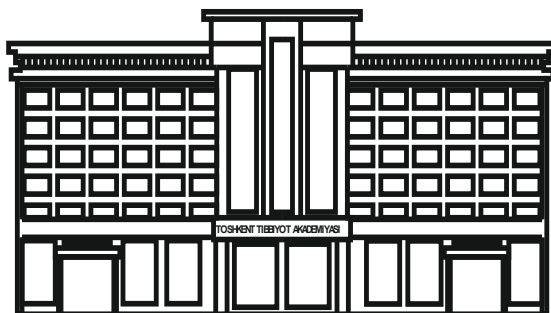


*2011 yildan "Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi"
nomi bilan chiqa boshlagan*

O'ZBEKISTON TIBBIYOT AXBOROTNOMASI



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК УЗБЕКИСТАНА

Toshkent



*Медицинский вестник
Узбекистана 3/2026*

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор

проф. Ш.А. Боймурадов

**Заместитель главного
редактора**

проф. О.Р. Тешаев

Ответственный секретарь

проф. Ф.Х.Иноятова

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ

акад. Аляви А.Л.
проф. Билалов Э.Н.
проф. Гадаев А.Г.
проф. Жае Вук Чои (Корея)
акад. Каримов Ш.И.
проф. Татьяна Силина (Украина)
акад. Курбанов Р.Д.
проф. Людмила Зуева (Россия)
проф. Метин Онерчи (Турция)
проф. Ми Юн (Корея)
акад. Назыров Ф.Г.
проф. Нажмутдинова Д.К.
доц. Рахматуллин А.Р. (Россия)
проф. Саломова Ф.И.
проф. Саша Трескач (Германия)
проф. Шайхова Г.И.
проф. Эргашев У.Ю. (Ташкент)

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Д.м.н. Абдуллаева Р.М.
проф. Акилов Ф.О. (Ташкент)
проф. Аллаева М.Д. (Ташкент)
проф. Хамдамов Б.З. (Бухара)
проф. Ирискулов Б.У. (Ташкент)
проф. Каримов М.Ш. (Ташкент)
проф. Маматкулов Б.М. (Ташкент)
проф. Охунов А.О. (Ташкент)
проф. Парпиева Н.Н. (Ташкент)
проф. Рахимбаева Г.С. (Ташкент)
проф. Хамраев А.А. (Ташкент)
проф. Холматова Б.Т. (Ташкент)
проф. Шагазатова Б.Х. (Ташкент)

*Номер набран и сверстан на компьютерном
издательском комплексе редакционно-
издательского отдела Ташкентского
государственного медицинского университета*

Начальник отдела: М.Н. Аслонов

Редактор русского текста: О.А. Козлова

Редактор узбекского текста: М.Г. Файзиева

Редактор английского текста: А.Х. Жураев

Компьютерная корректура: З.Т. Алюшева

*Учредитель: Ташкентский государственный
медицинский университет*

*Издание зарегистрировано в Ташкентском Городском
управлении печати и информации*

Регистрационное свидетельство 02-00128

*Журнал внесен в список, утвержденный приказом
№ 201/3 от 30 декабря 2013 года
реестром ВАК в раздел медицинских наук*

*Рукописи, оформленные в соответствии с
прилагаемыми правилами, просим направлять по
адресу: 100109, Ташкент, ул. Фароби, 2,*

*Главный учебный корпус ТГМУ, 4-й этаж, комната
444.*

*Контактный телефон: (71) 214 90 64,
e-mail: rio-tma@mail.ru
rio@tma.uz*

Формат 60x84 1/8. Усл. печ. л. 9,75.

Гарнитура «Cambria». Тираж 150.

Цена договорная.

*Отпечатано на ризографе редакционно-
издательского отдела ТГМУ.
100109, Ташкент, ул. Фароби, 2.*



The issue was typeset and designed on the computer publishing complex of the Editorial and Publishing Department of the Tashkent State Medical University

Head of Department: M.N. Aslonov

Russian Text Editor: O.A. Kozlova

Uzbek Text Editor: M.G. Fayzieva

English Text Editor: A.Kh. Zhuraev

Computer Proofreading: Z.T. Alyusheva

Founder: Tashkent State Medical University

The publication is registered with the Tashkent City Department of Press and Information.

Registration Certificate No. 02-00128.

The journal is included in the list approved by order No. 201/3 dated December 30, 2013, by the SAC (Supreme Attestation Commission) registry in the section of medical sciences.

Manuscripts, prepared in accordance with the attached rules, should be sent to the address: 2 Farobi St., Tashkent, 100109, Uzbekistan.

Main Academic Building of TSMU, 4th floor, Room 444.

Contact phone: (71) 214 90 64

E-mail: rio-tma@mail.ru, rio@tma.uz

Format: 60x84 1/8. Conv. print sheets: 9.75.

Font: «Cambria». Circulation: 150 copies.

Price: Negotiable.

Printed on a risograph at the Editorial and Publishing Department of TSMU.

2 Farobi St., Tashkent, 100109.

*Medical bulletin
of Uzbekistan 3/2026*

EDITORIAL BOARD

Editor in chief

prof. Sh.A. Boimuradov

Deputy Chief Editor

prof. O.R. Teshae

Responsible secretary

prof. F.Kh. Inoyatova

EDITORIAL TEAM

academician Alyavi A.L.

prof. Bilalov E.N.

prof. Gadaev A.G.

prof. Jae Wook Choi (Korea)

academician Karimov Sh.I.

prof. Tatyana Silina (Ukraine)

academician Kurbanov R.D.

prof. Lyudmila Zueva (Russia)

prof. Metin Onerc (Turkey)

prof. Mee Yeun (Korea)

prof. Najmutdinova D.K.

assoc. Rakhmatullin A.R. (Russia)

prof. Salomova F.I.

prof. Sascha Treskatch (Germany)

prof. Shaykhova G.I.

prof. Ergashev U.Yu. (Tashkent)

EDITORIAL COUNCIL

DSc. Abdullaeva R.M.

prof. Akilov F.O. (Tashkent)

prof. Allaeva M.D. (Tashkent)

prof. Khamdamov B.Z. (Bukhara)

prof. Iriskulov B.U. (Tashkent)

prof. Karimov M.Sh. (Tashkent)

prof. Mamatkulov B.M. (Tashkent)

prof. Okhunov A.A. (Tashkent)

prof. Parpieva N.N. (Tashkent)

prof. Rakhimbaeva G.S. (Tashkent)

prof. Khamraev A.A. (Tashkent)

prof. Kholmatova B.T. (Tashkent)

prof. Shagizatova B.X. (Tashkent)

СОДЕРЖАНИЕ	CONTENT	
НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ	NEW PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES	
Абдуллаева Н.М. ДРАМАТИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА КАК МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ	Abdullaeva N.M. DRAMA PEDAGOGY AS AN INTERDISCIPLINARY APPROACH: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS AND EDUCATIONAL POTENTIAL	8
Amangeldiev A. RAQAMLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING GOSPITAL MUHITIDAGI BOLALARNING PSIXIK SALOMOTLIGIGA TA'SIRINI BAHOLASH	Amangeldiev A. ASSESSING THE IMPACT OF THE USE OF DIGITAL EDUCATIONAL TECHNOLOGIES ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN A HOSPITAL ENVIRONMENT	15
Atamuratova Ju.M. ESHITISHIDA MUAMMOLARI BO'LGAN OQUVCHILARNING IJTIMOY KO'NIKMALARINI SHAKLANTRISH TEXNOLOGIYALARI	Atamuratova Ju.M. TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIAL SKILLS IN STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENTS	21
Baxromov X.X. SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING TALABALARDAGI KOGNITIV JARAYONLARGA TA'SIRINI PSIXOLOGIK TAHLIL QILISH	Bakhromov Kh.Kh. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES ON STUDENTS' COGNITIVE PROCESSES	26
Baxromov X.X. ZAMONAVIY TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING BILIM OLIHIGA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING TA'SIRINI O'RGANISH	Bakhromov Kh.Kh. STUDYING THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES ON STUDENTS' LEARNING IN THE MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT	29
Boboyeva M.A. PSIXIK SALOMATLIK MUASSASALARIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH: SCOPING TAHLIL ASOSIDA EMPIRIK YONDASHUV	Boboyeva M.A. USING DIGITAL TECHNOLOGIES TO INCREASE PHYSICAL ACTIVITY IN MENTAL HEALTH FACILITIES: AN EMPIRICAL APPROACH BASED ON SCOPING ANALYSIS	34
Boboyeva M.A. BO'LAJAK SHIFOKORLARDA KASBIY FAOLIYATGA QIZIQISH MOTIVATSIYASINING EMPIRIK O'RGANILISHI	Boboyeva M.A. EMPIRICAL STUDY OF PROFESSIONAL INTEREST MOTIVATION AMONG FUTURE DOCTORS	38
Камилова Н.Г. ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ТАШКЕНТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	Kamilova N.G. FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNATIONAL MEDICAL STUDENTS	41
Melibayeva R.N., Yunusaliyeva N.O. OLIY TA'LIM MUASSASALARI PEDAGOGIK JAMOALARIDAGI ISHCHANLIK, IJODIY VA MA'NAVIY XUSUSIYATLARI PSIXODIAGNOSTIKASI	Melibayeva R.N., Yunusaliyeva N.O. PSYCHODIAGNOSTICS OF PROFESSIONAL, CREATIVE AND MORAL CHARACTERISTICS OF PEDAGOGICAL TEAMS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS	45
Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.X. RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING "EKTRAN QARAMLIGI"NI BARTARAF ETISHNI MODELLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI	Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.Kh. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR MODELING THE ELIMINATION OF SCREEN ADDICTION IN STUDENTS IN A DIGITAL LEARNING ENVIRONMENT	50
Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.Kh. A CRITICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF DIGITAL TRANSFORMATION ON TEACHING METHODS USED IN THE CLASSROOM	Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.X. RAQAMLI TRANSFORMATSIYANING SINFDA QO'LLANILADIGAN O'QITISH USULLARIGA TA'SIRINI TANQIDIY TAHLIL QILISH	54
Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O. PEDAGOGLARDA KONFLIKTOLOGIK KOMPETENTLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMING CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE IN TEACHERS	60

