are paramount to keeping the body healthy. The main cause of decreased immunity or various diseases is related to the human psyche. So mental health is one of the most important things you can do. There are several factors on the list of factors that affect mental health. One of them is healthy eating. At the same time, it is important to prepare the food with kindness and eat it in a good mood. Drinking plain water in a good mood and with good intentions has a positive effect on the body.

Have you ever wondered when your brain rests? The human brain is always in an active state. It controls your thoughts, actions, breathing, heartbeat, senses, and works 24 hours a day, even when you are asleep. This, of course, requires a constant supply of nutrients to your brain. The nutrients your brain needs come from the foods you eat, and they enrich your brain with enough energy to function. The quality of the energy received does not affect the structure and function of the brain. Also, the activity of the brain does not exclude the human mood.

The high content of vitamins, minerals and antioxidants in the food we eat nourishes the brain and protects it from oxidative stress. There are so many types of products out there today. For example, drinks or foods that are high in refined sugar are very harmful to the brain. In addition to worsening insulin control in the body, they also increase inflammation and oxidative stress. Numerous studies have found a link between a diet high in refined sugar and impaired brain function and worsening of symptoms such as depression. In addition, foods high in the trans fats can help keep the brain healthy. The trans fats are a type of unsaturated fat that is harmful to brain health. The trans fats are naturally found in animal products such as meat and milk, but this is not a major concern. These industrially produced the trans fats are also known as hydrogenated vegetable oils. Such trans fats can be found in sweets, frozen semi-finished products, snacks and other foods mixed with margarine. The trans fats also have the ability to kill new cells that form in the human body. That's why we should avoid products containing margarine. Unfortunately, we can't imagine our table without pastries and sweets with margarine. Studies show that when people consume

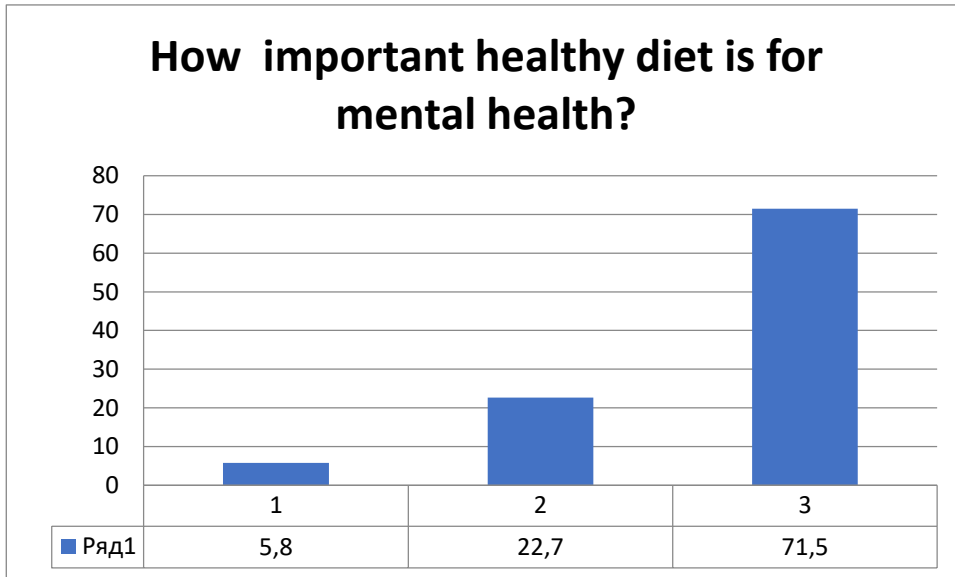
more trans fats, they are at increased risk of Alzheimer's disease, memory impairment, brain volume decline, and cognitive decline.

Aspartame and salt are some of the substances that are harmful to the brain. Aspartame is an artificial sweetener that is found in many colored drinks. We often meet high school and college students or college students with cola or Pepsi in their hands. It is impossible to imagine our youth without drinks like coke, peps and fanta. These drinks are popular in kitchens, cafes, restaurants and even at home. In addition to various toxins and caffeine, they also contain aspartame. Aspartame is made of phenylalanine, methanol and aspartic acid. Phenylalanine can cross the blood-brain barrier and might disrupt the production of neurotransmitters. Additionally, aspartame is a chemical stressor and may increase the brain's vulnerability to oxidative stress. As a result of consuming these drinks, the body becomes more tension. Tired of the stresses and strains of work, study and other activities throughout the day, the brain becomes very tense after various carbonated, sweet-tasting drinks, and a person feels tired, exhausted, depressed. And also, alcohol consumption also leads to brain dysfunction, which, of course, affects a person's mood. Chronic alcohol use results in a reduction in brain volume, metabolic changes and disruption of neurotransmitters, which are chemicals the brain uses to communicate. The effect of alcohol abuse in teenagers can also be particularly damaging, as the brain is still developing. Teenagers who drink alcohol have abnormalities in brain structure, function and behavior, compared to those who don't.

A person gets a certain amount of energy from food, which he uses to move. If you do not have enough energy from food or receive poor quality energy, you will feel tired. Another eating disorder is eating disorders. People who are busy, have a very busy lifestyle, and are in a constant state of urgency have also changed their meal times. Malnutrition can lead to malnutrition eating too late makes it difficult for the stomach to function and prevents the brain, which is tired during the day, from sleeping at night as well. As a result of overeating, a person feels tired. That fact must be taken into account and we conducted research based on the above considerations. According to

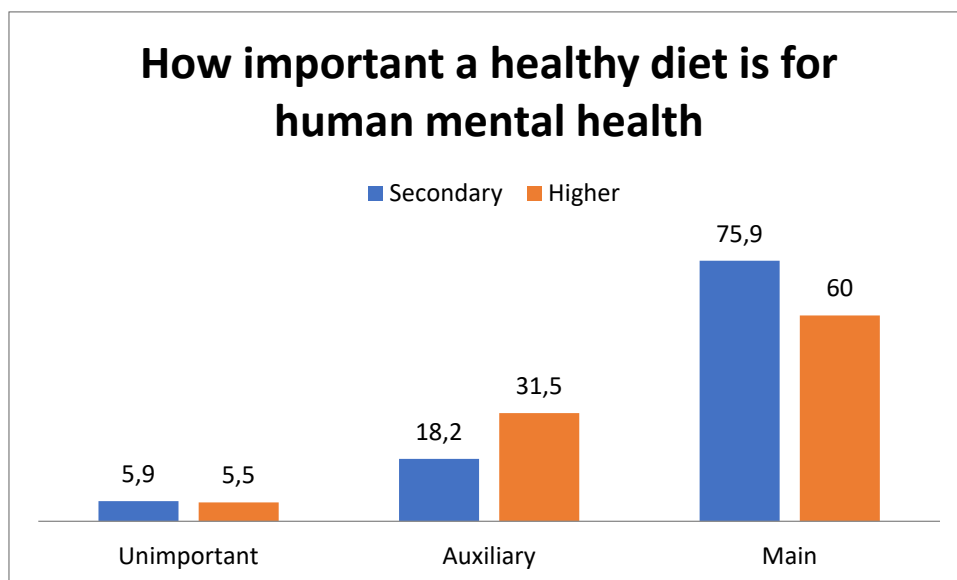
research, the importance of healthy eating in human mental health has been studied (in the figure 1 result are presented).

Figure 1



1. Unimportant, 2. Auxiliary, 3. Main

Figure 2



According to this research, 71.5% of respondents identified proper nutrition as a key factor. Proper nutrition: Includes a balanced diet of quality food, quality vegetables, meat, fish, the right mix of foods, organic foods and not too much fat. Respondents have shown that proper nutrition and adequate quality food and water are a source of mental health. In the figure 2 we can see respondents answer for question in terms of their educational status. We also received responses such as “Health depends on any proper nutrition, but you also need to know how to eat properly”, “Lack or absence of pleasant, delicious food can have a serious negative impact on a person’s psyche directly”. Also, “If a meal prepared with kindness, rather than my favorite food, is presented to the table, I will thank God and eat it without denying it,” such responses were observed mainly among religious respondents.

References

1. Андреева Т.В. Семейная психология: учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 244с.
2. Sánchez-Villegas A, Delgado-Rodríguez M, Alonso A, et al. Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression: the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort. (2009). *Archives of General Psychiatry*.66:1090-1098.
3. Akbaraly TN, Brunner EJ, Ferrie JE, Marmot MG, Kivimaki M, Singh-Manoux A. Dietary pattern and depressive symptoms in middle age. (2009). *British Journal of Psychiatry*. 195:408-413
4. Li, Y., et al. Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. (2017). *Psychiatry Research*. 253: 373-382.
5. <https://www.mhanational.org/fitness-4mind4body-diet-and-nutrition>
6. <https://www.healthline.com/nutrition/worst-foods-for-your-brain#section8>
7. <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>

**БОЛАНИ ИЖОДИЙ ФАОЛИЯТГА ЙЎНАЛТИРИШДА
ХАЁЛНИНГ ЎРНИ**

**Закирова Мухаббат Сабировна,
Фарғона давлат университети
психология кафедраси катта ўқитувчиси,**

**Исмаилова Асилпашша Ражабовна,
Урганч давлат университети психология
кафедраси ўқитувчиси
zakirova.muxabbat68@mail.ru**

+998 99 432 36 77

Аннотация: Ушбу мақолада мактабгача ёшда хаёлнинг хусусиятлари ва болани ижодий фаолиятга йўналтиришда хаёлнинг ўрни ёритиб берилган. Бу борадаги амалий тадқиқотлар натижалари таҳлил этилган.

Калит сўзлар: хаёл, образ, ижодкорлик, кўргазмали модел, фантазия, тасаввурлар.

Аннотация: В данной статье освещаются особенности воображения в дошкольном возрасте и роль воображения в направлении ребенка к творческой деятельности. Также проанализированы результаты эмпирического исследования по данной проблеме.

Ключевые слова: воображения, образ, творчество, наглядный модел, фантазия, представление.

Annotation: This article highlights the features of imagination in preschool age and the role of imagination in the direction of a child's creative activity. The results of an empirical study on this problem are also analyzed.

Keywords: imagination, image, creativity, visual model, fantasy, representation.

Илк ёшнинг бошларида том маънодаги хаёл жараёни ҳали ривожланмаган бўлади. Ҳаётининг илк йилларида бола хаёли ихтиёрсиз характерга эга. Чунки бу даврда боланинг хаёли буюмларнинг асл ҳолидай тиклашдан иборат. Аммо илк ёшнинг бошларида боланинг тажрибаси ҳали жуда кам, тасаввурлар заҳираси ғоятда чекланган бўлади. Тасаввурлари равшан, аниқ бўлмай, ғира-шира, узун-юлуқ бўлади. Боланинг теварак-атрофида янгилиги билан ном қолдирувчи нотаниш нарсалар кўп бўлади. Шу нарсалар билан танишиш, уларнинг хосса ва сифатларини билиш боланинг эътиборини тортади, унинг ақлий кучини мафтун этади[3]. Бола чизиш, қуриш, яшаш фаолиятида хаёлий тасаввурларга эмас ўзлаштириш асосида юзага келади. Илк ёшда катталардан эшитган тажрибалари асосида эгаллаган буюмларнинг аниқ образлари ўртасида тўғридан тўғри тўқнашувни ҳосил қилишга мойилдирлар. Баъзи ҳолларда кичик ёшдаги болаларда хаёлнинг бойлиги ва ижодкорлигини ҳам кўриш мумкин. Бунда бола енгиллик билан озгина туртки таъсирида ҳам бир предметдан турли образлар ярата оладилар. Илк даврнинг охирига бориб шахсий эртак, ҳикояларини тўқиб чиқаришлари мумкин. Бунда улар эртак ва ҳикояларида ўзларига таниш ҳодисага бир парчагинани ёпиштира оладилар холос. Бола ҳикоя ва эртакларни эшиш орқали ундан персонажларни, изоҳланган вазият, ҳодисаларни тасаввур қила бошлайдилар. Лекин таъсуротлар заҳираси жуда чекланган бўлади. Илк болалик даврининг охирларида бола илк бор бир нарсани иккинчи нарса билан аралаштира, яъни қориштира олиш, бир нарсани иккинчи нарса ўрнида қўллай олиш қобилиятларининг намоён қила бошлайдилар. **Тасаввурлар билан тушунчаларнинг ўзаро уйғунлашуви иккита ижодий хусусиятли билиш жараёнларининг ҳамкорликдаги ижодий фаолиятида бир даврнинг ўзида қатнашишни билдиради.** Хаёл боланинг ўзини тор доирадан тажрибасидан чиқиб, ўзи идрок қилмаган буюмлар, ҳодисалар билан, танишиш имконини беради.

Болада хаёл жараёнларининг дастлабки кўринишлари икки ёшга тўлиб, уч ёшга қадам қўйганда қайд қилинади. Тасвирий фаолиятнинг вужудга келиши

илк ёшдаги боланинг тасаввур хаёлини ўстиришга ёрдам беради. Боғчанинг катта даврида ихтиёрий хотирани ривожланиб бориши билан хаёлий образларни ҳосил қилиш воқеликни механик ишлаб чиқиш ижодий қайта тасаввурлар ҳосил қилишга айланиб боради. У тафаккур билан боғланади. Хаёлий хатти-ҳаракатлар: кўргазмали модел шаклини, нарса ва ҳодисаларни хаёлий шакллари схемаларини фикрий яратади ва бу схемаларни деталлар билан бойтадилар, хаёлий ҳаракатларни, фикрий ҳаракатлардан фарқлайдилар. 3 ёшли бола тасвирни хотирада тўлиқ қайта тиклаш хусусиятига эга эмас. У буларга ижодий ёндоша олмайди. Идрок этилганларни бирор қисмини ажратиб, қайта ишлаб янгилик ярата олмайдилар. Чунки, муаммоли вазиятда ақл фаолияти натижалари онг назоратидаги образлар, тасаввурлар ҳамда тушунчалар тизимида ифодаланади. Ижодий хаёл ўзига хос муайян хусусиятларга эга бўлиб, улардан энг муҳими ассоциацияларнинг анъанавий йўл-йўриғидан воз кечиб, ижодкор руҳиятида фавқуллодлик қилаётган ҳис-туйғулар, ўй-фикрлар, хоҳиш-истакларга тобе этишдир. Шахснинг ижодий фаолияти моҳиятида фантазия иштирок этмасдан иложи йўқ, чунки ҳамиша ҳам унинг амалий хатти-ҳаракатларида хаёл жараёнлари рўёбга чиқавермайди. Болада ижодкорлик “ўзи учун” бўлиб унда маҳсулдорлик намоён бўлмайди. Лекин бу бола хаёлининг тараққиётида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, келажакдаги ҳақиқий ижодкорликка тайёрлайди.

Ўрта ва хусусан катта ёшдаги боғча болаларининг расм чизишларида ижодий хаёлнинг юзага кела бошлагани аниқ кўринади. Бу ёшдаги болалар ўзларининг расм чизишларида тор уй-рўзғор мавзулари билан чекланиб қолмай, узок ўтмиш ва келажакдаги нарсаларга оид расмлар чизишлари мумкин. Ўрта ва катта ёшдаги боғча болалари ўйинларида ва чизган расмларида катта одамларнинг турли фаолиятларини тасвирлашга интиладилар[2].

Хаёл ва унинг боғча ёшидаги болаларда ўзига хос хусусиятларининг ўрганиш учун биз ўз тадқиқотларимизни олиб бордик. Бунда биз мактабгача ёш дваридаги болаларнинг хаёл жараёнини хусусиятлари ва унда ижодкорликни

намоён бўлишини шрганишни мақсад этиб қўйдик. МТМ да тарбияланаётган 4,5,6 ёшли болалар ҳар бир ёш гуруҳидан 30 тадан бола қатнашдилар.

Тадқиқотимизда Л. Матвеева, И.Выборшик томонидан тузилган “Эртак тўқи” ва “Қўғирчоқ учун совғалар” психодиагностик ўйиндан фойдаландик [1].

4,5,6 ёшли болаларнинг “Эртак тўқи” психодиагностик ўйин методикаси бўйича умумий кўрсаткичлари

1-жадвал

| № | Болалар ёши | Шакллар бўйича | | | Тузилган эртаклар бўйича | | | | Умумий балл | Хатолар сони |
|---|-------------|----------------|----|----|--------------------------|---|----|----|-------------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 1 | 4ёш | 11 | 13 | 10 | 7 | 6 | 10 | 8 | 65 | 6 |
| 2 | 5ёш | 13 | 12 | 13 | 10 | 8 | 13 | 10 | 79 | 4 |
| 3 | 6ёш | 15 | 14 | 15 | 13 | 9 | 13 | 11 | 90 | 3 |

Бу тадқиқотимиз натижасида қуйидаги хулосага келиш мумкин: дастлаб боланинг тасаввурлари равшан, аниқ бўлмай, ғира-шира, узун-юлуқ бўлади. Хаёлий тасаввурларни ҳосил қилишда ўзининг идрокига таянади. Боланинг тажрибаси ҳали жуда кам, тасаввурлар заҳираси ғоятда чекланган бўлади. Боланинг хаёли буюмларнинг асл ҳолидай тиклашдан иборат.

Бола тажрибаси образни қайта ҳосил қила олишга олиб келади. Бола ҳикоя ва эртакларни эшиш орқали ундан персонажларни, изоҳланган вазият, ҳодисаларни тасаввур қила бошлайдилар. Лекин тассуротлар заҳираси жуда чекланган бўлади. Дастлаб бу ижодий эртак ва ҳикоялари мақсадга йўналтирилган бўлмайди.

5 ёшли болаларда хаёлнинг ижодий тури ҳам ривожлана бошлаган бўлади. уларнинг ижодий тўқиган эртак ва ҳикоялари турли-туман ва оригинал бўлиб боради. 6 ёшда Боғчанинг катта даврида ихтиёрий хотирани ривожланиб бориши билан хаёлий образларни ҳосил қилиш воқеликни механик ишлаб чиқиш ижодий қайта тасаввурлар ҳосил қилишга айланиб боради. Хаёллари мустақил бўла бошлайди. Тасаввурлариг аниқ ва тўла бўла боради. Хаёлий

образлар воқеликни образларини ақлий жиҳатдан ҳосил қилади Бола хаёлий тасаввурларини тафаккур билан боғлайдилар кўргазмали модел шаклини, нарса ва ҳодисаларни хаёлий шакллари схемаларини фикрий яратади ва бу схемаларни деталлар билан бойтадилар, хаёлий ҳаракатларни, фикрий ҳаракатлардан фарқлайдилар. Унинг хаёли катталарнинг ижодий хаёлларига яқинлашади. Идрок этилганларни бирор қисмини ажратиб, қайта ишлаб янгилик ярата оладилар, лекин буюмнинг нафақат фазовий ҳолатларини, балки бир текисликдаги тасвирларини ҳам фикрий қайта ўзгартира олмайдилар.

Тадқиқотимизнинг кейинги босқичида болаларда хаёлнинг тараққиёт даражасини аниқлаш учун “Қўғирчоқ учун совғалар” психодиагностик ўйин ўтказидик.

4,5, 6 ёшли болаларнинг “Қўғирчоқ учун совғалар” (шакллари предметларга ўхшата олиш) психодиагностик ўйин методикасини бўйича умумий кўрсаткичлари

2- жадвал

| № | Болаларнинг ёши | Топширик бўйича баллар | Қўшимча балл | Умумий балл | Хатолар сони | Қўшимча кўрсатмалар | Жавобсиз қолдирилган |
|---|-----------------|------------------------|--------------|-------------|--------------|---------------------|----------------------|
| 1 | 4 ёш | 48 | 2 | 50 | 10 | 10 | 6 |
| 2 | 5 ёш | 64 | 4 | 68 | 7 | 7 | 4 |
| 3 | 6 ёш | 74 | 10 | 84 | 5 | 3 | 2 |

Умумий натижаларга эътиборни қаратсак, болаларнинг хаёл жараёнини тараққий этиб борганлигини кўриш мумкин. Болани хаёли ёши ортиши билан аниқ, тўла бўлиб борган. Тасаввурлари кенгайган. Қўшимча кўрсатмалар 5 ва 6 ёш оралиғида сезиларли камайган. Жавобсиз қолдирилган топшириқлар сони кўрсакичи ҳам камайиб борган. Бундан шундай хулосага келиш мумкинку,

боланинг хаёл жараёни унинг ёши, тажрибалар ортиб бориши билан тараккий этиб боради. Хаёл жараёни англаган бўлиб борганлиги туфайли тасаввурлар хилма-хил, мураккаблашиб боради ва ихтирий тус ола бошлайди. Боланинг хаёлида дастлаб эмоциялар асосий ўрин тута, аста-секин билиш жараёни сифатида намоён бўла боради.

Адабиётлар:

1. Матвеева Л, Выборщик И, Маякушкин Д. Практическая психология для родителей. Москва, Южно- Уральское книжное издательство.-1999.42стр.
2. Мухина В.С. Детская психология. Москва. 1990, 207 стр.
3. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси.-Тошкент.:Ношир, 2010. 108 б.

ЁШЛАР: САЛОМАТЛИК МАДАНИЯТИ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАФАККУРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ

Т. Эгамбердиева
ФарДУ профессори, педагогика фанлари доктори,
Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими,
Турон фанлар академияси академиги

t_egamberdiyeva@mail.ru

+998 91 6701942

Аннотация. Мақолада ёшларда саломатликка қадрият сифатида муносабатда бўлиш, саломатлик маданияти ва соғлом турмуш тарзи компонентларини шакллантиришнинг педагогик, психологик муаммолари, саломатлик педагогикасининг замонавий йўналишлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: ёшлар, саломатлик, саломатликни асраш, жисмоний баркамоллик, соғлом турмуш, соғлом турмуш тарзи, саломатлик педагогикаси.

Аннотация. В статье анализируются педагогические, психологические проблемы формирования культуры здоровья и компонентов здорового образа жизни, современные направления педагогики здравоохранения, ценностное отношение к здоровью у молодежи.

Ключевые слова: молодежь, здоровье, сохранения здоровья, физическая гармония, здоровый образ жизни, педагогика здоровья.

Annotation. The article analyzes the pedagogical, psychological problems of treating youth as a value for health, the formation of health culture and healthy lifestyle components, modern directions of Health pedagogy.

Keywords: Youth, Health, Health preservation, physical fitness, mental maturity, wellness, healthy lifestyle, health pedagogy.

Жаҳонда таълим ва тарбия тизимидаги инновацион ўзгаришлар замирида инсоннинг саломатлигини асрашга йўналтирилган саломатлик педагогикаси (“*health care*”) жадал ривожланмоқда. Аҳолининг жисмоний ва руҳий саломатлиги ва тетиклиги давлатнинг цивилизация даражасини белгилаб, миллатнинг барқарор ривожланиш кўрсаткичини намоён этади. Бу ўринда инсоннинг ўзида саломатликни асрашга йўналтирилган тафаккур ва эҳтиёжни шакллантириш муҳим аҳамият касб этиб, жамиятдаги соғлиқни сақлаш инфраструктураларида педагогик самарадорликни таъминлашга хизмат қилувчи тадқиқотлар кўламининг ошиши кузатилмоқда. Дунёда саломатлик инсониятнинг истикболдаги ижтимоий-иқтисодий ва маданий ривожланиши ҳамда жамият фаровонлигига олиб боровчи таянч индивидуал ва ижтимоий кадриятлардан бири ҳисобланади. Саломатлик ва соғлом турмуш тарзининг кадрият эканлиги Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти Уставида (1948 й.), саломатликни мустаҳкамлаш бўйича Оттава хартиясида (1986 й.), глобаллашган дунёда саломатликни мустаҳкамлаш Бангкок хартиясида (2005 й.) таъкидланади[1]. Саломатликка кадрият сифатида муносабатнинг стратегик салоҳияти жаҳон миқёсида, давлат ва алоҳида инсонлар даражасида уни сақлашнинг оптимал йўналишларини тадқиқ этиш, бу борадаги тажрибаларни оммалаштириш педагогик муаммо ҳисобланади.

Жаҳондаги психологик тадқиқотларда шахснинг саломатликка кадрият сифатида муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва сурункали касалликлар билан хасталанишнинг юқори даражаси сабабли юзага келмоқда. Инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш муҳимлиги[2] инсонлар хулқ-атворини ўзгартириш орқали турли касалликлар ва ўлим хавфи юзага келишининг олдини олиш ёки камайтириш имконияти билан боғлиқ. Соғлом турмуш тарзини самарали тарғиб қилиш ва унга ўргатишни амалга ошириш учун саломатликка кадрият сифатида муносабатнинг ижтимоий-психологик детерминантларини тизимли ўрганиш лозимлиги мазкур илмий-тадқиқот ва илмий-амалий муаммога замонавий илмий ёндашиш зарурати мавжуд.

Ўзбекистонда саломатликни сақлашга бўлган алоҳида эътибор мазкур соҳадаги норматив-ҳуқуқий базанинг мавжудлиги, аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш учун институционал ва заҳиравий асосларнинг мукаммаллаширилганлиги, мамлакатда соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш ва фуқароларни ижтимоий ҳимоя қилиш бўйича чора-тадбирларнинг амалга оширилаётганлигида кузатилади. «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар Стратегияси»да ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг муҳим вазифалари сифатида белгиланган[3]. Мазкур вазифаларни самарали амалга ошириш учун шахсни, хусусан ёшларни саломатликка қадрият сифатида муносабатини шаклланишининг ижтимоий-психологик омилларини тизимли тадқиқ этиш зарур.

