

– технологии цифрового образования и введение в искусственный интеллект;
– мехатроника и робототехника;
– передовые производственные технологии;
– учебная проектно-технологическая практика;
– иные дисциплины, при изучении которых активно используются технологии электронного обучения и специализированное прикладное программное обеспечение.

Четкое формулирование цели формирования цифровой компетентности, правильная постановка задач, для ее достижения, определение содержания образования в плане формирования цифровой компетентности, выбор оптимальных методов обучения позволит эффективно сформировать цифровую компетентность у будущих учителей, тем самым сделать его более востребованным и конкурентоспособным в сфере образования.

Список использованной литературы:

1. Суперсервис «Поступи в вуз онлайн» – URL: <https://www.gosuslugi.ru/vuzonline> (дата обращения: 29.09.2023).
2. Солдатова Г. У., Нестик Т. А., Рассказова Е. И., Зотова Е. Ю. Цифровая компетентность подростков и родителей. Результаты всероссийского исследования. – М.: Фонд Развития Интернет. 2013. – 144 с.
3. Приходько О. В. Особенности формирования цифровой компетентности студентов вуза // АНИ: педагогика и психология. 2020. – №1 (30). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-tsifrovoy-kompetentnosti-studentov-vuza> (дата обращения: 29.09.2023).

OILA VA TA'LIM – O'SMIRLARDA STRESSDAN CHIQUISHNING VOSITASI SIFATIDA

Arakulov Gayrat Tulkinovich

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali

Saidazimova Madina O'ktam qizi

O'zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali talabasi

arakulov.gayrat@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi davrda keng tarqalgan hamda asosiy psixologik muammolardan biri hisoblangan o'smirlardagi ruhiy zo'riqish - stress haqida fikrlar bayon etilgan. Shu bilan bir qatorda stressni kelib chiqish sabablari, vositalari hamda uning oldini olishga qaratilgan tushuncha va tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, o'smirlar, deviant xulq-atvor, psixik zo'riqish, agressiv xulq-atvor.

Insoniyat hayoti davomida turli xil ma'lumotlarni qabul qilish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va stressli vaziyatlar ta'sirida ijtimoiy muammolarga duch keladi.