<i>Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O. PEDAGOGIK FAOLIYATDA PEDAGOGNING KASBIY TARAQQIYOTI MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI</i>	<i>Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MOTIVATION OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF AN EDUCATOR IN PEDAGOGICAL ACTIVITY</i>	63
<i>Turg'unov A.A., Tillaxodjayeva X.S. TIBBIY TA'LIM YO'NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARDA KASBIY O'ZINI-O'ZI ANIQLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI</i>	<i>Turgunov A.A., Tillakhodjaeva Kh.S. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AMONG STUDENTS IN MEDICAL EDUCATION</i>	69
<i>Шейдаева А.Б. ВОЗРОЖДЕНИЕ В ЛИТЕРАТУРЕ: НА ПРИМЕРЕ ТРАДИЦИОННОЙ И НОВАТОРСКОЙ ПОЭЗИИ</i>	<i>Sheydayeva A.B. REVIVAL IN LITERATURE: ON THE EXAMPLE OF TRADITIONAL AND INNOVATIVE POETRY</i>	72
ОБЗОРЫ	REVIEWS	
<i>Абдуллаева Ш.Х. ТАЛАБА ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА УЛАРДАГИ ПСИХИК САЛОМАТЛИКНИНГ ЎРНИ</i>	<i>Abdullaeva Sh.Kh. THE ROLE OF MENTAL HEALTH IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS</i>	76
<i>Alimirzayev N.A. ARTERIAL GIPERTENZIYA BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA PSIXOSOTSIAL OMILLARNING KASALLIK KECHISHIGA TA'SIRI</i>	<i>Alimirzayev N.A. THE IMPACT OF PSYCHOSOCIAL FACTORS ON THE COURSE OF DISEASE IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION</i>	78
<i>Dilshodova M.R. POZITIV PSIXOTERAPIYA INTERVENSIYALARINING KO'KRAK SARATONI BEMORLARIDA HAYOT SIFATINI YAXSHILASHDAGI SAMARADORLIGI: TIZIMLI SHARH</i>	<i>Dilshodova M.R. THE EFFECTIVENESS OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY INTERVENTIONS IN IMPROVING QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH BREAST CANCER: A SYSTEMATIC REVIEW</i>	80
<i>Jalilova S.X. ONTOGENEZDA YUZAGA KELADIGAN YOSH INQIROZLARIDA PSIXOLOGIK YORDAM</i>	<i>Jalilova S.X. PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN AGE-RELATED CRISES THAT APPEAR DURING ONTOGENESIS</i>	84
<i>Maxamatova N.B. PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI</i>	<i>Maxamatova N.B. PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOSOMATIC DISEASES</i>	87
<i>Melibayeva R.N. E.G' G'OZIYEV IJODIDA TAFAKKUR PSIXOLOGIYASI MUAMMOLARI: ZAMONAVIY TIBBIY-PSIXOLOGIK TALQIN</i>	<i>Melibayeva R.N. PROBLEMS OF THE PSYCHOLOGY OF THINKING IN THE SCIENTIFIC HERITAGE OF E. G. GAZIEV: A MODERN MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION</i>	90
<i>Mirzayeva U.B. O'ZBEKISTON HUDUDIDA ENDEMIK BUQOQ KASALLIKLARI BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA GORMONAL O'ZGARISHLAR VA SHAXS PSIXIKASIGA TA'SIRI</i>	<i>Mirzayeva U.B. HORMONAL CHANGES AND THEIR IMPACT ON PERSONALITY AND PSYCHE IN PATIENTS WITH ENDEMIC GOITER IN UZBEKISTAN</i>	93
<i>Muminova N.B. IJTIMOY MEDIANING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI</i>	<i>Muminova N. B. THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE</i>	95
<i>Nishanova Z.T. TIBBIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA IZLANUVCHILAR TOMONIDAN YO'L QO'YILADIGAN KAMCHILIKLAR</i>	<i>Nishanova Z.T. DEFICIENCIES OF MEDICAL PSYCHOLOGICAL RESEARCHES BY RESEARCHERS</i>	98
<i>Расулов А.И. ПРОФЕССОР Э.Ф. ФОЗИЕВНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ РИВОЖЛАНИШИДАГИ ИЛМИЙ МЕРОСИ (2000-2020 ЙИЛЛАР)</i>	<i>Rasulov A.I. THE SCIENTIFIC HERITAGE OF PROFESSOR E.G. GOZIEV IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE IN UZBEKISTAN (2000-2020)</i>	101
<i>Умаров Б.М., Аскарова Н.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ</i>	<i>Umarov B.M., Askarova N.A. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN MILITARY PERSONNEL</i>	106
<i>Umarova N.Sh. ALOHIDA TA'LIM EHTIYOJI MAVJUD BOLALARNI IJTIMOYLASHUVINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI</i>	<i>Umarova N.Sh. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS</i>	111

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ БИОЛОГИЯ И МЕДИЦИНА	EXPERIMENTAL BIOLOGY AND MEDICINE	
Шукуров Ф.И., Ганиева М.У. РОЛЬ ЭХОГРАФИЧЕСКИХ И ДОППЛЕРОМЕТРИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ СИНДРОМА ЗАДЕРЖКИ РОСТА ПЛОДА	Shukurov F.I., Ganieva M.U. THE ROLE OF ULTRASONOGRAPHIC AND DOPPLEROMETRIC MARKERS IN THE EARLY DIAGNOSIS OF FETAL GROWTH RESTRICTION SYNDROME	114
Yusupbekov A.A., Abdinazarova I.S., Tursunova N.I. ENDOMETRIY PATOLOGIYALARINI TASHXISLASHDA MINIMAL INVAZIV BIOPSIYA USULLARINING KLINIK-STATISTIK SAMARADORLIGI	Yusupbekov A.A., Abdinazarova I.S., Tursunova N.I. CLINICAL AND STATISTICAL EFFECTIVENESS OF MINIMALLY INVASIVE BIOPSY METHODS IN THE DIAGNOSIS OF ENDOMETRIAL PATHOLOGY	117
ГИГИЕНА, САНИТАРИЯ И ЭПИДЕМИОЛОГИЯ	HYGIENE, SANITATION AND EPIDEMIOLOGY	
Toshbekova M.X. SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA MOTIVATSIYA VA IRODAVIY SIFATLARNING O'RNI	Toshbekova M.Kh. THE ROLE OF MOTIVATION AND VOLITIONAL QUALITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE	121
Xasanova M.T. TALABALARNING KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH JARAYONIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING TIBBIY-PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI	Khasanova M.T. MEDICAL-PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS OF DEVELOPING STUDENTS' COMPETENCIES	124
Sherqo'ziyeva G.F., Salomova F.I., Toshpo'latov B.M., Ermatova S.G., Sharopova M.B. MAVSUMIY YUQUMLI KASALLIKLAR PROFILAKTİKASIDA TABIIY MADANIYATNING AHAMIYATI	Sherkuzieva G.F., Salomova F.I., Toshpulatov B.M., Ermatova S.G., Sharopova M.B. THE IMPORTANCE OF MEDICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF SEASONAL INFECTIOUS DISEASES	131
ПОМОЩЬ ПРАКТИЧЕСКОМУ ВРАЧУ	HELPING A PRACTITIONER	
Alimirzayev N.A. BO'LAJAK SHIFOKORLARDA MULOQOT KO'NIKMALARINING SHAKLLANGANLIK DARAJASI VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	Alimirzayev N.A. THE LEVEL OF FORMATION OF COMMUNICATION SKILLS AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FUTURE PHYSICIANS	134
Аскарובה.А. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МАТЕРЕЙ С ПСИХОПАТИЧЕСКИМ ХАРАКТЕРОМ	Askarova N.A. INFLUENCE OF A MOTHER WITH A PSYCHOPATHIC PERSONALITY ON THE EMOTIONAL STATE OF HER CHILDREN	138
Atamuratova Ju.M. KOXLEAR IMPLANTATSIYADAN KEYINGI DAVRDA BOLALAR IDROKINING OZIGA XOS XUSUSIYATLARI	Atamuratova Ju.M. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF CHILDREN'S PERCEPTION IN THE POST-COCHLEAR IMPLANTATION PERIOD	142
Bekmirov T.R. ONALARDAGI NEVROTIK HOLLATLARNING FARZANDLAR SONI BO'YICHA PSIXOLOGIK TAHLILI	Bekmirov T.R. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF NEUROTIC CONDITIONS IN MOTHERS DEPENDING ON THE NUMBER OF CHILDREN	145
Дехкамбаева З.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ	Dehkambaeva Z.A. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DEPRESSION IN MEDICAL STUDENTS	148
Dexkambayeva Z.A., Kamolova G.O. TIBBIYOT OLIYGOHLARI TALABALARIDA KASBIY STRESS VA PSIXOEMOTSIONAL ZO'RİQISH SHAROITIDA RUS TILINI O'QITISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	Dekkambayeva Z.A., Kamolova G.O. PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING RUSSIAN TO MEDICAL STUDENTS IN CONDITIONS OF PROFESSIONAL STRESS AND PSYCHO-EMOTIONAL TENSION	151
Dursunov S.A. ERKAKLARDA UROLOGİK VA SEKSUAL BUZILISHLARNING ETIOLOGIYASIDA JINSIY-SHERİK MUNOSABATIGA BOG'LIQLIKNING O'RNI SIFATIDA	Dursunov S.A. THE ROLE OF SEXUAL PARTNER RELATIONSHIPS IN THE ETIOLOGY OF UROLOGICAL AND SEXUAL DISORDERS IN MEN	154
Жураева Д.Н. НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ КОГНИТИВНОЙ УСТАЛОСТИ ПРИ НЕВРАСТЕНИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	Zhurayeva D.N. NEUROPSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF COGNITIVE FATIGUE IN MEDICAL STUDENTS WITH NEURASTHENIA	158

<i>Захидова Д.А., Артыкходжаева Д.А. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</i>	<i>Zakhidova D.A., Artykhodzhaeva D.A. FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN</i>	163
<i>Mansurova Yu. BEHAVIORAL NUDGES IN HEALTH APPS: IMPACT ON LONG-TERM ADHERENCE AND LIFESTYLE CHANGES</i>	<i>Mansurova Yu. SOG'LIQNI SAQLASH ILOVALARIDAGI XULQ-ATVORGGA TURTKI: UZOQ MUDDATLI RIOYA QILISH VA TURMUSH TARZIDAGI O'ZGARISHLARGA TA'SIRI</i>	167
<i>Mansurova Yu. A COMPARATIVE EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF ONLINE PSYCHOEDUCATIONAL THERAPY IN REDUCING SOCIAL ANXIETY AND AVOIDANCE</i>	<i>Mansurova Yu. ONLAYN PSIXOPEDAGOGIK TERAPIYANING IJTIMOY XAVOTIRNI KAMAYTIRISH VA UNDAN QOCHISH SAMARADORLIGINI QIYOSIY BAHOLASH</i>	172
<i>Narmetova Yu.K. SURUNKALI KASALLIKLARI BO'LGAN BEMORLARNING HAYOT SIFATINING PSIXOSOMATIK JIHATLARI</i>	<i>Narmetova Yu.K. PSYCHOSOMATIC ASPECTS OF THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH CHRONIC DISEASES</i>	178
<i>Nasriddinova Sh.M. PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF COGNITIVE IMPAIRMENTS IN POST-STROKE PATIENTS</i>	<i>Nasriddinova Sh.M. INSULTDAN KEYINGI BEMORLARDA KOGNITIV BUZILISHLARNING PSIXOLOGIK TUZILISHI</i>	183

ДРАМАТИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА КАК МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Абдуллаева Н.М.

DRAMA PEDAGOGIKASI FANLARARO YONDASHUV SIFATIDA: PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLAR VA TA'LIM SALOHİYATI

Abdullaeva N.M.

DRAMA PEDAGOGY AS AN INTERDISCIPLINARY APPROACH: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS AND EDUCATIONAL POTENTIAL

Abdullaeva N.M.

Ташкентский государственный медицинский университет

Maqolada dramatik pedagogika pedagogika va psixologiya tushashgan nuqtada shakllangan innovatsion fanlararo yondashuv sifatida ko'rib chiqiladi. Dramatik pedagogikaning psixologik asoslari, jumladan faoliyat nazariyasi, emotsional intellekt, shaxsga yo'naltirilgan va gumanistik yondashuvlar yoritib beriladi. Dramatik metodlarning ta'lim oluvchilarning emotsional-irodaviy sohasini, kommunikativ ko'nikmalarini, empatiya va refleksiyasini rivojlantirishdagi o'rni asoslab beriladi. Ta'limni modernizatsiya qilish hamda shaxsning asosiy kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida dramatik pedagogikaning pedagogik ahamiyati ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: dramatik pedagogika, ta'lim psixologiyasi, emotsional intellekt, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, pedagogik o'zaro ta'sir, refleksiya.

The article examines dramatic pedagogy as an innovative interdisciplinary approach situated at the intersection of pedagogy and psychology. The psychological foundations of dramatic pedagogy are revealed, including activity theory, emotional intelligence, and learner-centered and humanistic approaches. The role of dramatic methods in the development of students' emotional-volitional sphere, communication skills, empathy, and reflection is substantiated. The pedagogical value of dramatic pedagogy is demonstrated in the context of educational modernization and the formation of key personal competencies.

Key words: dramatic pedagogy, educational psychology, emotional intelligence, learner-centered education, pedagogical interaction, reflection.

Современные процессы модернизации образования диктуют необходимость поиска таких педагогических подходов, которые обеспечивают не только усвоение знаний, но и развитие личности обучающегося, его эмоциональной, коммуникативной и социальной компетентности. В этом контексте особое значение приобретает драматическая педагогика, интегрирующая образовательные и психологические механизмы воздействия на личность.

Драматическая педагогика рассматривается как педагогический подход, основанный на использовании элементов драмы, театральной деятельности, ролевого взаимодействия и импровизации в образовательном процессе. Ее эффективность во многом определяется глубокими психологическими основаниями, что позволяет говорить о тесной взаимосвязи драматической педагогики с психологией личности, развития и обучения.

Драматическая педагогика формируется на основе идей деятельностного подхода, согласно которому личность развивается в процессе активного взаимодействия с социальной средой. Использование драматических форм обучения способствует включению обучающихся в ситуацию «проживания» учебного материала, что усиливает мотивацию и осмысленность образовательной деятельности.

Важным теоретическим основанием драматической педагогики является гуманистическая психология, подчеркивающая ценность личности, ее свободы самовыражения и эмоционального опыта. В драматическом взаимодействии обучающийся выступает не пассивным объектом обучения, а актив-

ным субъектом, способным к саморефлексии и самореализации [3].