Дунё таълим тизимида ўсиб келаётган авлод саломатлиги ҳар қандай халқнинг миллий қадрияти сифатида эъзозланиб, ушбу масалага муҳим ижтимоий-педагогик вазифа сифатида ёндашилмоқда ҳамда давлат истиқболи, миллат генофонди, мамлакат тараққиётидаги иқтисодий, интеллектуал, антропоген потенциал, унинг демографик таъминоти, жамият тараққиётини белгиловчи масалаларга оид илмий тадқиқот ишларини олиб боришга зарурат ошаётганлиги намоён бўлмоқда. Бу эса, ёшларни соғломлаштиришга йўналтирилган конструктив-профилактик технологиялар, тизимлашган ва интеграциялашган моделларни таълим жараёнига татбиқ қилиш, талабаларни зарарли одатлар таъсиридан ҳимоя қилишга мўлжалланган инвариант-табақалаштирилган технологиялардан фойдаланиш, таълим муассасаси, ижтимоий институтлар, оила ва шахснинг валеологик ва профилактик фаолиятини оқилона ташкил этиш мазмунига янгича ёндашиш, қараш, муносабат, моҳият, шакл, мезон, талабни такомиллаштириш масалалари алоҳида долзарблик касб этишини кўрсатмоқда.

Республикамизда соғлом турмуш тарзини жорий этиш таълим тизимидаги ислохотларнинг муҳим бўғини бўлиб, ҳозирда у мамлакатимиз ривожланиш стратегиясининг устувор вазифасидир. Мустақиллик йилларида “Соғлом авлод

учун” давлат дастури давлат сиёсатининг устувор мақсадига айланди. Олий таълим муассасаларида “Валеология” фани ўқитилмоқда. Жисмоний тарбия, спорт фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари кўрилмоқда. Сўнгги йилларда тиббиёт соҳасида фундаментал ўзгаришлар жорий этилди. Тиббиёт тизимини тубдан ислоҳ қилиш бўйича 2025-йилгача мўлжалланган 7 йиллик ривожлантириш Концепцияси, аҳоли саломатлигини муҳофаза қилиш йўналишида 130 дан зиёд меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар ижро учун қабул қилинди. Бу ўз навбатида, аҳолининг саломатлигини асрашга йўналтирилган тафаккур ва эҳтиёжни шакллантириш бўйича мақсадли тадқиқотларни амалга оширишга хизмат қилади.

Демак, шахснинг саломатликка қадрият сифатида муносабати тузилмаси ўз ичига когнитив, эмоционал ва ҳулқ-атвор компонентларини олиши, улар ўртасидаги мураккаб ўзаро таъсир саломатлик қадрияти билан аниқланиши кўрсатиб ўтилган. «Саломатликка қадрият сифатида муносабат» феноменини айнан шундай тушуниш ҳам уни илмий-тадқиқий ўрганиш, ҳам соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишнинг ижтимоий-психологик дастурлари самарадорлигини таъминлаш учун таянч ҳисобланади.

Саломатликка муносабатни ижтимоий-психологик тадқиқ этишнинг ҳажмини тизимли англаш уни 1) соғлом турмуш тарзига берилишнинг ижтимоий-демографик, ижтимоий-иқтисодий, ижтимоий-маданий омиллари ролини тушуниш; 2) когнитив, эмоционал ёки ҳулқ-атвор компонентлари хусусиятлари афзалликларини ажратиш; 3) саломатликка йўналтирилган ҳаракатлар таҳлили; 4) турли психологик хусусиятлар (масалан, ўз самарадорлиги, назорат локуси, шахслилик характеристикалари) ролини очиқ бериш; 5) унинг хусусиятларини соғлом турмуш тарзига берилувчан ва берилмайдиган шахслар таянч характеристикаларига боғлиқ равишда аниқлаш (ўсмирлар, талабалик ёки кексалик ёшидаги шахслар, турли касбий гуруҳлар вакиллари, мураккаб ҳаётий вазиятда, турли хил нозологиялар ёки саломатликнинг маълум ҳолатида бўлган шахслар) билан боғлиқ равишда ўрганишнинг таянч йўналишларини ажратиш имконини беради.

Сўнги вақтларда саломатлик, саломатликни асраш ва муҳофаза қилиш, соғлом турмуш тарзи, соғлом тафаккур каби тушунчаларни тарихий-ижтимоий, фалсафий-психологик, ахлоқий-эстетик категория сифатида англаш жараёни кузатилмоқда. Чунки саломатликни муҳофаза қилиш жараёни серқирра тушунча бўлиб, унинг таркибий қисмлари ва талаблари жуда кенг ва кўп қирралидир. Ўзбекистондаги мавжуд тадқиқотларда “саломатлик”, “турмуш тарзи”, “соғлом турмуш тарзи”, “соғлом маданият”, “гигиеник тарбия”, “саломатлик кадриятлари”, “саломатликни муҳофаза қилиш”, “саломатлик тамойиллари”, валеология, “соғлом тафаккур” кабиларнинг ижтимоий, тиббий ва педагогик моҳиятини ёритишга саъй-ҳаракат қилган бир қатор ёндашувлар мавжуд.

Соғлом турмуш ва тафаккур тарзини, соғлом тарбия тизимини қарор топтиришнинг пировард мақсади соғлом авлодни шакллантиришдан иборат. «Соғлом авлодни тарбиялаш, - деб ёзади М.Холматова,- буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш - икки жиҳат - ёш авлодни жисмонан соғлом этиб тарбиялаш ва уларни маънавий баркамол этиб вояга етказишни ўзида мужассамлаштиради»[4.20].

Демак, соғлом турмуш тарзининг бош мезони юксак маънавийдир. Инсоннинг ўзини ўзи билиши, ўз-ўзини шакллантириши, ўз қобилиятларини кўпроқ ўстира бориши жараёнлари оилавий муносабатларда, инсон ва жамият ўртасидаги ўзаро муносабатларда маънавийт ярқ этиб кўзга ташланса, шунда биз айни пайтда соғлом турмуш тарзи қарор топганини кўрамыз.

Шуни айтиш керакки, инсоннинг турмуш тарзи компоненти сифатида жисмоний баркамоллик ва руҳий бардамлик ҳақидаги ғоя жамиятнинг умрбоқий кадриятларидан бири саналган. Қадим замонлардан бошлаб файласуф ва тиббий назариётчилар инсоннинг эркин фаолиятини баркамолликнинг асосий шарти деб ҳисобланган.

Саломатлик муаммосига катта эътибор берилишига қарамасдан, «соғломлик» тушунчаси ўзбек фалсафий-маданиятшунослик адабиётларида ўзининг ҳар томонлама конкрет илмий таърифини топган эмас. Ҳозирги давр илмий-фалсафий адабиётларида уни таърифлашда ранг-баранг ёндашувларни

кузатишимиз мумкин. Аксарият олимлар «индивиднинг соғломлиги» ҳақида ҳозир ҳам ягона, умумэътироф этилган, илмий асосланган тушунча мавжуд эмас, деган фикрни билдирадилар[5.364-366].

Саломатлик педагогикасининг йўналишлари



Ёшларни соғлом турмуш тарзига ўргатишнинг ижтимоий-психологик мезонидан келиб чиқадиган методик жиҳатдан қадрли оқибат саломатлик ҳақидаги тасаввурларнинг ривожланиш хусусиятлари; саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган хулқ-атвори шакллантиришнинг ижтимоий-психологик механизмлари (масалан, саломатликка муносабатга аҳамиятли катталар ва тенгдошлар таъсири); соғлиқ учун хавфли ҳаётий вазиятларда (масалан, чекиш, биринчи бор спиртли ичимлик, гиёҳванд моддалар қабул қилиш) қарор қабул қилиш кўникмаларини машқ қилдириш аҳамияти ва ҳаракатлар режасини ўйлаш ҳамда уни амалга оширишни тизимли кўра олишдир.

Саломатликка қадрият сифатида муносабатнинг когнитив,эмоционал ва хулқ-атвор компонентлари кўпроқ аълога ўзлаштирадиган қизлар ва ўғил болаларда, аёллар ва етуклик даврининг иккинчи босқичига мансуб шахсларда кучлироқ намоён бўлди.

Шахснинг ижтимоий-психологик мослашувчанлиги, ундаги юқори даражадаги мослашувчанлик, ўзини ва бошқаларни қабул қилиш, эмоционал қулайликда намоён бўлган ҳолда, ўсмирлик, ўспиринлик ва етуклик даврларида шахснинг саломатликка қадрият сифатида муносабати аниқловчиси сифатида қатнашиши мумкин. Ўсмирлик ва ўспиринлик даврида кечиниладиган ижтимоий стресс мактабдаги хавотирланишни тавсифлаган ҳолда, саломатликка зарар етказувчи хатти-ҳаракатларга берилиш учун асос бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Шахснинг ижтимоий-когнитив, мотивацион ва бошқарув характеристикалари, ўз самарадорлиги, саломатлик назорат локусининг интерналлиги, саломатликнинг аҳамиятли бошқа одамларга боғлиқлигига ишонишнинг юқори кўрсаткичларида намоён бўлиб, ҳам ўсмирлик ва ўспиринлик даврида, ҳам етуклик даврида шахсдаги саломатликка қадрият сифатида муносабатнинг когнитив, эмоционал ва айниқса хулқ-атвор компонентларининг ижтимоий-психологик детерминантлари сифатида қатнашади.

Хулоса қилиб айтганда, маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш ғояси тарихий характерга эга бўлиб, у инсониятнинг пайдо бўлиши билан ҳаётий эҳтиёж сифатида шаклланиб, мазмунан такомиллашиб келмоқда. Жумладан, ижтимоий эҳтиёж сифатида вужудга келган диний қарашлар (анимизм, фитишизм, тотемизм, буддизм), зардўштиларнинг муқаддас китоби Авесто, ислом маданиятининг муҳим манбалари Қуръони Карим, Ҳадиси Шарифда, халқ оғзаки ижоди намуналарида, шунингдек буюк алломаларимизнинг Ҳидоя, Тиб қонунлари каби асарларида инсоннинг соғлом ҳаёт кечириши соғлом тафаккурга эга бўлишининг гарови, жамиятни соғломлаштиришнинг муҳим омили эканлиги таъкидланган ва инсонлар соғлом турмуш кечиришга чақирилган.

Иккинчидан, ижтимоий-сиёсий, фалсафий, тарихий, этнографик, педагогик, психологик, ҳуқуқшунослик, тиббий ва бошқа илмий-методик адабиётларда илгари сурилган ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга оид ғояларни узлуксиз таълим тизими амалиётида дарс ва

дарсдан ташқари тарбиявий ишлар мазмуни орқали улар онгига сингдириш муҳим аҳамият касб этади.

Учинчидан, соғлом авлодни ривожлантиришда жисмоний баркамолликнинг пойдевори маънавий етуклик асосига қурилмоғи лозим. Ёшларда «health care» шаклланганлигини белгиловчи муҳим индекс маънавий маданият ҳисобланади.

Фойдаланилган манбалар:

1. Бангкокская хартия укрепления здоровья в глобализованном мире//Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences> (дата обращения: 10.10.16); Оттавская хартия по укреплению здоровья, 1986 г.//Официальный сайт Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets (дата обращения: 10.10.16); Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]//Сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://who.int/ru/> (дата обращения: 15.12.2016); The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World//Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/> (дата обращения: 10.10.16)

2. Вопросы здравоохранения [Электронный ресурс]//Сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://who.int/ru/> (дата обращения: 15.12.2017).

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон фармони // Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 6-сон, 70-модда, 20-сон, 354-модда, 23-сон, 448-модда, 37-сон, 982-модда.

4. Холматова М. Оилавий муносабатлар-маданияти ва соғлом авлод тарбияси. Т.: Ўзбекистон, 2000ю –Б. 20

5. Яковлева Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии // Психология и практика.

6. Ежегодник Российского психологического общества. Ярославль, 1998, Т.4. Вып.2. С.364-366.

МНОГОФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ПАРАСУИЦИДА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Акалаева Альфия Абдуллаевна

магистр кафедры социальной работы, педагогики и психологии факультета социотехнических систем Казанского национального исследовательского технологического университета (Казань, Татарстан, Россия). Специалист по персоналу компании Акбарс Фарм (Ташкент, Республика Узбекистан).

alfiya100@yandex.ru

+998908082278

Хонбабаева Р.Х.

врач-суицидолог научно-клинического отдела токсикологии *Республиканского научного центра экстренной медицинской помощи* (Ташкент, Республика Узбекистан).

Лучшева Л.В.

кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии факультета социотехнических систем Казанского национального исследовательского технологического университета (Казань, Татарстан, Россия).

Акалаев Р.Н.

доктор медицинских наук, профессор, руководитель научно-клинического отдела токсикологии *Республиканского научного центра экстренной медицинской помощи* (Ташкент, Республика Узбекистан).

Аннотация: *На основании собственного опыта и литературных данных в статье анализируются проблемы профилактики суицидальных наклонностей и практик среди детей и подростков. Рассматриваются основные направления работы семьи и школы по первичной и вторичной профилактике суицидального поведения.*

Ключевые слова: *парасуицид, суицидальное поведение подростков, факторы суицидального риска, педагогические ошибки усиливающие фактор риска, первичная диагностика суицидального поведения, профилактика суицидального поведения.*

Аннотация: *Ўз тажрибаси ва адабиётлар маълумотлари асосида мақола болалар ва ўсмирлар орасида ўз жонига қасд қилиш тенденциялари ва амалиётларининг олдини олиш муаммоларини таҳлил қилади. Муаллифлар оила ва мактаб ишининг асосий йўналишларини ўз жонига қасд қилишининг биринчи ва иккинчи даражаси профилактикасига қаратади.*

Калит сўзлар: *парасуицид, ўсмирларнинг суицидал хулқ-атвори, суицидал хавф омиллари, хавф омилни оширувчи педагогик хатолар, суицидал хулқ-атворнинг бирламчи диагностикаси, суицидал хулқ-атворнинг олдини олиш*

Annotation. *Based on their own experience and literature data the article analyzes the problem of prevention of suicidal tendencies and practices among children and adolescents. Considers the main directions of work of the family and school on primary and secondary prevention of suicidal behavior.*

Keywords: *parasuicide, suicidal behavior of adolescents, factors of suicidal risk, pedagogical errors that increase the risk factor, primary diagnosis of suicidal behavior, prevention of suicidal behavior*

Среди кризисов, с которыми приходится сталкиваться обществу, самым разрушительным является влечение к самоубийству. Как утверждают специалисты, если уровень самоубийств достигает 20 случаев на 100 тысяч человек, то наблюдается вырождение нации [1].

Проблема суицидов является актуальной как для передовых стран мира, так и для слаборазвитых. В связи с этим и в силу своей значимости проблема стала объектом пристального изучения самых разных специалистов: врачей, психологов, социологов, работников образования.

Целью исследования явилось изучения факторов, приводящих детей и подростков к мыслям о суициде или к парасуицидальным попыткам. Коллективом авторов был проведен анализ количества и причин незавершенных суицидальных действий у детей и подростков доставленных в отделение токсикологии *Республиканского научного центра экстренной медицинской помощи* (РНЦЭМП) г. Ташкента. Данное отделение является единственным в городе медицинским учреждением, куда поступают все пациенты с острыми экзогенными отравлениями, независимо от возраста и причин. Были изучены количество и причины парасуицидов за 2015 – 2019 г.г. у 1713 детей и подростков в возрасте от 11 до 18 лет. Из них мальчиков – 250 (14,6%), девочек – 1463 (85,4%). Всем пациентам проводилось психолого-катамнестическое обследование для выявления причин отравления, применялись психологические методики по определению тревоги и депрессии (склонность к отклоняющему поведению), тест агрессивности, определялся эмоциональный статус и анализировались переживания подростков по методу проективного тестирования.

Парасуицидальные попытки были выявлены во всех случаях при острых отравлениях. Шантажные суицидальные попытки с агрессивным компонентом чаще совершали мальчики (78%), а демонстративные с манипулятивной мотивацией – девочки (74%). При этом преобладают отравления медикаментами, т.е. у 1482 пациентов, что составляет 86,51% от числа всех суицидентов: комбинированные отравления – 398 (26,86%), отравления

психотропными средствами – 464 (31,29%) и дифенгидраминол (димедрол) – 620 (41,85%). После медикаментозных следуют отравления уксусной кислотой – 167 (9,74%), на третьем месте – алкоголем – 46 (2,70%) и ядохимикатами – 18 (1,05%).

В психо-эмоциональном состоянии пациентов выражено проявлялись тревога и депрессия. У 67% обследуемых попытка суицида была связана с конфликтами в семье, у 25% – с трудностями связанными со школой, у 8% – с проблемами взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

Суицидальное поведение подростков характеризовалось количественным преобладанием суицидальных попыток над завершёнными суицидами (в 8 – 10, а то и более раз). Основным путем решения конфликтных ситуаций подростки считали суицид с помощью приема медикаментов, уксусной кислоты, алкоголя и ядохимикатов. В большинстве случаев преобладала демонстрационная форма суицида, требующая не лечения, а психологической помощи.

Учитывая вышеизложенное, становится очевидным, что основными причинами суицидальных попыток у подростков явились сложная внутрисемейная ситуация, нарушение адаптационно-приспособительных свойств при возникновении стрессовых ситуаций, депрессия, сопровождающаяся чувством безнадежности, несерьезное и невнимательное отношение взрослых к решению проблем подростков, а так же взаимоотношения в семье, т.е. нарушение воспитательной функции, которое влечет за собой нарушение эмоциональной составляющей (у всех подростков обследованной группы была депрессия той или иной степени выраженности). Нами выявлено, что в результате происходит «цепная реакция», которая приводит к мыслям и действиям со стороны подростка, в силу его переходного периода, направленным на самоповреждение, что требует последовательного наблюдения за подростком со стороны окружающих.

Нами была выявлена либо неосведомленность, либо искаженная информация о суицидах и о воздействии на организм человека различных токсических веществ. В связи с чем, считаем крайне важным и обязательным на

уровне школы постоянно проводить антисуицидальную пропаганду и профилактические беседы как в средних, так и старших классах, начиная с 11-14-летнего возраста. Они должны быть направлены на обучение способам совладения со стрессами, информирование о возможностях получения помощи в кризисных ситуациях.

Таким образом, социологический подход к проблеме исходит из анализа социально-психологических условий формирования суицидального поведения. Перечень этих условий имеет как универсальный характер рисков, например, возраст, воспитание в госучреждениях, слабая социальная адаптация, так и специфику региональных особенностей, например, местный менталитет, уровень безработицы, религиозность населения, материальное благополучие, экологические проблемы, алкогольные и наркотические традиции и др.

Особую остроту и значимость проблема суицидов приобретает в контексте смертности среди подростков и молодежи [2]. Психологи, социальные работники, психиатры и педагоги оказываются абсолютно беспомощными перед человеком, грозящим себя убить. Все современные разработки терапии и консультирования требуют времени, которого не дает желающий уйти из жизни подросток.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу, при этом он часто представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими.

Завершенный суицид в первую очередь трагичен для родителей ушедшего из жизни ребенка, а сострадательные эмоции окружающих по отношению к таким родителям требуют найти виновного случившейся трагедии. И часто в подобных случаях винят учебное заведение, где учился подросток, учителей, школьный коллектив. Таким образом, в общественном сознании укореняется объект вины и объект сочувствия [3].

Вместе с тем, причина «виновата школа» весьма условна, первопричина заложена именно в семье и родителях. Мы все постоянно забываем, что школа должна учить, а не воспитывать. А воспитанием должна заниматься семья. Родителям осознавать первопричину больно и неприятно, их психика в целях сохранения, отторгает чувство вины и стыда, а первопричина случившегося вытесняется из сознания поэтому поиск виноватого часто приводит их к событиям связанных со школой, друзьями, одноклассниками, учителями, интернетом. Тем не менее, и эти события и отношения являются лишь спусковым механизмом, в то время как первопричина всегда находится в семье, во взаимоотношениях ребенка с родителями. Жизнестойкость личности – способность не только противостоять внешним психотравмирующим, стрессовым условиям и обстоятельствам, но и превращать их в ситуации собственного развития, должна закладываться в семье.

Во все времена много говорят и пишут о роли родителей в процессе воспитания, сегодня этот процесс как никогда требует учитывать суицидальные наклонности ребенка. И здесь требуется комплексная, совместная работа школы и семьи.

Всех специалистов, которые, так или иначе, сталкиваются с проблемой суицидов, волнует вопрос профилактики, которую сегодня принято делить на первичную, вторичную и третичную. Первичная заключается в выявлении внутренних суицидальных факторов, к которым относят слабо развитые волевые качества, патологию смысловой регуляции, низкий уровень социальной компетенции, неадекватность самооценки, непереносимость фрустрации. Вторичная профилактика направлена на работу с суицидальными намерениями и суицидальным поступком. Третичная – с повторной суицидальной попыткой.

Первичная диагностика и профилактика направлены на выявление формирования и развития тех черт личности, которые позволяют либо не позволяют адекватно реагировать на возникающие жизненные трудности и превращать их в ситуации саморазвития. И здесь очень важно чтобы методика выявления суицидальной предрасположенности учитывала психологические,

гендерные и возрастные особенностей детей, подростков, молодежи. А школьный психолог должен уметь выявлять типичный депрессивный синдром.

В этом направлении большую работу провели практикующие психологи, стараниями которых созданы опросники и тесты, определяющие склонность человека к суициду [4]. В первую очередь следует назвать некоторые тесты для оценки депрессивного состояния подростка. Это: госпитальная шкала для самооценки тяжести депрессии и тревоги; шкала Бека для самооценки тяжести депрессии; опросник для выявления панических атак; индивидуально-типологический опросник (ИТО), шкала эмоциональной возбудимости и многие другие. Прибегая к подобным измерителям, школьный психолог способен выявить детей с возбудимой психикой, оценить тяжесть депрессии у подростка, наметить дальнейший план работы с ребенком и его родителями.

Педагогическому коллективу, параллельно, во время родительских собраний, следует ввести ряд лекций и индивидуальных бесед о профилактике суицидов, разработанных совместно со школьным психологом. Здесь важно показать особенность психоэмоционального и физиологического развития ребенка на разных этапах школьной жизни, подготовить родителей к правильным, адекватным реакциям на проблемы ребенка, показать источники подростковых проблем и убедить родителей в том, что последствия их неправильной и ошибочной реакции на эти проблемы могут стать причиной суицида.

Родители и дети часто не могут найти компромисс, поэтому школе нужно обозначить тех, кто может выступить третьей стороной и здесь роль медиатора могут выполнить как специалисты – психологи, так и уважаемые родственники, популярные артисты, писатели, журналисты и даже религиозные деятели.

Дети с неустойчивой психикой и подростки с депрессивным настроением требуют к себе пристального внимания всего педагогического коллектива. Причины могут скрываться в здоровье и сложных жизненных ситуациях ребенка, поэтому важно определить источник напряжения и причину его внутриличностного конфликта.

Внутриличностный конфликт может быть сформирован самим школьным социумом, в котором непосредственно находится ребенок. Проблема буллинга (травля одного ребенка ученическим коллективом) достаточно осмыслена в мировой педагогике. Учителям следует знать формы проявления этого конфликта и уметь ему противостоять. Незамеченный буллинг способен привести подростка к суицидальному намерению который проявляется в утрате контактов со сверстниками, проявлению устойчивых психосоматических расстройств (потере аппетита, нарушения сна и др.). Такой подросток уходит в себя, он может начать раздаривать вещи, которыми дорожил, пренебрежительно относиться к своему внешнему виду.

И здесь для администрации школы очень важно выявлять педагогические ошибки способные подтолкнуть ребенка к суициду. В первую очередь – это ошибки связанные с профессиональной непригодностью учителя и низким уровнем педагогического мастерства: грубость учителя, унижение ученика, «наклеивание ярлыков», публичная компроментация учащегося, нарушение педагогического этикета, прямой диктат, месть или косвенное сведение счетов и запугивание, могут стать для подростка спусковым механизмом для сведения счетов с жизнью [5]. Другая группа ошибок учителя заключается в неправильном педагогическом процессе, когда на занятиях обсуждаются самоубийства художественных героев, известных личностей, где суицидальные поступки трактуются как нормальные и приемлемые или даже единственно возможные.

На основании литературных данных и наших исследований, дети с неустойчивой психикой и подростки с депрессивным настроением должны стать объектом пристального внимания школьного психолога, в том числе и с целью выявления их суицидальных наклонностей. Сегодня разработаны и используются на практике ряд тестов для учащихся старших классов: тест Т.Н. Разуваевой по диагностике суицидальных наклонностей и намерений к самоубийству с целью дальнейшей психокорректирующей работы; тест Р.Ф. Матвеева демонстрирует не только скрытую склонность к суициду, но и уже

существующие саморазрушительные наклонности, которые требуют серьезной психологической, психотерапевтической или психиатрической помощи [6] [7].

Подводя итог вышеизложенному, можно утверждать, что основными направлениями работы по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков должно стать повышение квалификации педагогов по вопросам профилактики возникновения суицидального поведения школьников. Необходимо помнить, что в подростковых коллективах суицидальные действия могут совершаться сериями, вследствие проявления у подростков реакции имитации. Важным моментом профилактики является проведение анкетирования с целью выявления склонных к суициду детей и подростков и дальнейшее оказание им квалифицированной помощи. Кроме того, работу с родителями по вопросам профилактики возникновения суицидального поведения необходимо проводить регулярно с организацией педагогического сопровождения. И последнее, именно школе сегодня отводится главная роль в популяризации служб экстренной психологической помощи. Только совместная комплексная профилактическая работа семьи и школы сможет оградить детей от желания уйти из жизни.

Литература:

1. Кондричин, С.В. Региональная дифференциация электоральных установок, уровня самоубийств и смертности от насильственных причин. К вопросу об этногенезе социального поведения / С.В. Кондричин // Социологический журнал. – 2000. – № 3/4. – С. 98-117.
2. Палмер Д.А., Палмер Л.К. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – С.362.
3. Положий Б.С., Панченко Е.А. Суицидальная ситуация среди детей и подростков в России // Рос. психиатр. журн. – 2012. – № 1. С. 52–56.
4. Brent D.A. et al. Age- and sex-related risk factors for adolescent suicide // Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry. – 1999. – Vol. 38, N 12. – P. 1497–1505.

5. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Социальные и клинические проблемы суицидологии в системе мер по снижению преждевременной смертности и увеличению продолжительности жизни//Вестн. РАМН.– 2006.– № 8. – С. 18–22.
6. Опросник суицидального риска. Модификация Т.Н. Разуваевой. – URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/09.html> (дата обращения 18.09.2019)
7. Матвеева Р.Ф. Самопознание человека. – URL: <https://психоаналитик-матвеев.рф/category/samopoznanie-cheloveka> (дата обращения 18.09.2019)

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТУШУНЧАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АЙРИМ ЖИҲАТЛАРИ

Хожиева Хуршида Икромовна
Андижон вилояти Улугнор тумани ХТБ тасарруфидаги
1-умумий ўрта таълим мактаби психологи

mashur_sher@rambler.ru

+998 93 3770924

Аннотация. Ушбу тезисда мактаб ўқувчилари онгида соғлом турмуш тарзи тушунчасини шакллантиришнинг аҳамияти ёритилган. Мазкур тушунча қамраб оладиган мазмун кўлами ҳақида фикр юритилган. Мактаб психологи ва тиббиёт ходимлари ҳамкорлигида олиб бориладиган ишларнинг самарадорлиги алоҳида қайд этилган.

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, ижобий эмоциялар, зарарли одатлар.

Аннотация. Этот тезис посвящено на важность формирования понятия здорового образа жизни в школьников. Рассматривается объем содержания охватываемого этой понятией. Была подчеркнута эффективность работы, проведенной в сотрудничестве со школьными психологами и медицинским персоналом.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, положительные эмоции, вредные привычки.

Annotation. This thesis is dedicated to the importance of shaping the concept of a healthy lifestyle in schoolchildren. The volume of content covered by this concept is considered. The effectiveness of the work carried out in collaboration with school psychologists and medical staff was emphasized.

Keywords: health, healthy lifestyle, positive emotions, bad habits.

Саломатлик нафақат ҳар бир одамнинг, балки бутун жамиятнинг бебаҳо бойлигидир. Яқин ва қадрдон кишиларимиз билан учрашганимизда, биз уларга яхшиликлар ва мустаҳкам соғлиқ тилаймиз. Чунки бу – тўлақонли ва бахтли ҳаётнинг асосий шартидир. Саломатлик инсоннинг ўз режаларини бажаришида, асосий ҳаётий масалаларини ҳал этишида, қийинчиликларни енгишида муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик инсоннинг ўзи томонидан сақланади ва мустаҳкамланади, унга узоқ муддатли ва фаол ҳаётни таъминлайди. Саломатликни сақлаш, хусусан, унинг ажралмас қисми бўлган руҳий саломатлик муаммоси ўта долзарб масала бўлиб, бугунги кунда ушбу масалага давлат миқёсида алоҳида диққат-эътибор қаратилмоқда [1]. Кундалик турмушда атроф муҳитнинг экологик зарарли омиллари, нотўғри кун тартиби, нотўғри овқатланиш, турли хил низоли вазиятлар, чекиш ва алкоголь истеъмол қилиш сингари зарарли одатларга берилиш саломатликка жиддий зиён етказиши билан бирга фаол равишда инсон умрини қисқартиради. Соғлом турмуш тарзи – бу инсоннинг туғма биологик (овқатга, ҳаракатга, билишга нисбатан) ва ижтимоий (иш, уй, оила билан боғлиқ) эҳтиёжларининг рационал қондирилишига йўналтирилган хулқ-атворнинг онгли фаол танланиши ва индивидуал тизими бўлиб, у ижобий эмоцияларни чақиради, касалликларнинг, бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олишга ёрдам беради, яъни бу тўлиқ жисмоний, руҳий ва ижтимоий саломатликка эришишга йўналтирилган хулқ-атвордир.

Соғлом турмуш тарзи деганда нафақат жисмоний ва руҳий, балки ахлоқий саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган фаолият ҳам тушунилади. Мазкур фаолият ҳаётий фаолиятнинг барча асосий шакллари асосида амалга оширилади: меҳнат, ижтимоий, оилавий-маиший, дам олиш каби. Демак, соғлом турмуш тарзи тушунчасига инсонлар фаолиятининг барча ижобий томонлари киради: меҳнатдан қониққанлик, фаол ҳаётий муносабат, маиший ҳаётнинг йўлга қўйилганлиги, зарарли одатларнинг йўқлиги, юксак тиббий фаоллик, саломатликка нисбатан таваккал қилган ҳолда муносабат омилларининг йўқ қилиниши ва унинг мустаҳкамлиги учун соғлом муҳитнинг яратилиши.

Соғлом турмуш тарзининг асосий элементлари қуйидагилар: саломатликнинг асосий омили сифатида тўғри овқатланиш, саводли гигиеник хулқ-атвор, биологик ривожланиш ва саломатликнинг асосий механизми ҳисобланган доимий фаол ҳаракат, саломатликнинг руҳий яхшиланишига ёрдам берувчи ижобий эмоциялар, зарарли одатлардан ва ҳалокатга олиб борувчи истаклардан воз кечиш, яъни ичкиликбозлик, наркомания, чекишга ружу қўймаслик, табиий биологик ритмларга мос келувчи фаол турмуш тартиби, ўқиш ва ишдан қониққанлик, меҳнат фаолиятини самарали ташкил этиш, тўлақонли дам олиш, соғлом авлодни вояга етказишнинг асосий омилларидан бири бўлган шахслараро муносабатлар маданияти, элементар тиббий саводхонлик.

Саломатлик учун хавфли бўлган омилларга кам ҳаракатли турмуш тарзи, нораціонал овқатланиш, меҳнатдан қониқмаслик, зарарли одатлар ва наркотик моддаларни истеъмол қилиш, носоғлом турмуш, нейроэмоционал ва руҳий зўриқиш киради. Ушбу масалага оид адабиётларда соғлом турмуш тарзига зид юқоридаги ҳолатлар батафсил таҳлил этилган [2, 3]. Ҳозирги кунда ёшларимизни саломатлик учун хавфли бўлган омиллардан огоҳлантириш, йўлидан оғишган ёшларни бу йўлдан қайтариш ёки ҳеч бўлмаганда тенгдошларини зарарли одатларга ружу қўйишга тарғиб қилишининг олдини олиш чораларини кўриш лозим.

Психолог ва тиббиёт ходимлари ҳамкорлигида ўқувчи ёшларда соғлом турмуш тарзига амал қилмасликнинг салбий асоратлари тўғрисида тасаввурларни шакллантириб бориш орқали мазкур вазиятга муносиб ёндашув таъминланади. Ёшларни зарарли иллатларга ружу қўйишларининг олдини олиш ва уларнинг тиббий саводхонлигини оширишда маҳалла фаоллари билан ҳамкорликларини жадаллаштириш орқали самарали натижага эришилади.

Психологик маслаҳат марказ фаолиятини янада такомиллаштириш ва доимий тренинг машғулотларни ўқувчи-ёшлар иштирокида ташкил этиш орқали соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, айниқса, бундай тренинг машғулотларига ижтимоий-психологик муаммолари мавжуд бўлган ўқувчиларнинг ота-оналари иштирокини таъминлаш ижобий натижага олиб келади. Шунингдек, ҳозирги

кунда нафақат ёшлар, балки катталарни ҳам домига тортаётган ижтимоий тармоқлардан тўғри фойдаланиш, унинг фойдали жиҳатларини ёшларга етказиш зарурати ҳам юзага келмоқда.

9-10-11-синфларда таълим муассасаси психологи ва ҳамшираси иштирокида қизлар учун алоҳида, ўғил болалар учун алоҳида дарслар ташкил этилиши мақсадга мувофиқ бўлади. Бундай ўқув машғулотларида саломатликнинг асосий омили сифатида тўғри овқатланиш, саводли гигиеник хулқ-атвор, биологик ривожланиш ва саломатликнинг асосий механизми ҳисобланган доимий фаол ҳаракат, саломатликнинг руҳий яхшиланишига ёрдам берувчи ижобий эмоциялар, зарарли одатлардан ва ҳалокатга олиб борувчи истаклардан воз кечиш, яъни ичкиликбозлик, наркомания, чекишга ружу қўймаслик, табиий биологик ритмларга мос келувчи фаол турмуш тартиби, ўқиш ва ишдан қониққанлик, меҳнат фаолиятини самарали ташкил этиш, тўлақонли дам олиш, соғлом авлодни вояга етказишнинг асосий омилларидан бири бўлган шахслараро муносабатлар маданияти, элементар тиббий саводхонлик, репродуктив саломатлик мавзуларидаги суҳбатлар ўқувчиларга ижобий таъсир кўрсатади.

Шу ўринда алоҳида таъкидлаш керакки, кўплаб ижтимоий оғриқларга сабаб бўлувчи эрта туғруқнинг жамиятимизда кузатилаётганлиги аини ҳақиқатдир. Бундай нохуш манзараларга узил-кесил чек қўйиш ва уларнинг олдини олиш учун албатта оилалар билан ишлаш тизимига ҳаётий самарадор механизмларни жорий қилиш замон талабига айланди. Бинобарин, давлатимиз раҳбарининг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва Оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони замирида ҳам асосан ана шу мақсадлар ўз ифодасини топган. Оилада эрта турмуш ва эрта туғруқ ҳолатлари юзага келаётгани сабаби, бизнингча, қуйидагилардан иборат:

- ёшлар онгида “енгил ҳаёт”га бўлган хоҳиш катта рол ўйнаётгани;
- ота-оналар ва фарзандлар ўртасидаги тарбия масалалари сусайиб бораётгани;

- ёшларимиз миллий кадриятлар, анъана ва урф-одатларимиздан узоқлашиши ва ижтимоий тармоқларнинг таъсири кучайиб бораётгани;

- маҳалла, оила, кекса авлод ва ёшлар ҳамкорлик фаолияти қониқарли даражада эмаслиги.

Ўқувчи-қизларимиз орасида “Соғлом турмуш тарзи ўз қўлингда”, “Эрта турмушга чиқиш ва унинг асоратлари” мавзуларида суҳбатлар, баҳс-мунозаралар ташкил этиш орқали зарур бўлган назарий ва амалий маълумот, билимлар берилади.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш лозимки, энг аввало, эртанги кунимиз бўлган ёшлар тарбияли, соғлом, билимли, маънан етук ва энг аввало бахтли бўлишлари учун барчамиз бирдек курашишимиз шарт. Зеро, мамлакат келажаги бахтли ва соғлом оилалар, билимли, маънан етук ёшларимизга боғлиқ.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 13 февралдаги ПҚ-4190-сонли Қарори. “2019 – 2025 йилларда Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг руҳий саломатлигини муҳофаза қилиш хизматини ривожлантириш Концепцияси”. // Интернет манба: <https://lex.uz/docs/4201081>

2. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. I-II жилд. Тошкент, 2005. – I жилд – 256 б., II жилд. – 245 б.

3. Холматова М. Оилавий муносабатлар маданияти ва соғлом авлод тарбияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2000. – 54 б.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 2 февралдаги ПФ-5325-сон Фармони. “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва Оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятини тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги Фармони // Интернет манба: <https://lex.uz/docs/3546742>

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ НЕПРЕРЫВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

Сидикова Гульбахор ,
Нишонова Дилафруз,
Касымов Акмал.

Преподаватели Ферганского
государственного Университета,
факультета физической культуры.

+998 93 978 21 26

Аннотация. В статье воспроизведено современное представление о системе непрерывного педагогического образования, описаны современные формы и методы.

Ключевые слова: педагогическое образование, непрерывное профессиональное образование, методы обучения.

Annotatsiya. Maqolada uzluksiz o'qituvchilar ta'limi tizimining zamonaviy g'oyalari aks ettirilgan, zamonaviy shakl va usullar tavsiflangan.

Kalit so'zlar: pedagogic ta'limi, uzluksiz kasbiy ta'lim, o'qitish usullari.

Annotation. The article reproduces the modern idea of the system of continuous teacher education, describes modern forms and methods

Key words: pedagogic education, continuous vocational education, training methods.

Выполнение стоящих перед современным обществом задач требует повышения качества образования в Узбекистане. Становится очевидным, что прежние формы, методы и средства обучения нуждаются в корректировке и модернизации. Ушёл в прошлое миф о достаточности образования, полученного в юности, о непродолжительном и краткосрочном периоде обучения образовательных учреждениях. Современный специалист, и в частности педагог, должен обладать стратегическим мышлением, предприимчивостью, широкой эрудицией, высокой культурой. Система педагогического образования в Узбекистане представляет собой совокупность преемственных профессиональных образовательных программ и сеть взаимодействующих между собой учебных заведений организаций среднего, высшего и послевузовского педагогического образования. Реализацию принципа непрерывности – основы организации образовательного процесса – обеспечивают следующие его компоненты:

- 1.Общее образование
2. Базовая профессиональная подготовка (формирование основ квалификации специалиста);
- 3.Специализированная профессиональная подготовка (овладение методами и инструментарием осуществления избранного специального вида деятельности);
5. Переподготовка и повышение квалификации (расширение и углубление общеобразовательного и профессионального уровня, овладение более широким диапазоном видов, методов, предметов и средств осуществления профессиональной деятельности);
6. Подготовка к должностному росту (освоение специфических видов, функций, методов и средств их достижения).

Суть непрерывного образования состоит в постоянной адаптации, периодическом повышении квалификации и переподготовке кадров в течение всей активной трудовой жизни в рамках как формальной, так и неформальной системы образования на основе качественной базовой, начальной подготовки.

Принцип непрерывности должен обеспечиваться преемственностью и последовательностью отдельных этапов образования (от низших, начальных к высшим). Каждая следующая ступень должна быть логическим продолжением предыдущих и представлять собой законченный цикл обучения. Идея непрерывного образования меняет понимание целей задач, стоящих перед существующей образовательной системой. Непрерывное образование развивает прежде всего способность осваивать разнообразные и все более сложные виды деятельности, что позволяет без ущерба для производства и человека преобразовывать профессию и специализацию. Таким образом, профессиональная подготовка призвана формировать умение учиться и совершенствоваться, то что на сегодняшний день необходимо в нашем государстве.

Система непрерывного образования должна отвечать следующим требованиям:

- охватывать все уровни, виды и формы обучения; иметь самостоятельные подсистемы, способные дать базовые знания;
- отслеживать и прогнозировать социальное и экономическое развитие общества;
- профессиональная подготовка, которая в случае отсутствия у работника профессии может осуществляться в виде индивидуальной, групповой, курсовой форм обучения;
- дополнительная подготовка специалистов, осуществляемая в форме переподготовки (освоение новой профессии либо смена существующей) или повышения квалификации (развитие и совершенствование имеющихся профессиональных знаний и навыков).

Решающую роль в процессе профессионального обучения и развития играет личная заинтересованность педагогов. К факторам, детерминирующим процесс профессионального и личностного роста преподавателя, относятся:

- 1) внешние – совокупность требований к профессиональной подготовке, появление новых образовательных технологий;

2) внутренние – собственные мотивы личности, в том числе желание освоить новый вид деятельности, сохранить или получить более высокую должность, гарантировать стабильный доход, приобрести дополнительные знания, расширить контакты, стать независимым и конкурентоспособным на рынке труда.

Перечислим основные принципы обучения взрослых, которые необходимо учитывать руководителям образовательных учреждений, организующим процесс профессионального обучения:

- практическая значимость изучаемого материала;
- связь изучаемого материала с практикой и имеющимися у обучаемых знаниями;
- приоритет самостоятельного обучения и совместной деятельности обучающихся и обучающихся;
- опора на познавательные потребности обучаемых, их жизненный опыт;
- ориентация на разноуровневое освоение учебного материала, максимальную интеллектуальную и эмоциональную вовлеченность обучаемых учебный процесс, неформальную атмосферу учебных занятий; осмысленность, критическое отношение к изучаемому материалу. Для повышения эффективности образовательного процесса следует использовать современные методы обучения:

интернет-технологии (при реализации дистанционного образования);

блочно-модульное предоставление информации;

инновационные игровые технологии.

Рассмотрим подробнее. Интернет-технологии представляют собой комплекс образовательных услуг, осуществляемых в условиях специальной информационно-образовательной среды. К наиболее значимым параметрам дистанционного образования с использованием новых информационных технологий относятся интенсификация образовательного процесса; обеспечение эффективности использования педагогического и иных ресурсов учебных заведений. Самым сложным моментом применения интернет

технологий является организация работы с обучающимися. Слушатель должен самостоятельно ознакомиться с теоретическими сведениями, ответить на контрольные вопросы и выполнить творческие задания. Нередко у него возникают проблемы понимания материала и соответственно потребность помощи преподавателя. Диалог с преподавателем педагогического образования обеспечивается посредством письменных вопросов и ответов; контактов по телефону и электронной почте; проведения консультаций. Последние представляют собой встречи с группой слушателей, организованные в форме семинара (подготовка, обсуждение докладов по наиболее актуальным и сложным темам) и способствующие интенсификации обмена опытом. Использование интернет-технологий позволяет активным образом приобретать знания в течение всей творческой жизни человека, обеспечивая компетентное использование теоретического материала в практической деятельности.

Блочно-модульное предоставление информации –

это представление учебной информации в виде взаимозаменяемых образовательных блоков, в состав которых могут входить учебные модули, состоящие из конкретных тем, подлежащих изучению. Комплекс блоков и модулей формируется в зависимости от целей и задач всего курса обучения: блок общепрофессиональных, специальных целей и заданий, блок дисциплин по выбору, стажировка с целью приобретения навыков практической реализации знаний.

Одним из важнейших условий обеспечения творческой активности слушателей системы дополнительного профессионального образования является использование игровых технологий интерактивного обучения: технологий театрализации, сюжетно-ролевых, организационно-деятельностных, имитационных игр, игрового моделирования. Обращение к ним весьма важно для всех субъектов образовательного процесса: не только для слушателей системы повышения квалификации, но и для преподавателей, организующих образовательный процесс. Целью их применения является

становление и развитие умений и навыков аналитической, рефлексивной, творческой деятельности специалистов, что обеспечивает формирование «опережающих профессиональных компетентностей». Необходимо отметить, что в процессе обучения взрослых используются и традиционные методы обучения, такие как лекции, семинары, доклады и т. д.

Лекция является традиционной формой обучения, однако сегодня ее применение носит инновационный характер. Современная лекция обращается к возможностям мульти-медиа, телевизионных материалов, ориентирует на активную работу в ходе осмысления теоретической информации, побуждая обучающихся размышлять над путями и способами ее использования в своей практической деятельности. Семинарские занятия способствуют действенному применению теоретических знаний, развитию практических умений, опыта творческой деятельности, профессионального мышления. В процессе обучения взрослых часто используются такие формы работы, как практические занятия, объединяющие педагогическое руководство учебно-познавательной деятельностью слушателей со стороны преподавателя и управление собственной деятельностью самими слушателями, обеспечивающее их активное самообучение. В ходе практического занятия могут быть разрушены стереотипы мышления и поведения, обоснованы и сформулированы цели, определены возможности их достижения в практической работе. На практических занятиях, в отличие от семинаров, слушатели не только анализируют информацию, структурируют материал, обобщают, но и создают новые способы осуществления практических действий применительно к своему производству, разрабатывают критерии, эталоны, оценки. В таких условиях наиболее эффективно формируются опережающие умения и навыки, важные для развития творческой направленности профессиональной деятельности.

Формированию профессионального развития слушателей содействует система средств и условий, позволяющая:

-выражать собственное мнение (анализировать собственный опыт выработать профессиональную позицию);

-вести профессиональный диалог; обосновывать слабые и сильные стороны опыта;

-выбирать приоритеты, ценностные ориентации и целевые установки в профессиональной деятельности;

Традиционно для обеспечения обратной связи со слушателями проводится входная и заключительная диагностика, целью которой является:

- 1) определение социальных запросов конкретной группы слушателей;
- 2) использование преподавателями кафедры этой информации в образовательном процессе;
- 3) получение от слушателей информации о качестве учебных занятий с целью повышения их эффективности.

Специфика подготовки квалифицированных специалистов системы образования состоит в том, что слушателям наряду с получением теоретических знаний необходимо уделять существенное внимание формированию соответствующей деловой этики, овладению навыками работы людьми, установлению коммуникаций, а главное – научиться принимать управленческие решения.

Условиям успешного взаимодействия субъектов образовательного процесса относятся:

- 1) выявление и использование субъективного опыта слушателей;
- 2) преобразование учебного материала на основе изучения интересов и запросов слушателей в вариативные, проблемные задания;
- 3) стимулирование инициативы слушателей, их предложений по изменению форм и методов обучения;
- 4) поощрение самостоятельной и исследовательской деятельности обучаемых.

Исходя из вышеизложенного, считаем, что образовательный процесс, осуществляемый в системе непрерывного педагогического образования, должен отвечать требованиям динамичности, целенаправленности, исследовательской ориентированности, контролируемости, продуктивности и

ком-плектности, а также личностно-ориентированной направленности. Такой подход к организации непрерывного педагогического образования позволяет реализовать широкомасштабные задачи, стоящие перед специалистами в условиях модернизации образования, и обеспечивает повышение качества образовательного процесса в Узбекистане..

Литература

- [1]Ангеловски К. Учителя и инновации. М., 1991.
- [2]Маленкова Л. И. Педагоги, родители, дети. М., 1994.
- [3]Основы педагогики и психологии высшей школы. М., 1986.
- [4]Подласый И. П. Педагогика. М., 2004.
- [5]Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М., 1999.

ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН ИЖТИМОЙ ИШ АМАЛИЁТИНИНГ ХОРИЖ ТАЖРИБАСИ

Манзура Манафова Абдурахмонова

иқтисод фанлари номзоди, доцент

Фарғона давлат университети

ижтимоий иш кафедраси мудири,

manzura.abdurahmonova@mail.ru

+998916721180

Акрамов Д.О. - магистрант, ФДУ

Эгамбердиев Ф.А. - талаба, ТДЮУ

Аннотация. *Ушбу мақолада ўрта мактабни юқори синф ўқувчиларидаги мавжуд муаммоларни енгишда ижтимоий ходим томонидан кўрсатиладиган ижтимоий иш хизматлари тавсифланган. Бунда юқори синф ўқувчиларини мактабни ташлаб кетиш хавфларини олдини олишга, бўш вақтлардан унумли фойдаланишда кўмаклашишга, ҳамда ўқувчилардаги қизиқиш ва ишончни шакллантиришга боғлиқ масалалар ижтимоий иш соҳасида ривожланган мамлакатлар тажрибаси асосида кўриб чиқилади.*

Калит сўзлар: *воситачилик, эмпатия, конструктив машғулотлар, гамхўр қўллаб-қувватлашлар, чидамлилиқ, контрпродуктив фаолият, муқобил дастур, ижтимоий иш, ижтимоий ходим.*

Аннотирование: *В этой статье описываются услуги социальной работы, предоставляемые социальным работником при преодолении существующих проблем у старшеклассников. В то же время вопросы, связанные с предотвращением ухода из школ старших классов, оказанием помощи в эффективном использовании свободного времени, а также формированием*

интереса и уверенности у учащихся, будут рассматриваться на основе опыта развитых стран в области социальной работы.

Ключевые слова: посредничество, сопереживание, конструктивное обучение, заботливая поддержка, устойчивость, контрпродуктивная деятельность, альтернативная программа, социальная работа, социальный работник.

Annotation: *This article describes the social work services provided by a social worker in overcoming existing problems among high school students. At the same time, issues related to the prevention of dropping out of high school, assisting in the efficient use of free time, as well as creating interest and confidence among students, will be considered based on the experience of developed countries in the field of social work.*

Keywords: *mediation, empathy, constructive training, caring support, sustainability, counterproductive activity, alternative program, social work, social worker.*

Гиёҳвандлик ва алкогольли ичимликлар билан боғлиқ муаммолар кўпинча ўрта мактабнинг сўнгги йилларида юзага келади, чунки ўқувчилар эркинликка эга бўладилар агар назорат таъминланмаса. Мактаблар ўқувчиларни мустақил ҳаётга тайёрлашга мўлжалланган касбга тайёргарлик, уларнинг вақтларини зое кеткизмаслик ва дарсларни қолдирмаслик каби дастурлар яратилади. Махсус касбга тайёргарлик дастурларида ўқувчиларни ишга тайёргарлик хизматида жойлаштиришга ёрдам бериш учун ижтимоий ходими билан ишлашади. Ўрта мактабнинг сўнгги 2 йили қарор қабул қилиш ва келажакка умид билан қараш вақти ёки битирув учун зарур талабларга жавоб бермаган ўқувчилар учун умидсизлик даври бўлиши мумкин.

Кундалик ва ҳафталик дарслар давомийлигини кузатиш ва ўқитувчилар билан маслаҳатлашиш каби асосий вазифалар кўпинча ўқувчиларнинг муваффақияти учун асос бўлиши мумкин.

Агар ўқувчилар ҳар ўқув кунининг бошланишида мактабнинг ижтимоий ходими рўйхатидан ўтиб, муаммоли вазият юзага келиб мураккаблашганда, ижтимоий иш ходимига мурожаат қилсалар бунда ўқувчилар учун кўпинча қўллаб-қувватлашга ва ўқувчининг ҳар кунини самарали ўтишига ёрдам бериш мумкин. Мактабдаги ижтимоий ходимлар ўзларига аввалги дарсларни муваффақиятсиз тугатган, ижобий баҳо ололмаган ва индивидуал эътиборга мухтож бўлган ўқувчиларнинг билиб олишга вақт ажратишлари керак. Мактабдаги ижтимоий ходим ўқувчилар фаолиятини режалаштиришда ёрдам бериш имкониятига эга бўлиб, у кўпинча ривожланиши ва ўзлаштиришида қийин бўлган ўқувчиларни муваффақиятли тарихга эга бўлган махсус ўқитувчилар дарсларига тайинлаш, қизиқтириши орқали қийинчиликларнинг олдини олади. (Бу шуни англатадики, ижтимоий ходим ўқитувчиларни кучли ва заиф томонларини ҳам билиши керак.) Ўқувчилар фақат битта фан билан боғлиқ қийинчиликларга дуч келишлари мумкин ва улар бу мавзунини ўқувчиларга ўргата оладиган ўқитувчи синфига киритишлари кўпинча кўпроқ билим олишига сабаб бўлади. Бунинг изохи шуки. Ўқувчи муваффақият қозонадими ёки йўқми бу дарс берадиган ўқитувчига боғлиқ.

