

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ
ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ**

ИЖТИМОЙ ФАНЛАР ФАКУЛЬТЕТИ

**ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ
ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ**

**ГЛОБАЛ ДУНЁДА ПСИХОЛОГИЯ
ФАНИ: НАЗАРИЯ ВА АМАЛИЁТ,
ЧАҚИРУВЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**Профессор Эргаш Ғозиевич Ғозиев хотирасига бағишланган
Республика илмий-амалий конференцияси материаллари**

16 феврал 2022 йил

Тошкент 2022

УДК 159.9+316.6
ББК 168.1

Масъул муҳаррирлар:

Ўзбекистон Миллий университети профессори, психология фанлари
доктори Д.Г.Мухамедова

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари
доктори У.Б.Шамсиев

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари
доктори М.Х.Карамян

Муҳаррирлар:

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари
доктори Д.И.Илхамова

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари
номзоди Н.М.Далимова

Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси М.Т.Каримова
Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси М.А.Ибрагимов

Глобал дунёда психология фани: назария ва амалиёт, чақирувлар ва истиқболлар: Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (16-феврал 2022 й., Тошкент ш.) / Д.Г.Мухамедова, У.Б.Шамсиев, М.Х.Карамян таҳрири остида. – Т.: «Замон полиграф», 2022. – 442 б.

Конференция материаллари психология фанининг халқаро миқёсдаги муҳим назарий ва амалий муаммоларини акс эттиради. Ушбу тўпламда тараққиёт психологияси, ижтимоий ва амалий психология, психологик таълим соҳасида фаолият олиб борадиган олим, ўқитувчи ва талабаларнинг назарий, тадқиқотчилик ва амалий фаолиятлари натижалари акс этган.

Мазкур тўплам материаллари психологлар, педагоглар, файласуфлар, олий ўқув юртлари ўқитувчилари ва талабалар учун жуда муҳим илмий-амалий манбаа ҳисобланади.

Тўпламда чоп этилган маълумотларнинг ишончилиги ва тўғрилиги учун муаллифлар масъулдир.

ISBN 978-9943-7944-6-7

© Ўзбекистон Миллий университети Психология кафедраси ва
Ижтимоий психология кафедраси

МУҚАДДИМА

XXI аср психологияси бугунги кунда жадаллик билан ривожланаётган назарий ва амалий фан бўлиб, унинг олдида кўпгина муҳим масалаларни ҳал қилиш вазифаси турибди, улар: илмий психология инқироз ҳолатидами, унинг предметига доир ёндашувлар қандай бўлиши лозим, ижтимоий-маданий жараёнлар замонавий инсоннинг қадриятлар тизими ҳамда установакаларига қандай таъсир кўрсатади, унга психосоциал ёрдам кўрсатишнинг қандай самарали усуллари мавжуд?

Худди шу каби ва бошқа кўплаб илмий-тадқиқотчилик ҳамда илмий-амалий масалалар доимо профессор Эргаш Ғозиевич Ғозиевнинг диққат марказида бўлиб келган, ушбу «Глобал дунёда психология фани: назария ва амалиёт, чақирувлар ва истиқболлар» мавзусидаги Республика илмий-амалий конференцияси унинг ёрқин хотирасига бағишланади.

Эргаш Ғозиевич Ғозиев – олим, Ўзбекистонда психология фани ва психологик таълим ташкилотчиси, назарий, экспериментал ва амалий психология соҳасида фундаментал ва амалий ишланмалар яратишга салмоқли ҳисса қўшган педагог.

Муболағасиз айтиш мумкинки, нафақат мамлакатимизнинг психологик, балки илмий жамоатчилигида Э.Ғ.Ғозиевни шахсан ёки китоблари, дарсликлари ва илмий нашрлари орқали танимайдиган одамни топиш қийин.

Э.Ғ.Ғозиев билан шахсий ёки касбий мулоқот қилиш, унинг психология фани ва амалиётининг ривожланишини тушуниш кўлами қанчалик чуқур эканлигини кўриш имконини берарди.

Ушбу «Глобал дунёда психология фани: назария ва амалиёт, чақирувлар ва истиқболлар» мавзусидаги республика илмий-амалий конференцияси материаллари тўплами замонавий жамиятдаги ижтимоий-маданий ўзгаришлар нуқтаи назаридан психологиянинг ривожланиши ҳақидаги саволларга жавоб топиш, назарий ва амалий тадқиқотлар натижаларини тақдим этиш ҳамда уларнинг янги йўналишларини белгилаш каби масалаларни ўзида мужассамлаштирган. Конференция программаси шундай тузилганки, у психология фанининг муҳим муаммоларини муҳокама қилиш имконини беради.