С психологической точки зрения драматическая педагогика опирается на следующие механизмы:

- эмоциональное переживание, способствующее глубокому усвоению учебного материала;
- идентификацию и эмпатию, развивающиеся в процессе ролевого взаимодействия;
- рефлексию, позволяющую осмысливать собственные действия и чувства;
- развитие эмоционального интеллекта, включая способность распознавать и регулировать эмоции.

Драматические методы создают безопасное психологическое пространство, в котором обучающиеся могут экспериментировать с поведением, выражать эмоции и развивать навыки межличностного общения.

Интеграция драматической педагогики в образовательный процесс способствует:

- формированию коммуникативной компетентности;
- развитию креативного и критического мышления;
- повышению учебной мотивации;
- развитию личностных и социальных качеств обучающихся.

С точки зрения педагогической психологии драматическая педагогика выступает эффективным средством гармонизации когнитивного и эмоционального развития личности, что особенно актуаль-

но в условиях компетентностной модели образования [4].

Драматическая педагогика представляет собой перспективный междисциплинарный подход, органично объединяющий педагогические и психологические аспекты обучения. Ее применение в образовательной практике способствует созданию личностно-развивающей образовательной среды, ориентированной на активность, эмоциональную вовлеченность и субъектную позицию обучающихся. В условиях современных образовательных реформ драматическая педагогика может рассматриваться как важный инструмент реализации гу-

манистических и инновационных стратегий обучения.

Методология. В условиях реформирования системы образования Республики Узбекистан особое внимание уделяется внедрению инновационных педагогических подходов, ориентированных на развитие личности обучающегося, его творческого потенциала, коммуникативных и эмоционально-волевых качеств. В этом контексте драматическая педагогика приобретает особую актуальность, поскольку соответствует стратегическим задачам гуманизации и психологизации образовательного процесса (рис. 1).



Рис. 1. Применение элементов драматической педагогики.

Анализ современного состояния педагогической практики в Узбекистане показывает, что элементы драматической педагогики применяются преимущественно фрагментарно – в рамках интерактивных методов обучения, внеклассной деятельности, театрализованных форм работы, а также при преподавании гуманитарных дисциплин. Однако целостная научно обоснованная модель драматической педагогики как самостоятельного психолого-педагогического подхода пока не получила системного внедрения.

В нормативно-правовых документах, направленных на развитие образования, подчеркивается значимость формирования у обучающихся коммуникативных компетенций, критического мышления, эмоциональной устойчивости и способности к самовыражению. Эти положения напрямую коррелируют с психологическими основаниями драматической педагогики, ориентированной на развитие эмоционального интеллекта, эмпатии и рефлексии личности.

С точки зрения психологии обучения драматическая педагогика в условиях Узбекистана может рассматриваться как эффективный инструмент преодоления формализма в обучении и усиления субъектной позиции обучающихся. Использование ролевых игр, инсценировок, педагогической импровизации и драматических упражнений способствует созданию благоприятного психологического климата, снижению учебной тревожности и повышению мотивации к обучению.

Взаимодействие психологии и драматической педагогики носит двусторонний характер. С одной стороны, психологические знания позволяют учитывать возрастные, индивидуально-типологические и личностные особенности обучающихся при отборе драматических методов, форм и содержания деятельности. Это обеспечивает психологическую безопасность образовательного процесса и повышает его эффективность. С другой стороны, педагогическая практика драматического обучения предоставляет эмпирический материал для психологии, позволяя выявлять влияние драматических методов на развитие внимания, эмоционального интеллекта, мотивации, эмпатии и рефлексии.

Особое значение на стыке психологии и драматической педагогики приобретает проблема эмоционального развития обучающихся. Использование драматических форм обучения способствует осознанию и выражению эмоций, развитию эмпатии и навыков межличностного взаимодействия, что соответствует положениям теорий эмоционального интеллекта и гуманистической психологии. Кроме того, драматическая деятельность создает условия для рефлексии личного опыта, что усиливает личностно-ориентированный характер обучения (рис. 2).

Таким образом, драматическая педагогика может рассматриваться как практико-ориентированная область педагогики, опирающаяся на психологические теории и одновременно расширяющая их прикладной потенциал. Их интеграция обеспечивает целостный подход к обучению, направленный не

только на усвоение знаний, но и на формирование ключевых личностных и социальных компетенций

обучающихся в условиях модернизации современного образования.



Рис. 2. Модель взаимодействия психологии и драматической педагогики.

Перспективным направлением является интеграция драматической педагогики в систему подготовки и повышения квалификации педагогических кадров. Формирование у будущих учителей навыков драматического взаимодействия и психологической рефлексии позволит повысить качество педагогического общения и эффективность образовательного процесса в целом.

Как отмечает Д. Холбаева в своей статье «Didaktik drama usuli yordamida pedagogik ta'limda kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish imkoniyatlari», повышение эффективности образовательного процесса и ориентация обучающихся на личностное и профессиональное развитие являются одними из ключевых задач системы педагогического образования.

Автор подчеркивает, что инновационные методы обучения, в частности метод дидактической драмы, занимают важное место в современной педагогической практике, так как они способствуют не только закреплению знаний, но и развитию личностных, социальных и профессиональных навыков обучающихся.

Она обращает внимание на то, что метод дидактической драмы представляет собой инсценированную деятельность обучающихся, основанную на реальных или условно смоделированных ситуациях, что создаёт возможности для развития творческого мышления, эмпатии, способности анализировать проблемные ситуации и эффективно взаимодействовать в команде. По мнению автора, в услови-

ял глобализации и растущих требований к качеству подготовки специалистов применение этого метода становится одной из приоритетных направлений педагогического образования.

Кроме того, она рассматривает понятие профессиональной компетенции как интегрированную совокупность знаний, умений, навыков, коммуникативных и рефлексивных способностей, необходимых для эффективной реализации профессиональной деятельности, подчеркивая его важность для оценки результативности педагогической подготовки [1].

Как отмечает Г. Мадаминава в своей статье, метод образовательной драмы в педагогике обладает рядом существенных преимуществ. Автор подчеркивает, что использование драмы побуждает обучающихся к активному усвоению познавательных знаний, превращая их из пассивных слушателей в активных участников учебного процесса. По мнению исследователя, участие в драматической деятельности способствует не только получению информации, но и развитию творческого мышления.

Особое внимание Г. Мадаминава уделяет обучению языку посредством драмы, отмечая, что данный подход формирует у обучающихся внутреннюю мотивацию к изучению языка. Автор указывает, что на занятиях, основанных на драматических методах, обучающиеся развивают навыки командной работы, повышают уверенность в себе и формируют критическое мышление через взаимодействие и взаимное слушание. Наиболее значимым результатом, по мнению исследователя, является углубление культурного понимания изучаемого языка, что повышает качество и осмысленность языкового образования [2].



Анализ и результат. Несмотря на то, что термин «драматическая педагогика» сформировался в европейской педагогической науке во второй половине XX века, его содержательные основы обнаруживаются значительно раньше в педагогической практике просветителей-джадидов. Джадидская педагогика конца XIX – начала XX века была ориентирована на пробуждение национального самосознания, формирование критического мышления и активной гражданской позиции обучающихся, что сближает ее с современными концепциями инновационной и драматической педагогики.

Одним из ключевых средств педагогического воздействия джадидов выступал театр как форма просвещения. Театральные постановки рассматри-

вались ими не как развлечение, а как эффективный инструмент нравственного, социального и интеллектуального воспитания народа. Через драматические образы, диалоги и сценические ситуации учащиеся и зрители получали возможность осмыслить актуальные социальные проблемы, сопоставить сценическое действие с реальной жизнью и выработать личностное отношение к происходящему.

В педагогической деятельности таких представителей джадидского движения, как Махмудходжа Бехбудий, Абдулла Авлоний, Мунаввар кори Абдурашидхонов, театральные формы обучения использовались для формирования у молодежи социальной ответственности, патриотизма, нравственных ценностей и стремления к знаниям. Например, пьесы М. Бехбудия («Падаркуш» и др.) поднимали острые вопросы семейного воспитания, невежества, ответственности родителей и общества за судьбу молодого поколения, тем самым выполняя выраженную педагогическую функцию.

Особое значение имеет деятельность Абдуллы Авлония, который рассматривал воспитание как целостный процесс формирования личности и подчеркивал роль искусства и художественного слова в развитии нравственных качеств обучающихся. Его педагогические идеи и театральная практика отражают ключевые принципы драматической педагогики: опору на эмоциональное переживание, диалог, нравственный выбор и активную позицию личности.

С позиций современной педагогической науки деятельность джадидов может быть интерпретирована как ранняя форма драматико-педагогического подхода, основанного на интеграции образования, искусства и социальной рефлексии. Театр в джадидской педагогике выступал как «образовательное пространство», в котором обучающиеся не только усваивали знания, но и осваивали социальные роли, нормы поведения и ценностные ориентиры.

Таким образом, опыт джадидов позволяет утверждать, что драматическая педагогика имеет не только европейские, но и национальные корни. Осмысление и актуализация джадидского педагогического наследия в контексте современной инновационной педагогики открывает новые возможности для разработки национально ориентированных образовательных моделей и технологий (табл. 1).

Таким образом, педагогическое наследие джадидов позволяет рассматривать их театрально-просветительскую деятельность как историко-культурный прототип драматической педагогики, ориентированной на личностное развитие, социальную рефлексивность и воспитание активного субъекта общественной жизни.

Анализ исторических визуальных источников позволяет выявить устойчивую связь между джадидским просветительским движением и становлением драматико-театральных практик, выполнявших выраженную педагогическую функцию. В частности, ранние фотоматериалы джадидских драматических постановок и театральных коллективов

свидетельствуют о целенаправленном использовании театра как средства просвещения, нравственного воспитания и формирования общественного сознания молодежи. Тематическое содержание спек-

таклей, как правило, было ориентировано на социально-этические проблемы, вопросы образования, национального самосознания и культурного обновления общества.

Таблица 1

Краткое сопоставление: джадиды и современная драматическая педагогика

Аспект	Джадидская педагогика	Современная драматическая педагогика
Роль театра	Средство просвещения и воспитания	Педагогическая технология
Цель	Пробуждение сознания, нравственное воспитание	Личностное развитие, социализация
Метод	Драма, диалог, образ	Импровизация, роль, сценическое действие
Связь с жизнью	Социальные и моральные проблемы общества	Личностный и жизненный опыт обучающихся
Педагогический эффект	Формирование гражданской позиции	Формирование компетенций и идентичности



Исторические сцены театральных постановок в Узбекистане отражают процесс институционализации драматической деятельности, начатой джадидами, и её трансформацию в форму национального театрального искусства. При этом театральная практика выходила за рамки художественного самовыражения и выполняла образовательную миссию, направленную на развитие коммуникативных, эмоционально-ценностных и социально ориентированных качеств личности.

Особое значение имеют театральные афиши и плакаты, в том числе постановок театра Хамзы, которые иллюстрируют распространение драматических форм в культурно-образовательном пространстве региона и их активное включение в просветительскую деятельность. Эти материалы подтверждают, что театр рассматривался джадидами как эффективный инструмент педагогического воздействия и общественного диалога.

Анализ визуально-исторических источников позволяет сделать вывод о том, что истоки драматической педагогики в регионе связаны с практикой джадидов, которые задолго до теоретического оформления драматической педагогики в европейской педагогической мысли использовали драму и театральную

деятельность как средство образования, нравственного воспитания и социального развития личности. Данный исторический опыт может рассматриваться как национально-культурная предпосылка формирования современной модели драматической педагогики в системе образования Узбекистана.

Таким образом, опыт и перспективы внедрения драматической педагогики в Узбекистане свидетельствуют о необходимости ее научного осмысления и адаптации с учетом национальных, культурных и психологических особенностей образовательной среды.

Дискуссия. Драматическая педагогика рассматривается как целостный психолого-педагогический подход, основанный на интеграции педагогических технологий и психологических механизмов развития личности обучающихся.

Представленные термины (табл. 2) отражают разнообразие научных подходов к использованию драмы как педагогического средства и свидетельствуют о межкультурном характере драматической педагогики в современном образовании.

В условиях модернизации системы педагогического образования Республики Узбекистан драматическая педагогика (драма педагогикаси, didaktik drama) рассматривается как перспективное иннова-

ционное направление, ориентированное на формирование профессиональных компетенций будущих педагогов. В отличие от зарубежных моделей, акцент делается на интеграцию дидактической драмы с компетентностным и ценностно-ориентирован-

ным подходами, а также с национально-культурным содержанием образования. Это позволяет рассматривать дидактическую драму не только как метод обучения, но и как средство профессионально-личностного развития обучающихся.