Zamonaviy psixologiyada “Stress” atamasi eng ko‘p ishlatiladigan va muhokama qilinadigan ilmiy tushunchaga aylandi. Stress bo‘yicha asosiy nazariyalardan biri bu Gans Sele tomonidan ishlab chiqilgan konsepsiya hisoblanadi. Bundan tashqari bir necha olimlar (Kon I.S, Kogan B.M, Rubinshteyn S.L, Sudakov K.V) ekstremal ta’sir qilish, qiyin vaziyatlardan chiqish hamda “Stress” tushunchasi to‘g‘risida o‘zlarining fikrini bildirib o‘tgan[1]. Keyinchalik “Stress” tushunchasi fiziologik, biologik, psixologik darajadagi noqulay sharoitlarda shaxsning keng doiradagi holatlarini tavsiflash uchun ishlatilgan. Zamonaviy adabiyotlarda “Stress” atamasining quyidagi ma’nolari qo‘llaniladi: a) odamda zo‘riqish yoki hayajonni keltirib chiqaradigan har qanday tashqi ogohlantirishlar yoki hodisalar sifatida b) kuchlanish va hayajonning ichki ruhiy holatini aks ettiruvchi sub’yektiv reaksiya sifatida. Bu jarayonlar funksional tizimlarning rivojlanishi va takomillashishiga salbiy hissa qo‘shishi va ruhiy zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin. Aynan o‘smirlik davrida shaxs ortiqcha ruhiy va jismoniy zo‘riqishga duch keladi. Jumladan, maktab va oilada turli xil muammolar va ularning salbiy ta’siri ko‘plab stressli vaziyatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Maktabda sinfdoshlar tomonidan rad etiluvchi munosabat, begonalik, o‘zgalik, boshqalarga nisbatan millatchilik, diniy murossasizlik, darsda past baho olishdan qo‘rqish, o‘ziga past baho berish, o‘qituvchining adolatsizligi, dangasalik tufayli o‘rganilmagan dars, o‘qituvchilar bilan normal munosabatlarning yo‘qligi, o‘qituvchining o‘quvchidan doimiy noroziligi, semantik to‘siq mavjudligi va shunga o‘xshash stressli vaziyatlarga duch kelish hollari uchraydi. Turli xil stressli vaziyatlarning salbiy ta’siri o‘quvchining rivojlanishiga, uning xatti-harakatlariga, tengdoshlari va o‘qituvchilari bilan munosabatlariga ta’sir qiladi, ya’ni barcha yangi stressli vaziyatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Har bir o‘qituvchi o‘quvchilardan o‘z fanlari bo‘yicha o‘quv materialini yetarli darajada bilishni talab qiladi, bu bir tomondan tabiiy, lekin ikkinchi tomondan o‘smirning barcha fanlar bo‘yicha a’lo natijalarni ko‘rsatish istagi afsuski ba’zida salomatlik va hissiy farovonlikka zarar yetkazadi[2]. Shuningdek, o‘smirlarning oilaviy hayotida o‘ta qattiq otalik intizomi (qo‘pollik, isrofgarchilik, tushunmovchilik), onalik nazoratining yetarli emasligi (beparvolik), otalik va onalik mehrining yetishmasligi (sovuqlik), oilada hamjihatlikning yo‘qligi (janjal, dushmanlik) kabi omillarning barchasi o‘smirda stressli holatlarni vujudga keltiradi. O‘smirlarda hissiy asabiylashish, tashvish, turli qo‘rquvlar, past hissiy fon va boshqalar o‘smir xulq-atvorida, qolaversa uning harakatlarida izchillik yo‘qolishi, diqqatni jamlay olmaslik, hurmatsizlik, diqqat konsentratsiyasining kognitiv buzilishi, intellektual qobiliyatlarning pasayishi kabi salbiy holatlarga olib kelishi mumkin. Buning natijasida bir nechta alomatlarining kombinatsiyasi o‘smirda bo‘lishi mumkin bo‘lgan stressli holat haqida fikrni keltirib chiqariladi. Bunday holatda biz unga oila, sinf rahbari, fan o‘qituvchilari, psixolog hamda ijtimoiy pedagoglarning sa’y-harakatlarini birlashtirib yordam berishimiz mumkin[3]. Albatta, o‘smirlar bilan ishlashni tashkil qilishda nafaqat o‘qituvchilarni, balki ota-onalarni, shuningdek, boshqa qarindoshlarni ham jalb qilish lozim. Aksariyat o‘quvchilar noto‘liq oilalarda o‘sadi va bunda albatta psixolog, ijtimoiy ish yo‘nalish vakili, sinf o‘qituvchisi ular uchun yagona yordam manbai hisoblanadi. Shuning uchun o‘z vaqtida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan stressli vaziyatning paydo bo‘lishini oldindan bilish juda muhimdir. O‘smirlarning ishonchi va hurmatidan bahramand

bo'lgan o'qituvchi, psixolog va tarbiyachi ularga qimmatli maslahatlar, o'z vaqtida ogohlantirish, salbiy omilni bartaraf etish yo'llari, autotrening hamda psixologik yordam ko'rsatishga qodir.

Yuqorida ta'kidlangan muammolarning yuzaga kelishini oldini olish maqsadida avvalo oilada ota-onalar va bolalar o'rtasida hissiy birikmalarni tizimli yo'lga qo'yish, otalar o'zlarining tajavvuzkor xatti-harakatlarini nazorat qilishi, kichik yoshdagi farzandlarini tajjavvuzkor xususyatlarini rag'batlantirishni oldini olishi lozim hisoblanadi. Bundan tashqari agressiv bolalarning onasi farzandlariga befarq munosabatda bo'lmaslik, aniq topshiriqlar va vazifalar berishligi, rag'batlantirishligi hamda kamchiliklariga nisbatan qattiq jazo bermasliklari tavsiya etiladi. Agressiyani korreksiya qilishda proektiv metodikalardan, o'yin terapiya hamda art terapiyadan foydalanish samarali natija beradi. Demak, maktabgacha yoshdagi bolalarda agressiyani vaqtida aniqlab psixologik yordam ko'rsatilsa bola ruhiyatiga zarar yetmasdan barkamol shaxs bo'lib yetishadi degan xulosaga kelish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Alimxodjayeva S.N, Haydarov F.N. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi.