Мактабни ташлаб кетиши мумкин бўлган юқори хавфли ўқувчилар билан аралашув бир нечта даражаларда ўтказилиши керак. Биринчидан, ўқувчилар диплом олиш ва мактаблар томонидан белгиланган ўқув ютуқлари стандартларига эришиш учун зарур бўлган кўникмаларга эга бўлишлари керак. Кўпгина мактаблар ўқувчиларга мақсадларига эришиш учун зарур бўлган таълимни бера олмайдилар.[1]

Кулай мактаб муҳити болалар ҳаётидаги хавфли омилларни енгиб ўтиши мумкин.[2] Ўқувчи ютуғи кўпинча ўқитувчилар билан бўлган муносабатларига, кимдир уларга ғамхўрлик қилаётганини ҳис қилишлари ҳамда ўқитувчилар ўз дарсларини ўтишга уринаётганларини ҳис қилишларига асосланади.

Мактаб ижтимоий ходимлари ўқувчилар фаолияти муваффақиятсиз бўлган ҳолатда ўқувчилар ва ўқитувчи фаолиятини боғлаб, аралаштиришлари мумкин. Мактаб ижтимоий ходими томонидан ўқувчи ва ўқитувчи ўртасидаги

воситачилик кўпинча ижобий муносабатларни келтириб чиқаради. Мактабнинг ижтимоий ходимлари ўқитувчиларни малакасини ошириш ва хизмат кўрсатиш дарслари орқали ўқувчилар билан ижобий муносабатда бўлишга ўргатишлари мумкин.

Ижтимоий ходимлар томонидан ўқитувчига ўқувчилар билан ижобий муносабатда бўлиш тушунчасини, самимийликни, ҳамдардликни, келишувни ва ҳурматни ривожлантириш ўргатилади .[3] Аксарият ўқитувчиларни ўқитиш дастурлари бундай хусусиятларни ўз ичига олмайди, гарчи бу фазилатлар ўқитувчилар учун яхши синф гуруҳларига (ўқувчиларига) эга бўлишлари учун зарурдир. Ўқитувчилар ўқувчилар билан муносабатларни ўрнатишда ҳамдардлик, келишув ва ижобий муносабатга муҳтож. .[3] Мактабнинг ижтимоий ходимлари ўқитувчиларга видеотасвирлар, ролли ўйинлар ва ижтимоий ходим билан ижобий муносабатларни ўрнатиш орқали ҳиссиётни, келишувни ва ижобий муносабатни ривожлантириш қобилиятини оширишни ўргатишлари мумкин. Ижтимоий ходим ушбу учта хатти-харакатлар учун намуна бўлиши керак, ёхуд у уларни ўқитувчиларга ўргата олмайди. Мактабдаги ижтимоий ходимлар ўқув дастурларининг амалий машғулотларини қайта кўриб чиқиши ва ундаги кўникмаларни ўқитувчиларга ўргатиш учун методлардан қандай фойдаланиш кераклигини тушунтирадилар. Масалан, айрим мутахассислар эмпатия ва уни қандай қилиб ривожлантириш, ўқитиш ва маҳорат сифатида ишлатиш ҳақидаги фойдали маълумотларни тақдим этдилар. [4]

Ўқувчилар умид ва ишонч ҳиссидан фойда олишади, чунки улар мактабда қолишга вақт ажратишлари керак. Ёшларнинг ижобий ривожланишини аниқлашга ёрдам берадиган беш мезон:

- академик, ижтимоий ва профессионал соҳалардаги ваколатлар;
- ишонч;
- оила, жамият ва тенгдошлар билан алоқа;
- атроф муҳит;
- ғамхўрлик ва ҳамдардлик ".[5]

Мактабдаги ижтимоий ходимлар ўқувчиларга мактабга қизиқишини кучайтирадиган ва ўзларининг кадрлашларини оширадиган тадбирларни топиш орқали бошқалар билан ижобий алоқаларни ўрнатишга ёрдам беришлари мумкин. Спортда иштирок этишнинг ижобий томонлари барчага маълум.[6] Мактаб билан боғлиқ тадбирларда қатнашадиган ўқувчилар кўпроқ ўзига хослик ҳиссини ҳис қиладилар ва мактабда натижаларга эришиш учун қўшимча имтиёзларга эга бўлади. Ўқувчилар учун гуруҳ тадбирларда иштирок этиш қимматга тушади. Бироқ, енгил атлетика ва кўплаб тўғараклар бепул бўлиб, улар фақат ўқувчилардан вақтини талаб қилади. Шунингдек, баъзида ўқувчилар спорт қобилиятига эга бўлса, спорт жамоалари мураббийлари бўлишлари мумкин.

Мактаб ижтимоий ходимлари мураббийлар билан танишишлари керак. Мураббийлар - мунозара, драма, санъат ва хор ўқитувчилари; ташкилот ҳомийлари бўлиб, тўғри клуб ёки ташкилотда ўқувчиларнинг қобилиятлари ҳамда манфаатларини қондиришга ёрдам берадиган дарсдан ташқари машғулотлар учун жавобгар маъмурлар ҳисобланадилар. Мактаб ижтимоий ходимлари маъмурият билан ишлаши керак, бу харажат мактаб фаолиятида қатнашишни истаган ҳар қандай ижтимоий-иқтисодий гуруҳ ўқувчиларининг иштирокини чекловчи омил эмаслигига ишонч ҳосил қилиш учун керак бўлади. Кўпгина мактаб маъмуриятининг ихтиёрий маблағлари мавжуд бўлиб, улар мустақил равишда тўлашга қодир бўлмаган ўқувчилар учун тўловларни ёки йўл харажатларини тўлаш учун ишлатилиши мумкин. Мактаб ижтимоий ходими мактаб фаолиятида иштирок этишни истаган ўқувчилар учун адвокат сифатида ҳаракат қилиши керак.

Ёшлар бўш вақтида конструктив машғулотларда қатнашишдан фойда кўришади. “Ёшларнинг ўзини тутиши, қадриятлари ва кўникмаларига муносабатлар ва мавжуд бўлган чеклашлар ёки имкониятлар таъсир қилади”.[7] Ёшлар дарсдан ташқари машғулотларда қатнашиш имкониятидан фойдаланганларида, ғамхўр катталар билан ҳам муносабатларни ўрнатиши мумкин.

Ғамхўр кўллаб-қувватлашлар - болаларни кўллаб-қувватловчи ўқитувчилар, руҳонийлар, кўшниллар ва оиладан ташқарида ғамхўрлик қиладиган бошқа катталар билан алоқаларни ўрнатишда ёрдам беради. [8]

Чидамлилиқ - муаммоли болаларга ҳаётидаги муаммоларни енгишга ёрдам беради. Бунинг учун ёшлар учун идеал фаолиятни ташкил этиш керак. Ҳар ҳафта камида 3 соатдан - ижодий ишларда камида 3 соатдан, ёшлар дастурларида ҳафтасига 3 соатни, диний тадбирларда ҳафтасига камида 1 соатни ва бошқаларга хизмат қилишда ҳафтасига камида 1 соатни ташкил этишини тавсифлаш [9]тавсия этилган.

Мактаб ижтимоий ходимлари мактабдан кейин соат 15:00 дан 18:00 гача ота-оналар иш жойида бўлган пайтда ўқувчиларни банд этувчи тўғарак каби манбаларга йўналтиришда ўқувчилар ва уларнинг оилалари билан ишлашлари керак. Ушбу даврда куннинг бошқа вақтларига қараганда кўпроқ жиноятлар ва ҳуқуқбузарликлар содир бўлади. Масалан, мактаб кунларида соат 15 дан 16 гача бўлган вақт - бу зўравонлик жиноятларининг чўққисига чиққан вақт. [10] Агар ўқувчилар ёшлар хизматлари ёки иш орқали ижобий фаолиятга эга бўлсалар, уларда жиноятлар ва бошқа контрпродуктив фаолият билан шуғулланиш эҳтимоли камроқ бўлади. Мактаб ижтимоий ходимлари ушбу соатларда ўқувчилар дастурлари ва хизматларини яратиш учун жамоат раҳбарлари билан музокаралар олиб боришлари мумкин.

Мактаблар хавfli ва муваффақиятсиз ўқувчилар эҳтиёжларини муқобил дастурлар орқали қондирадилар. АҚШ тажрибасида ҳар йили 4 миллионга яқин ўқувчи муқобил дастурларда қатнашади. Аксарият алтернатив дастурларнинг мақсади ўқувчиларнинг мактабни ташлаб кетишининг олдини олиш, ўқув жараёнини яхшилаш ва ўқувчилар учун ижобий натижаларга эга бўлишга қаратилади.[11] Мактаб ижтимоий ходимлари ўқувчиларни муқобил дастурларга жойлаштириш тўғрисида қарор қабул қилишда қатнашадилар. Ўрта мактаб ёшидаги ўқувчилар учун баъзи бир алтернатив дастурлар ўрта мактабнинг ётоқхонасидан узоқда жойлашган ва фақат ушбу мактабни битирмоқчи бўлган ўқувчилар учун кечки машғулотларни ўз ичига олади.

Умумий таълим мактаб ижтимоий ходимлари муқобил дастурларни ўқувчилар учун гуруҳларни ташкил қилиш, ўқувчиларнинг махсус маслаҳатлари бўйича маъмурий сўровларга жавоб бериш, ҳомиладор ўспиринлар билан ишлаш ва руҳий саломатлик эҳтиёжларига эга бўлганларга ёрдам бериш орқали қўллаб-қувватлашлари мумкин. Ижтимоий ходимлар, шунингдек, ўқитувчилар томонидан муомала кўникмалари, хулқ-атвори бошқариш, руҳий саломатлик масалалари ёки ўқитувчилар томонидан аниқланган бошқа эҳтиёжлар бўйича ўқитувчиларга хизмат курсларини таклиф қилиш орқали муқобил дастурлар асосида ўқувчилар билан фаолиятда ўқитувчилар жамоасига ҳам ёрдам кўрсатиши аҳамиятли.

ХУЛОСА

Хулоса ўрнида шунини айтиш жоизки, бугунги ривожланган мамлакатлар тажрибасидан кўриниб турибдики, мактабларда таълим сифатини оширишда, болаларни, ўқувчиларни ҳаётларидаги муаммоларни камайтириш, бартараф этиш ёки хизматлар орқали ечимини топиш, уларга ёрдам беришга эришиш, униб ўсиб келаётган ёш авлод учун аҳамиятлидир.

Мактаб ижтимоий ходимлари ўқувчиларни мактабда қолишида муҳим рол ўйнайди. Махсус эҳтиёжлари бўлган ёки ҳавф остида бўлган ўқувчилар ижтимоий ходим томонидан тақдим этиладиган хизматлар ва манбалардан фойдаланади. Ўн биринчи синфни битирувчи ўқувчиларни битириши учун зарур бўлган стандарт тестлардан ўтишда қийинчиликларга дуч келган ўқувчилар уларни рағбатлантирадиган ва қўшимча манбалар билан таъминлай оладиган мактаб ижтимоий хизматининг ёрдамидан баҳраманд бўладилар. Мактабдаги ижтимоий ходимлар, ўтиш режаларини тузишда жамоатчилик тармоғига оид маълумотларга муҳтож бўлган махсус таълим ўқувчиларига ёрдам беришнинг муҳим бўғинидир. Ижтимоий ходимлар мактабда ҳар куни ўқишни ташлаб кетиши мумкин бўлган ўқувчиларни ушлаб туриш учун, уларни қатнашишини кузатиб, мактабда ҳар куни ёрдам кўрсатишлари мумкин.

Мактаб ижтимоий ходимлари, гиёҳванд моддалар ва алкоголь ичимликлар билан боғлиқ муаммоларга дуч келган ўқувчиларга, шунингдек, ота-она

қарамоғидан маҳрум бўлиш тизимидан чиқиб кетишда мустақил яшаш учун ўқишга муҳтож бўлганларга маслаҳат ҳамда ёрдам кўрсатиши мумкин. Ва ниҳоят, мактабдаги ижтимоий ходим ижтимоий хизматлар орқали ота-оналарга алтернатив дастурлар ва касбга тайёргарлик синфлари каби ихтиёрий ёрдамдан баҳраманд бўлишини таъминлайди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Jones, D. R. (2005, February 24–March 2). The urban agenda: 47% of high school students drop out. *The New York Amsterdam News*, 96(9), 5.
2. Jonson-Reid, M., Kontak, D., Citerman, B., Essma, A., & Fezzi
3. Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44–48.
4. Aspy, D. N., & Roebuck, F. N. (1977). Kids don't learn from people they don't like. Amherst, MA: Human Resource Development Press.
5. Нерworth, D. H., Rooney, H. R., & Larsen, J. A. (2002). *Direct social work practice* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
6. Ротх, 2000, Моррисей ва Вернер-Уилсон, 2005, п. 72.
7. Wooten, H. R., Jr. (1994). Cutting losses for student-athletes in transition: An integrative transition model. *Journal of Employment Counseling*, 31(1), 2–9.
8. Morrissey, K. M., & Werner-Wilson, R. J. (2005). The relationship between out-of-school activities and positive youth development: An investigation of the influences of communities and family. *Adolescence*, 40(157), 67–85.
9. Benson, P., Leffert, N., Scales, P., & Blyth, D. (1998). Beyond the “village” rhetoric: Creating healthy communities for children and youth. *Applied Developmental Science*, 2(1), 138–139-159.
10. Morrissey, K. M., & Werner-Wilson, R. J. (2005). The relationship between out-of-school activities and positive youth development: An investigation of the influences of communities and family. *Adolescence*, 40(157), 67–85.212-бет,
11. Snyder, H., & Sickmund, M. (1999). *Juvenile offenders and victims: 1999 national report*. Washington, DC: National Center for Juvenile Justice and Delinquency Prevention.
12. Lange, C. M., & Lehr, C. A. (1999). At-risk students attending second chance programs: Measuring performance in desired outcome domains. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 4(2), 173–192.

THE USE OF BLENDED LEARNING METHODS IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES

Holikova Laylo Fakhriddinovna,
a teacher of Samarkand State
institute of foreign languages.

Layloholikova390@gmail.com

+998 91 540 28 50

Annotation: *Blended learning technology is one of the most promising methods of education. The article discusses the problems of introducing technologies of blended learning of foreign languages at school. The concept of blended learning is clarified, its role in the organization of the educational process, the advantages and disadvantages are examined, and various models of blended learning are described. Practical recommendations aimed at overcoming the problems arising in a similar situation are given.*

Keywords: *information and communication technologies, blended learning technology, teaching aids, classification, guidelines*

Аннотация: *Технология смешанного обучения является одной из наиболее перспективных. В статье рассматриваются проблемы внедрения технологий смешанного обучения иностранным языкам в школе. Раскрыта концепция смешанного обучения, рассмотрена его роль в организации образовательного процесса, рассмотрены преимущества и недостатки, описаны различные модели смешанного обучения. Даны практические рекомендации по преодолению проблем, возникающих в аналогичной ситуации.*

Ключевые слова: *информационные и коммуникационные технологии, технология смешанного обучения, учебные пособия, классификация, методические рекомендации*

Annotatsiya: *Turli xil metodlardan foydalanish ta'lim texnologiyasi eng samarali hisoblanadi. Maqolada maktabda chet tillarini turli yoshdagi guruhlariga o'rgatish texnologiyasini joriy etish muammolari muhokama qilinadi. Turli xil metodlardan foydalanish ta'lim tushunchasi aniqlanadi, uning o'quv jarayonini tashkil etishdagi roli, afzalliklari va kamchiliklari ko'rib chiqiladi, aralashgan ta'limning turli modellari tavsiflanadi. Shunga o'xshash vaziyatda yuzaga keladigan muammolarni bartaraf etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, aralashgan o'quv texnologiyalari, o'quv qo'llanmalari, tasniflash, ko'rsatmalar*

As our president Mirziyoyev Sh.M. mentioned, “It is necessary to raise the quality of teaching foreign languages to a new stage”. At the same time, based on what skills the student will receive in each class, it is necessary to revise the state education standards and curricula.

Today, English is indispensable knowledge around the world. Every child in the Republic of Uzbekistan starts to learn English at the age of 7 as the national curriculum requires. Then language studies continue till the 11th grade, at secondary school; academic lyceums or colleges and universities. Yet, not everyone is able to use English for communication after many years of studies. For that reason, teachers should be seeking such methods that make their teaching more successful. Furthermore, different and novel methods can affect the speed of the learning process and positively influence the acquisition of the language. Attention should also be paid to ensuring the continuity of the system of pre-school and higher education” and The President calls to improve the education of foreign languages in Uzbekistan.

One of the most essential technologies of teaching a foreign language is multilevel teaching. Under the multilevel training is understood such an organization of the educational process in which each student, depending on his individual abilities, has the opportunity to master the teaching material in a foreign language at a different level ("A", "B", "C"), but not lower than the basic one. Currently, the need for learning foreign languages has increased in Uzbekistan. However, due to the fact that modern

life is often characterized by a combination of real and digital spaces [2], many people, especially young ones, do not agree to learn a foreign language only in the traditional way, in the classroom with the teacher. New information and communication technologies and the Internet allow them to search and find new ways of learning. However, not all information may be relevant for specific learning purposes, and some tasks may require explanation and instructions from the teacher. The most optimal solution in such a situation is the organization of the educational process in the format of blended learning.

Blended learning is a combination of learning in a traditional way, i.e. full-time study in the audience with the support and assistance of a teacher in real time, and training carried out using modern technology through a computer. Often the terms blended learning, hybrid learning, and mixed-mode learning are considered synonymous, interchangeably. In the educational system of secondary and higher education in Uzbekistan, the term “blended learning” has become the most widely used, while in the American system – hybrid training. Teaching a foreign language in a mixed group, that is, in a group where students have different levels of language proficiency, is a problem that all teachers encounter from time to time. It’s not easy to learn in such a group, as you feel a certain imbalance. In my opinion, this is one of the most difficult tasks that the teacher has to solve, since it is necessary to involve all students in the learning process. Currently, there are six main models for the organization of blended learning [4].

Based on the subject, needs and level of knowledge and the development of skills and abilities of students, the teacher can choose a model suitable for this group of students from the following:

Support for full-time training (face-to-face driver) - a teacher personally the main base of educational information in the classroom, introducing online training as an auxiliary, as necessary; in the classroom, students' work on computers is also regularly organized; rotation model - training is carried out by alternately changing the traditional training in the classroom with independent online learning; support for full-time training (face-to-face driver) - a teacher personally the main amount of

educational information in the classroom, introducing online training as an auxiliary, as necessary; in the classroom, students' work on computers is also regularly organized;

Rotation model - training is carried out by alternately changing the traditional training in the classroom with independent online learning; support for online training (online driver model) - the model basically involves learning online through the platform and remote contact with the teacher, to which, if necessary, face-to-face classes and meetings with the teacher can be added. N. Kern considers the advantage of blended learning to be flexible, integrative with respect to the program, training materials, venue and forms of interaction between teacher and student [7].

Technology also involves a variety of resources used. This fact can have both positive and negative values. Implementation of the principle of individualization and the possibility of "fine tuning" on group with other users. Today, Google Docs allows its users to work with Microsoft Office files and save the results in the formats of this line of programs. The service ranks second in the list of "Top 100 Tools for Learning" [9]. Perhaps the most valuable, in our opinion, is the opportunity for several users to work together on the same document. All performance results are automatically saved to the Google Drive cloud storage (Google Drive). It is worth noting that all Google services are connected by one account, which allows users to freely access them in real time from any device connected to the Internet. The first step in using Google Docs is a simple sign-up process. After that, the user needs to go to the "Services" section and select "Google Docs" in the list of suggested applications. Then you can directly begin work on creating a new document. In order to organize joint work on the document, it will be necessary to open access for formatting to other users by going to the "Access Settings" section. Today it is possible to invite users who do not have a Google account to work, which, of course, facilitates the process of interaction between users and makes it more mobile. In our opinion, the Google Docs service allows you to competently organize the learning process and the interaction between the subjects of the educational process. The teacher has at his disposal tools such as commenting and the ability to advise edits, which allows you to leave comments on any part of the

written text produced by students, indicating possible errors and shortcomings in the work.

In addition, the teacher, along with other users, can in real time view the history of changes and edits made to the document, which allows you to organize step-by-step hidden control of the educational activities of students, as well as track their progress. This service provides the teacher with the opportunity to establish feedback with students through the built-in chat and the above comments. Today, Google offers opportunities that can make the learning process more fun and integrated, for example, creating and attaching voice notes and videos to a document, which allows teachers and students to perceive information and conduct online discussions right in the document's workspace [10]. Thus, the promise of blended learning technology lies in its flexibility and inerrability in relation to various components of the educational process. The difficulties of selecting training tools from a large number of resources and services existing on the Internet can be prevented by the creation of classifications or rubrics, as well as guidelines and algorithms for their use. The article proposed one of the possible classifications and described one of the services that has high potential for use in order to organize blended learning, the use of technology "inverted class" and "extended class". In view of the intensive development of ICT, the growing volume of educational resources and the intensification of the educational process, their further systematization and description of methodological characteristics is the prospect of this study.

References:

[1] Bukhtiyarova I.N. "Information technology as a factor in the development of an inclusive society" // Humanitarian, socio-economic and social sciences. - 2015. - No. 6. - 354 p.

[2] Veledinskaya S. B. "Blended-learning and its possible prospects" Level training of specialists: state and international standards of engineering images National Research Tomsk Polytechnic University. 2013.S. 105-106.

[3] Efremenko V.A. "The use of information technology in foreign language lessons" Foreign languages at school. - 2015. - No. 8. - 566 p.

[4] 2010. - T. 1. - No. 2. - S. 141-144. 5. Kravchenko G. V. “The use of the model of blended learning in the system of higher education” State University scholar. –2014 .-- No. 2 (82). - S.22-25.

[6] Shcherbakova M.V. “Modular training in higher professional education” 2015. - No. 2. - P.72-76.

[7] Tanu R. Kellnerova. “How to teach mixed-ability classes” Insight Intermediate How to ... guides. Oxford: Oxford University Press, 2014. S.23-29. 8. Tim Bowen. Classroom management: teaching mixed-ability classes [electronic resource]

УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ КАК ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Илхамова Дилфуза Илясовна
доцент кафедры Психологии Национального
университета Узбекистана, кандидат
психологических наук, доцент

muhli.dil.2006@mail.ru

+998 93-584-1148

Пулатова Шахзода

Студентка Филиала Московского
Государственного университета
имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте

Аннотация. *Статья посвящена изучению актуальных проблем педагогики и психологии адаптации детей младшего школьного возраста к школе. Отмечается, что успешная адаптация детей к школе является одним из факторов полноценного формирования личности подрастающего поколения и сохранения его психического здоровья.*

Ключевые слова: *младший школьник, адаптация к школе, психическое здоровье, эмоциональное состояние, факторы.*

Аннотация. *Мақола педагогика ва психологиянинг кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг мактабга мослашишидаги долзарб муаммоларига бағишланган. Таъкидланадики, болаларнинг мактабга муваффақиятли мослашуви ўсиб келаётган авлод шахси шаклланиши ва унинг руҳий саломатлигини сақлаш омилларидан биридир.*

Калит сўзлар: кичик мактаб ёшидаги ўқувчи, мактабга мослашиш, руҳий саломатлик, эмоционал ҳолат, омиллар.

Abstract. *The article is devoted to the study of topical problems of pedagogy and psychology of adaptation of children of primary school age to school. It is noted that the successful adaptation of children to school is one of the factors in the full-fledged formation of the personality of the younger generation and the preservation of their mental health.*

Key words: *junior schoolchild, adaptation to school, mental health, emotional state, factors.*

Начальное образование – является фундаментом для дальнейшего профессионального и общего образования. Успешность обучения в начальной школе во многом определяет будущую жизнь, так как именно в этом возрасте формируются базовые основания личности человека. Как нам известно, в Республике Узбекистан большое внимание уделяют образованию и социальному обеспечению подрастающего поколения. Примером может служить то, что в 2019 году было направлено на финансирование общеобразовательных и внешкольных учреждений 17 100,1 млрд. сум или 60,2% всех расходов бюджета на образование [6]. Все это является доказательством того, что образование является одним из важнейших факторов для полноценного формирования подрастающего поколения.

Появление новых обязанностей и другого положения в обществе, влечет за собой период адаптации. Адаптация к школе – это процесс привыкания к новым школьным условиям, которые каждый первоклассник переживает и осознает по-своему [23].

Дети пришедшие из детских дошкольных учреждений чувствуют строгость и дисциплину. Новые условия школьного обучения требуют определенных усилий для выполнения поставленных задач. Дети же пришедшие из домашнего режима, ко всему прочему, адаптируются в общении со своими сверстниками и

стараятся наладить контакт с преподавателем. Для того, чтобы приспособиться к этим новшествам необходимы усилия и время [10].

Адаптация направлена на то чтобы поддерживать организм ребенка в равновесии. Период адаптации затрагивает все аспекты организма и психики ребенка [1]. Во время адаптационного периода происходят изменения в двигательной активности: либо ребенок становится очень активным, либо совсем пассивным. Происходят изменения в познавательной деятельности. Как правило на фоне возникающих изменений проявляется стресс, в связи с чем происходит угасание или снижение познавательной активности. По этой причине в первые полгода обучения не оценивается балльной системой, а лишь смотрятся на наличие или отсутствие выполненного задания. Нередки случаи ухудшения речи в период адаптации. Ребенок начинает говорить, употребляя слова в облегченной форме в период переживания стресса и утрачивание каких-либо социальных навыков, несмотря на то, что он до этого все умел. У него могут возникнуть проблемы с переодеванием или сбором своих школьных принадлежностей [4]. Нужно учесть, что каждый ребенок уникален и проявление адаптации соответственно может происходить у каждого по-разному.

