

4. Chudakova V. (Vira Chudakova). (2020) RESOURCES DEVELOPMENT OF THE COMPETENCES OF PERSONALITY COMPETITIVENESS IN TERMS OF INNOVATIVE ACTIVITIES. *Professional competencies and educational innovations in the knowledge economy*: collective monograph / Editors Lyubomira Popova, Mariana Petrova. Veliko Tarnovo, Bulgaria: Publishing House ACCESS PRESS, 2020. 532 p. P. 473 – 485. URL: <http://sci-conf.com.ua>.

## YOSHLARGA PSIXOLOGIK BILIMLARNING ZARURIYATI HAQIDA

Xodjayeva N.S., AIFU magistranti

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada insonlar o'z sog'ligini muhofaza qilishi, psixologik savodxonligini asrashi uchun ham psixologik bilimlarga ega bo'lishi bugungi kunning dolzarb masalalari haqidagi fikrlar yoritiladi. Shuningdek talaba yoshlar bilan psixologlar o'rtasida ish hamkorligi yetarli darajada emasligi, yoshlarimizning psixologik bilimlarga ega bo'lishiga ishtiyoqining pastli haqidagi muammolar o'rganiladi. Mazkur yo'nalishda Psixolog V.V.Boykoning amalga oshirilgan ilmiy-tadqiqot ishlari tahlil qilinadi. "Psixologik yonish" rivojlanishining sabablari, "Psixologik bilimlar" shaxsiy xususiyatlarning shakllanishiga o'z ta'sirini ko'rsatib, muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi.

**Kalit so'zlar:** psixologik savodxonlik, psixologik bilimlar, stress, psixologik zo'riqish, kasbiy beorlik, psixologik yonish, Professor-o'qituvchilar, talabalar, psixologik salomatlik.

Hozirgi har qanday vaziyatda inson hayot kechirishi uchun psixologik bilimlarning talab darajasida bo'lishi ijtimoiy zaruratga aylandi. Psixolog mutaxassislarimiz yuzaga kelayotgan salbiy psixologik vaziyatning oldini olish va uni qayta tiklashga alohida e'tibor berib kelmoqda. Insonlar o'z sog'ligini muhofaza qilish, psixologik savodxonligini asrash uchun ham psixologik bilimlarga ega bo'lishi bugungi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Bugungi kunda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti odamlardagi kasallikning 45% stress bilan bog'liq ekanligini ko'rsatib beradi. Boshqa mutaxassislar esa uning 2 baravar ko'rsatkichini aytib o'tgan. Bu ko'rsatkichlar oldin yoshi katta insonlarda uchrasa, hozir esa talaba yoshlarimizda ham tez-tez psixologik zo'riqishlarni kuzatamiz. Talaba yoshlardagi psixologik muammolar doimiy charchoqni, ba'zan bosh og'rig'ini, uyqusizlikni, sog'liqning yomonlashganini his qilishi kabi murojaatlari bunga isbot bo'la oladi. Ish yoki o'qish ularni qoniqtirmaydi, aksincha, nafratlantiradi. Kishi o'zini noqulay, qo'lidan ish kelmaydigandek his qiladi va haqiqatan ham aniq kasbiy yutuqlar pasayadi, shuningdek, chidamlilik hamda zukkolik ham. Ko'pchilik odamlar hayoti davomida bo'layotgan nojo'ya xatti-harakatlardan ruhiy siqilish (depressiya)ni yoki "stress"ni o'zidan o'tkazadi. Bunday qiyin vaziyatda qolgan odam o'zini har xil narsalar bilan chalg'itishadi. Talaba yoshlar bilan psixologlar o'rtasida ish hamkorligi yetarli emasmi? Talaba yoshlarimiz psixologik bilimlarga ega bo'lishiga ishtiyoq yo'qmi? Shu kabi savollarga javob topish uchun ilmiy izlanishlardan foydalanib maqola tayyorlashni ma'ul ko'rdik.

Shaxsdagi his-hayajonlarning zo'riqishi «psixologik zo'riqish» deb aytadigan bo'lsak, insondagi bu holatida aybdorlik hissi va ezilish kuzatilmaydi, aksincha asabiylashish, tajovuz va g'azablanish kuzatiladi. Aniqlanishicha, kasbiy "psixologik zo'riqish" o'z faoliyatiga jiddiy zarar yetkazadi – ham iqtisodiy, ham ruhiy-hissiyotli. Xususan, juda tajribali uchuvchilar uchish oldidan qo'rquv his qilishadi, o'zlariga bo'lgan