2-qism. O'quv qo'llanma. –Toshkent., 2009. –B. 72

2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T.:O'qituvchi, 2010.

3. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 283 с

4. Yuldashev, S., & Arakulov, G. (2023). ETHNOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN FAMILY DISPUTES. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, (Special Issue), 81-88.

5. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 106-109.

6. Tulkinovich, A. G. (2023). STRESS–O'SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING MUHIM OMILI SIFATIDA. *Conferencea*, 159-163.

7. Аракулов, Г. Т. (2023). МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ С РАННИМ ДЕТСКИМ АУТИЗМОМ. *Academic research in educational sciences*, 4(TMA Conference), 872-877.

8. Aziza, K., & Xurshida, M. (2023). TA'LIM-TARBIYA JARAYONINI TASHKIL ETISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 419-422.

9. Aziza, K., & Mohinabonu, H. (2023). TA'LIM SIFATINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O'RNII. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 87-89.

10. Абдурасулов, Р. А. Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна, Ўсмирлар тарбиясида оиланинг ўрни. Ўзбекистонда оила масалаларини илмий-амалий тадқиқ этиш: муаммо ва ечимлари” мавзусидаги ONLINE Республика илмий-амалий конференцияси//2020/11/104-1086.

11. Yuldashev, S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. International Journal of World Languages, 1(2).

12. Yo'ldoshyev, S., & Sultonaliyeva, G. (2023). O 'QUVCHI XULQ-ATVORNING PSIXOLOGIK KORREKSIYASI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).

13. Shamsidinovna, A. M. (2023, April). MAKTAB O'QUVCHILARINING INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISHNING AHAMIYATI. In E Conference Zone (pp. 1-5).

14. Adilova, M. (2023). MAKTABGACHA TARBIYA YOSH DAVRIDA HISSIY SOHANING RIVOJLANISHI VA O'Z-O'ZIGA BAHONING NAMOYON BO'LISHI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(3), 192-198.

BIOPSIXOSOTSIAL MODEL. SALOMATLIKDA SOHALARARO INTEGRATSIYA

**Hamraboyeva Sevinch Bobokolon qizi,
Sharipova Gulshan Shokir qizi**

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali talabalari

Annotatsiya: Modelning biologik komponenti kasallikning sababi inson tanasining ishlashi bilan qanday bog'liqligini tushunishga intiladi. Psixologik komponent o'zini tuta olmaslik, hissiy tartibsizlik va salbiy fikrlash kabi salomatlik muammosining potentsial psixologik sabablarini qidiradi

Kalit so'zlar: Model, paradigma, ijtimoiy xavfli kasalliklar, genetik omil, sotsial omil, biologik omil.

Biopsixosotsial model - bu kasallikning natijasini biologik omillar (genetik, biokimyoviy), psixologik omillar (kayfiyat, shaxsiyat, xatti-harakatlar) va ijtimoiy omillar (madaniy) o'rtasidagi murakkab, o'zgaruvchan o'zaro ta'sir orqali aniqlaydigan keng yondashuv. Biopsixosotsial model kasallikning boshlanishini faqat viruslar, genlar yoki somatik anomaliyalar kabi biologik omillarga bog'laydigan biotibbiyot modelini xam hisobga oladi. Biopsixosotsial modelni tibbiyot, psixologiya va sotsiologiya kabi sohalarida foal qo'llash mumkin

Kontseptsianing paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi

1977 yilda "Science" jurnalida chop etilgan maqolani Amerikalik psixiatr Jorj L. Engel "yangi tibbiy modelga ehtiyoj" deb atagan. Anjel maqolasida 6 oy oralig'i bilan ikki marta yurak yurak xurujiga uchragan 55 yoshli erkakni tasvirlab berdi. Bemorning shikoyat ko'krak qafasidagi og'riqni o'z talqiniga asoslanadi va ish beruvchi unga e'tibor berib yordam taklif qilmaguncha kasallikni radetgani bilan tushuntiradi. Uning yurak xuruji faqat biologik omillarga bog'liq bo'lishi mumkin bo'lsa-da, kengroq baholash inson o'z holatiga qanday munosabatda bo'lishiga qarab turli xil natijalar bo'lishi mumkinligini tushunishga yordam beradi. Keyinchalik ushbu bemorga