Адаптационный период к школьному обучению, имеет два аспекта: физиологический и психологический. Физиологическая адаптация проходит в три этапа:

1. Ориентировочный – этот период длится 2-3 недели, за это время ребенок начинает реагировать на все изменения, происходящие с ним, и это происходит с напряжением почти всех систем организма. Этому свидетельствует тот факт, что ребенок начинает болеть во время первых месяцев обучения.

2. Неустойчивое приспособление – с течением времени ребенок находит оптимальные варианты на все новые условия. Длительность данного периода 1-2 недели.

3. Относительно устойчивое приспособление – ребенок уже умеет реагировать на происходящие события, на определенную нагрузку и на новый режим дня [5].

В среднем продолжительность адаптации составляет от 2 до 6 месяцев. Адаптационный период, является важным, как для каждого ребенка в индивидуальности, так и для класса в целом. При этом важно учитывать, что не только ребенок должен адаптироваться к классу и школе, но и учитель должен адаптироваться к новому классу и детям. Как правило первый месяц в школе для младшего школьника является наиболее сложным. В среднем среди первоклассников 70-75% имеют проблемы со здоровьем в первые месяцы учебы. У домашних детей период адаптации проходит более болезненно и длительно[2].

Одним из факторов, мешающих успешной адаптации детей к школе является тревожность. Это чаще всего бывает вызвано с завышенными требованиями со стороны родителей и учителя. Как бы парадоксально это не звучало, но чаще всего тревожность ярче выражено у хорошо успевающих детей, которые отличаются примерным поведением и очень требовательны по отношению к себе [16]. Большое значение имеют упреки со стороны родителей, которые вызывают у детей чувство вины, что также может привести к тревожности. Чаще всего на проявление тревожности влияют успеваемость детей в процессе обучения. Все же, бывает, что детей не волнуют оценки и они связывают отметки с несправедливостью учителя или со сложившимися случайными обстоятельствами. Дети берут во внимание больше отношение родителей к оценке. Очень часто дети переживают о том, что могут расстроить своих родителей и не соответствуют их требованиям и ожиданиям – эти страхи являются наиболее распространенными среди детей младшего школьного возраста.

Взаимоотношения с учителем также является одним из факторов, влияющих на адаптацию детей к школе. Очень часто грубость и некорректное отношение со стороны учителя могут привести к неврозу детей. Стоит учесть, что неадекватное поведение учителя может привести к повышенному уровню тревожности всего класса, что, в свою очередь, является негативным показателем для профессионального педагога. Если в классе имеются дети уже с тревожным эмоциональным состоянием, то бестактность учителя может еще

губительнее сказаться на состоянии детей. Это может привести к тому, что дети станут ощущать себя незащищенными и беспомощными. При всем этом, наиболее важную роль играет обстановка в семье.

Наши исследования указали на наличие прямой связи между успеваемостью, отношением к школе и уровнем адаптации к ней. Чем лучше учатся младшие школьники, тем больше им нравится школа, и, соответственно, чем хуже они учатся, тем меньше им нравится ходить в школу. Но есть и другой вариант, может ребенок по каким-то другим причинам не любит школу, и поэтому «хромает» его успеваемость. Также нами выявлено прямая корреляционная взаимосвязь между успешностью адаптации к школе и состоянием эмоциональной сферы детей, что в итоге может повлиять и на их психическое здоровье. Наши исследования показали, что существует некоторая тенденция обратной связи уверенности в себе с низкой физиологической сопротивляемостью стрессу, т.е. у детей с низкой уверенностью в себе психофизиологическая организация устроена так, что снижается приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышается вероятность неадекватного и деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Таким образом, успешная адаптация детей к школе является одним из важнейших факторов для полноценного формирования личности подрастающего поколения и сохранения его психического здоровья.

Список использованной литературы:

1. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога // Психические состояния. - СПб.: Питер, 2001
 2. Гроголева О.Ю. Тревожность как проявление школьной дезадаптации младших школьников // Актуальные проблемы психологии. Омск: Изд-во ОмГУ. - 2002
 3. Крайг Г. Психология развития (Пер. с англ.) - СПб, 2010
 4. Матюхина М. В. Мотивация учения младших школьников. - М.: Педагогика, 2009
 5. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия./Сост. К.В. Сельченко. - Мн., 2000.
- 1) <https://www.mf.uz/novosti-uzbekistana/reformy-v-sfere-obrazovaniya-dayut-svoi-vysokie-rezultaty.html>

ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Мирзаева Сайёра Рустамовна - докторант PhD,
Ташкентский государственный педагогический
университет им. Низами, г. Ташкент,
Республика Узбекистан
sayyora_mirzayeva@mail.ru

[99-3025870](tel:99-3025870)

Аннотация: В этой статье представлен обзор здоровья человека, динамическая модель, которая отражает его или ее взаимодействие с «я» и его или ее в целом процессе самосознания, знаний, идей и описания здоровья человека. Набор эмоциональных переживаний, чувств и поведенческих реакций описан подробно. Исследователи предлагают определять здоровье, исходя из основных функций организма человека (реализации генетической безусловно рефлекторной программы, инстинктивной деятельности, генеративной функции, врожденной и приобретенной нервной деятельности).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ценности здоровья, физическое и психическое здоровье, отношения к здоровью.

Abstract: This article provides an overview of human health, a dynamic model that reflects his or her interaction with the "I" and his or her body in the process of self-awareness, knowledge, ideas and descriptions of human health. A set of emotional experiences, feelings and behavioral reactions is described in detail. Researchers propose determining health based on the basic functions of the human body (the implementation of the unconditionally reflex genetic program, instinctive activity, generative function, congenital and acquired nervous activity).

Key words: *healthy lifestyle, health values, physical and mental health, attitude to health.*

Annotatsiya: *Ushbu maqola inson salomatligi haqida qisqacha ma'lumot beradi, uning o'zini o'zi anglash, bilim, g'oyalar va inson sog'lig'ini tavsiflash jarayonida o'zini va o'zi bilan o'zaro munosabatini aks ettiruvchi dinamik model. Hissiy tajribalar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar reaksiyalari to'plami batafsil tavsiflangan. Tadqiqotchilar sog'liqni inson tanasining asosiy funktsiyalari (irsiy, so'zsiz refleks dasturini amalga oshirish, instinktiv faoliyat, generativ funktsiya, tug'ma va orttirilgan asabiy faoliyat) asosida aniqlashni taklif qilishadi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash qadriyatleri, jismoniy va aqliy salomatlik, sog'liqqa bo'lgan munosabat.*

Наше будущее, судьба человечества во многом зависят от решения многих валеологических проблем сегодняшнего дня и связано со здоровым образом жизни. В условиях научно – технической революции в последние годы важнейшим фактором цивилизации становится использование в широких масштабах природных богатств. С одной стороны, новая цивилизация приносит человечеству блага и обновление, с другой стороны, жизнь человека всё более подвергается рискам и опасностям.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие "здоровье" с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом, большинство авторов [1, 3, 6, 10] в отношении этого понятия согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно- обоснованное понятие "здоровье индивида".

В своей работе П. И. Калью рассматривает 79 определений? здоровья человека, сформулированные в разные времена в различных странах мира. Выделим наиболее типичные, чаще всего встречающиеся признаки определения здоровья:

1. Нормальная функция организма на всех уровнях его организации: организма; органов; гистологических, клеточных и генетических структур; нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству. Граница между нормой? и ненормой? (болезнью) не носит жесткого, разделительного характера. Она расплывчата и достаточно индивидуальна. То, что для одного является нормой?, для другого уже болезнь.

2. Динамическое равновесие организма и его функции? с окружающей? средой?. Причем одни авторы обращают внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесии с окружающей? средой?

3. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций?, участие в социальной? деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность организма приспособливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей? среде, способность поддерживать постоянство внутренней? среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность и сохранение живого начала в организме.

5. Отсутствие болезни, болезненных состояний? болезненных изменений?, т. е. оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Завершая анализ сущностных признаков здоровья, используемых разными авторами, П. И. Калью говорит, что все их многообразие может быть распределено в соответствии с рядом концептуальных моделей? определения понятия здоровья: Медицинская модель здоровья. Биомедицинская модель здоровья. Биосоциальная модель здоровья. Ценностно-социальная модель здоровья [6].

В своих трудах Г.Л.Апанасенко указывает, что рассматривая человека как биоэнергоинформационную систему, характеризующуюся пирамидальным строением подсистем, к которым относятся тело, психика и духовный элемент, понятие здоровья подразумевает гармоничность данной системы. Нарушения на любом уровне отражаются на устойчивости всей системы [1]. Г.А. Кураев, С.К. Сергеев и Ю.В. Шленов подчеркивают, что многие определения здоровья исходят из того, что организм человека должен сопротивляться, приспособливаться, преодолевать, сохранять, расширять свои возможности и т.д. Авторы отмечают, что при таком понимании здоровья человек рассматривается как воинствующее существо, находящееся в агрессивной природной и социальной среде [7].

Исследователи предлагают определять здоровье, исходя из основных функций организма человека (реализации генетической безусловно рефлекторной программы, инстинктивной деятельности, генеративной функции, врожденной и приобретенной нервной деятельности). В соответствии с этим, здоровье может быть определено как способность взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ безусловно рефлекторных, инстинктивных, процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения, направленных на социальную и культурную сферы жизни [4]. В подавляющем большинстве работ подчеркивается, что абсолютное здоровье является абстракцией. Здоровье человека является не только медико-биологической, но, прежде всего социальной категорией, определяемой, в конечном счете, природой и характером общественных

отношений, социальными условиями и факторами, зависящими от способа общественного производства

А.Я. Иванюшкин предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья:

- биологический - изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации;

- социальный - здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;

- личностный, психологический - здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как "стратегия жизни человека" [6].

Критерии здоровья человеческой популяции кроме индивидуальных свойств составляющих ее людей включают уровень рождаемости, здоровье потомства, генетическое разнообразие, приспособленность населения к климато-географическим условиям, готовность к выполнению многообразных социальных ролей, возрастную структуру и т.п.

Формирование отношения к здоровью - процесс сложный, противоречивый и изменчивый. Он обусловлен двумя группами факторов:

- внешними (характеристиками окружающей среды, в том числе особенности микро- и макросреды, а также профессиональной среды, в которой находится человек)

- внутренними (индивидуально-психологические и личностные особенности человека, а также состояние его здоровья) [8].

Отношение человека к своему здоровью выступает внутренним механизмом саморегуляции деятельности и поведения в этой сфере. Но регуляторная функция отношения вступает в действие только на определенном этапе онтогенеза; с накоплением социального и профессионального опыта она совершенствуется [2].

И так, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека. характеризующих здоровье как процесс и как состояние [9].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что внутренняя картина здоровья - не статистическое фиксированное состояние, а динамическая модель, отражающая процесс диалога человека в самосознании со своим "Я" и своим организмом. А также - совокупность знаний, представлений и описаний здоровья человека, комплекс эмоциональных переживаний, ощущений и поведенческих реакций, значимо связанных с этими совокупностями.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1993. - С.49-60.

2. Бовина, И.Б. Социальное значение здоровья и болезни / И.Б.Бовина - Москва: Аспект пресс, 2007. - С. 287-301

3. Гордеева, С.С., Паначев, В.Д. Социологический анализ гендерных различий в отношении к здоровью / С.С. Гордеева, В.Д. Паначев // Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология. - 2010. - N 20 (201). - С. 157 - 162.

4. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковой, Д.Н. Крылова. - М., 1990. - 360 с.

5. Иванов, С.Л. Особенности самосознания госслужащих и их отношения к здоровому образу жизни / С.Л. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта [Электронный доступ]. - 2007. - Режим доступа: - Дата доступа: 22. -2.2015.
6. Иванюшкин, А.Я. Медицина XXI века: новые этнические подходы/ А.Я. Иванюшкин // Медицинская сестра - 2006. - N2 - С. 42-44.
7. Касаткина, Н.Э., Семенкова, Т.Н. Ценности здоровья студентов ВУЗа в условиях современного образовательного учреждения / Н.Э. Касаткина, Т.Н. Семенкова // Вестник КемГУКИ. - 2011. - N 17. - С. 140-147.
8. Мяшищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мяшищев. - М.: МПСИ, 2011. - 400 с.
9. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. - СПб., 2006 - 607 с.
10. Фролова, Ю.Г. Социально-психологические закономерности / Фролова Ю.Г. // Веснік БДУ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://su.by/bitstream/123456789/26528/1/54-58.pdf>. – Дата доступа : 30.03.2015.

ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕДАГОГИКИ И МЕДИЦИНЫ В ОБУЧЕНИИ ВРАЧЕЙ – ПЕДАГОГОВ

У.А.Ташкенбаева,

Г.С. Агзамова,

З.Ф.Умарова, М.

М.Абдуллаева

Отраслевой центр повышения
квалификации и переподготовки педагогических
кадров при Ташкентской медицинской академии, Узбекистан

agzamova_gulya@mail.ru

+998 97 157 63 68

Аннотация. Педагогика, хотя и является самостоятельной научной дисциплиной, не может развиваться обособленно от других наук. Так, интеграция медицины и педагогики определяется, прежде всего прогрессом в философской, психологической, исторической и других научных сферах.

Ключевые слова: педагогика, медицины, взаимосвязь, обучении врачей – педагогов

Abstract. Although pedagogy is an independent scientific discipline, it cannot be developed separately from other Sciences. Thus, the integration of medicine and pedagogy is determined primarily by progress in the philosophical, psychological, historical and other scientific fields

Keywords: pedagogy, medicine, interrelation, training of doctors-teachers

Annotatsiya. Garchi pedagogika mustaqil ilmiy fan bo'lsa-da, boshqa fanlardan ajralgan holda rivojlana olmaydi. Demak, tibbiyot va pedagogikaning integratsiyasi, avvalambor, falsafiy, psixologik, tarixiy va boshqa ilmiy sohalardagi taraqqiyot bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: pedagogika, tibbiyot, o'zaro bog'liqlik, shifokorlar - o'qituvchilar tayyorlash

Педагогика мустақил илмий интизом бўлса-да, уни бошқа фанлардан алоҳида ишлаб бўлмайди. Шундай қилиб, тиббиёт ва педагогиканинг интеграцияси аввало фалсафий, психологик, тарихий ва бошқа илмий соҳалардаги тараққиёт билан белгиланади.

Педагогический процесс медицинского вуза имеет особую специфику. Применение активных форм обучения в преподавании медицинских дисциплин обусловлено тем, что студенты должны не только получить определенные знания, но и уметь применять их в конкретной практической ситуации. На современном этапе развития, перед Республикой Узбекистан стоят стратегические задачи, среди которых дальнейшее развитие системы образования как важнейшего фактора процветания страны, устойчивого роста экономики, обеспечения занятости населения.

На сегодняшний день в рамках реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах особое внимание уделяется расширению охвата молодежи высшим образованием, повышению качества образования, укреплению материально-технической базы высших учебных заведений. Расширяемое сотрудничество с зарубежными университетами играет важную роль в достижении намеченных целей [1].

Закон «Об образовании» и «Национальная программа по подготовке кадров» Республики Узбекистан создали необходимую правовую базу для поступательного развития образовательной системы как единого учебно-научно-производственного комплекса на основе государственных образовательных учреждений. Принципиальным отличием образовательных реформ в Узбекистане являются гарантии государства в создании условий для поэтапного поступательного развития системы непрерывного образования, государственного регулирования рынка образовательных услуг и должного качества образования.

Потенциал любой отрасли в том числе и педагогической, формируется качественным составом кадровых ресурсов. Современные требования

социально-экономического развития общества, медицинской и педагогической науки постоянно формируют новые задачи [2,3].

Президент Шавкат Миромонович Мирзиёев 8 октября 2019 года подписал Указ "Об утверждении Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года". Согласно документу высшее образование в стране должно перейти на новый, современный этап развития, а система подготовки кадров должна быть усовершенствована коренным образом [5]. Совершенствование высшего медицинского образования в Узбекистане – это стремление к высоким достижениям. Система современного высшего образования требует формирования новых учебных программ, инноваций педагогических методик, внедрения современных информационных технологий обучения, активизации самостоятельной работы студентов, использования рейтинговой оценки знаний, повышения конкурентоспособности и мобильности студентов, преподавателей и научных работников.

Использование различных педагогических технологий и современных методов в учебном процессе позволяет студентам самостоятельно, свободно мыслить, исследовать, творчески подходить к каждому вопросу, чувствовать ответственность, исследовать, анализировать, эффективно использовать научную литературу, а главное, изучать науку и усиливает его интерес к выбранной профессии [2]. Радикальная реформа системы высшего образования и реализация национальной учебной программы, основанной на достижениях современного научного мышления, передовой практики, как фактор обеспечения образовательного процесса в медицинских вузах и научно-методических технологий.

Модернизация высшего медицинского образования в Узбекистане, основанная на личностной парадигме и компетентностном подходе как приоритетном, станет эффективной, если профессорско-преподавательские коллективы Вузов и каждый конкретный преподаватель высшей школы будут обладать готовностью проектировать и организовывать образовательный

процесс, обеспечивать качество подготовки специалистов для системы здравоохранения.

Преподаватель медицинского вуза стоит на передовом рубеже инновационной деятельности. Его готовность к управлению качеством обучения дисциплине с реализацией компетентного подхода к высшему образованию, с учётом современных технологий профессионально-ориентированного обучения врачей, на основе знания нормативно-правовых основ деятельности вуза и инновационного характера современной науки во многом определяется его навыками использовать интерактивные методы в обучении студентов [2].

Цель работы: Рассмотреть взаимосвязь и взаимозависимость педагогики и медицины в обучении врачей – педагогов.

Задачи работы: 1. Изучить пути интеграции педагогики и медицины в ходе исторического развития общества

2. Принципы, подходы и данные педагогической антропологии и педагогики.

Многие достижения педагогической науки и практики, накопленные на протяжении столетий, получены представителями медицины. Это не случайно и объяснимо не только единством объекта, но и внутренним родством, сходством проблематики и методов обеих областей знания.

Джон Локк (1632-1704) получил медицинское образование в Оксфордском университете. Был врачом и воспитателем Педагогические идеи Локка (трактат «Мысли о воспитании») оказали влияние на все последующее развитие педагогической мысли, включая аналитическую педагогику XX в.;

- невролог и психиатр, академик медицины Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927, Россия) создал фундаментальные труды по половому воспитанию и поведению ребенка раннего возраста. Основатель рефлексологии, он проводил комплексные исследования личности и коллективного поведения. В.М. Бехтерев внес существенный вклад в развитие педологии, криминальной и педагогической антропологии, а также -в теорию воспитания, профилактику и терапию многих педагогических отклонений.

Н.И. Пирогов как ученый, обладавший медицинским и педагогическим знанием, был активным сторонником профилактического направления медицины и народного просвещения. Ему принадлежат знаменитые слова: "Я верю в гигиену. Вот где заключается истинный прогресс нашей науки. Будущее принадлежит медицине предохранительной". Ученый оказался прав: в современных социально-экономических условиях медико-педагогический подход, включающий превентивную деятельность, к комплексному воспитанию и развитию личности является актуальным и в здравоохранении, и в образовании.

От успехов медицинских наук и медицинской техники напрямую зависят целые области педагогики. Это, прежде всего, физическое воспитание, коррекционная педагогика со всеми ее ответвлениями, гигиена.

Педагог нуждается в основополагающих началах, содержащихся в ряде самостоятельных отраслей медицины, изучающих строение и функции организма здорового человека: анатомии, физиологии, гистологии, биохимии и других.

В свою очередь будущим медикам полезны принципы, подходы и данные педагогической антропологии и педагогики.

Нередко врачу приходится вести и педагогическую работу, обучая и воспитывая своих коллег, а также, где это нужно, обучая и воспитывая больных, ведя санитарно-просветительную работу.

Вся эта деятельность должна вестись на высоком методическом уровне и опираться на достижения педагогики и психологии. Педагогика – это наука о законах воспитания и образования человека, она изучает закономерности успешной передачи социального опыта старшего поколения младшему. Она существует для того, чтобы на практике указывать наиболее легкие пути достижения педагогических целей и задач, пути реализации законов воспитания и методик обучения [6-10]. Педагогика, хотя и является самостоятельной научной дисциплиной, не может развиваться обособленно от других наук. Так, интеграция медицины и педагогики определяется, прежде всего прогрессом в

философской, психологической, исторической и других научных сферах. Проблемы соотношения социального и биологического в человеке, воспитания и обучения как здорового ребенка, так и страдающего от хронического заболевания, развития его как личности и т.п. -- целесообразно решать комплексно, в соответствии с достижениями в области человекознания. В настоящее время наблюдаются существенные изменения в структуре здравоохранения, характеризующиеся сближением мер корректировки образа жизни нуждающегося в этом человека с методами воспитания его в широком смысле этого слова. В свою очередь, работники системы образования решение вопросов нравственного, эстетического, физического воспитания увязывают с разработкой здоровьесберегающих технологий. Ведь профессия медицинского работника это не только знания предмета, но и умение общаться с пациентами и коллегами, что является элементами педагогики общения. От успехов медицинских наук и медицинской техники напрямую зависят целые области педагогики.

Распространение коронавирусной инфекции (COVID-19) стало вызовом для систем здравоохранения и высшего образования по всему миру и в нашей стране. Врачи - педагоги столкнулись с беспрецедентной нагрузкой, и цифровые решения, способные ее облегчить, стали актуальны как никогда. Одна из проблем - необходимость быстрого вхождения в режим дистанционного бесконтактного обучения и психологической адаптации профессоров и преподавателей медицинских Вузов к реализации дисциплин исключительно в дистанционном режиме. А также сопровождение оказание медицинской помощи с созданием на базе медицинских вузов консультативных и ресурсных центров. И образовательные аспекты телемедицины и других цифровых педагогических технологий в настоящее время играют большую роль. На данном этапе педагог - врач совершенствует применение телемедицины в образовательных целях. Дистанционное обучение клинической дисциплине путем участия в рутинных телемедицинских консультациях. Участием слушателей курсов последипломного обучения в рутинных телемедицинских

консультациях для изучения клинических ситуаций, повышения информированности, развития мышления и изучения тактики принятия клинических решений. Обучение телемедицине стало обязательным компонентом медицинского образования [7 -10].

Выводы: 1. Педагогика и медицина, опираясь на лучший опыт превентивной деятельности педагогов - врачей в обществе, в частности, обучения здоровому образу жизни его членов, объективно объединяются с целью решения определенных жизненно важных задач в интересах индивида, отдельной группы или социума.

2. Знание принципов, подходов и данных педагогической антропологии и педагогики важно для врачей-педагогов. Но и будущим медикам-клиницистам полезны принципы, подходы и данные педагогической антропологии и педагогики. В особенности – педиатрам, детским стоматологам, невропатологам, психоневрологам и психиатрам. Они нуждаются в знании типов поведения детей, особенностей их мотивации как по отношению к здоровью, так и к болезни. При медико-генетическом консультировании, патронаже беременных и консультировании по уходу за новорожденными также важно учитывать данные педагогической антропологии.

Список использованной литературы:

1. Мирзиёев Ш.М. «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования», Ташкент.- 2017.- С. 1-5.
2. Закон Республики Узбекистан «Об образовании», Ташкент. С. 1-4.
3. Национальная программа по подготовке кадров. Ташкент. С. 1-7.
4. № ПП-2124 «О дополнительных мерах, направленных на реализацию государственной молодежной политики в Республике Узбекистан». Ташкент, 2014. С. 1-3.
5. № УП-5847 «Об утверждении Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года» Ташкент, 2019.- С. 1-5.

6. Остапенко А.Г. Взаимосвязь педагогики и медицины в системе научных дисциплин // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 4. – С. 219-221;

7. Engelbrecht R, Hasman A, Mantas J, Nicholson L. International Aspects of Education and Training in Telemedicine. Byulleten sibirskoj mediciny. 2015; 3(14):.63 67 (in Russ.).]

8. www.ziyonet.uz

9. www.lex.uz

10. www.scopus.com

**ИНСОН КАМОЛОТИ МАСАЛАСИ УЗЛУКСИЗ ТАРБИЯНИНГ
МУҲИМ ТАРКИБИЙ ҚИСМИ СИФАТИДА**

(Алишер Навоийнинг “Маҳбуб ул-қулуб” асари мисолида)

Турсунов Бахтиёр Темурович,
Ўзбекистон Республикаси
Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги
Имом Бухорий халқаро илмий-
тадқиқот маркази илмий котиби
E-mail: bakhtiyortursunov@yandex.ru
Тел: +99899 597 37 69

Аннотация: Мақолада Алишер Навоийнинг “Маҳбуб ул-қулуб” асарида илгари сурилган комил инсон концепцияси синергетика тамойиллари асосида ўрганилади.

Калит сўзлар: ўз ўзини ташкиллаштириш, тартибсизликдаги тартиб, келажакни бугунга таъсири, аттрактор.

Аннотация: В статье изучается концепция совершенного человека Алишера Навои на основе синергетических принципов на примере его произведения “Махбуб уль-кулуб”.

Ключевые слова: самоорганизация, порядок в хаосе, влияние будущего на настоящее, аттрактор.

Annotation: The article studies the concept of a perfect person by Alisher Navoi based on the synergetic principles of his work “Mahbub ul-kulub”.

Key words: self-organization, order in chaos, influence of the future on the present, attractor.

Бугунги зиддиятли ва ўта мураккаб глобаллашув жараёнида инсон камолоти масаласи узлуксиз таълим ва тарбия жараёнининг бош масалаларидан ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан, Алишер Навоийнинг илмий меросида, хусусан, унинг “Маҳбуб ул-қулуб” (Қалбга маҳбуб ҳикматлар ва ҳикоятлар)” [1], асарида илгари сурилган комил инсон концепциясини синергетиканинг ўз ўзини ташкиллаштириш, тартибсизликдаги (хаос) тартиб, келажакни бугунга таъсири каби тамойиллари асосида ўрганиш долзарб аҳамият касб этади. Чунки, синергетик қонуниятга кўра система ўзини-ўзи ташкиллаштириш режимига ўтмагунча унга берилган ҳар қандай таъсирлар самарасиз бўлади.