ishonchni yo'qotishadi, bu esa yo shaxsiy dramмага yoki halokatga olib kelishi mumkin. "Psixologik zo'riqish" ta'sirida uzoq vaqt bo'lish ruhiy zarbaga olib keladi, unga xos bo'lgan simptomlar yuzaga keladi. Ular orasida yurak-qon tomiridagi buzilishlar, nevroz, ovqat hazm qilish traktidagi yaralar, immunitetning pasayishi kabilar bor. Befarqlik, "kasbiy beorlik", mijozlarga va o'z ishiga nisbatan salbiy munosabat kabilar o'sib boradi. Ba'zan barchaga nisbatan nafrat, atrofdagilardan, taqdirdan, hukumatdan bekorga norozilik hislari paydo bo'ladi. Hayot ma'nosiz, bo'shliqdan iboratday, ish esa jonga tekkanday tuyuladi. Ayniqsa "yoqimsizlik" tuyg'ulari insonlar bilan bo'ladigan munosabatlarga o'z ta'sirini ko'rsatib boradi. Natijada esa psixologik yonishning bu ko'rinishini "kishilardan zaharlanish" deb ham atashadi. Shu o'rinda aytish joizki, o'quvchilar, talabalar ham "psixologik yonish"ga moyillikda kam emaslar.

Psixologik yonishning sababi nimada? Psixolog V.V.Boykoning fikriga ko'ra[1], his-hayajonli yonish bu shaxs tomonidan shakllangan ruhiy jarohat ta'siriga javoban his-tuyg'uning to'liq yoki qisman yo'qolishi ko'rinishidagi ruhiy himoya mexanizmidir. U his-hayajonli, ko'proq kasbiy qolipga ega. "Psixologik yonish" qisman funksional taxlit bo'lib, kishiga energetik resurslarni tejab sarflash imkonini beradi. Ayni paytda uning kasbiy faoliyat va hamkorlar bilan munosabatda salbiy ta'siri ham paydo bo'ladi (hamkor atamasi ostida kasbiy faoliyat sub'yekti tushuniladi, pedagogik faoliyatda bu o'quvchi yoki talabalardir.). Asab tizimi ba'zi muloqotlilikiga ega, ya'ni bir kunda bir kishi to'liq e'tiborni faqat cheklangan sonli kishilargagina qaratishi mumkin. Agar ularning soni ko'payib ketsa, charchash paydo bo'ladi, keyin esa yonishga olib keladi. Boshqa ruhiy jarayonlarda ham xuddi shu limit mavjud (qabul qilish, masalani hal etish, diqqat). Bu chegara juda harakatchan va asab tizimining taranglashuviga bog'liq, ya'ni uyqusizlik, hal etilmagan muammolar va shu kabi ko'pgina sabablar tufayli kayfiyatning yanada tushushiga bog'liq. Yana bir sabab-to'liq natijaning yo'qligi. Kishilar bilan ishlash ko'pincha "sezish" to'g'ri baholash mumkin emasligida ifodalanadi. Aldash yoki harakat qilish mumkin, lekin natijasi bir xil: talabalar o'qishga kelishadi, baho olishadi, uyga qaytishadi. Bu aniq harakatlar natijani oshirishga loqaydlik pasaytirishga olib keladi, deb aytish qiyin. Chunki oliy ta'lim muassasalar hayotidagi yutuqlar ko'rsatkichlari odatda vaqtli, tez o'tuvchi bo'lib, ular chorakdan chorakkacha o'zgarib turadi, o'qish tugagandan so'ng esa o'z qiymatini yo'qotadi. "Psixologik yonish" rivojlanishining yana ko'p sabablarini topish mumkin. Lekin bularsiz ham shunisi aniq-ki, ko'ngilga urgan, zerikarli oddiy ish ham og'ir, lekin qiziqarli ishga nisbatan juda charchatishi mumkin. Talaba yoshlar uchun "Psixologik bilimlar"ning rivojlanishi shaxsiy xususiyatlarning shakllanishiga ham o'z ta'sirini ko'rsatib boradi.

Hozirgi paytda ko'p kishilar ijtimoiy va semantik mehnat sohasiga jalb etilganlar, ular mexanizmlar va jismoniy holatlar bilan emas, balki kishilar va ular haqidagi axborot bilan ishlashadi. Shuning uchun jamiyatda "Psixologik yonish"ning butun epidemiyasi kuzatilmoqda. Oliy ta'lim muassasalardagi professor-o'qituvchilar oldida turgan mas'uliyatli vazifalar va talabalarga quyiladigan talablar hajmi juda ko'p. Faoliyatimizdagi o'quv soatlaridan tashqari, tashkiliy ayrim ishlarimiz ham vaqtimizni oladi va bizni doim asabiylashtiradi. Faoliyat natijasi samarasiz chiqmaslik xavotirlari o'z-o'zidan kuchayadi. Professor-o'qituvchilar va talabalarni tushunish mumkin, ularning ishi aynan ruhiy-hissiy yo'nalishda. Shuning uchun bu ta'lim tizimi ichida "psixologik yonish"dan qiynaluvchilar ko'p, bunday holatdan umuman chiqib ketish uchun psixologiya uslublari talab etiladi. Bunday holatning asoratini tuzatishdan ko'ra, oldini olish osondir. Shuning uchun professor-o'qituvchilar, talaba yoshlarga psixologik bilimlarning zaruriyati yaqqol ko'rinish turadi. Shu kabi psixologik muammolarning oldini olishiga psixologik salomatlik va psixologik xavfsizlik qoidalariga rioya qilishlari