“Фанлараро интеграция XXI аср психологиясининг ривожланиш йўли” деб номланган шўъбага киритилган мақолаларда психологиянинг фалсафа, педагогика, ижтимоий иш ва диншунослик фанлари билан ўзаро боғлиқлик жиҳатлари очиб берилган.

«Социомаданий ва таълим контекстида шахс ривожланиши муаммолари» шўъбасидаги масалалар конференция иштирокчиларининг глобал оламда шахс шаклланиши, унинг ривожланишига психосоциал омилларнинг таъсири билан боғлиқ кенг қамровли қизиқишларини акс эттиради. Ушбу шўъба материалларида таълим тизимининг барча босқичларида психологик билимларни инобатга олиш муҳимлиги ва унинг

Boshqa xududlarda, o'ziga xos ijtimoiy madaniy muxitga ega bo'lgan oilalarda o'zkazilgan tadqiqotlar asosida shakllangan psixologik xizmat modelini bizni xududimizda qo'llash samarali bo'lmaydi. Shu nuqtai nazardan kelib chiqqan holda mamlakatimizni viloyatlarida keng qamrovli autik bolalarni tarbiyalayotgan va sog'lom bolalarni tarbiyalayotgan oilalarda qiyosiy tadqiqot o'tkazish va natijalarni mazkur sohadagi muammolarni echimiga qaratish maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Головин С.Ю.Словар практического психолога. 1998 г
2. Красилникова Э.Д..Функционирование семей, воспитывающих детей с различными вариантами нарушения психического развития. Автореф.2013г
3. Костин И.А. Помощь в социальной адаптации людям с аутистическими расстройствами.2017 г
4. Висотина Т.Н.Особенности родительского отношения к детям с атипичным аутизмом. 2013г
5. Шабанова Э.В. Психологические защиты и внутрисемейные отношения у родителей, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра.2018

DANGASALIK PSIXOLOGIYASI VA UNING AHAMIYATI

Raximova I.I., Sayitova U.H.

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Bugungi texnika va texnologiya asrida har bir ish va o'qish faoliyatini, uy-ro'zg'or buyumlarini, iste'mol mahsulotlarini harid qilishni uydan chiqmay turib amalga oshirish imkoniyati yanda ortib borgani sari insonlardagi fiziologik harakatlarini kamaytirib bormoqda. Bu esa o'z navbatida erinchoqlik va dangasalikga olib kelmoqda.

Dangasalik psixologiyasi o'zi qanday? Bu yaxshi odatmi yokim aksincha degan savollarning javobini ushbu maqolada yoritishga harakat qilamiz.

Agar biz dangasalik psixologiyasiga ijobiy qaraydigan bo'lsak, dangasalik tabiiy holatdir. U tanadagi energiyani tejashga, charchoqdan qutulishga xizmat qiladi. Lekin shuni unutmaslik kerakki me'yoridan ortiq bo'lgan erinchoqlik malum manoda borib-borib odatga aylanib qoladi va insonga ham fiziologik ham psixologik salbiy ta'sir o'tkazadi [2].

Demak, dangasalikning salbiy tomondan izohlaydigan bo'lsak dangasalik kishining qiyinchiliklarni yengishdan bosh tortishga intilishi, irodaviy kuch-g'ayrat ko'rsatishni qat'iy ravishda istamasligi, iroda sustligining eng tipik ko'rinishidir [1]. Dangasalik kishining salbiy qiyofasidir. Yalqovlik, shuningdek ojizlikning boshqa ko'rinishlarini - qo'rqqoqlik, jur'atsizlik, o'zini tuta bilmaslik va boshqalar shaxsning rivojlanishidagi jiddiy kamchiliklarni keltirib chiqaradi.

Shunday ekan biz dangasalikni anglab olishimiz kerak bo'ladi. Dangasalikni anglash qiyin ish emas. Bir necha kun davomida uzoq muddatli dam olish, umumiy biron ishni qilishni xohlamaslik dangasalikning aniq belgilaridir. Agar biror kishi ishlashni xohlamasa, atrofdagilar uni o'zini tutib ololmaydigan irodasiz dangasa odam deb bilishadi. Xuddi shu odam hammaga o'zining zaifligini yengib o'tolmasligini o'z xarakteri hislatlari orqali namoyon qiladi.

Dangasalik psixologiyasining turlari mavjud bo'lib ular quyidagilar [5].