Таблица 2

Терминологические обозначения драматической педагогики в разных странах

Страна	Термин (оригинал)	Перевод / пояснение	Особенности научной традиции
Великобритания	Drama in Education	Драма в образовании	Акцент на процесс, опыт и рефлексию обучающихся (Process Drama)
	Educational Drama	Образовательная драма	Используется в школьном и вузовском образовании
США	Creative Drama	Креативная драма	Развитие личности, воображения и коммуникации
	Drama-Based Learning	Обучение на основе драмы	Интеграция драмы в предметное обучение
Германия	Dramapädagogik	Драма-педагогика	Междисциплинарный подход (педагогика + театр)
	Theaterpädagogik	Театральная педагогика	Практико-ориентированное обучение
Франция	Pédagogie dramatique	Драматическая педагогика	Связь с культурным и языковым образованием
	Jeu dramatique	Драматическая игра	Игровая и импровизационная направленность
Испания	Pedagogía dramática	Драматическая педагогика	Используется в гуманитарном образовании
Италия	Pedagogia del drama	Педагогика драмы	Акцент на эмоционально-ценностное развитие
Россия	Драматическая педагогика	-	Личностно-ориентированный и культурологический подход
	Образовательная драма	-	Используется в языковом и гуманитарном образовании
Турция	Yaratıcı drama	Творческая драма	Очень развитая методическая база
	Eğitimde drama	Драма в образовании	Применяется на всех уровнях образования
Китай	教育戏剧 (Jiàoyù xìjù)	Образовательная драма	Интеграция традиционного и современного театра
Япония	教育ドラマ (Kyōiku dorama)	Образовательная драма	Развитие коммуникативной культуры
Южная Корея	교육연극	Образовательный театр	Практика интерактивного обучения
Узбекистан	Drama pedagogikasi	Драма-педагогика	Формирующееся направление
	Didaktik drama	Дидактическая драма	Связь с компетентностным подходом

Полученные результаты расширяют научные представления о возможностях интеграции педагогики и психологии в условиях модернизации образования и создают теоретическую основу для дальнейших исследований в области инновационных образовательных технологий.

Литература

1. Ланцова ТИ. Теоретические основы программы развития творческих способностей педагога-психолога средствами театральной педагогики // Таврический науч обозреватель. 2015;3. www.tavr.science.
2. Мадамина Г. Интеграция образовательной драмы в преподавание английского как иностранного языка.

Current research journal of pedagogics (ISSN – 2767-3278). 2023;04(01):68-80. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-sjpr-04-01-11>

3. Театральная педагогика. Ассоциация театральных педагогов <http://www.Vutinfo.De>

4. Урсегова НА. Педагогика и психология. Теоретические и практические аспекты методики преподавания учебной дисциплины «история театра» в педагогическом вузе.

**ДРАМАТИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА КАК
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ И
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

Абдуллаева Н.М.

Драматическая педагогика рассматривается как инновационный междисциплинарный подход, нахо-

дящийся на стыке педагогики и психологии. Раскрываются психологические основания драматической педагогики, включая теории деятельности, эмоционального интеллекта, личностно-ориентированного и гуманистического подходов. Обосновывается роль драматических методов в развитии эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, эмпатии и рефлексии обучающихся. Показана педагогическая ценность драматической педагогики в контексте модернизации образования и формирования ключевых компетенций личности.

Ключевые слова: драматическая педагогика, психология образования, эмоциональный интеллект, личностно-ориентированное обучение, педагогическое взаимодействие, рефлексия.

Сведения об авторе

Абдуллаева Нилуфархон Махамаджановна, PhD, доц. Тел: +998937761031, e-mail: anilufar77@yandex.com, <https://orcid.org/0009-0009-0243-7496>



RAQAMLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING GOSPITAL MUHITIDAGI BOLALARNING PSIXIK SALOMOTLIGIGA TA'SIRINI BAHOLASH

Amangeldiev A.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В БОЛЬНИЧНОЙ СРЕДЕ

Амангельдиев А.

ASSESSING THE IMPACT OF THE USE OF DIGITAL EDUCATIONAL TECHNOLOGIES ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN IN A HOSPITAL ENVIRONMENT

Amangeldiev A.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Исследование посвящено углублённому изучению влияния современных цифровых и интерактивных образовательных методов на психическое здоровье детей 11-14 лет, обучающихся в больничной среде. Согласно полученным данным, гармоничное внедрение современных интерактивных методов и цифровых технологий оказывает положительное влияние на психическую устойчивость, мотивацию к обучению, эмоциональное состояние и систему социальной адаптации детей в больничной среде. Актуальность темы исследования и высокая практическая значимость полученных результатов послужат важным методологическим ресурсом для широкого внедрения современных моделей во всей больничной педагогической системе Узбекистана в ближайшие годы.

Ключевые слова: дети, психическое здоровье, обучение, больничная среда.

This study examines in-depth the impact of modern digital and interactive educational methods on the mental health of 11- to 14-year-old children studying in a hospital environment. The findings demonstrate that the harmonious integration of modern interactive methods and digital technologies has a positive impact on the mental resilience, motivation for learning, emotional state, and social adaptation of children in the hospital environment. The relevance of the research topic and the high practical significance of the results will serve as an important methodological resource for the widespread implementation of modern models throughout the hospital educational system of Uzbekistan in the coming years.

Key words: children, mental health, education, hospital environment.

So'nggi yillarda raqamli ta'lim texnologiyalarining ta'lim jarayoniga jadal sur'atlar bilan joriy etilishi, zamonaviy pedagogika va psixologiya sohalarida yangicha yondashuvlarni shakllantirmoqda. Xususan, inklyuziv ta'limning rivojlanishi, gospital muhitida uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalarning ta'lim olish huquqlarini ta'minlash dolzarb masalaga aylangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrda "Nogironligi bo'lgan bolalar va ularga g'amxo'rlik qilish tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori [8], 2018-yil 29-dekabrda "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5590-son farmoni, hamda "Nogironligi bo'lgan bolalarning ta'lim olishi uchun maxsus sharoitlarni yaratish to'g'risida"gi nizom va boshqa bir qator normativ-huquqiy hujjatlar ushbu yo'nalishda amaliyotga keng yo'l ochdi.

Inklyuziv ta'lim – bu barcha bolalar, jumladan uzoq muddatli tibbiy muolajaga muhtoj, imkoniyati cheklangan bolalar uchun teng va erkin ta'lim olishini ta'minlovchi ta'lim tizimidir [1]. Gospital pedagogikasi esa aynan ijtimoiy hayotdan vaqtinchalik uzilgan, tibbiy muassasalarda, kasalxonada yoki uy sharoitida uzoq muddatli davolanishga majbur bo'lgan bolalarni ta'lim jarayoniga keng jalb etishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqishni va amalda tatbiq etishni ko'zda tutadi. Bu yo'nalishning ahamiyati shundan iboratki, davolanish jarayonida bolaning nafaqat jismoniy, balki psixologik holatini barqarorlashtirish, psixik salomatligini muhofaza qilish va rivojlantirishda muhim o'rin egallaydi.

Jahon tajribasi ko'rsatadiki, dunyo miqyosida har yili 10 milliondan ortiq bola surunkali kasalliklar, avariya va jarohatlar sababli o'z uyidan va maktabidan uzoqda, shifoxona yoki uydagi davolanish sharoitida ta'lim olish-

ga majbur bo'lmoqda [11]. 2020-yilda Yevropa davlatlarida uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar soni 1,3 millionni tashkil qilgan bo'lsa, AQShda bu ko'rsatkich 1 milliondan ortiqni tashkil etdi [3]. O'zbekiston statistikasi ham so'nggi yillarda bunday bolalar sonining ortayotganligini ko'rsatmoqda. Respublika ixtisoslashtirilgan tibbiy markazlarining so'nggi hisobotlariga ko'ra, 2023-yilda mamlakatimizda uzoq muddatli davolanishga muhtoj bo'lgan bolalar soni 25 000 kishidan oshdi va ushbu ko'rsatkich har yili o'rtacha 5-7% ga ortib bormoqda [7].

Uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalarga quyidagilar kiradi:

- onkologik, yurak-qon tomir, endokrin, nevrologik va boshqa surunkali kasalliklar bilan og'rikan;
- jarrohlik amaliyotidan keyingi uzoq reabilitatsiyaga muhtoj bo'lgan;
- shikastlanish, o'tkir kasalliklar natijasida harakatchanligi cheklangan;
- immuniteti pasayganligi sababli jamiyat orasida bo'lishi mumkin bo'lmagan bolalar;
- psixonevrologik kasalliklar bilan shifoxonada yoki uy sharoitida bo'lishi zarur bo'lgan bolalar [6].

Raqamli ta'lim texnologiyalari aynan mana shunday bolalarga individual, moslashuvchan va uzluksiz ta'lim olish imkonini yaratmoqda. Biroq, uzoq muddatli davolanish sharoitida ta'lim oluvchi bolalarning psixik salomatligi, ularning motivatsiyasi, o'z-o'zini anglash va ijtimoiy moslashuviga raqamli texnologiyalarning salbiy va ijobiy ta'siri, ularni samarali qo'llash mexanizmlarini o'rganish hozirgi kunda pedagogika va psixologiya fanining dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biriga aylangan [4].

Interfaol (lotincha «inter» – o'zaro, «act» – harakat qilish) atamasi o'zaro faol ta'sir qilish, muloqotga kirishish, hamkorlikda harakat qilish jarayonini anglatadi. Interfaol ta'limning mazmun-mohiyati o'quvchilar o'rtasida o'zaro

bilim almashinuvi, tajriba hamda fikrlar bilan bo'lishish imkonini kengaytiruvchi ta'limiy jarayonni tashkil etishdan iboratdir. Interfaol ta'lim hamda interfaol metodlar muntazam kommunikativ munosabat va hamjihatlikka asoslangan pedagogik yondashuvlar tizimi bo'lib, o'quvchilarning hamkorlikdagi faollik va faol ishtirokiga yo'naltirilgan ta'lim jarayonini vujudga keltiradi [5].

Boshqacha qilib aytganda, ta'lim mazmuniga interfaol metodlarni tatbiq etish – bilimlarni o'zlashtirish va mulotoqni yo'lga qo'yishga xizmat qiluvchi maxsus pedagogik shakllarni o'z ichiga oladi. Bu orqali o'quvchilar o'qish jarayoniga faol jalb etiladi, ular bor bilimlari hamda shaxsiy mushohadalarini chuqur anglash, tahlil qilish va mustaqil fikrlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Interfaol darslarda pedagogning o'rni asosan o'quvchilarning mustaqil izlanishlarini rag'batlantirish, ijodiy faoliyatlarini maqsadga yo'naltirish, shaxsiy va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mazkur metodlarning asosiy xususiyati shundan iboratki, ular samaradorlikka faqatgina pedagog va o'quvchilarning birgalikdagi faol hamkorligi, o'zaro ishonch va doimiy muloqot orqali erishiladi. Ayniqsa, gospital muhit va raqamli ta'lim texnologiyalari sharoitida o'quvchi psixik sog'ligiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim pedagogik mexanizm sifatida interfaol metodlarning ahamiyati ortib bormoqda. Bu esa mazkur mavzuni zamonaviy pedagogika va gospital ta'lim kontekstida chuqur ilmiy tahlil etishni taqozo qiladi.

Interfaol metodlar zamonaviy pedagogika amaliyotida muhim o'rin tutadi. Bu yondashuv, ayniqsa, imkoniyati cheklangan, uzoq muddatli davolanishga muhtoj bo'lgan bolalarning ta'lim jarayonida o'zaro muloqot, hamjihatlik, fikr almashinuvi asosida muammoni hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Interfaol metodlar asosan o'quvchilarni mustaqil fikrlashga, jamiyatda o'z o'rnini topishga va hayotiy muammolarni mantiqiy yechishga tayyorlashga xizmat qiladi. Bu metodlarning asosiy afzalligi shundaki, har bir o'quvchi jarayonning faol ishtirokchisi, o'z fikrini ochiq ifoda qiluvchi, hamkorlikda yechim topadigan, ilgari orttirgan bilim va tajribasini baham ko'ruvchi bo'lib shakllanadi.