uchun oliy ta'lim muassasalarining psixologik xizmatini kuchaytirish, psixologik trening mashg'ulotlarini doimiy olib borish, psixologik maslahat ishlarini tashkil etish lozimdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Дюи Дж. Психология и педагогика мышления (Как мы мыслим)/ Пер. с англ. – М., 1999. - 187 с.
2. Karimova V. Psixologiya. O'quv qo'llanma. –T.: 2002.
3. <https://e-library.namdu.uz>

### **SHARQONA TARBIYA METODLARI VA UNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI**

**Jabborov X.X., TDSHU dosenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, O'zbekiston**

**Annotasiya.** Mazkur maqolada yoshlarda milliy tarbiya shakllanishida qo'llaniladigan 44 ta sharqona metodlar va qo'llanilishi sharqona tarbiyaga zid bo'lgan 13 ta metodning ijtimoiy-psixologik jihatlari ilmiy asoslangan. Shuningdek mazkur maqolada zamonaviy va milliy tarbiya borasidagi o'ziga xos tendensiyalar bilan tanishishingiz mumkin.

**Klit so'zlar:** tarbiya, metod, fazilat, axloq, milliy tarbiya, milliy xarakter, g'oya, mafkura

Yoshlarda milliy tarbiyalashning psixologik-pedagogik omillari va metodlari haqida gap ketganda beixtiyor taniqli o'zbek ma'rifatparvari Abdulla Avloniyning "Tarbiya biz uchun yo hayot - yo mamot, yo najot - yo halokat, yo saodat - yo falokat masalasidir" degan chuqur ma'noli so'zlari inson e'tiborini tortadi [2; 108-118-b.].

Bugungi kunda ijtimoiy fanlarda inson omili va uning ijtimoiy-psixologik jihatlari bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar olib borilmoqda. Ularning aksariyat qismida shaxs ma'naviy va axloqiy tanazzulning asosiy omillari bo'yicha har xil qiziqarli empirik ma'lutolar qo'lga kiritilmoqda, lekin bularning ichida odamni tashvishga soladigan bir qaraganda e'tiborsizdek tuyiladigan, lekin oqibati insoniyat uchun juda katta ma'naviy tanazzulga, johillikka olib boradigan bir omil, ya'ni tarbiya masalasiga e'tiborsizlik illati millatlarning axloqiy tannazulining asosi desak hecham mubolag'a bo'lmaydi.

Shuning uchun biz mazkur maqolamizda yoshlarda ijobiy fazilatlarni tarbiyalashning metodologik jihatlari, yoshlarni milliy tarbiya masalasiga munosabatlari hamda hamda milliy tarbiya metodlarini tadqiq qilishga alohida e'tibor qaratdik.

Mazkur masalani dolzarbliligini "Uzluksiz ma'naviy tarbiya" konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risidagi Vazirlar Mahkamasining 1059-son qarori bilan ham izohlash mumkin. Mazkur konsepsiyada bugungi yoshlarimizning shaxsiy va ijtimoiy farovon, baxtli hayot qura olishlari uchun zarur bo'lgan aniq fazilatlar majmui belgilab berildi.

Bu haqda Qarorning 2-bandida Konsepsiya va uni amalga oshirish chora-tadbirlar rejasini amalga oshirishning ustuvor yunalishlaridan biri etib "Yoshlarda Vatanga sadokat, tadbirkorlik, irodalilik, mafkuraviy immunitet, mehr-oqibatlilik, mas'uliyatlilik, bag'rikenglik, huquqiy madaniyat, innovasion fikrlash, mehnatsevarlik kabi muhim fazilatlarni bolalikdan boshlab bosqichma-bosqich shakllantirish" [1] ta'kidlangan.

Bu davlatimizning yoshlar tarbiyasiga yondashishda maqsadli innovasion yondoshuv bo'lib, tarbiya jarayonini ilmiy asosga qurilishini va milliy tarbiya masalasida uning ijtimoiy-psixologik indikatorlari ishlab chiqishimizni talab qiladi.