Алишер Навоий ижодига хос бўлган жамият ҳаётини юксалтириш, уни тўғри йўлга солиш, шахс маънавиятини тарбиялаш ва ахлоқини тузатиш каби масалалар “Маҳбуб ул-қулуб” асарида ҳам етакчи ўрин тутди. Унда шоир замонасидаги турли ижтимоий гуруҳ ва табақаларнинг хулқ-атворида хос хусусиятларни тавсифлар экан, уларнинг қайси бири яхши ёки ёмон, қайси бири инсонийликка, халққа, мамлакатга фойдали ёки зарарли эканлигини бошқа асарларидагига қараганда кенгроқ, чуқурроқ ва аниқроқ баён этади.

Мутафаккир асарда таълим–тарбия жараёнида ҳам муҳим бўлган ҳалоллик, адолатпарварлик, тўғрилиқ, ҳақиқатгўйлик, маърифатпарварлик, донишмандлик, камтарлик, бағрикенглик, раҳимдиллик, меҳрибонлик, шафқатлилик каби эзгу фазилатларни улуғлаб, кишиларни бундай сифатларни ўзлаштиришга чақирса, манманлик, кўполлик, баджаҳллик, кўнгил қаттиқлиги, бераҳимлик, шафқатсизлик, таъмагирлик каби салбий сифатлардан покланишга чақиради. Бинобарин, “инсоннинг баркамол қиёфа кашф этиши ундаги зоҳирий ёмон қилиқларни, ҳатти-ҳаракат ва амалларнинг нечоғлик сўниб бориш даражасига боғлиқдир” [2, 20 б.].

Асарда Навоий шайх ул-ислом, мударрис, муаллим, ваъзхон ва олим каби ижтимоий тоифа вакиллари жамиятда тутган нуфузи ва масъулиятига мос равишда юксак билим ва феъл-атвор соҳиби бўлишга даъват этади.

Жумладан, унинг “шайх ул-ислом” ҳамда “муддарислар” ҳақида ёзганлари олимлар ва зиё тарқатувчиларнинг жамиятда тутган мавқени, уларнинг вазифа

ва бурчларини ифодалашга хизмат қилади. Хусусан, “шайх ул-ислом мусулмонлар пешвоси бўлиб, мусулмонлар унинг фатвосига (ҳукмига) бўйсунушлари лозим. Бундай киши исломни ҳимоя қилувчи олим бўлмоғи ва даргоҳга (азизлар, авлиёлар ва орифлар даргоҳига) яқин бўлмоғи, ориф ва донишманд, шариат қонунига тобеъ, фақирликка рози, тасаввуф йўлини тутувчи бўлиши керак. Яхши – ёмонга шафқатли ва ёшу қарига фойдали йўл кўрсатувчи, рад этиб бўлмас даражада ҳақиқатни сўзловчи. Шариат қонунларини билишда комил бўлиши ва бедаъатчилар бидъатини йўққа чиқарувчи обрўли киши бўлиши керак” [1, 26 б.], - дейилади.

Навоий шайх ул-исломнинг жамиятда муҳим мавқега эгаллиги сабабидан, ушбу лавозим соҳибни илми билан ахлоқий етукликка эришган, маърифатли ва донишманд, камтар, тасаввуф (“хилофу ихтилофи бўлмаган, риё ва манманлик, даъво-ю таъмани инкор этадиган, инсон зийнати, тийнати пукловчи таълимот)ни [3] ёқловчи, барчага шафқатли ва фойдали йўл кўрсатувчи, ҳақиқатгўй, шариат қонунларининг билимдони ва энг муҳими эл орасида обрў қозонган кишилардан бўлиши лозимлигини таъкидламоқда. Яъни бошқаларга ижобий таъсир кўрсатиш орқали, уларни тўғри йўлга, эзгуликка йўналтириш учун барча муносабатларда киши ўзини ўзи ташкиллаштириши орқали шахсий наъмуна кўрсатиши керак, акс ҳолда унинг барча оғзаки уринишлари бесамар кетишига далолат қилинмоқда.

Шунингдек шоир мударрислар зикрида - “Мударриснинг мақсади мансаб бўлмадлиги ва ўзи билмаган илмдан дарс бермадлиги, манманлик учун ўзини мақтаб, шовқин-сурон кўтармадлиги керак. Диний илмларни билса ва аниқ масалалардан элга таълим берса, бу создир. У ярамас қилиқлардан холи ва нопок ишлардан узоқ юрмоғи керак ва ўзини олим қилиб кўрсатиб, турли-туман ножоиз ишларни “қилса ҳам бўлади”, деб ҳаромни ҳалолга чиқармадлиги керак. Мударрис олим, тақволи ва хушёр бўлиб, айтар сўзи Тангри каломи ва пайғамбар ҳадиси бўлиши керак” [1, 29-30 б.], дея келтиради.

Навоийнинг бундан беш аср бурун ёзган ушбу сатрларини бугунги жамиятимиз тўғрисида айтилган фикрлар дейишга асос бор. Чунки мутафаккир

ўткир тафаккур ила бугунги жамиятимиздаги таълим ва тарбияга доир муаммоларни бартараф этиш йўлларини ўз вақтида кўрсатиб беради. Айтиш бу ҳолат синергетиканинг “келажакнинг бугунга таъсири” тамойилининг Алишер Навоий фаолиятида намоён бўлишига яққол мисолдир.

Мактаб аҳли зикрида эса, мактабдор домла феълидаги бераҳимлик, қаттиқ кўнгиллик, кўполлик, дарғазаблик, кўрқитиш орқали кичкинтойларни тартибга солишга уринишлари ва таъма иллоти қаттиқ танқид қилинади. Муаллифнинг таъкидлашича, “ҳар қандай бақувват кишини болалар тарбияси чарчатади, бундай ишни дев ҳам қила олмайди. Мактабдор домла эса бир тўда болага илм ва адаб ўргатади. Бунга нима етсин? Лекин болалар ичида ақлу идроки пастлари ҳам бўлади. Бундай ҳолда муаллим кўп машаққат чекади. Шу сабабли, болаларда муаллимнинг ҳаққи кўп. Агарда шогирд келгусида подшоҳ бўлса ҳам, ўз муаллимига қуллуқ қилса арзийди. Агар шогирд шайх ул-ислом ва қозилик даражасига етса ҳам, устози ундан рози бўлса, Тангри ҳам ундан рози бўлади” [1,34-35б.], - дея қайд этади.

Навоий таълим ва тарбия жараёнининг оғир ва ўта мураккаблигини, мураббийлик касбининг заҳматли ва шу билан бирга шарафли эканлигини ва шу боис, ўқувчиларда муаллимнинг ҳаққи кўплигини алоҳида таъкидлайди. Мутафаккир устоз-мураббийларни улуғлаб, уларни тартибсизликдаги тартиб ўрнатувчи аттрактор сифатида намоён этади.

Мутафаккир, ислом пешволари, мударрислар ва муаллимлар мисолида улардан халққа етадиган маънавий фойда хусусида гапириб, олимлар, мударрислар ва муаллимларни шариат қонунларини, Қуръон ва ҳадисларни чуқур ўзлаштиришга, фаолиятда илмга, ҳақиқат мезонига қатъий амал қилишга, барчага шафқатли ва манфаатли йўл кўрсатувчи бўлишга чақиради. Бундай сифатларни ўзлаштирилиши охир-оқибатда уларни аттракторлик, яъни тартиб ясовчилик даражасига олиб чиқиши ҳаётий далиллар билан изоҳлаб кўрсатилади.

Навоий насиҳат аҳли ва воизлар зикрида - “ваъз айтиш муршиди (тўғри йўлга солувчи, пир) комил ва огоҳлар (Оллоҳнинг дўстлари) ишидур ва уларнинг

насихатини қабул этган киши мақбул кишидур. Воиз шундай бўлиши керакки, унинг мажлисига холи кирган тўлиб, ва тўла бўлиб кирган эса холи бўлиб чиқсин. Воиз олим ва тақводор бўлиши керак, унинг насихатига амал қилмаган одам гуноҳкор бўлади. Агар у бошқаларга буюрса-ю, ўзи амал қилмаса, унинг сўзи ҳеч кимга фойда (таъсир) қилмайди” [1,41 б.] деб ёзади. Улуғ шоир шунчаки ваъз айтишнинг фақат комил инсонларга, пиру-устозларга, олиму-тақводорларга хослигини, насихатлардан барчанинг бирдек манфаат топажани, улар насихатларига амал қилмасликнинг гуноҳлигини айтиш билан чекланиб қолмайди, балки айтилган ваъзнинг таъсирини кучайтириш мақсадида ваъзхонни ҳам ҳаётда ўз айтганларига амал қилишга чақириб, ўзини-ўзи ташкиллаштиришга ундаб, ташқи таъсир ишораси билан уни такомилликка йўналтиради.

Хулоса қилганда, Алишер Навоий асарларида, жумладан, “Маҳбуб ул-қулуб”да кишининг саодати унинг илмига, қилаётган амалига, феъл-атворида боғлиқлиги, ҳаётини эзгу амалларга бағишласа, яхши сифатлар соҳиби бўлса, у албатта бахтиёр бўлиши, ҳаёти гўзал мазмун касб этиши рад этиб бўлмас далиллар билан асослаб берилади. Буюк мутафаккир томонидан илгари сурилган комил инсон концепциясига кўра, инсон ўзининг бутун ҳаёти ва фаолияти давомида узлуксиз равишда ўзини ўзи такомиллаштириб, феъл-атворидаги мураккаб салбий жиҳатлардан покланиб, эзгу сифатларни ўзлаштириб борган сайин у комиллик сари юксалаверади.

АДАБИЁТЛАР

1. Алишер Навоий. Маҳбуб ул-қулуб. (Қалбга маҳбуб ҳикматлар ва ҳикоятлар). Ҳозирги ўзбек тилига табдил. Тошкент: “Sano-standart”, 2018. -189 б.
2. Тилаб Маҳмуд. Комиллик асрорлари. Ҳаётини ҳикматлар. Тошкент: Адолат, 2006, 20-б.
3. Комилов Нажмиддин.Тасаввуф. Т.: 2009, “MOVAROUNNAHR”- “OZBEKISTON”. -447 б. 20 б.//Электрон ресурс. 4.

<http://n.ziyouz.com/books/tasavvuf/Najmiddin%20Komilov.%20Tasavvuf.pdf>

(Мурожаат санаси 14.07.2020)

РУҲИЙ МУВОЗАНАТ - ТИББИЙ САЛОМАТЛИК АСОСИ

Н.Н.Шомуротова, п.с.ф.н., ТДИУ доценти

Аннотация: *Мақолада саломатликни таъминланишида руҳий ҳолатларнинг таъсири, турли руҳий бузилишларни инсон психикасига, турмуш тарзига ва ҳаётӣ қадриятларига боғлиқлиги хусусидаги фикрлар келтирилган. Психолог мутахассисларнинг турли руҳий бузилишларни олдини олиш борасидаги тавсиялари берилган.*

Калит сўзлар: *стресс, ковидофобия, аутотренинглар, саломатлик.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БАЛАНС - ОСНОВА МЕДИЦИНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Н.Н.Шамуратова, к.п.с.н., доцент ТГЭУ

Аннотация: *В статье рассматривается влияние психических состояний на здравоохранение, взаимосвязь различных психических расстройств с психикой человека, образом жизни и жизненными ценностями. Психологи дают советы о том, как предотвратить различные психические расстройства.*

Ключевые слова: *стресс, ковидофобия, аутотренинг, здоровье.*

PSYCHOLOGICAL BALANCE IS THE BASIS OF MEDICAL HEALTH

N.N.Shamuratova, Ph.D., Associate Professor, TSUE

Annotation: *The article examines the impact of mental states on health care, the relationship of various mental disorders with the human psyche, lifestyle and life values. Psychologists give advice on how to prevent various mental disorders.*

Key words: *stress, covidophobia, autotraining, health.*

Ҳаёт, умр ва саломатлик бу тушунчалар бир бирини тўлдирадиган ва ўзаро таъсирлашувга эга мазмунни акс эттиради. Инсонни ҳаётга бўлган муносабатини уни аввало ўзига бўлган муносабати ҳосил қилади. Умр мазмуни, саломатлик фалсафаси ўз шахсиятига бўлган муносабат асосида шаклланади. Бугунги бутун дунё аҳолисини ҳар томонлама синовдан ўтказётган пандемия шароити жамиятдаги ҳар бир инсонни саломатли, ақлий салоҳияти, ўз-ўзига бўлган муносабати, фикрлаш қобилияти ва кутилмаган вазиятларда ўзини бошқара олиш имкониятларини қай даражада эканлигини намоён қилмоқда. Бу қайсидир маънода ҳар бир давлатнинг бу масалага эътиборини ва аҳолининг кенг қамровли маданиятини қандай эканлигини ошкор қила бошлади.

Фуқароларнинг репродуктив саломатлигини таъминлаш масалалари “Фуқароларнинг репродуктив саломатлигини сақлаш тўғрисида”ги ¹⁰ Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 15 февралда қабул қилинган қонунида батафсил келтириб ўтилган. Саломатлик сўзи - бу кенгқамровли бўлиб инсондаги руҳий ва жисмоний ҳолатларни, ўзаро боғлиқлик жиҳатлари каби кўп масалаларни ўз ичига олади. Саломатлик - нафақат ҳар бир инсоннинг ҳаёти, балки бутун жамиятнинг, бутун ер қуррасининг энг муҳим неъматини эканлигини айна пайтдаги инсоният курашаётган пандемия исботлаб турибди. Саломатликни ҳимоялашда аҳоли савиясини, билимини, маданиятини ошириш энг муҳим масалалардан бири саналади. Бунда давлат томонидан қабул қилинаётган қонун ва қарорларни амалга оширилиши, изчил амалга оширилган тарғибот ва ташвиқот ишлари аҳолининг саломатликни сақлашга қаратилган маданиятини оширишга таъсир қилувчи мезон саналади.

2019 йил 13 февралда қабул қилинган “2019-2025 йилларда Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг руҳий саломатлигини муҳофаза қилиш хизматини ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” ¹¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарорида келтирилган асосий масалалар сирасига

¹⁰ ЎРҚ-528-сон 11.03.2019.Lex.uz.

¹¹ “2019-2025 йилларда Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг руҳий саломатлигини муҳофаза қилиш хизматини ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. 2019 й.13.02. gov.uz

ҳам аҳолини саломатлигини ҳимоялаш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш борасидаги билимларини бойитиш, профилактик амалий чора тадбирларни қўллаш вазифалари келтириб ўтилган. Мазкур концепция аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жамиятда соғлом авлодни тарбиялаш бўйича ишларни босқичма-босқич амалга оширилишини кўзда тутди. Бундай ёндошувларни ҳаётий ва долзарблигини бугунги кундаги бутун жаҳон курашаётган коронавирус пандемияси муаммосини ўзи ҳам исботлаб турибди. Қанчалик қайсики давлат фуқароларида тиббий, руҳий маданият яхши шаклланган бўлса бу каби кутилмаган оммавий тусдаги муаммоларга тўғри муносабат билдириш, уни енгиб ўтишда ўз ҳиссасини қўшиш имкони таъминланишини ҳаётни ўзи кўрсатиб турибди.

Саломатлик аввало руҳиятни тушуниш ва уни бошқариш орқали таъминланади. Саломатлик сўзи авваллари «бир бутунлик» деган маънони берган. Руҳан соғлом одам ўзини («Мен мазмунида») англашликка ҳаракат қилиб жисмонан, руҳан, эмоционал (ҳиссий), маънавий жиҳатлар бўйича барқарорлаштиришга интиланган. Ўз шахсига, ўзлигига эътиборли бўлган кишилар яшашни назорат қила олганлар ва улар одамларга ҳам ёрдам бера олиш кучига эга бўлганлар. Демак, маънавий ва руҳий саломатлик бу ҳар бир шахснинг (индивидуал) саломатлигининг таркибий қисми бўлиб, бир-бири билан боғлиқдир. Шунинг учун ҳам Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг уставида «саломатлик» - бу касаллик ва жисмоний камчиликларнинг йўқлиги эмас, балки кенг маънодаги жисмоний, руҳий, жамоатнинг тинч ва хотиржам саломатлигидир, деб қайд этилган.

Америка Қўшма Штатларининг «Healthy people» («Миллий саломатлик») дастурида жамият саломатлиги шароитларини яхшилаш ва уни ташкил қилишнинг уч асосий негизи кўрсатиб ўтилган: 1.Сихат-саломатликни таъминлаш («helthy promotion») 2.Сихат-сломотликни ҳимоя қилиш («health protection») 3.Профилактик ва тиббий хизмат («preventive services») Айтиш жоизки, яшаш шароитининг яхшилиги ёки унинг олий даражада эканлиги унинг соғлигини белгиламайди, чунки у унинг атроф-муҳит билан ўзаро муносабатининг кўрсаткичи - ҳолати ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсон

барча хатти-ҳаракатларини, ташқи муҳит билан боғлиқ ҳолда ўзининг соғлиғига-саломатлигига қараб яшаши ва барча таъсиротларни бўйсундира олиши керак. Ҳар бир шахс — инсон учун энг биринчи мезон «соғлом» бўлиши, сўнгра одам ўз имкониятига қараб олдига қўйган ички ва ташқи мотивларини тўғри таҳлил қилган ҳамда уларни бажариш мумкин эканлигини аниқлаган ҳолда шахсий дастурига эга бўлмоғи лозим. Инсон соғлигининг асосида унинг маънавий соғлиги ётади. Тезлашган техниканинг тараққиётида, уни инсон ҳаёти учун фойдалилигини баҳолашда одам маънавий бойлигининг 8 аҳамияти катта бўлиб, маънавий соғломлик ижтимоий ва иқтисодий тараққиётнинг муҳим асоси ҳамдир.

Бугун дунё аҳолиси турлича кутилмаган касаллик ва экстремал вазиятларни бошдан кечираётган пайтда ҳар бир шахсни соғлом турмуш тарзига эга бўлиши тақозо этилмоқда. Соғлом турмуш тарзи қуйидагиларга эга бўлишдир. 1. Аввало ҳар бир шахс ўзининг «кун тартиби режаси»га эга бўлиши керак: бир кеча-кундузлик биоритмни ҳисобга олган ҳолда ўз меҳнат қобилиятини тартибга солиши, дам олиш ва ухлаш вақтларини тўғри ташкил қила олиши; 2. Ҳаракат фаоллигига эга бўлиши: спортнинг ўзи танлаган ҳолда айримлари билан мунтазам равишда шуғулланиши, очик ва тоза ҳавода ўзи учун меъёридаги қадамлар билан юриш, югуриш, ритмик ва доимий гимнастика билан шуғулланиши; 3. Ақл-идрок билан танани-баданни чиниқтиришлик, сув, ҳаво, иссик-совуқ ҳолатларга организмни чиниқтиришлик-ўргатишлик. 4. Суяк-мускул тизимларни мунтазам ва меъерий ҳаракатлар билан бақувватлаштириш. 5. Руҳан ва маънавий жиҳатдан ўзини-ўзи тўғри назорат қила олиши, ҳар қандай ҳолатларда ўзини тўхтата билиши. 6. Қўзғалган асаб тизимини (невроз ҳолатни) ақл-заковати билан нормал ҳолга келтира олиши. 7. Рационал - ақл идрок билан, тартибли, мақсадга мувофиқ, сифатли ва тўғри овқатланишдир. 8. Гиподинамия-камҳаракатликка йўл қўймаслик. 9. Ва бошқа, ҳаёт-фаолиятидан келиб чиққан ҳолда, турли хил омиллардан тўғри фойдаланиш. Буларнинг ҳаммаси организмнинг жисмонан, руҳан, эмоционал (яхши кайфият), интеллектуал (ақл-идрок), мустаҳкам соғлом бўлишини таъминлашнинг гаровидир.

Америкаликларнинг таъбири билан айтганда «Living with health» («Соғлом яшамоқлик») экан. Бунинг учун ҳар бир одам ўз турмуш тарзидан келиб чиқиб, шахсий кун тартибига эга бўлиши ва айниқса овқатланишга катта эътибор бериши керак.

Европа ва АҚШ университетларида профессорлар ва илмий ходимлар ҳар 7 йилда бир йил ўз вазифасидан озод қилиниб китоб ёзишга ёки чет эл сафарига жалб қилинар экан. Шарқда бу қоида боболаримизга маълум бўлган бўлиб, ҳар 7 йилда бир марта ерга ҳам дам беришар экан. Ҳар 7 йилда бир йил давомида инсонда психо-физиологик фаоллик йили бўлади. Буни катта цикл дейилади. Носоғлом яшаш тарзи инсонларнинг соғлигини ёмонлаштирувчи ҳавф-хатарли омиллар ҳисобланади. Бу ҳолатдаги кишиларга қуйидагилар киради: кун тартиби, овқатланиш, хотиржамлик одобини тез-тез бузиб турувчилар, гиподинамия турмуш тарзига айланган, меҳнат қилиш ва дам олиш одобига риоя қилмайдиганлар, ёмон одатларга (ичиш, чекиш ва гиёҳвандлик) берилганлар, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилмайдиганлар, оила ва никоҳ одобини бузувчилар, экологик ва тиббий фаолликка амал қилмайдиганлар, ахборотларни нотўғри идрок қиладиганлар, ўзини-ўзи уйғун тарбиялаш одобига риоя қилмайдиганлар, ўз-соғлигини ўзи назорат қилишни билмайдиганлар, ўзаро инсонийлик одобини бузувчи, ярамас одатларга (жиззакилик, худбинлик, шухратпарастлик, ҳасадгуйлик, баднафслик, ўз сўзини ўтказишга интилувчанлик, маҳмадоналик) эга бўлишлик ва бошқалар киради.

Бугунги пандемия муаммоси кенг тарқаган бир вақтда инсонларда хавотирланиш, кўрқув, қарахтлик ва ваҳима ҳолатлари кўпайгани кузатилмоқда. Logos.ru сайтида маълум бўлишича, кўпроқ одамлар ёрдам сўраб мутахассисларга мурожаат қилишмоқда. Психологлар кўп одамлар фобияни янги тури - ковидофобиядан азият чекишни бошлаганликларини тасдиқлайдилар. Ҳаракатдаги чекловлар ва пандемияга қарши кўрилаётган чоралар одамларнинг ҳолатига турлича таъсир қилиши мумкин. Кўпчилик коронавирус инфекциясининг тарқалиши, ўз ҳаёти ва яқинларининг ҳаёти хавф остида бўлиши мумкинлигини ўйлаб ҳавотирда. Айрим оптимист фикрлашга эга

инсонларда эса бундай кўрилаётган чоралар химоя қобиғи сифатида қабул қилинади ва хотиржамлик, ақлий фикрлаш, рухий мувозанатни таъминлайди. Бош шифокор Лариса Буригина фикрига кўра, инсонлардаги гапиришга ва тинглашга бўлган хоҳишни чекланиши улардаги турли рухий бузилишларга сабаб бўлар экан. Баъзилар ёлғиз қолиш қийин деб билса, бошқалари карантин шароитида яшаш ва қўшниларининг юқтириши, яқин инсонларининг касалланганлиги сабабли стрессда қийинчиликларга дуч келиш ҳолатлари мавжуд.

Пандемия шароитидан келиб чиқиб чекловлар ва карантин жорий қилингандан сўнг, психологик ёрдам сўраб 200га яқин қўнғироқ қайд этилган бўлса, мурожаат қилувчиларнинг асосий оқими 35 дан 50 ёшгача бўлган одамлар, асосан аёллардир. Таъкидланишича, ушбу ёшдаги одамлар ҳозирги вазиятда энг катта стрессни бошдан кечирадилар: улар учун мутахассис ёрдамисиз ташвиш билан курашиш жуда қийин. Айнан мана шундай вазиятларда ҳар ким ўзига ўзи психологик ёрдам бера олиш кучига, билимига, эмоцияларини жиловлаш малакасига эга бўлиши талаб қилиниши билан биргаликда заиф типдаги кишилар учун психолог мутахассисларнинг малакали ёрдамларига эҳтиёж туғилмоқда.

Бундай вазиятга дуч келган психологлар -"сиз салбий маълумотлар олишни тўхтатиб, қўрқув ва хавотирдан ўзингизни асрашингиз керак, чунки бу сизнинг шахсий хавфсизлигингиз учун зарурдир. Сиз деярли бутун ҳаётингизни, вақтингизни бундай ахборотларга бағишлашингиз шарт эмас. Кунига 30 дақиқа "безовталиқни" бостириш учун - коронавирус ҳақидаги янгиликларни томоша қилинг, у ҳақида маълумотни ўқинг, лекин бу ярим соатдан ортишига йўл берманг ", - дея маслаҳат беришади.

Буни олдини олиш учун япониялик мутахассис Жорж Озава таклиф қилган саломатлик ва унинг етти талабини келтирамиз. Ишчанлик. Яхши иштаҳа. Тез ва чуқур уйқу. Яхши хотира. Яхши кайфият. Фикрнинг тиниқлиги. Ҳақиқатга интилиш доимо сиз билан бирга бўлишини таъминланг.

Ковидофобиядан ҳимояланишда аутоген тренировка, нафас гимнастикаси, кундалик тутиш, ўз ҳолатини тартибга солиш, ёқимли ва фойдали машғулот билан шуғулланиш, мусиқа тинглаш ўзини назорат қилиш, ўз-ўзини англашни кучайтиради. Ўзини заиф жиҳатлари устида ишлаш имконини таъминлайди. Аҳолининг руҳий барқарорлигини таъминлашда ва турли руҳий бузилишларни олдини олишда руҳшунос олимлар қўйидагича муҳим тавсияларни берадилар:

1. Коронавирус ҳақидаги хабарлардан ўзингизни четга олинг! Чунки бу борада сиз билишингиз керак бўлган нарсаларнинг барчасини билиб бўлдингиз.