Interfaol ta'lim usullarini tanlashda muallim bir qator pedagogik omillarga alohida e'tibor qaratishi muhim:

- ta'lim maqsadi va vazifasi;
- ta'lim oluvchilarning soni;
- ularning individual rivojlanish darajasi va imkoniyatlari;
- ta'lim muassasasining moddiy-texnik sharoiti;
- ta'lim jarayonining davomiyligi;
- pedagogik mahorat hamda kreativlik [12].

Bu metodlar yordamida bolalar nafaqat dars mazmunini o'zlashtiradilar, balki real hayotda duch keladigan muammolarni tahlil qilish, jamoada fikr bildirish, o'z fikrini himoya qilish, cheklangan imkoniyatlarga qaramasdan muloqotga kirishish, ijtimoiy ko'nikmalarini mustahkamlash imkoniga ega bo'ladi.

Interfaol metodlarning mohiyati – o'quvchilarni faollashtirish, ularni bilim olish jarayonining markaziga qo'yish, mustaqil, mantiqiy va tanqidiy fikrlashga undashdan iborat. Pedagog ushbu metodlarni qo'llar ekan, bolalarning tashabbuskorligini rag'batlantiradi, ularni darsning har bir bosqichida ishtirok etish, fikr almashish va o'z bilimini

ko'rsatishiga undaydi. Shu bilan birga, ilgari o'zlashtirilgan bilim hamda malakalar yangilariga bog'lanadi, ta'lim jarayoni bolalarning real maqsad va ehtiyojlariga moslashtiriladi [10].

Interfaol metodlarda ta'lim oluvchining ilmiy qiziqishi doimiy ravishda rag'batlantiriladi, amaliy ishlarni bajarish orqali bilimning chuqur o'zlashtirilishiga sharoit yaratiladi. Ikki tomonlama muloqot, ya'ni bolalar ham fikr bildiradi, ham savol beradigan, muhokama qiluvchi subyekt sifatida shakllanadi. Bu, ayniqsa, uzoq muddatli davolanish jarayoniga jalb etilgan bolalar uchun katta ahamiyatga ega; ularning psixik salomatligi, ijtimoiy-madaniy moslashuvi va o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Interfaol metodlardan to'g'ri va o'rinli foydalanish imkoniyati cheklangan bolalarning nafaqat bilim va malakasini, balki ijodkorligini, hayotga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantiradi. Turli nazariy va amaliy muammolar tafsilii tahlil qilinadi, bolalar o'zlarini ijodkor, muammosol etuvchi, hamkorlikda faol ishlab chiquvchi sifatida his etadilar. Bunday yondashuv ilgari pasaygan motivatsiyani yuksaltirish, bolalarning mustaqil hayotga tayyorlanishini ta'minlashda muhim omil vazifasini bajaradi [9].

Shunday qilib, gospital muhitda va raqamli ta'lim texnologiyalari yordamida interfaol metodlarning keng joriy etilishi imkoniyati cheklangan bolalarda mustaqil fikrlash, muammo yechish, o'z huquqlari va ijodiy salohiyatini namoyon qilishga asos bo'ladi [2]. Zamonaviy pedagog nuqtai nazari bilan qaraganda, interfaol metodlarning tadqiqi va amaliy tatbiqi bolalarning psixik salomatligini, ijtimoiy faolligini va hayotiy kompetensiyalari rivojlanishini kuchaytiradi.

Usullar

Ushbu tadqiqot O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi Mehrli maktab davlat ta'lim muassasasining 5-8-sinfida, 11-14 yoshli uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar ishtirokida amalga oshirildi. Izlanish zamonaviy zamindir va konstruktiviy pedagogik tadqiqot paradigmasi asosida tashkil qilindi, bunda bolalarning shaxsiy, intellektual va emotsional rivojlanishini chuqur monitoring qilishni o'z ichiga oladi.

Tadqiqotda "zamonaviy interfaol metodikalar asosida raqamli ta'lim texnologiyalarining gospital muhitda bolalarning psixik sog'ligiga ta'siri" tushunchasi markaziy komponent sifatida tanlandi. Bu jarayonda har bir bola va uning gospital ta'lim muhiti ehtiyojlari hisobga olinib, metodlar differentsiyalangan va moslashuvchan tarzda ishlab chiqildi.

Ishtirokchilar – Mehrli maktabda shifoxona, uy sharoitida va trayektoriya bo'yicha "gospital" statusiga ega bo'lgan, 5-8-sinf 64 nafar o'quvchi (qiz va o'g'il bolalar), 11-14 yosh oralig'ida. Ular turli surunkali (somatik yoki funktsional) kasalliklar bilan uzoq muddatli davolanishga, kasalxona yoki uy sharoitida o'qishga majbur bo'lgan.

Tadqiqotda qatnashchilar ikki asosiy guruhga bo'lindi. Guruhlar tashkil etishda dastlabki psixologik diagnostika, ijtimoiy-demografik indikator va pedagogik ehtiyojlar inobatga olindi:

A-guruh (interfaol-raqamli ta'lim guruhi): zamonaviy raqamli platformalar (Zoom, Microsoft Teams, Google Classroom), interaktiv doskalar, intellektual o'yin dasturlari, gamifikatsiya, "flipped classroom" modeli va

mushtarak loyihaviy ishlar asosida muntazam interfaol dars tashkil qilindi.

B-guruh (an'anaviy masofaviy gospital ta'lim guruhi): asosan klassik monitor, elektron darslik, video va test topshiriqlardan iborat, lekin interfaol jarayonlar soni cheklangan holatda, faollikning passiv shakllari ko'proq bo'lgan.

Tadqiqotda zamonaviy pedagogikada keng qo'llanilayotgan, ilmiy asoslangan, yangi avlod interfaol metodikalar seleksiyasi amalga oshirildi. Quyidagicha yangicha metodikalar izchil joriy etildi:

1. Aqliy hujum va Design Thinking

Har bir mavzuni boshlashdan oldin virtual aqliy hujum ("brainstorming") hamda "Design Thinking" uslubi metodi asosida muammoning tahlili, jarayon bosqichlari ("Empatiya", "Define", "Ideas", "Prototype", "Test") soliqqa qo'yildi. Bu, bolaning muammodan kengroq yondashuvi, jamoaviy muhokama va psixologik tashabbusini kuchaytirishga yordam berdi.

2. Muommaga yo'naltirilgan loyiha-mazmunli o'qitish

Tadqiqot davomida bolalar hayotiy muammolarni hal qilish uchun "Problem-Based Learning" (PBL) va "Case-study analysis" usullarini zamonaviy raqamli platformalarda birgalikda bajardilar. Virtual guruhlarda, "Padlet" va "Miro" kabi vositalar orqali, psixik salomatlik, emotsional boshqaruv, stressni yengish, ijtimoiy moslashuv kabi real muammolarga yechim izladi. Har bir loyiha yakunida guruhiy "refleksiya" sessiyalari tashkil etildi.

3. Roliy o'yinlar (Role-play) va "Debate (Fikrlar almashinuvi)

Bolalar "Role-play" – turli hayotiy yoki sotsial vaziyatlardan kelib chiqqan rollarni ijro etdi, bu esa ularni o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqalarning fikrini qabul qilishga o'rgatdi. "Debate", "Fishbone" va "Sokrat suhbat" texnikalarida esa o'quvchilar voqea-hodisani turlicha nuqtai nazardan ko'rib chiqdi, dalil-isbotlar keltirish, tanqidiy tahlil qilish, muloqot ko'nikmasini rivojlantirdi.

4. Virtual laboratoriya va Gamifikatsion platformalar

Raqamli simulyatsiya, AR/VR ilovalari, o'yincha stilidagi test va kompetitiv (bellashuvga asoslangan) topshiriqlar yordamida o'quvchilarning ilmiy tadqiqotga, ko'nikma, nutq va emotsional baraka darajasiga rag'bat uyg'otildi. Masalan, virtual "Science Lab", 3D animatsiyalar yordamida stress va xavotirni boshqarish, sog'lom turmush ko'nikmalari, biologik va psixologik modellarni tasavvur qilish imkoniyati kengaydi.

5. Peer tutoring va hamkorlikda o'qitish

O'quvchilar "peer-learning", ya'ni bir-biriga murakab mavzuni tushuntirish, shu asosda kichik guruhlarda hamjihatlikda masala yechish usullarida faol ishtirok etdi. Bu esa bolalarning psixik barqarorligini sozlash, bir-birini emotsional qo'llab-quvvatlash, stress va xavotirni pasaytirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

6. Refleksiya va konstruktiv qayta aloqa metodlari

Darslarning har bir bosqichida "refleksiya doirasi", "emotsional traffic light", "virtual fikr devori", "Jurnalwriting" kabi metodlar bilan bolalarda voqelik va o'zini ichki his qilish, o'z fikrini ochiq bildirish, tajribalarini his eta olish imkoniyati yaratildi. Har oying oxirida maxsus diagnostika so'rovlari va mini-intervyular o'tkazildi. Tadqiqot davomida quyidagi psixometrik va monitoring texnologiyalaridan foydalanildi:

- moslashtirilgan psixik holat va xavotirlik darajasini o'lchash– (Spilberger, Teylor, Luscher shkalalari)

- emotsional va kommunikativ moslashuv so'rovnomasi

- innovatsion o'quv motivatsiyasi va individual tashabbusni o'lchash anketalari

- o'quvchilarning masofaviy va gibrid guruhda-gi jamoaviy adaptatsiyasi uchun diagnostik kuzatuv blankasi

Har bir indikator haftalik rejimda qayd qilindi va differentsiyalangan (guruh va individual kesimda) tahlil etildi.

Tadqiqotning har bir davrida (boshlang'ich va yakuniy) diagnostik ko'rsatkichlar yig'ildi: stress, xavotir, emotsional holat, motivatsiya, muloqot darajasi va faollik. Ushbu ma'lumotlar tavsifiy statistik usullar (arifmetik o'rtacha, standart og'ish), hamda "Wilcoxon", "T-test", ANOVA va kovariatsion tahlil orqali qayta ishlanishi ta'minlandi. Dastur sifatida SPSS va Google Sheetsdan foydalanildi.

Tadqiqot davomida barcha o'quvchilarning anonimligi va intellektual mulk huquqlari jiddiy himoya qilindi. Mehrli maktab psixologlari va shifokorlari bilan doimiy hamkorlik ko'rsatildi. Har bir psixik jihatdan zaif bolaga individual yondashuv amalga oshirildi.

Natijalar

Dastlabki diagnostika natijalar

Tadqiqot boshida, ikki guruhning dastlabki (pre-test) diagnostika natijalari bo'yicha asosiy psixik salomatlik (xavotir darajasi, emotsional holat, motivatsiya va muloqot faolligi) ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin chiqdi ($p>0.05$). Bu tajriba namunasining bir xilligi va xolisligini ta'minladi (1-jadval).

1-jadval

Testdan oldin diagnostika natijalari, ball

Ko'rsatkich	A-guruh (Interfaol)	B-guruh (Klassik)
O'rtacha xavotir	44.8±6.2	45.3±6.0
Emotsional barqarorlik	37.2±5.7	36.9±6.1
O'quv motivatsiyasi	55.0±5.5	54.7±5.3
Muloqot faolligi	19.1±2.3	19.0±2.4

Yakuniy diagnostika natijalari (10 hafta so'ng)
guruh (interfaol-raqamli metodlar):
 - o'rtacha xavotir darajasi keskin pasaydi (**44.8** dan **37.5** ga; $p<0.01$)
 - emotsional barqarorlik oshdi (**37.2** dan **42.8** ga; $p<0.01$)
 - o'quv motivatsiyasi anchayin mustahkamlandi (**55.0** dan **63.5** ga; $p<0.01$)
 - muloqot faolligi o'sgan (**19.1** dan **24.8** ga; $p<0.01$)
 - guruhda ijtimoiylashuv va hamkorlik ko'rsatkichlari 80% dan yuqori darajaga yetdi.

B-guruh (Klassik masofaviy metodlarda):
 - xavotir pasayishi kamroq rivojlandi (**45.3** dan **41.9** ga; $p<0.05$);
 - emotsional barqarorlik bir oz ko'tarildi (**36.9** dan **39.1** ga; $p<0.05$);
 - motivatsiyada o'sish bor, lekin arzimagan (**54.7** dan **58.2** ga; $p<0.05$);
 - muloqot faolligi ortishi deyarli sezilmagan (**19.0** dan **20.6** ga; $p>0.05$);
 - ijtimoiylashuv va hamkorlik 60% atrofida qoldi.