1. Jismoniy. Har birimiz uchun hayot bu harakat. Biz o'qish, ish uchun yuguramiz, uy ishlari bilan band bo'lamiz. Natijada, tabiiy charchoq paydo bo'ladi, ya'ni tana ko'p energiya sarflangani va uning yangi to'planishi uchun vaqt kerakligi haqida signal beradi. Inson bu jarayonni e'tiborsiz qoldirolmaydi va jismonan va ruhan to'xtab, dam oladi. Jismoniy dangasalikda esa bu holat me'yoridan ortib ketadi va doimiy holatga aylanib qoladi.

2. Hissiy dangasalik. Bunda inson boshqalarga mutlaqo befarqlik hissiyotida bo'ladi.

3. Aqliy dangasalik – bunda insonda ikki xil vaziyatda yuzaga keladi. Birinchisida inson aqliy jihatdan charchaydi intellek jihatdan miyyada tormozlanish alomatlari ro'y beradi va bu dangasalikga aylanadi. Ikkinchi xil holatda esa inson o'z irodasi sustligi sabab aqliy mehnat qilishni istamaydi va yalqovlikni kasb qilib oladi.

4. Ma'naviy dangasalik – bunda dangasalikning barcha hissiy, jismoniy, aqliy turlarini qamrab oladi.

5. Ijodiy dangasalik - bu hamma narsada perfektsionizmni qidiradigan odamlar orasida ko'proq uchraydi. Va agar ularga juda qisqa vaqt ichida bajarilishi kerak bo'lgan vazifa topshirilsa, unda barcha istaklarning rad etilishi yuzaga keladi. Vazifani qilish mumkin emasligi, birinchi navbatda, ruhiy holatni tushkunlikka, so'ngra befarqlikka va biron bir narsani qilishni istamaslikka olib keladi.

Bunday vaziyatlarda shaxsning irodaviy o'zini-o'zi boshqara olish qobiliyati yuzaga chiqadi. Ularning bajara olishga nisbatan qobiliyatning mavjudligi – shaxsning o'zini-o'zi boshqara olish darajasini bildiradi.

Bundan tashqari dangasalikni keltirib chiqaradigan vaziyat hodisalari ham mavjuddir. D.A.Bogdanova va S.T.Posoxovalarning keltirishicha, dangasalik namoyon bo'lishining quyidagicha vaziyatlari mavjud ekan:[3]

- ❖ charchoq;
- ❖ kasallik;
- ❖ kayfiyatsizlik;
- ❖ zerikish;
- ❖ uyqusirash;
- ❖ ochlik;
- ❖ faoliyatning qiziqarsizligi;
- ❖ bema'niligi;
- ❖ noaniqligi;
- ❖ murakkabligi;
- ❖ tashqi bosim mavjudligi;

❖ imkoniyatlar tanqisligi kabilar.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak dangasalik jismoniy charchoq holatini me'yorga solinmasa uning yuqori bosqichini erinchoqlikni yuzaga keltirar ekan. Shu o'rinda dangasalik bu aslida psixologik holat bo'lganligi sabab uni insonning o'z iroda kuchi bilan yengishi mumkinligini anglashimiz va bu holatga ayrim tavsiyalarni keltirib o'tamiz:

1. Inson o'z imkoniyatlaridan kelib chiqqan holatda o'z maqsadlarini to'liq anglashi hamda ularga erishishda ob'ektiv reallikni baholashi barobarida, shubhasiz, o'zini asrashi kerak. Orzu va istaklar mavjud bo lib, ularning nima uchun kerakligi borasida tushunchalar yo'q bo'lsa, o'zingni harakat qilishga majburlash qiyin. Biroq bugun dangasalikka imkon bersak, ertaga yo'qotilgan imkoniyatlar uchun afsuslanamiz. Shunday ekan, inson o'zi bilan o'zi kelishishni bilishi kerak. o'zini majburlash - ortiqcha. Shunchaki g'ayrat qilish va bajarish kerak. Inertlikni yengib o'tsa, ish o'z-o'zidan qaynab ketadi. Qat'iy va sabrli kishilarda esa, albatta, imkoniyat ham vujudga keladi. Qisqa qilib aytadigan bo'lsak, kimda xohish bo'lsa. maqsadga erishish yo'llarini qidiradi. Qolganlar esa o'zini oqlash uchun sabab izlaydi [4].

2. Majburiyatlardan inson o'zini holi qilishi va ularni tartibga solishga urunishi kerak.

3. Qaror qabul qildingizmi, o'zingizga uni bajarishga va'da berishingiz va hech qanday shubha-gumontarga o'rin qoldirmasligiz kerak.

4. Eng faol va eng energiyaga boy his qilinadigan kun vaqtini topib ushbu kun uchun eng qiying ishlarni rejalashtirish kerak.