2. Бу вирус сабабли вафот этганлар сони ҳақидаги хабарларга қизиқаверманг! Чунки бу футбол ўйинимаски, унинг натижасига қизиқсангиз! Шундай экан, бундан сақланинг!

3. Интернетдан бу борада қўшимча маълумотлар изламанг! Чунки бу нарса кўнглингизни чўктириб қўяди.

4. Қўрқинчли ва ачинарли хабарларни ўзгаларга юборишдан сақланинг! Чунки одамлар орасида бундай хабарларни юраги кўтаролмайдиганлари ҳам бор. Сиз уларга ёрдам бериш ўрнига аксинча, уларнинг бошқа касалликларини ҳам қўзғатиб юбориб, уларни тушкунликка тушириб қўясиз.

5. Уйингизда китоб мутоала қилиш билан ўзингизни банд қилинг!

6. Болалар учун кўнгилочар турли ўйинларни ўйлаб топинг! (Масалан: “Ким билади?” ўйинини ёки зеҳни чархловчи математик машқлар каби. ...) Улар билан фикр алмашиб, уларни тингланг ва уларга фойдали, мақсадли қиссаларни ҳикоя қилиб беринг!”

7. Уйингизда шифокорларнинг тавсиясига қатъий риоя қилиб, қўлларингизни доимий равишда ювиб туринг. Оила аъзоларингизга ҳам буни таъкидланг. Зарурат ҳолатидан бошқа вақтларда уйингиздан чиқманг!

8. Кўтаринки кайфиятда бўлишингиз сизга иммунитет тизимини кучайтиришга ёрдам берса, кайфиятингизнинг тушиши эса иммунитет тизимини заифлаштириб, вирусларга қарши курашолмайдиган қилиб қўяди. Эмоционал кўтаринкиликни таъминлашга хизмат қилувчи фаолият билан банд бўлинг.

9. Карантин вақтини ҳаётингизни тартибга солиш учун ғанимат билинг.
(Мисол учун: китоб мутоаласи, фарзандларингизнинг дарсларини текшириш, оила аъзоларингизга ёрдам бериш каби муҳим ишларни қилиш каби)

10. Ҳаммасидан ҳам муҳими – эртанги порлоқ кунга ва ҳаёт яна изига тушиб кетишига қатъий ишончда бўлишингиздир.

Унутманг, яхши кайфиятингиз бу иммунитетингиз кучидир!

ЁШЛАРНИ АҚЛИЙ ЕТУКЛИГИНИ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ.

Мўминов Давронжон Марифжон ўғли

Психология кафедраси ўқитувчиси

davronmominov02@gmail.com

Тел. +998913981233

Тошболтаева Нодира Иброхимжоновна

ФарДУ Психология кафедраси ўқитувчиси

Аннотация. Татқиқот ишимизда ёшларни ақлий етуклигини психологик аспектларини, ёшларнинг ақлий салохиятини ривожланишига таъсир этувчи салбий ва ижобий омилларни ўрганилди.

Калит сўзлари: тафаккур, ўспирин, шахс, мантиқ, ахборот, фаолият.

Аннотация. В нашей исследовательской работе изучались психологические аспекты психической зрелости молодежи, негативные и позитивные факторы, влияющие на развитие умственных способностей молодежи.

Ключевые слова: мышление, подросток, личность, логика, информация, деятельность.

Annotation. *In our research work, the psychological aspects of the mental maturity of young people, the negative and positive factors influencing the development of the mental capacity of young people were studied.*

Keywords: *thinking, adolescent, personality, logic, information, activity.*

Ривожланиш одимлаб бораётган бугунги кунда мустақил фикрловчи ёшларнинг бўлиши давр тақозоси бўлиб, шахсий дунё қарашга эга бўлган инсонларгина жамият тараққиётини таоминловчи кўплаб лойиҳаларни ишлаб чиқишга қодир бўладилар.

Айтиб ўтиш лозимки, мустақил фикрлаш бир қарашда шахснинг индивидуал хусусияти бўлсада, бу хусусият, жамиятда инсонлар ўртасидаги муносабатлар муҳити яхши бўлганда ривожланади.

Ҳозирги замонда информацияларнинг кўплиги, ривожланишнинг жадал суъратлар билан тараққий этиб бориши, одамлардаги эҳтиёжларнинг кўпайиб бориши шахс психикасига ўзига хос таъсир кўрсатади. Ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар жиҳатдан баркамол тарбия топишига эришиш давримизнинг долзарб ижтимоий вазифаси бўлиб қолмоқда. ХХI асрда фан ва техниканинг кенг суръатлар билан тараққий қилиши, ёш авлод онгига ташқаридан кираётган ахборотлар ҳажмининг кўпайиб боришига сабаб бўлмоқда. Пайғамбаримиз (алайҳиссалом) марҳамат қилганлар: “Ким ўзини таниса, Раббини танийди”. Демак, шахснинг ўзини англаши ва мустақил, эркин фикрлаши унинг учун ҳар томонлама зарур. Тафаккур қилиш жараёнида шахс ўз-ўзига кўрсатмалар бера олади, муаммолар ечимини бир қанча усуллар ёрдамида топа олади. “Бугунги кунда ёшларимиз нафақат ўқув даргоҳларида, балки радио-телевидение, матбуот, интернет каби воситалар орқали ҳам ранг-баранг ахборот ва маълумотларни олмақдалар. Жаҳон ахборот майдони тобора кенгайиб бораётган шундай бир шароитда болаларимизнинг онгини фақат ўраб-чирмаб, уни ўқима, буни кўрма, деб бир томонлама тарбия бериш, уларнинг атрофини темир девор билан ўраб олиш, ҳеч шубҳасиз замоннинг талабига ҳам, бизнинг эзгу мақсад-муддаоларимизга ҳам тўғри келмайди. Нега деганда, биз юртимизда очик ва эркин демократик жамият қуриш вазифасини ўз олдимизга қатъий мақсад қилиб қўйганмиз ва бу йўлдан ҳеч қачон қайтмаймиз”¹².

¹² Ислом Каримов. Юсак маънавият-енгилмас куч. Т., Маънавият. 2008. 114-б

Ўспиринлар тафаккурининг шаклланиб, ривожланиб боришида оила муҳити, жамоат ташкилотлари, мактаб шароити ва дўстлари асосий роль ўйнайди.

“Ўспирин шахсининг шаклланишида жамоат ташкилотлари алоҳида аҳамият касб этади. Уларнинг юксак талаблар қўйилиши натижасида ўспиринларда фаоллик, ташаббускорлик, мустақиллик, қатоиятлилик, маосулиятлилик, танқидийлик сингари фазилатлар барқарорлашади”

Ақлий баркамоллиги ривожланаётган ёш авлодга доимий мантиқий тафаккур усулларини ўргатиб бориш зарур. Бунда мантиқий хатоларни тузатиб боришни асло ёддан чиқармаслик керак. Тўғри мантиқий фикрлашни ривожлантиришда она тили ва адабиёт ўқитувчисининг роли жуда муҳимдир. У ҳамма вақт ўқувчиларга тўғри жумла тузишни, равон мулоҳаза юритишни, фикрлашни, ёзишни ўргатиб боради.

Шахс фикр юритишининг изланиш босқичларида вужудга келган масаланинг ифодаланиши ҳар хил даражада бўлиши мумкин. Жумладан, воқеликнинг нималари маълумки, нималари яна номаълум, уларни аниқлаш, қай ҳолатда ва қайси йўл билан ечилиши мумкин, унинг турмуш учун қандай аҳамияти бор, сингари жиҳатларини аниқлашга тўғри келади. Фикр тарбияси деб ёзади Авлоний « Туркий гулистон ва ахлоқ» асарида энг керакли кўп замонлардан бери тақдир қилинуб келган муаллимларнинг диққатларига суялган, виждонларига юкланган муқаддас бир вазифадур. Фикр инсоннинг шарофатлик, ғайратлик бўлишига сабаб бўладур».

Шахсининг билим, ўқув фаолиятидаги камчиликлари: ақлий фаолият усулларида кенг фойдалана билмаслик, энг муҳим билим, кўникма ва малакаларни эгаллашдаги узилишлар: мактаб фаолиятидаги: ўқитишдаги нуқсонлар, тарбиявий чора ва тадбирлардаги хатолар ҳам ўспиринларнинг фикрлаш жараёнига ўз таъсирини ўтказади. Шу билан бирга мактабдан ташқари муҳитнинг таъсиридаги нуқсонлар, чунончи, оилада педагогик-психологик билимларнинг етишмаслиги, оилавий низолар ажралиш, ота-онанинг ичкиликка ва шахвоний ҳаётга берилиши, тенгқурларининг таъсири ҳамда жамоатчилик

куршовидаги камчиликлар ўспиринлар фикрлашига ўзининг салбий таъсиририни ўтказди. Шахснинг психик камолотидаги камчиликлар: ақлнинг бўш ўсганлиги, ироданинг заифлиги, ҳиссиётнинг кам ривожланганлиги, мустақил фикрлашига ўз таъсиририни кўрсатади. Эркинлаштиришга, жамиятни маънавий жиҳатдан янгилашга энг аввало, ёш авлод онгида маънавий-ахлоқий асосларни, инсонпарварлик ва демократик қадриятларни мустаҳкамлаш орқали эришилади.

Абдулла Авлонийнинг фикрича, ёшлар фақат илм-ҳунар эгаллаш билан чегараланиб қолмасдан, ҳаётда одамлар билан мулоқотда, ўзаро муомалада ахлоқ меъёрларига риоя қилишлари керак. Инсон ҳамма вақт бошқаларга яхшилик қилиши, жамият ва халқ манфаати йўлида хизмат қилиш орзусида яшаши лозим. Агар киши бу дунёда яхши номим қолсин деса, доимо хайрли ишлар билан шуғулланиши, кишиларга озор бермаслиги, ёмон ишлардан ўзини сақлаши, яхши одамлардан ўрнак олиши лозим.

Абдулла Авлоний фикр, зехн ва идрокни қувватлантириш учун ўқиш-ёзишни ўрганишга улгирган ҳар бир болани турли китоблар, рисоалар, матбуот хабарларини ўқишга ва шу орқали дунёнинг сирларини англаш, у ҳақда тафаккур қила олиш даражасига эришишга даъват этади. Ўқувчиларнинг идроки, диққати, иродаси ва энг муҳим фикрлашини ўстириш учун унга илм зарур бўлади. Илм олиш эса риёзат чекишни, саъи-ҳаракатни, иродавий зўр беришни талаб этади. Унинг образли ифодасига кўра, илм бамисоли бодомнинг ичидаги мағиз, уни қўлга киритиш учун меҳнат қилиш, чақиб пўчоғидан ажратиб олиш керак.

Э.З.Усмонова инсон билими қанчалик кенг ва чуқур бўлса, унинг ақлий фаолиятининг тажрибаси шунчалик мукамалликка эга эканлигини айтади. У шунчалик кўп ҳал этилмаган муаммоларни кўра олади, онгидан шунчалик тез ечимни талаб этувчи фикрий вазифалар юзага келади, деб ақлий ривожланишни билимларни чуқурлаштиришга боғлайди. Ақлнинг муҳим сифатларидан бўлган тафаккурга алоҳида урғу бериб, унинг ёрдамида сезги, идрокка берилмаган ва

умуман кузатиш имконияти бўлмаган ҳодисаларни ақлан ҳал қилиш мумкинлигини таъкидлайди².

Шахсининг баркамоллигининг кўриниши, бу унинг ақл-идрок, онг ва тафаккур даражаси бўлса, уларнинг моҳиятини очиб берувчи, уларнинг миқёси ва кўламига баҳо берувчи бош мезон хатти-ҳаракатлари, амаллари, ҳаётга ва атроф-муҳитга муносабат, ўз-ўзини бошқаришдаги ички қудратидир. Ота-боболаримиз ақлли кишида учта хислат бўлади, дейишади. Бу-бирова нарса сўраса, одоб билан жавоб беради, бировдан ёмонлик кўрса ҳам яхшилик қилади, халқи учун фойдали фикрларни илгари суради.

Б.Р.Қодиров ўз ишларида зехн, истеъдод ақлий тараққиёт юзасидан тадқиқот ишлари олиб борган. Ҳатто бу борада банк тузишга ҳам муваффақ бўлган. «Интеллектуал потенциални бойитиш ақлий заковатни шакллантиришнинг оммавий ва шу билан бирга анъанавий, ҳеч кимнинг эътирозига сабаб бўлмайдиган турларига диққатни кўпроқ қаратиш, имкон даражада улар моддий-молиявий томонларини кучайтириш, маълум ютуққа эришаётган ёшларни кенгроқ рағбатлантириш, уларга тегишли молиявий ва маданий муҳит яратиш жуда катта аҳамиятга эга. Ақлий фаолиятни тарбиялайдиган, унинг маҳсулдорлигини оширадиган, ижодий хислатларни ривожлантирадиган анъанавий методлар доирасига қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Мактабларда фанлардан илмий тўғараклар.
2. Ўрта махсус ва олий ўқув юртлирида талабаларнинг илмий жамиятлари.
3. Ўқувчилар ва талабаларнинг ҳар хил доирада ўтадиган олимпиадалари.
4. Талабалар илмий—тадқиқот ишлари.

Ижодий ишлар, кўриклар, конкурслар, мусобақалар ва ҳоказо»¹.

¹ Усмонова Э.З. Ўқувчиларда мустақил тафаккурни қандай шакллантириш мумкин. Т.: ТДПУ. 2000. 23-бет.

² Қодиров Б.Р. Ақлий истеъдод XXI асрнинг энг қимматли мулкидир. Т.: ТДПИ. 1999. 16-бет.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Психология. Э.Ғозиев. Т.: Ўқитувчи. 1994 й (161-бет). 2.
2. Ўқувчиларда мустақил тафаккурни қандай шакллантириш мумкин. Э.З.Усмонова. Т.: ТДПУ. 2000. 23-бет.
3. Ақлий истеъдод ХХІ асрнинг энг қимматли мулкидир. Б.Р.Қодиров. Т.: ТДПИ. 1999. 16-бет

ШАХСНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА АДАПТАЦИЯСИНING ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ

Акрамова Шахноза Абборовна -
Ўзбекистон Республикаси Миллий
гвардияси, Ҳарбий-техник институти,
Психология ва педагогика кафедраси бошлиғи,
педагогика фанлари доктори, доцент.

xabibasevinch@mail.ru

+998974122305

Аннотация. Ушбу мақолада шахсининг соғлом турмуш тарзига адаптацияси ижтимоий-психологик жараён сифатида бугунги кундаги долзарб аҳамияти ёритиб берилган. Хусусан, мақолада саломатлик психологиясида шахсга таъсир этувчи омиллар, гендер саломатлик ўртасида тафовутларни ўрганиш, жисмоний ва руҳий саломатликнинг боғлиқлик жиҳатлари ҳамда соғлом турмуш тарзига риоя қилишининг асосий қоидалари ифодаланган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, мотивация, саломатлик, кун тартиби, руҳият, ижобий кайфият

Аннотация. В данной статье подчеркивается актуальная важность адаптации личности к здоровому образу жизни как социально-психологический процесс. В частности, в статье описываются факторы, влияющие на личность в психологии здоровья, изучаются различия между гендерным здоровьем, взаимосвязью между физическим и психическим здоровьем, а также основные правила соблюдения здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, здоровье, режим дня, психика, позитивное настроение

Annotation. This article emphasizes the actual importance of adaptation of the individual to a healthy lifestyle as a socio-psychological process. In particular, the article describes the factors influencing personality in health psychology, examines the differences between gender health, the relationship between physical and mental health, as well as the basic rules of maintaining a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, motivation, health, daily routine, psyche, positive mood

Соғлом турмуш тарзини шахс онги, психологияси ва мотивациясига йўналтириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Ўз навбатида соғлом турмуш тарзи инсон ҳаётида узоқ умр кўриш ва ижтимоий вазифаларини тўлақонли бажариш, меҳнат, жамоавий, оила-рўзғор каби ҳаёт кечириш шаклларида фаол иштирок этишига хизмат қилади.

Соғлом турмуш тарзи инсоннинг кўзланган фаоллигининг ўзига хос шакли — ўзининг саломатлигини сақлаш, мустаҳкамлаш ва яхшилашга қаратилган фаолият сифатида намоён бўлади. Шунга кўра, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65-сон қарорига мувофиқ мамлакатимизда аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилишни тизимли йўлга қўйиш, жамиятда соғлом турмуш тарзи тамойилларини янада кучайтириш, ўсиб келаётган ёш авлодни зарарли одатлардан асраш ҳамда ҳар бир маҳалла, таълим муассасалари, меҳнат жамоалари ва бошқаларда жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини самарали ташкил этиш тизимини шакллантирилмоқда [5].

Соғлом турмуш тарзининг муҳимлиги саломатликка салбий таъсир кўрсатадиган жамоат ҳаётининг мураккаблашиши, техноген, экологик, психологик, сиёсий ва ҳарбий характерли хавфларнинг ортиши туфайли юзага келади.

Саломатлик психологиясида шахс саломатлигига қуйидаги омиллар [3] таъсир этади:

1) **Мустақил омил.** Маълумки, саломатлик ва касаллик ўзаро боғлиқликда бир-бирини тақозо қилади. Шунга кўра, саломатликка ёки касалликка мойил омилларни аниқлаш кўпгина салбий оқибатларни олдини олади:

А) Хулқ-атвор паттерни (амбициялик, агрессивлик, компетентлик, таъсирчанлик, мушакларнинг зўриқиши, тезкор фаолият тури, юрак-томир касалликларининг юқори хавфи)

Б) Ёрдамчи диспозициялар (оптимизм ва пессимизм)

В) Ҳиссий паттернлар (алекситимия).

Г) Когнитив омиллар (саломатлик ва касаллик, норма, қадриятлар, саломатликка бўлган шахсий баҳо ва бошқалар ҳақида тушунчалар)

Д) Ижтимоий муҳит омиллари (ижтимоий қўллаб-қувватлаш, оила, касбий муҳит)

Е) Демографик омиллар (жинс омили, индивидуал копинг-стратегиялар, этник гуруҳлар, ижтимоий синфлар)

2) **Ворисий омиллар.** Мазкур омиллар турли даражадаги муаммоларни бошқара олиш, моддалар қабул қилиш ва уларнинг суиистеъмол қилиниши (спиртли ичимликлар, гиёҳванд моддалар, озиқ-овқатни истеъмол қилиш), соғлиқни мустаҳкамлайдиган хатти-ҳаракатлар турлари (экологик муҳитни танлаш, жисмоний фаоллик), соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя қилишни ўз ичига олади.

3) **Мотиватор омиллар.** Ушбу омиллар қаторига стрессорлар; касалликнинг мавжудлиги (касалликнинг ўткир эпизодларига мослашиш жараёни); жисмоний саломатлик омилларини (жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний тайёргарлик даражаси, зўриқишлар учун функционал тайёргарлик даражаси, мослашувчан заҳираларни сафарбар қилиш (мобилизация) даражаси ва яшаш муҳитининг турли омилларига мослашишни таъминлайдиган бундай мобилизацияга тайёрлик) киритиш мумкин.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти эркаклар ва аёллар саломатлигидаги тафовутларни ўрганишда биологик мезонларни эмас, балки гендер (ирсий) мезонлардан фойдаланишни тавсия қилади, чунки айнан улар мавжуд фарқларни

яхши ифодалайди [4]. Ижтимоийлашув жараёнида эркакларда ўз-ўзини химоя қиладиган хатти-ҳаракатлардан воз кечиш, катта даромад олишга қаратилган хатарли ва таваккалли хатти-ҳаракатлар амалга оширилиши маъқулланса, аёлларда эса бўлажак оналар сифатида саломатликни сақлаш юқори ўринга қўйилади.

Саломатлик омилларига даромад ва ижтимоий мавқе, қўллаб-қувватлаш ижтимоий тармоқлари, таълим ва саводхонлик, бандлик / меҳнат шароитлари, ижтимоий муҳит, жисмоний муҳит, соғлиқни сақлаш бўйича шахсий тажриба ва қобилиятлар, шахсинг соғлом ривожланиши, биология ва генетикани ривожланганлик даражаси, тиббий хизматлар ва маданият тегишли бўлиши табиийдир.

Шахсни жисмоний саломатлиги билан қаторда руҳий саломатлиги ҳам энг муҳим ўринни эгаллайди. Руҳий саломатлик деб, инсоннинг мураккаб ҳаётий шароитларини енгиш, шу билан бирга энг оптимал ҳиссий ҳолатини ва хатти-ҳаракатларнинг адекватлигини сақлаб қолиш қобилиятидир. Руҳий саломатлик тушунчаси, *euthumiya* «руҳиятнинг яхши ҳолати» Демокрит томонидан истеъмолга киритилган [1].

Соғлом турмуш тарзига риоя қилишда жисмоний саломатлик ўз навбатида руҳий саломатлик билан ўзаро боғлиқ бўлади. Улар бир-бирини тўлдириб, инсон ҳаётига мазмун бағишлайди.

Бир қараганда қийин кўринувчи, куч, сабр ва ирода, вақт ва шароит талаб этувчи соғлом турмуш тарзининг асосий қоидалари нималардан иборат?

Ўзгаларга маслаҳат беришдан осон иш йўқ бўлиб турган бугунги кунда қандай қилиб соғлом турмуш тарзига риоя этиш мумкин?

Қуйидаги саволларга жавобни соғлом турмуш тарзининг энг муҳим етти та қоида сига риоя қилиш орқали топиш мумкин.

1. *Спорт* — инсон умрининг сўнггига қадар соғлом ҳаёт кечиришнинг асосий шартларидан биридир. У ёш ҳам, жой ҳам, ҳаттоки шарт-шароит ҳам танламайди. Унинг кўринишлари, шакллари, усуллари кўп. Йога, пилатес, пиёда юриш, фитнес, югуриш, турникка тортилиш, рақс, рафтинг, бодибилдинг,

гимнастика, футбол ва ҳоказо турлари бор. Инсон ўз хошишига кўра ушбу шаклларни танлаши мумкин, асосийси, жисмонан фаол бўлишнинг ўзи кифоя. Инсон ҳар куни бўлмаса ҳам кунора 30-60 дақиқа спорт билан шуғулланиши, соғлом бўлиши учун етарли ҳисобланади.

Инсон камроқ ўтириши ва кўпроқ ҳаракатланиши керак. Агарда шахс касби ўтириб ишлашни тақозо этса, ҳар соатда камида 5 дақиқа танаффус қилиши ва бу вақтда турли енгил машқларни бажариши лозим.

2. *Тўғри овқатланиш.* Инсон овқатланиш рационига табиий маҳсулотлар — мева ва сабзавотлар, витамин ва минералларга бой озиқ-овқатларни кўпроқ киритиши саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади. Овқатланиш рационининг 65 фоизини мева ва сабзавотлар, нон ва турли бўтқалар ташкил этиши, 30 фоизи гўшт ва сут маҳсулотлари, 5 фоизи ширинлик ва ёғларга ажратилиши мақсадга мувофиқ. Бунда озиқ-овқатлар янги, мавсумга мос бўлиши лозим. Баҳор ва ёзда кўкатлар, мева-сабзавотлар, қишда оқсил ва ёғга бой маҳсулотларга кўпроқ ўрин ажратилиши лозим. Шу билан бир қаторда ҳар куни 2 литр атрофида сув ичиши моддалар алмашинувини яхшиланишига олиб келади.

Замонавий ҳаётда рекламалар таклиф этаётган фастфуд, газли ичимликлар, ярим тайёр маҳсулотлар, чипс ва кириешкилар, бошқа кўплаб сунъий таъм, ранг ва шакл берилган озиқ-овқатлар таъми инсонга ёқиши табиий. Бироқ, уларга кимёвий ишловлар берилганлиги сабабли инсон организмга фойдасидан кўра, салбий таъсирлари кўпроқ кузатилмоқда. Бунда ошқозон-меъда касалликлари, ортиқча вазнга эга бўлиш, тез чарчаш, асабийлик ва бошқа муаммоларни келтириш мумкин [2].

Овқатланишда улар жуда фойдали бўлса ҳам хилма-хил таомларни аралаштириб юбормаслик лозим. Мевалар овқатдан ярим соат аввал, чой ва ичимликлар 1-2 соатдан кейин истеъмол қилиниши зарур. Кечки 19-00дан кейин фақатгина бир дона олма тановвул қилиш мақсадга мувофиқ.

3. *Зарарли одатлар.* Инсон организмнинг асосий душманларидан бири тамаки ва алкоголь маҳсулотлари, турли зарарли одатлар (гиёҳвандлик)дан воз кечиш орқали соғлом турмуш тарзига кенг йўл очади. Ҳар бир чекилмаган

тамаки маҳсулоти, ичилмаган ҳар бир стакан алкоголь маҳсулоти инсоннинг соғлом ҳаёт кечириш сари ташлаган муҳим қадам ҳисобланади.

4. *Кун тартиби*. Инсон кун тартибига риоя этиши ўз ҳаётининг муваффақиятини таъминлайди. Биринчи навбатда ўзи 8 соатлик уйқу инсонни кун давомида тўлақонли ишлашига хизмат қилади. Иккинчидан, куннинг бир вақтида ухлаши ва муайян вақтида уйғонишга одатланиш лозим. Уйқунинг бузилиши аста-секинлик билан инсон руҳияти, ҳиссиётларига зиён етказди, ишчанлик кайфиятини йўқотади, кейинчалик турли сурункали, жиддий хасталикларнинг ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

5. Соғлом турмуш тарзининг яна бир муҳим қоидаси — ёрқин ва *ижобий кайфият* ҳисобланади. Инсон ҳаётдан кўпроқ завқ олиши, муваффақиятсизлик, омадсизликларга кўп эътибор қаратмаслиги, доимо олға интилиш учун куч топа билиши ва одамларга нисбатан ғараз, гина-қудрат, ёмон гумонлар сақлаб юрмаслиги, кечиримли, бағрикенг бўлиши лозим. Инсон нодонлар билан баҳслашиб, асабийлашиши натижасида нафақат кайфиятига, балки саломатлигига ҳам зарар етказди.