2-jadval

Guruhlar bo'yicha asosiy diagnostik ko'rsatkichlarning dinamikasi

Ko'rsatkich	A-guruh (boshlanish)	A-guruh (yakun)	B-guruh (boshlanish)	B-guruh (yakun)	P-qiyamat
Xavotir	44.8±6.2	37.5±5.2	45.3±6.0	41.9±5.7	<0.05
Emots. barqarorlik	37.2±5.7	42.8±5.5	36.9±6.1	39.1±5.9	<0.05
Motivatsiya	55.0±5.5	63.5±6.4	54.7±5.3	58.2±5.5	<0.05
Muloqot faolligi	19.1±2.3	24.8±2.6	19.0±2.4	20.6±2.3	<0.05

- **T-test va ANOVA** natijalariga ko'ra, interfaol metodlar joriy etilgan A-guruhda psixik salomatlik, emotsional barqarorlik va motivatsiya ko'rsatkichlarida o'sish statistik jihatdan ishonchli chiqdi ($p<0.01$).

- B-guruhda ham ijobiy o'zgarishlar bo'lsa-da, ular A-guruhdagiga qaraganda 2 baravar kam kuzatildi va ba'zi ko'rsatkichlar (muloqot) bo'yicha **statistik ahamiyat darajasi past** ($p>0.05$).

A-guruh (interfaol, raqamli, zamonaviy) modeli, bolalarning xavotir darajasi va emotsional holatni stabilizatsiya qilishda, o'quv motivatsiyasi va ijtimoiy moslashishini oshirishda yuqori samaradorlik ko'rsatdi. B-guruhda esa o'zgarishlar sekin va sustroq bo'ldi, ayrim bolalarda ijtimoiylashuv va motivatsiya qay darajada kuchaygani statistika va diagrammalardan ham yaqqol bilinadi.

Muhokama

Mazkur tadqiqot hospital muhitida ta'lim olayotgan 11-14 yoshli bolalarning psixik salomatligiga zamonaviy raqamli va interfaol ta'lim metodikalarining ta'sirini chuqur o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari, zamonaviy interfaol metodlar va raqamli texnologiyalarni uyg'un tarzda tatbiq etish hospital sharoitdagi bolalarning psixik barqarorligi, o'quv motivatsiyasi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuv tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotladi.

Avvalo, interfaol metodlardan (aqliy hujum, loyiha asosidagi muammo yechimi, rol o'yinlari, refleksiya, peer-tutoring, gamifikatsiya va boshqalar) raqamli formatda foydalanish orqali bolalarda mustaqil va tanqidiy fikrlash, emotsional reaksiyani ifodalash, ijtimoiy muammolarni hal etishga bo'lgan ishonch va qiziqish darajasi ortdi. Tadqiqot ishtirokchilari asosan uzoq muddatli davolanish tufayli maktab jamoasidan va oddiy ijtimoiy muhitdan vaqtincha uzilgan bolalar ekanligi hisobga olinsa, ayni mana shu ilg'or metodikalar ularni yangi sharoitga moslashtirish va psixologik moslashuv da-

rajasini ko'tarishda eng muhim vosita ekani o'z isbotini topdi.

Matematik statistika natijalari ham, aynan interfaol model asosida o'qitilgan guruhda (A-guruh) xavotir darajasi, emotsional barqarorlik va motivatsiya bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishni ko'rsatdi. Bunday farq an'anaviy masofaviy guruhga (B-guruh) nisbatan 2 baravar kuchli chiqdi, xususan, muloqot faolligi va o'zaro ijtimoiylashuv natijalari A-guruhda belgilangan progressiv o'sishni tasdiqladi.

Olingan natijalar xalqaro adabiyot va ilg'or xorijiy tajribalar bilan ham uyg'un: hospital pedagogikada raqamli va interfaol metodlarning keng joriy etilishi (Oxford, 2019; UNESCO, 2022) nafaqat akademik natijalarni, balki bolalarning psixik salomatligi va ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantirishini ko'rsatmoqda.

Biroq, tadqiqot davomida ayrim cheklov va muammolar ham aniqlandi. Jumladan, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanishda uskunaviy resurslar, internet barqarorligi, o'qituvchi va psixologlarning interfaol-digital metodlarni puxta egallaganligi farqlari, shuningdek, individual kasallik dinamikasiga moslashuvchan pedagogik yondashuv zarurligi muhim bo'lib chiqdi. Shuningdek, ba'zi bolalarda muloqotga kirisha olmaslik va uzoq muddatli yakka ishlash natijasida stress va xavotir pasayishi sekin kechdi.

Shunga qaramay, Mehrli maktab hospital guruhida qo'llangan zamonaviy interfaol va raqamli metodikalar asosidagi yondashuv bolalar uchun psixik sog'lomlanishning ham zamonaviy, ham ilmiy ishonchli modeli sifatida keng targ'ib qilinishi zarurligini ko'rsatdi. Tadqiqot pedagoglar va ta'lim tashkilotlari uchun hospital hamda masofaviy sharoitda bolalarga individual yondashishni innovatsion va ilmiy asoslashga xizmat qiladi.

Kelgusida natijalarni kengroq tajriba maydonida, ko'p yillik monitoring hamda ota-ona, tibbiyot xodimi va ijtimoiy soha mutaxassislarini jalb etgan holda chuqur-

lashtirish tavsiya etiladi. O'z navbatida, muallimlar ham gospital va inklyuziv muhitda zamonaviy interfaol metodlarni doimiy yangilash va modellashtirish orqali bolalarda mustahkam psixik salomatlik, ijtimoiy va akademik baraka uchun poydevor qo'yishga yetarlicha ehti-bor qaratishlari lozim.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi va natijalarning yuqori amaliy ahamiyati kelgusi yillarda O'zbekistondagi barcha gospital pedagogika tizimiga zamonaviy mod-ellarni keng tatbiq qilishda muhim metodik manbaa bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

1. Mazkur tadqiqot gospital muhitida ta'lim olayot-gan 11-14 yoshli bolalarning psixik salomatligiga zamonaviy raqamli va interfaol ta'lim metodikalarin-ing ta'sirini chuqur o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari, zamonaviy interfaol metodlar va raqamli tex-nologiyalarni uyg'un tarzda tatbiq etish gospital sharoit-dagi bolalarning psixik barqarorligi, o'quv motivatsiyasi, emotsional holati va ijtimoiy moslashuv tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotladi.

2. Avvalo, interfaol metodlardan (aqliy hujum, loy-iha asosidagi muammo yechimi, rol o'yinlari, refleksiya, peer-tutoring, gamifikatsiya va boshqalar) raqamli for-matda foydalanish orqali bolalarda mustaqil va tanqidiy fikrlash, emotsional reaksiyani ifodalash, ijtimoiy muam-molarni hal etishga bo'lgan ishonch va qiziqish darajasi ortdi. Tadqiqot ishtirokchilari asosan uzoq muddatli davolanish tufayli maktab jamoasidan va oddiy ijtimoiy muhit-dan vaqtincha uzilgan bolalar ekanligi hisobga olinsa, ayni mana shu ilg'or metodikalar ularni yangi sharoitga mo-slashtirish va psixologik moslashuv darajasini ko'tarishda eng muhim vosita ekani o'z isbotini topdi.

3. Matematik statistika natijalari ham, aynan in-terfaol model asosida o'qitilgan guruhda (A-guruh) xavotir darajasi, emotsional barqarorlik va motivatsiya bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishni ko'rsatdi. Bunday farq an'anaviy masofaviy guruhga (B-guruh) nisbatan 2 bara-var kuchli chiqdi, xususan, muloqot faolligi va o'zaro ijt-i-moiylashuv natijalari A-guruhda belgilangan progressiv o'sishni tasdiqladi.

4. Olingan natijalar xalqaro adabiyot va ilg'or xorijiy tajribalar bilan ham uyg'un: gospital pedagogikada raqa-mli va interfaol metodlarning keng joriy etilishi (Oxford, 2019; UNESCO, 2022) nafaqat akademik natijalarni, bal-ki bolalarning psixik salomatligi va ijtimoiy ko'nikmalar-ini ham rivojlantirishini ko'rsatmoqda.

5. Biroq, tadqiqot davomida ayrim cheklov va muam-molar ham aniqlandi. Jumladan, zamonaviy raqam-li texnologiyalardan foydalanishda uskunaviy resurslar, internet barqarorligi, o'qituvchi va psixologlarning in-terfaol-digital metodlarni puxta egallaganligi farqlari, shuningdek, individual kasallik dinamikasiga moslashu-vchan pedagogik yondashuv zarurligi muhim bo'lib chiq-di. Shuningdek, ba'zi bolalarda muloqotga kirisha olmas-lik va uzoq muddatli yakka ishlash natijasida stress va xavotir pasayishi sekin kechdi.

6. Shunga qaramay, Mehrl maktab gospital guruhida qo'llangan zamonaviy interfaol va raqamli metodikalar

asosidagi yondashuv bolalar uchun psixik sog'lomlan-ishning ham zamonaviy, ham ilmiy ishonchli modeli sifa-tida keng targ'ib qilinishi zarurligini ko'rsatdi. Tadqiqot pedagoglar va ta'lim tashkilotlari uchun gospital hamda masofaviy sharoitda bolalarga individual yondashishni innovatsion va ilmiy asoslashga xizmat qiladi.

7. Kelgusida natijalarni kengroq tajriba maydonida, ko'p yillik monitoring hamda ota-ona, tibbiyot xodimi va ijtimoiy soha mutaxassislarini jalb etgan holda chuqur-lashtirish tavsiya etiladi. O'z navbatida, muallimlar ham gospital va inklyuziv muhitda zamonaviy interfaol metodlarni doimiy yangilash va modellashtirish orqali bolalarda mustahkam psixik salomatlik, ijtimoiy va aka-demik baraka uchun poydevor qo'yishga yetarlicha ehti-bor qaratishlari lozim.

8. Tadqiqot mavzusining dolzarbligi va natijalarning yuqori amaliy ahamiyati kelgusi yillarda O'zbekistondagi barcha gospital pedagogika tizimiga zamonaviy mod-ellarni keng tatbiq qilishda muhim metodik manbaa bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Amangeldiev AB. The role of the teacher in the psycholog-ical and pedagogical support of children undergoing long-term hospitalization. Library of frontline social sciences and history journal. 2025;5(09):12-6.

2. Amangeldiev AB. Shifoxonada uzoq muddatli davolanayotgan bolalar uchun ta'limiy muhitni yaratishning o'ziga xos xususiyatlari. 2025.

3. Assistive Technology for Children with Disabilities: Creating Enabling Environments. Geneva WHO 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240021531>

4. Hopkins L, Craig M. Hospital Schools and Student Wellbeing: International Evidence Review. Brit J Spec Educ. 2018;45(3):259-277. <https://doi.org/10.1111/1467-8578.12219> (hospital ped-agogika va psixik salomatlik)

5. Hopkins L, Willey B, Craig M. Digital learning solutions for chronically ill students: A systematic review. J Res Techn Educ. 2020;52(3):398-415. <https://doi.org/10.1080/15391523.2020.1722091>

6. Kadirova MY. Gospital pedagogika asoslari va innovatsion ta'lim metodlari ilmiy-amaliy markaz nashri. 2021.

7. Mirzaxonova MR. O'quvchi-imkoniyati cheklangan bo-lalarga inklyuziv va gospital ta'lim amaliyoti. Respublikalararo ilmiy konferensiya materiallari. Toshkent 2022:59-62.

8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noy-abrdagi PQ-4881-son qarori - "Nogironligi bo'lgan bolalar va ularga g'amxo'rlik qilish tizimini tubdan takomillashtirish cho-ra-tadbirlari to'g'risida".

9. Qo'ldoshev OA. Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida o'quvchilar motivatsiyasini oshirish. O'zbekiston pedagogika jurnali. 2021;2(77):118-25.

10. Reupert A, Sharma U, McKeown S. Supporting children in hospital: The role of hospital schools and teachers. Child: Care, Health and Develop 2017;43(2):315-22. <https://doi.org/10.1111/cch.12434>

11. UNESCO Ensuring Effective Hospital and Homebound Ed-ucation for Children with Chronic Illnesses. Paris UNESCO. 2022. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381195>

12. Wilkinson S, Maxwell T. Innovative interactive pedago-gies in hospital schools: A global perspective. Int J Inclusive Educ. 2021;25(4):519-37. <https://doi.org/10.1080/13603116.2019.1573265>

**RAQAMLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN
FOYDALANISHNING GOSPITAL MUHITIDAGI
BOLALARNING PSIXIK SALOMOTLIGIGA TA'SIRINI
BAHOLASH**

Amangeldiev A.