5. Charchoqdan xalos bo'lish va bajarish uchun quvvatni oshirish uchun ozgina 10 daqiqa dam olish va to'g'ri va uzoq nafas olish zarur.

6. Jismoniy holatdan aqliy faoliyatga o'tish yoki aksincha, yoga, yakkakurash, fitness kabilar bilan shug'ullanish kerak.

7. Har bir faoliyatni uydan chiqmasdan turib internet orqali bajarishga urunmaslik buni me'yorida qilish kerak.

8. Haddan ortiq ijtimoiy tarmoqlar va kinolarga inson o'z vaqtini sarflamaslikga urunishi vaqt qaytarilmas ne'matligini anglashi zarur. Bunda eslatma tariqasida ko'z tushadigan joyda inson vaqti o'tib borayotganlikni anglatadigan belgili suratni qoyib qoyishi kerak bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya 1-2 kitob T-2008 y
2. Karimova V.M. Psixologiya T-2002 y
3. Umumiy psixologiya (A.V.Petrovskiy tahriri ostida) T; "O'qituvchi" 1992 y
4. Ruxshunos.uz
5. <https://peskiadmin.ru>

Бекова Ш.Ж. БОЛАЛАР КОММУНИКАТИВ ҚОБИЛИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ АМАЛИЙ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАР	386
Nurullayeva B.B., Jumaniyazova N.R. AUTIZM TASHXISLI BOLALARNING OILALARIGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH MASALALARI	389
Raximova I.I., Sayitova U.H. DANGASALIK PSIXOLOGIYASI VA UNING ANAMIYATI.....	392
Namidova G. H. SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHI SHAXSINING PSIXODIAGNOSTIKASI (KURASHCHILAR MISOLIDA)	395
Камилова М. Х. ЎСМИРЛАРДА ТАФАККУР СИФАТЛАРИНИНГ ШАКЛЛАНИШИ АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТНИНГ АСОСИДИР.....	397
Назаров Д.Б. СПОРТ ФАОЛИЯТИДА ПСИХОЛОГИК НИЗОЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШДА МОТИВАЦИЯНИНГ ЎРНИ.....	400
Rustamova M.R. NOTO'LIQ OILALARDA TARBIYALANAYOTGAN BOLALARDA PSIXOEMOTSIONAL HOLATLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	404
Dolimova N. M., Xudayberdiyeva N.X. FARZAND TARBIYASIDA OТА OBRAZI	406
Туропова М. МАКТАБГАЧА ЁШ ДАВРИДАГИ БОЛАЛАР ТАФАККУРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ	409
Расулов А.И. ТЕСТ ТУЗИШНИНГ АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ.....	413
Туляганова Д.У. ОСМЫСЛЕНИЕ РОЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ.....	416
Атаджанова Л. А. КОММУНИКАТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ИГРОТЕРАПИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	419
Жураев В.М. СПОРТЧИ ШАХСНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ЎРГАНИШ МЕТОДИКАЛАРИ	421
Нигматулина Л. А. ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	424
Худайназаров Т.А. ТАЛАБАЛАРДА ЖАЗОЛАШ ВА РАҒБАТЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ ОМИЛЛАРИ.....	426

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ
ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ
ИЖТИМОЙ ФАНЛАР ФАКУЛЬТЕТИ
ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ
ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ**

**ГЛОБАЛ ДУНЁДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ: НАЗАРИЯ ВА АМАЛИЁТ,
ЧАҚИРУВЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**Профессор Эргаш Ғозиевич Ғозиев хотирасига бағишланган
Республика илмий-амалий конференцияси материаллари
16 феврал 2022 йил**

Масъул муҳаррирлар:

Ўзбекистон Миллий университети профессори, психология фанлари доктори
Д.Г.Мухамедова

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари доктори
У.Б.Шамсиев

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари доктори
М.Х.Карамян

Муҳаррирлар:

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари доктори
Д.И.Илхамова

Ўзбекистон Миллий университети доценти, психология фанлари номзоди
Н.М.Далимова

Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси М.Т.Каримова
Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси М.А.Ибрагимов

Босишга руҳсат етилди: 25.02.2022 Офсет қоғоз.
қоғоз бичими 64x84 1/16 Тимес гарнитураси. Шартли босма табағи 3,8. Нашр
хисоб табағи 4,5. Адади 100

«ЗАМОН ПОЛИГРАФ» ОК босмахонасида чоп етилди.
Манзил: Ташкент шаҳри. Юнусобод тумани,
Бободехқон маҳалласи 45 уй.