6. *Тоза ҳаво*. Инсон ўз истиқомат қилаётган уйи, хона ва хизмат хонасини доимо тоза тутиш, ҳар куни уни артиб-тозалаш, деразаларни очиб, тоза ҳаво киришини таъминлаши саломатлиги ва яхши кайфиятининг гаровидир. Шахс нормал жисмоний ҳолатда бўлиш учун албатта чуқур ва тўғри нафас олишни билиши лозим. Табиат қўйнида сайр қилиш, ойналарни маълум муддат очиб қўйиш, томорқа ёки очик ҳавода жисмоний меҳнат қилиши яхши фойда беради.

7. *Шахсий гигиена*. Овқатланишдан аввал ва кейин албатта қўлларни ювиш, уйқудан олдин ва овқатлангандан кейин тишларни тозалаш, тоза кийим, умуман, тозаликка қатъий риоя этиш соғлом турмуш тарзининг асосий шартларидан ҳисобланади.

Юқоридаги фикр-мулоҳазалардан келиб чиқиб, хулоса қилиш мумкинки, соғлом турмуш тарзи, бу - ҳар қандай касалликлар профилактикаси ва саломатлик, куч-қувват гаровидир. У инсоннинг турли қирраларини ривожлантириш, муваффақиятга эришиш гаровидир. Соғлом турмуш тарзи

қоидаларига риоя этган шахс ўзи оиласи, меҳнат жамоаси, умуман, жамиятда ўз ўрнига эга бўлади, турли мураккаб вазиятларни енгиб ўтиш, ҳаёт қийинчиликлари олдида ўзини йўқотмасликка, психологик барқарорликни сақлашга ўрганади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари III жилд. – Тошкент: Саломатлик институти, 2005. 452 б.
2. Дубровский В.П. Валеология: здоровый образ жизни. - Москва: Риорика-Флинта, 2009. с. 368.
3. Мартоненко А.В и др. Формирование здорового образ жизни молодежи. - Москва: Медицина, 2018. с. 54.
4. Шарипова Д.Д. ва бошқалар. Валеология асослари (Олий ўқув юртлари талабалари учун ўқув қўлланма). - Тошкент: ТДПУ, 2009. 245б.
5. Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. 2019 йил 29 январь 65-сон. Электрон ресурс: <https://www.lex.uz/docs/4183851>

ЯЗЫК И ДУХОВНЫЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

Кодирова Феруза Кахрамоновна
преподаватель узбекского и русского
и узбекского языков Ташкентского государственного
экономического университета; соискатель PhD;

kadirova.botya@jmail.com

+998 97 772 07 84

Аннотация: *Язык не абстрактная вещь и он не может существовать сам по себе. Первично он живет в устах людей, в разговорной, а затем в письменной форме, продолжает свою жизнь. Это означает, что чем больше у человека словарного запаса, чем глубже человек знает язык, тем богаче будет его внутренний, духовный мир.*

Ключевые слова: *духовный, люди, человек, образование, язык.*

Annotation: *Language is not an abstract thing and it cannot exist by itself. First it lives in the mouths of people, in spoken, and then in written form, continues its life. This means that the more vocabulary a person has, the more profoundly they know the language, the richer their inner, spiritual world will be.*

Keywords: *spiritual, people, person, education, language.*

Annotatsiya: Til mavhum narsa emas va u o'zi mavjud bo'lolmaydi. Dastlab, u odamlarning og'zida, og'zaki shaklda yashaydi, keyin yozma ravishda o'z hayotini davom ettiradi. Bu shuni anglatadiki, odamning so'z boyligi qanchalik ko'p bo'lsa, inson bu tilni qanchalik chuqur bilsa, uning ichki, ma'naviy dunyosi shunchalik boy bo'ladi.

Kalit so'zlar: ma'naviy, odamlar, shaxs, ta'lim, til.

Язык не абстрактная вещь и он не может существовать сам по себе. Первично он живет в устах людей в разговорной, а затем в письменной форме, продолжает

свою жизнь. Каждое слово представляет конкретную вещь или понятие в жизни. Это означает, что чем больше у человека словарного запаса, чем глубже человек знает язык, тем богаче будет его внутренний, духовный мир.

Формирование у современной молодежи чувства духовного мужества, смелости в своих взглядах на жизнь являются важными факторами защиты их от различных идеологических и духовных угроз. Смелость - это духовно-нравственный феномен, который показывает, что каждый человек достиг высокого уровня зрелости. Это категория духовности проявляется в защите интересов человека и общества. Следующим важным фактором повышения морального духа молодежи является «история народа» - это выражение высокого уважения и внимания к предкам, что означает жить с почтением, вспоминая память о прошлом. Воспитание молодежи в духе таких традиций, оснащение их историей нашей Родины является актуальной задачей в области духовности и формирования национальной идеологии. Ведь язык и история - это основы духовности народа. История гласит, что в прошлом ученые умы уделяли особое внимание в развитии и формировании положительных качеств ребенка силе воспитания и всестороннему образованию. Они считали, что в результате правильного и своевременного воспитания ребенок вырастет в полезного и зрелого человека. Великий ученый Имам аль-Газали сказал: «Дети - это божий дар их родителям. Душа ребенка - драгоценный камень, свободный от любых узоров. Он примет любой узор и будет сгибаться куда его направят. Если научить делать добро, он будет расти вместе с ним и принесет счастье миру в будущем. Его родители и каждый учитель будут участниками его наград за благие дела. Если приучится к злодеяниям, если оставить его наедине с самим собой, то в конечном итоге он погибнет. Вина будет ложиться на тех, кто несет ответственность за его воспитание».

Изменения в духовных и просветительских процессах укоренились в сердцах и умах наших людей, культивируя в них уверенность в будущем, в свои силы, в свои возможности, в любви к Родине.

Начиная с самого раннего возраста, необходимо формировать у подрастающего поколения духовность и культуру взаимоотношений, которые ярко олицетворяются именно в языке и в народном фольклоре.

В языковой картине узбекского языка выражается культурно – национальный опыт, который исторически сложился на протяжении многих веков и закрепился в лексике. В узбекских народных сказаниях, эпосах, пословицах, во фразеологизмах выражается национальный колорит, который олицетворяет народную и многовековую культуру языкового коллектива. В народном фольклоре воспевают человеческий труд и возвышают ремесла. «Не богатство красит человека, а умение и знание» - эта идея лежит в основе многих фразеологизмов, пословиц и сказок. Язык узбекского фольклора мало чем отличается от современного народного разговорного языка. Они понятны слушателям, в которых спокойно, черным по белому повествуются события и отражается культура узбекского народа.

«Язык – это история народа. Язык – это путь цивилизации и культуры...», писал А. И. Куприн. Все языкознание пронизано культурно – историческим содержанием, ибо своим предметом имеет язык, который является условием, основой и продуктом культуры.

А. Навои придавал большое значение силе слова, указывал, что словом, просветительством можно преобразовать общество, изменить людей, воспитать совершенную личность. Как государственный деятель, поэт, философ он утверждал, что: «Знание, наука и творчество не имеют границ». Он считал, что каждый может внести свой вклад в историю, в обогащение жизни народа:

...в летописи давних лет вникая,
В рассказы стариков, поэт, вникая,
Ты может быть, еще откроешь клад,
Что пропустил предшественника взгляд.

И этот клад народу предъяви,
Чтоб стал достоин ты его любви!

В то время как пища дает человеку силу, духовность учит его смиренности, благодарности и на этом фоне проявлять толерантность ко всему существующему миру. Духовность связана с просветлением и культурой. Духовность рождается благодаря постоянному чтению и обучению. Следует отметить, что чем богаче духовность, тем богаче общество и нация. Современный узбекский язык и узбекская литература являются продолжателями лучших традиций литературных и поэтических произведений, которые играют важную роль в формировании духовного мира молодежи.

Культурно – просветительскую деятельность развивал в своих стихах и выражал дух народа наш современник Мухаммад Юсуф. Безграничная любовь к Родине, страстный призыв против несправедливости и подлости, стремление к социальному равенству, ярко демонстрирует поэт в своем творчестве. Посвященные родному краю стихи Мухаммада Юсуфа, отличаются особым настроением, невероятной пластикой и яркостью образов. Его идеи хорошо выступают как большой слаженный оркестр.

Ты почему безмолвна и слепа?
Когда народом станешь ты толпа?

Стихотворения Мухаммада Юсуфа, пропитаны своеобразной культурой присуще узбекским семьям, которые отличаются невероятной простотой в общении и в обыденном быту. Он умел находить необыкновенные и

запоминающие образы, глубоко и своеобразно обыгрывать в художественной форме события и явления жизни. Поэт мастерски передавал обычаи и традиции многовековой национальной культуры узбекского народа.

Народный язык – это духовное составляющее, он объединяет всех говорящих на нем, роднит и служит мостом между поколениями.

Таким образом, язык является важнейшим компонентом культуры, который участвует в формировании и проявлении духовного мира человека и общества в целом.

Литература:

- 1.Перфилова И.С./Роль образования в жизни современного человека. 2019-04-81-Т-18760/ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава РФ
2. Просвещение и толерантность как фактор религиозной свободы и безопасности/Тимур Ахмедов/2018/ Источник: xs.uz
- 3.http://samarqand.adliya.uz/samarqand/uz/publikatsii/25yil/?ELEMENT_ID=28518

ТАТУИРОВКА, УНДАГИ РАНГЛАР, ШАКЛЛАР, БЕЛГИЛАР ВА УЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ИЗОҲЛАРИ

ТАТУ, ЕГО ЦВЕТА, ФОРМЫ, СИМВОЛЫ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

TATU, ITS COLORS, FORMS, SYMBOLS AND THEIR PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

М.Ж.Ражабов

Фарғона Давлат Университети

“Психология” кафедраси катта ўқитувчиси

rajabovmurodil1101@mail.ru

+99891-114-11-01

Аннотация: *ушбу мақолада татуировка, танадаги татуировканинг психологик жиҳати, қонуниятлари, татуировка соҳибининг характер хусусиятлари ва мойиллиги, бизнинг маданиятимизда татуировкага муносабат ёритилган.*

Калит сўзлар: *руҳий ҳолат, татуировка, шахсларнинг характер хусусияти, илоҳий ҳайвонлар, кельтлар, шакллар, ранглар ва уларнинг психологик изоҳлари.*

Аннотация: *В этой статье описываются татуировки, психологические аспекты татуировок на теле, законы, черты характера и тенденции владельца татуировки, отношение к татуировкам в нашей культуре.*

Ключевые слова: *психологическое состояние, татуировки, черты характера людей, божественные животные, кельты, формы, цвета и их психологические интерпретации.*

Annotation. *this article describes tattoos, the psychological aspects of tattoos on the body, the laws, character traits and trends of the tattoo owner, and the attitude to tattoos in our culture.*

Keywords: *psychological state, tattoos, character traits of people, divine animals, Celts, shapes, colors and their psychological interpretations.*

Биламизки ҳар қандай санъат одамнинг рухий ҳолатига ўз таъсирини ўтказди. Файласуф Арасту ўзининг “Поэзия санъати ҳақида” номли асарида “Образ турмушга тақлиддан яратилади” деб айтган бўлса, Гегель санъат ҳақида фикр юритиб, “Санъат-образлар орқали фикрлаш” деб таъкидлайди.

Агар бу кўп ҳолларда одатдан ташқари рассомлик аниқроғи одам танасидаги расмлар бўлса, бунинг психологик жиҳати янаям муҳимдир.

Бу биринчи навбатда ўзининг танасини ёқтирган нарсаси билан безаган одам учун муҳимдир. Чунки бундай қарорга келиш учун у қадайдир мавжуд “тўсиқ”ни енгиб ўтиши керак бўлади. Ҳар бир “Мен”- сўзсиз бундай ҳаракатнинг мотивациясини уйғотувчи ва баданни безаш учун керакли сабабни келтира олишни англаб етиши керак. Бошқа томондан одам – ижтимоий мавжудотдир. Татуировка қилинган тананинг психолок жиҳати эса - муаммонинг бошқа томонидир.

Танадаги татуировканинг психологик жиҳати тақлид қилиш мотивининг мавжудлиги ёки ёлғон эстетик мойиллик билан узвий боғлиқдир. Кўп ҳолларда наколка - ташқаридан бўлаётган таъсирни акс эттиришининг бошқача усулидир. Агар татуировканинг моҳияти ва белгилари тўлиқ анланган ҳолда онгли равишда амалга оширилган бўлса бундай ҳолатда татуировка ўзига хос ташриф қоғозига ўхшаб қолади. Ва бу ўзига хос имидж вазифасини ўтайди.

Агар татуировка агрессив кўринишга эга бўлса, мен жаҳлдорман, мен сизларни дунёингизни ёмон кўраман каби сўзларни англатади. Бу ерда энг ёмони соғлом ҳаёт тарзини кечираётган одам ўзини ўраб турган бундай тўсиқларни ҳаттоки қисқа муддатга ҳам хатлаб ўтишга кучи етмайди. Татуировка қилишнинг маълум бир вақтининг қандайдир қисмини - зомбилаштириш механизми, бошқа

бировнинг ихтиёрида бўлиш, ўз эркинлигидан воз кечишдир. Қисқача қилиб айтганда татуировка пассив тасвир бўлмай, балки – актив рамз бўлиб ўзининг эгасига бўйсунмайдиган эркинликдир. Шундай қилиб, хўжайин асли хўжайин эмас, балки бировнинг хоҳиш-истакларини ўзиники деб билиб кўтариб юрган соҳибдир [1].

Ўз танасида тасвир олиб юрган шахс, ички дунёсини ташкил қилиб турган ўзликни намоён қилишдир. Ундай ёки бундай тасвирни танлаган субъект ўзи англамаган холда шундай вариантни таклиф қиладики бу, фақат ўзининг ички дунёсига ҳос хусусиятларни аналоги сифатида намоён бўлади.

Татуировка – бу одамнинг характерини ўзига ҳос индикаторидир (агар уни шунга мажбур қилмаган бўлсалар ёки ўзини бирор бир сифати ёки хусусиятини яшириш учун татуировка қилдириб юриши мумкин).

Кўп ҳолларда биз одам расми туширилган татуировкаларга кўзимиз тушадики бунда бадандаги татуировканинг қандайлигига аҳамият қилиш орқали татуировка соҳибини психологик хусусиятини англаб етиш мумкин. Америкалик психолог К.Маховер танасига татуировка солдирган шахсларнинг характер хусусиятларини ўзига ҳослигини таҳлил қилиш орқали қуйидаги мойиллик ва қонуниятларни аниқлаган. Мана уларни баъзилари:

Югураётган одам

- қочишга интилиш, яшириниш, ўзини четга тортмоқ;
- бир текисда қадам ташлаётган одам – яхши феъл-атвор эгаси.

Тана (гавда)- хаёт кучи.

- катта – кескин анланган эҳтиёж, қоникмаслик;
- кичкина – камситилганлик аломати.
- юз (афт, бет, башара) – астойдил чизилган – бошқалар билан муносабатларда ташвишланиш асосан ўзининг ташқи кўринишидан.

Кўзлар

- шляпа чети билан беркитилган ёки яширилган кўзлар – ёқмайдиган везуал таъсирлардан қочишга интилишдан дарак беради.

Оғиз - агрессивлик аломати.

- Аниқ чизилган тишлар - агрессиянинг махсус белгиси.
- Масқарабоз оғзи кўринишидаги оғиз – мажбурий хушоматгўйлик.
- Умуман оғизсиз тасвир ёки “чизиқли” оғиз – бошқа одамларга сўз орқали

таъсир қила олмаслик аломати.

Бурун

- шахвонийлик белгиси сифатида талқин қилинади, лекин бу тўлик тан олинмаган.

Қўл ва оёқлар

- қўл, оёқ – дунёга таъсир кўрсатмоқ функцияси.

Мушакли қўллар

- жисмоний кучга, чаққонликка эҳтиёж бўлиши мумкин. Оёқ – фаорлиятга таяниш; ораси очилган оёқлар – ўзига ишонч, хукмини ўтказишга интилиш.

Татуировка чиздиришда фақат шакллардан фойдаланишдан ташқари татуировка эгасининг характер хусусияти ё қандайдир гуруҳ ёки тўда аъзоси эканлигининг белгиси сифатида турли калла суяклари, қуроллар, бирор нимани англатувчи нақшлар, шакллар ёки иерогрфлар, ҳайвонлар ва уларнинг турли кўринишлари, техника ёки табиатнинг бирор белгиси ёки кўриниши, шу каби белгилар ва хатто кўнглига нима ёқса шуни расмини баданга чиздириш бугунги кунда урфга кирди. Бундан ташқари татуировка чиздиришда мижознинг хоҳиш-истагига кўра ранглар танланади.

Ҳайвонлар акс этган татуировкалар қадимги вақтларда ҳам мавжудлиги бизга маълум. Бу қадимги вақтларда мавжуд ҳалқлар ва элатларда урф бўлган анъана ҳамда маросимларни акс эттирган кўплаб ҳайвонлар билан боғлиқ бўлиб, улар бахт ва саодат белгиси сифатида улуғланган.

Ер юзидаги барча қадимги маданиятларда бир ёки бир нечта улуғланган ёки иззат-эҳтиромга эга бўлган илоҳий ҳайвонлар бўлиб, улар одамлар баданига чизилган. Лекин эсдан чиқармаслик керакки, ҳар бир афсона ёки динда бир ҳайвоннинг мутлақо бир-бирига зид хислат ва сифатларини ажратиш мумкин [4].

Ҳайвон акс этган татуировканинг маъноси биринчи навбатда унинг ташқи физиологик кўриниши ва аклий сифатлари аниқлаб олинади. Сўнг унга ўйлаб топилган турли илоҳий ва ғайриоддий бўлган сифатлар қўшимча қилинади.

Ҳайвон акс эттирилган барча татуировкаларни икки турга ажратиш мумкин: мавжуд бўлган ҳамда ўйлаб топилган ҳайвонларга, ўйлаб топилган ҳайвонларга аждарлар, кентаврлар, биршоҳ, нарвал (тумшуғида шоҳсимон тиши бўлган китсимон ҳайвон), феникс ва шу каби ҳайвонларни киритиш мумкин. Буларга қўшимча равишда қуш ва балиқ акс этган татуировкаларни алоҳида ажратиш мумкин.

Ҳайвонлар акс эттирилган татуировкаларнинг психологик жиҳатларига тўхталсак бундай расм эгаларига татуировкалар ўзларининг шахсий ҳислатларини кўрсатиш ва ривожлантириш имконини берар экан. Лекин бундай одамларнинг кўплари ўзининг ҳаёт тарзи ва ҳулқ-атворидан келиб чиққан ҳолда ҳайвон акси туширилган татуировкаларни чиздирадидлар. Ҳар бир одам ўзининг яшаш тарзи, муҳити ва шахсий сифатларидан келиб чиққан ҳолда ҳайвон акс этган татуировкани танлайдики, бу ўз навбатида ўша ҳайвоннинг сифатлари билан ўхшашлик касб этади.

Шундай қилиб ҳайвонларнинг образларини кўплаб кельтлар (Ғарбий европа қабилалари), қадимги осие, маори, славян қабилалари, ацтеклар ва бошқа турли халқ ва элатларнинг маданиятлари ҳамда урф-одатларидан топиш мумкин.

Арт клубларнинг татуировка чизувчи усталари татуировка чизишда турли шакллардан фойдаланишадикки бу шаклларнинг ўз изоҳлари бўлиб, татуировка чиздириш учун келган мижознинг талаби ва нимани ҳохлашига қараб татуировка чизилади. Қуйида баъзи шаклларнинг изоҳларини келтирдик [6].

Квадрат – бошлаганини охирига етказиш, меҳнатсеварликдир.

Учбурчак – лидерлик, асосий мақсадга етишиш, энергиянинг кўплиги, улар кучли инсонлардир.

Доира – юқори сезувчанлик, эмпатия, бировни ҳафалиги ёки хурсандчилигини хис қилиш.

Зигзак – санъатга яқинлик, турли ноодатий фикрлар эгаси эканлиги, оригиналликдир.

Татуировка чиздиришда турли шакллардан ташқари рангларга ҳам катта аҳамият берилади ва уларнинг кўп ёки оз ишлатилганлигига қараб татуировка эгасининг характер хусусиятини билиб олиш мумкин. Бунда тўғри танланган ранглар тадқиқотларга кўра хотирани 55-78%га кўтарар экан.

Одатда тату чиздиришда асосан 78%-қора, 4%-қора, 5%-қизил, 2%-бинафшаранг, 3%-оқ, 1%-сабзиранг ишлатилар экан. Қуйида татуировка чиздиришда ишлатиладиган рангларнинг психологик изоҳларини келтириб ўтамиз.

Қизил - жуда юқори эмоционаллик, кайфиятни кўтариш. Тўқ қизил эркакларда негативликни уйғотади. Шу билан бирга шафтолиранг, тўқ сарик, жигарранг эркакларда қизиқиш уйғотади.

Сарик – кўзга ташланадиган ва ўйноқи ранг бўлиб, у фикр юргизиш ва ижод қилишга қизиқиш уйғотади. Зўриқишни сусайтиради, ўрта даражада ўзига жалб қилади ва имконят беради. Сарик рангни кўплиги агрессия ва йўзғолишни уйғотади.

Кўк – осмон ва денгиз ранги бўлиб, тинчлантирувчи, бўшаштирувчи ва қулайлик пайдо қилувчи ранг. Ҳаётда барқарорлик ва қониқишни тимсолидир. Кўк ранг - ўтиб кетмайдиган доимий қадрият тимсолидир. Асосан эркакларни феруза ранг ғазаблантириб, ортиқча қатъийликни намоён қилади.

Яшил ранг - бу ранг табиат, кўкатлар ранги бўлиб, у ишчан муҳитни ташкил қилиб, хатарсиз муҳитни намоён қилади. Жигар ранг билан бирга ишлатилганда яшил ранг ишонч, суянчиқ ва унумлилик тасаввурини уйғотади.

Бинафша ранг - бу донолик, олижаноблик ва нафислик рангидир. Бу ранг интровертларнинг ранги бўлиб, ички кечинмаларга жуда яхши асосланганларникидир. Бинафша ранг ғайритабиийлик, афсоналар, афсунгарлик тимсолидир. Бинафша ранг ишончга асосланганлик, кўзғолишни пасайтиради, ўзаро мосликни меъёрлаштиради [5].

Юқорида татуировка, ундаги ранглар, шакллар, белгилар ва уларнинг психологик изоҳлари ҳақида сўз юритган бўлсакда, юртимизда ҳали татуировка чизадиган арт клублар очилмаган, лекин унинг баъзи тармоқлари татуаж ёки растишовка қилувчи салонлар иш бошлаган. Тўғри, гўзал кўриниш, махлиё қилиш барчага бирдек ёқади лекин, бундай салонларга ташриф буюраётган баъзи одамлар татуаж ёки растишовка қилдиришнинг соғлиққа зиёнлиги ҳақида ўйлаб кўрганларми? Бундан ташқари татуаж ёки растишовка қилиш чоғида хизматини таклиф қилаётган салон ходими ёки мижоз ҳеч қандай касалликни юқтириб олмаслигига кафолат бера оладими? Чунки баданга игна санчтириш орқали 22 турдаги касалликни юқтириш мумкин. Булар қаторига гепатит В, сфилис, безгак, туберкулёз спид ва кўплаб шу каби оғир тузалмас касалликлар юқтириб олиш мумкинлиги аниқланган.

Юқоридагилардан ташқари эпилепсия, рак, ВИЧ юқтирган одамлар, қантли диабет каби касалликлар билан оғриган ёки оғрийдиган одамларни татуировка, татуаж ёки растишовка қилдиришлари тақиқланади. Татуировка, татуаж ёки растишовка қилдираётган инсон ўз касаллиги ҳақида салон ходимини огоҳлантириши зарур. Шунингдек, 18 ёшга тўлмаган ёшларни татуировка, татуаж ёки растишовка қилдиришлари таъқиқланади. Чунки 18 ёшгача одам танаси шу жумладан териси ўсиш жараёнида бўлиб, бу одам танасида турли тузалмас касалликлар келиб чиқиши ёки кейинчалик ёмон асоратларга олиб келиши мумкин.

Ҳаттоки татуировка ҳақида бизнинг тарихий алломаларимиз ҳам сўз юритган бўлиб улардан, Имом Бухорий ривоятларида “Игна билан баданига сурат чизувчи ва чиздирувчини, хусн учун тишларининг орасини очувчиларни ва Аллоҳ халқ қилган нарсани ўзгартирувчиларни лаънатлайди ва ортиғи билан жазолайди” (2.627) деб ёзилган.

Хурматли ўқувчиларга шуни эслатиб қўйиш зарурки бугунги кунда асосан татуировка чиздириш салонларига аёллар кўпроқ ташриф буюрмоқдалар.

Бир сўз билан айтганда бугунги кунда татуировка чиздириш санъат эмас кўпроқ ниманидир изҳор қилиш бўлиб қолди.

Адабиётлар

1. Словарь иностранных слов. Москва, «Русский язык». Издание 13-е, стереотипное. 1986 г. 606 с.

2. Шайх Муҳаммад Содик Муҳаммад Юсуф. “Кифоя” 3. Тошкент, “Ҳилол-нашр”. 2015 й. 650 бет.

Интернет манбаалари

1. [<http://ru.m.wikipedia.org>]

2. [<http://m.vk.com>]

3. [<http://ru.pinterst.com>]

4. [tatooha.com]

5. [<http://m.youtube.com>]

6. [tattoo-moskov.ru]

Research Support Center (Центр научных услуг) и организаторы не несут ответственности за содержание научных тезисов, включенных в материалы конференции.

Научные тезисы авторов опубликованы на основании рекомендаций членов редколлегии.

Гарнитура “Times New Roman”. Издано в электронном виде.