Ushbu tadqiqot zamonaviy raqamli va interaktiv ta'lim usullarining kasalxona muhitida tahsil olayotgan 11 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalarning ruhiy salomatligiga ta'sirini chuqur o'rganadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy interaktiv usullar va raqamli tex-

nologiyalarning uyg'un integratsiyasi kasalxona muhitidagi bolalarning ruhiy chidamliligi, o'rganishga bo'lgan motivatsiyasi, hissiy holati va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot mavzusining dolzarbligi va natijalarning yuqori amaliy ahamiyati kelgusi yillarda O'zbekistonning kasalxona ta'lim tizimida zamonaviy modellarni keng joriy etish uchun muhim metodologik resurs bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: bolalar, ruhiy salomatlik, ta'lim, kasalxona muhiti.

Muallif to'g'risida malumot

Amangeldiev Alpamis Baxtiyarovich, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida tayanch doktoranti, o'qituvchi. Tel: 998887550797, e-mail: alpamisamangeldiev80@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-1534-6799>



ESHITISHIDA MUAMMOLARI BO'LGAN OQUVCHILARNING IJTIMOY KO'NIKMLARINI SHAKLANTRISH TEXNOLOGIYALARI

Atamuratova Ju.M.

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Атамуратова Ж.М.

TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIAL SKILLS IN STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENTS

Atamuratova Ju.M.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Рассматривается значение современных педагогических и цифровых технологий в формировании социальных навыков у обучающихся с нарушениями слуха. Особое внимание уделяется развитию социальной адаптации, коммуникативной компетентности и эмоционального взаимодействия посредством визуальных, интерактивных и инновационных технологий. Также анализируются методические основы и практические возможности внедрения данных технологий в условиях инклюзивного образования.

Ключевые слова: обучающиеся с нарушениями слуха, социальные навыки, инклюзивное образование, педагогические технологии, цифровые технологии.

This article analyzes the importance of modern pedagogical and digital technologies in the development of social skills of students with hearing impairments. Particular attention is paid to enhancing social adaptation, communicative competence, and emotional interaction through visual, interactive, and innovative technologies. In addition, the methodological foundations and practical possibilities of implementing these technologies in an inclusive education environment are discussed.

Key words: students with hearing impairments, social skills, inclusive education, pedagogical technologies, digital technologies.

Та'лим olish jarayonini isloh qilish rivojlanish darajasidan qat'iy nazar, har kanday jamiyat oldida turgan muxim masaladir. Rivojlanmagan, rivojlanayotgan, o'tish sharoitidagi va rivojlangan davlatlar oldida ilm olish jarayonini o'zgarishlarga moyil qilish masalasi turadi. Agar bolalarimiz tobora o'zgarib borayotgan murakkab jamiyatda yashashi uchun kerakli ko'nikmalar bilan raqobat qilish, moddiy va ma'naviy yashash uchun ko'nikmalarga ega bo'lishlari uchun ilm olish, mazmunan mos va tezkor jarayonga aylantirilishi lozim [1,2,4].

Ijtimoiy moslashuv insonlarni ijtimoiy munosabatlari sharoitida amalga oshib, sub'ektni moslashganlik darajasi bir tomondan ijtimoiy muhit xususiyatlari, ikkinchi tomondan insonning shaxsiy sifatlar bilan ifodalangani. Ijtimoiy omillar moslashuv jarayoni samaradorligini belgilab, guruhning bir turdaligi, uning a'zolarining ijtimoiy holati, qo'yilgan talablarni bir xilligi, qat'iyligi, guruh a'zolari xarakter faoliyati bilan ifodalanadi. Shaxsiy yoki sub'ektiv omillar – insonni o'z-o'zini baholash, guruh yoki ijtimoiy jamoada o'zini tutish, yoshi, jinsi, tipologik xususiyatlari bilan ifodalanadi. Sub'ektiv shaxsiy omillar insonni ijtimoiy moslashuv jarayonida o'zgarishini belgilaydi. Inson va tashqi muhitning o'zaro aloqasida yo sub'ekt yo ijtimoiy muhit o'zgaradi. Moslashuvning ijtimoiy va shaxsiy omillarining o'zaro munosabati va jamoaning o'zaro aloqasi uchun sarf etilgan kuch - qudrat bahosi bilan ifodalanadi. Bu jarayonda jamoa o'z a'zolarini tarbiyalash, o'qitish, nazorat qilish, jazolash, yo'naltirish uchun kuchini sarf etsa, shaxs o'z faolligini ijtimoiy anglash, ijtimoiy jihatdan qayta o'zgarishiga yo'naltiradi. Shaxs faolligining predmeti ijtimoiy ahloq normalarini, qadr-qimmatini shakllantirish, ilmiy-texnik, ma'naviy yutuqlarga erishish, yangi ijtimoiy guruhlarga kirishi, yangi ijtimoiy statusga ega bo'lish bilan birga ifodalanadi. Moslashuv va ijtimoiylashuv jarayonlari hamda shaxsni moslashganlik va ijtimoiylashuv darajasi shaxs ongi-da ijtimoiy ta'sir asosida shakllanadi. Shakllantiruvchi

muhit sub'ektni ijtimoiylashuv ko'rsatkichlarini o'zida ifodalab, shaxsning ijtimoiy faolligi darajasini oshirib, yoki pasaytirib, uni moslashganligi – avtonomlashganligi doirasini belgilaydi.

Ma'lumki, ijtimoiylashuv jarayonining asosi insonning moslashuvidan iborat bo'lib, uning ta'sirida shaxs jamiyatning teng a'zosiga aylanadi. Insonning ijtimoiy moslashuvi, ijtimoiy rivojlanish jarayonida uning jamiyat bilan munosabatlari jonli o'zgaradi, jamiyat talablariga javob berish darajasi ortib boradi. Ijtimoiylashuv va ijtimoiy moslashuv o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, shaxs va jamoaning o'zaro munosabati birligini o'zida aks ettiradi. Ijtimoiylashuv odatda umumiy rivojlanish bilan, moslashuv yangi sharoit, muloqot va faoliyat jarayonida shaxsning moslashuvi belgilanadi. Ijtimoiylashuv jarayonida shaxsni rivojlantirish, shakllantirish, amalga oshadi, shaxsning ijtimoiylashuvi nogiron shaxsni jamiyatda moslashuvchi sharti bilan belgilanadi. Ijtimoiy moslashuv ijtimoiylashuv mexanizmlarining asosi bo'ladi, nogiron shaxsni yangi ijtimoiy muxitga moslashuvdir. Ijtimoiy moslashuvning ijtimoiy-psixologik mazmuni jamoa yo'nalishining maqsadini, tajribasi, shaxsni guruh madaniyati, urf-odatlarini, ahloq normalarini egallashi mos kelishi bilan ifodalanishini ko'zda tutadi.

Rivojlannshda yosh va o'ziga xoslikning birligi. Bu bolaga uning yoshiga qarab rivojlanishida individual yondashishni bildiradi. Korreksion ish bola shaxsi shakllanishi uchun ketma-ket keladigan yosh boskichlari axamiyatini tushunish, psixik rivojlanishning asosiy qonuniyatlarini bilishni ko'zda tutadi. Normal rivojlanishning yoshga ko'ra orientirlari mavjud. Normal rivojlanish deganda bolaning yoshiga mos ravishda uyg'un ruxiy rivojlanishi tushuniladi. Xar bir yoshning qimmatli ekanligiga shak-shubxa yo'k. Ontogenezning har bir boskichini to'laonli yashab o'tish u yoki bu yoshning rivojlanish imkoniyatlarini amalga oshirishni kafolatlaydi, bu bola shaxsi shakllanishining barcha tomonlarini

ta'minlash uchun xal qiluvchi xisoblanadi. Lekin bunda xar bir aloxida bola uchun yosh rivojlanishning individual varianti ekanligini xisobga olish zarur. Bu muhim psixologik qonuniyatlarga asoslangan, ya'ni rivojlanishning bosqichma-bosqichligi, bir tekis emasligi, «latent» davrlar mavjudligi, bunda rivojlanish yashirin tarzda o'tadi va faqat ma'lum vaqtdan keyin namoyon bo'ladi, bu davrning o'tishi bolalarda turlicha bo'ladi. Shuning uchun korreksion ish normal rivojlanish normasiga yunaltirilgan bo'lishi va o'z oldiga xar bir bolani aynan shu vaqtning o'zida shu yo'nalishda rivojlantirishni maqsad qilib qo'ymasligi kerak.

Kar bolalarning ijtimoiy moslashuvi bo'yicha korreksion ish olib borish zarur yoki zarur emasligini xal qiliqdan oldin bolaning ruhiy rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari, muayyan yangi ruxiy xislatlar shakllanganligi, bilish, bilimlar, malakalar, shaxsiy va shaxslararo xislatlarning rivojlanish darajasi yoshiga, jamiyat talablari-ga mosligi aniqlanishi zarur [5,7,9].

Psixodiagnostika bolalarning individual va psixologik xususiyatlari, kichik maktab yoshidagi bolalarning o'qishdagi qiyinchiliklari, bolalardagi individual farqlarning yosh dinamikasi. Shu jumladan jinsiy dimorfizmning namoyon bo'lishi to'g'risida axborot olish imkonini beradi. Ontogenezda rivojlanish murakkab tizimiy xarakterga ega. Diagnostik tekshiruv aynan shu sabab-oqibat aloqalarining yaxlit tizimiy ko'rinishini, ayrim buzilishlarning aniqlangan belgilari, og'ishlar va ularning sabablari o'rtasidagi mohiyat munosabatlarini ochib berish imkonini beradi. Xam umumiy, xam maxsus qobiliyatlarni shakllantirish – juda murakkab jarayon bo'lib, bolaning xar bir yoshi davrida o'ziga xos xususiyatlarga ega va bola qiziqishlarining rivojlanishi, uning u yoki bu faoliyatdagi muvaffaqiyatlarini o'zi tomonidan baxolanishi bilan uzviy ravishda bog'lik bo'ladi. Shakllantirilmagan qobiliyat va qiziqishlar shaxsning yetarlicha rivojlanmasligiga olib keladi. Bolaning qobiliyatlarini va qiziqishlarini rivojlantirishdagi kamchiliklarni korreksiya qilish – psixologik-pedagogik ishning muxim yo'nalishidir.

Tadqiqot doirasida olib borilgan tajriba-sinov ishlari jarayonida eshitish qobiliyati cheklangan o'quvchilar jamiyatida muvaffaqiyatli moslashish va ijtimoiylashuvga hissa qo'shadigan maqbul sharoitlarni yaratish, eshitish qobiliyati zaif bo'lgan o'quvchilarida ijtimoiy ko'nikmalarning xususiyatlarini o'rganish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga doir mavjud tushunchalarni aniqlashga imkon beruvchi pedagogik kuza-tuvni olib borish bilan birga anketa so'rovi va suhbatlar tashkil etildi. Tajriba-sinov ishlariga Farg'ona viloyati Qo'qon shahrida joylashgan Kar va zaif eshituvchi bolalar maktabining 5-sinf va 6-sinf o'quvchilari jalb etildi [3,6,8].

Metodlar

Tadqiqotda tajriba-sinov ishlarining umumiy mohiyati aks etishiga e'tibor qaratildi. Kar va zaif eshituvchi bolalar jamiyatida muvaffaqiyatli moslashish, eshitish qobiliyati zaif bo'lgan o'quvchilarida ijtimoiy ko'nikmalarning xususiyatlarini o'rganishda bolalar bilan suhbatlar o'tkazildi va ularning faoliyatlarini o'rganilib tahlil qilindi. Tajriba-sinov ishlarining umumiy mudda-

ti aniq belgilandi, bosqichlarga ajratildi, shuningdek har bir bosqich yuzasidan xususiy maqsadlar belgilab olindi.

Kar va zaif eshituvchi o'quvchilar jamiyatida muvaffaqiyatli moslashish va ijtimoiylashuvga hissa qo'shadigan maqbul sharoitlarni yaratish, eshitish qobiliyati zaif bo'lgan o'quvchilarida ijtimoiy ko'nikmalarning xususiyatlarini o'rganish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi muammosini tadqiq etishning muhim tarkibiy qismlaridan biri tajriba-sinov ishlarining tashkil etilishi bo'ldi.

Tajriba-sinov ishlarini tashkil etish jarayonida asosiy maqsadga tayanilgan holda quyidagi vazifalar bajarildi:

- kar va zaif eshituvchi o'quvchilar jamiyatida muvaffaqiyatli moslashish tizimini o'rganish;
- eshitish qobiliyati zaif bo'lgan o'quvchilarida ijtimoiy ko'nikmalarni ta'lim-tarbiya jarayonidagi faoliyatini kuzatish;
- ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi o'quvchilarining mustaqil fikr yuritishini tahlil qilish;
- kar va zaif eshituvchi bolalarining fikrlash qobiliyatlarini anglash va maktabda o'z-o'zini namoyon etishini asoslash.

1. Muammoning rivojlanish holatini aniqlash va o'qitish amaliyoti jarayonida zaif eshituvchi bolalarni ijtimoiy lo'nikmalarini rivojlantirish orqali o'quvchilarda sensor tizimi faoliyatini o'rganish, qiziqishlarini o'rganish, mustaqil fikrlashlarini va o'z-o'zini namoyon eta olish fazilatlarini rivojlantirish orqali ularni maktabda erkin o'iy olishlariga ko'maklashish.

2. Kar va zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy rivojlantirish mezonlari va darajasini aniqlash.

3. Kar va zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy rivojlantirishni ta'minlaydigan metodikani aniqlash va nazariy jihatdan asoslash.

Tajriba-sinov ishlarining tashkiliy-tayyorgarlik bosqichida tajriba maydonlari tanlandi, bosqichlari rasmiylashtirildi, respondentlar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba-sinov ishlarida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'quy darslarida Kar va zaif eshituvchi o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish sakl, metod va vositalari tanlab olindi.

Tajriba-sinov ishlari doirasida tashkil etilgan har bir dars samaradorligi aniqlandi. Respondent o'quvchilarining fikrlari umumlashtirildi. Kar va zaif eshituvchi bolalar maktabining 5-sinf va 6-sinf o'quvchilar ishtirokida individual suhbat, davra suhbat, didaktik o'yinlar tashkil etildi. Eshitishda muammosi bor o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalarini bo'yicha olib borilgan tajriba-sinov bir necha bosqichdan iborat bo'ldi (1-jadval).

Tajriba-sinov maydonchalari Farg'ona viloyati Qo'qon shahrida joylashgan Kar va zaif eshituvchi bolalar maktabining 5-sinf va 6-sinf o'quvchilari tanlab olindi. Jalb etilgan o'quvchilar soni quyidagi ko'rsatkichlarni tashkil etdi:

Tajriba-sinov ishlarida respondent- o'quvchilarida ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgandik. Ya'ni ularning eshiti-shi zaif o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish orqali kommunikativ kompetensiyalarini ham rivojlantirish, bilimlari, musraqil fikrlashlari, o'zlarini namoyon eta olishlari mumkinligini aniqladik.

Tajriba-sinov ishlariga jalb etilgan o'quvchilarning soni

Tajriba-sinov obektlari sifatida belgilangan oliy ta'lim	Respondent-o'quvchilar soni		
	jami	tajriba guruhi	nazorat guruhi
Farg'ona viloyati Qo'qon shahrida joylashgan kar va zaif eshituvchi bolalar maktabining 5-sinf o'quvchilari	18	9	9
Farg'ona viloyati Qo'qon shahrida joylashgan kar va zaif eshituvchi bolalar maktabining 6-sinf o'quvchilari	18	9	9

Tadqiqot ishlarini tashkil etishda o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirish muhimligi aniqlandi. Ta'lim jarayonida o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirish orqali o'quvchilarning egallagan bilim va tushunchalarini hayotda qo'llay olishlari nazarda tutildi. Kar va zaif eshituvchi bolalarni ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish nazariy va amaliy mashg'ulolotlar jarayonida namoyon bo'ldi.

Asoslovchi tajriba-sinov ishlarining natijalari asosida o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirish orqali tarbiyalanuvchilarda bilim va dunyoqarashi rivojlandi. Biz o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirishning past, o'rta, yuqori, darajalarga bo'ldik.

Tajriba-sinov ishlarining maqsadi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirish metodikasi, kompleks pedagogik shart-sharoitlari va vositalari samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tajriba-sinov ishlariga Farg'ona viloyati Qo'qon shahrida joylashgan Kar va zaif eshituvchi bolalar maktabining 5-sinf o'quvchilarining 9 nafar va 6-sinf 9 o'quvchilari nafar jami 18 nafar – o'quvchilari ishtirok etdi. Tajriba guruhga 9 nafar, nazorat guruhga 9 nafar o'quvchi jalb etildi.

Natijalar

Aniqlashtiruvchi tajriba-sinov ishlari jarayonida kar va zaif eshituvchi bolalar maktabining ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlanganlik darajasi o'rganildi. Olingan natijalardan kar va zaif eshituvchi bolalar maktab o'quvchilari ijtimoiylashkanlik bo'yicha yarmi o'rtacha darajani ko'rsatishdi (TG – 59,17%, NG – 57,50%). Tashxis natijalari ularning yetarlicha qismi shaxsga yo'naltirilgan ta'lim maqsadini ob'ektiv baholashgan, o'quvchilarning bir qismi esa shaxsga yo'naltirilgan ta'lim haqida o'ylab topishmagan.

O'quvchilarning uchdan bir qismi past ko'rsatkichlarga ega bo'lishdi (TG – 19,17%, NG – 19,17 %). Bu esa mazkur o'quvchilarning aniq mustaqil fikrga ega emasligi zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirish bugungi kunda ham zarur ekanligini ko'rsatadi (2-jadval).

O'quvchilarning ko'pchilik qismida "Inkluziv ta'lim" o'rtacha darajani aks ettirdi (TG – 76,67%, NG – 75,00%). Bu ko'rchatkich ularning katta qismi shaxsga yo'naltirilgan ta'lim qiziqarli emas, deb hisoblashini ko'rsatadi.

O'quvchilarning juda kam qismi yaxshi natijalarga erishganman, deb hisoblashadi. Sinaluvchilarnig yarmi o'z yutuqlarini o'rtacha baholashgan, biroq, ko'pchilik o'quvchilar o'z natijalarini past deb e'tirof etishgan. Tajriba guruhining 20%, nazorat guruhining 32% o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari shunchaki e'tirof etishgan.

Eshitishida muammolari bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyalari qisqa ko'rsatkichlari, %

Guruh	O'zlashtirish ko'rsatkichi
Tajriba	80%, undan "5" yoki 86-100 – 3 nafar "4" yoki 71-85 – 4 nafar "3" yoki 56-70 – 1 nafar "2" yoki 0-55 – 1 nafar
Nazorat	68%, undan "5" yoki 86-100 – 3 nafar "4" yoki 71-85 – 4 nafar "3" yoki 56-70 – 1 nafar "2" yoki 0-55 – 1 nafar

Faktorli tahlil natijalari zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari shkalasi bo'yicha umumiy ko'rsatkichlarda o'quvchilarda o'rtacha darajada ekanligini ko'rsatdi. Zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi:

- 1) zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari mavjudligi;
- 2) zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirishga tayyorlashga doir amaliyoti;
- 3) zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish orqali o'quvchilarda jismoniy, aqliy, axloqiy rivojlantirishini ta'minlanganligi.

Vositalar

- 1) zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari texnologiyasi;
- 2) zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari texnologiyasini tatbiq etishning didaktik ta'minoti;
- 3) zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari rivojlantirishning diagnostik vositalari.

Zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari tizimini rivojlantirishning o'rganganligi (TG – 17,5%, NG – 19,17%). Vositali zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari tizimini rivojlantirishning o'rganish ko'rsatkichlar qayd etildi (TG – 50 %, NG – 51,67%).

Oltiariq tumani №20 – Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'quvchilari hamda №26 Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'quvchilari ko'pchilik qismida zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari mavjudligini ko'rsatgan holda, kattagina ko'rsatkichga ega qismining maqsadi zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari shakllantirish shunchaki munosabat ekan-

ligining yoki kommunikativ ko'nikmalari uchun o'qiyotganini qayd etishgani (5,00% va 2,50%).

Mazkur natijalarga asoslangan holda peagogik tajriba-sinov jarayonida o'quvchilarda zaif eshituvchi o'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalari o'rqali maktabda o'qishi va shuningdek, o'quvchilarda jismoniy, aqliy va axloqiy taribyani shakllantirishga doir motivatsiyani rivojlaantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligi haqidagi xulosaga kelindi.

Muhokama

Eshitishida muammolari bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirish masalasi zamonaviy inklyuziv ta'lim tizimining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ushbu toifadagi o'quvchilarda ijtimoiy moslashuv, muloqotga kirishish, jamoada o'zini tutish hamda emotsional o'zaro aloqalar ko'nikmalarining rivojlanishi ko'p jihatdan qo'llanilayotgan pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining samaradorligiga bog'liqdir.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, an'anaviy o'qitish usullari eshitishida muammolari bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini yetarli darajada shakllantirishga har doim ham xizmat qilavermaydi. Chunki bunday o'quvchilar uchun og'zaki nutq orqali axborot qabul qilish cheklangan bo'lib, bu holat ularning tengdoshlari bilan muloqotga kirishishida psixologik to'siqlarni yuzaga keltiradi. Shu sababli maxsus pedagogik texnologiyalarni, jumladan, vizual, interaktiv va raqamli texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda vizual texnologiyalar (piktogrammalar, videomateriallar, imo-ishora tiliga asoslangan multimediali dasturlar) o'quvchilarning atrof-muhitni tushunish va muloqotga kirishish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Bunday texnologiyalar o'quvchilarning e'tiborini jalb etish bilan birga, ularning emotsional holatini barqarorlashtirishga ham xizmat qiladi.

Shuningdek, rolli o'yinlar, ijtimoiy vaziyatlarni modellashtirish va guruhli mashg'ulotlarga asoslangan pedagogik texnologiyalar o'quvchilarda hamkorlik, o'z fikrini ifodalash, muammoli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam berishi aniqlandi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar yordamida yaratilgan virtual muhitlar (interaktiv platformalar, ta'limiy mobil ilovalar) o'quvchilarning mustaqil faolligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Muhokama natijalariga ko'ra, sun'iy intellekt elementlariga asoslangan moslashuvchan ta'lim texnologiyalarini qo'llash eshitishida muammolari bo'lgan o'quvchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi. Bu esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarini bosqichma-bosqich va tizimli ravishda shakllantirishga sharoit yaratadi. Mazkur yondashuv o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlab, jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyalashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, olib borilgan muhokama shuni ko'rsatadiki, eshitishida muammolari bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda zamonaviy pedagogik, raqamli va innovatsion texnologi-

yalarni kompleks qo'llash eng samarali yondashuv hisoblanadi. Ushbu texnologiyalarni ta'lim jarayoniga tizimli joriy etish orqali o'quvchilarning ijtimoiy faolligi, kommunikativ kompetensiyasi hamda psixologik moslashuv darajasini oshirish mumkin.

Xulosa

1. Shunday qilib, "eshitish qobiliyati zaif bolalarning kommunikativ kompetensiyasi" tushunchasining mazmunini hisobga olgan holda, biz umumiy tarkibiy qism bilan bir qatorda (og'zaki va yozma ravishda og'zaki muloqot qilish bilimlari, ko'nikmalari va ko'nikmalari) ularga xos bo'lgan tarkibiy qismni-birlamchi aloqa ko'nikmalarini ham aniqladik.

2. O'z tadqiqotimizda biz bir qator tashkiliy va pedagogik sharoitlarni ajratib ko'rsatdik, ulardan eng muhimi, umumiy ta'lim maktabi asosida birgalikda o'qiyotgan turli xil eshitish qobiliyatiga ega bo'lgan yosh o'quvchilar uchun yagona kommunikativ makon yaratishdir.

3. Pedagogik faoliyatning birinchi yo'nalishi eshitish qobiliyati zaif bo'lgan maktab o'quvchilarning nutqiy aloqa vositalarini ularni eshitish qobiliyati saqlanib qolgan o'quvchilarning kommunikativ makoniga kiritishning eng muhim sharti sifatida shakllantirishdir.

4. Buning uchun integratsiyalashgan ta'limning to'g'ri variantini tanlash uchun umumta'lim maktabining birinchi sinfiga kirish paytida mavjud bo'lgan aloqa ko'nikmalarini hisobga olish kerak, bu birinchi operatsion tashkiliy va pedagogik shart bo'lib, unga rioya qilish har qanday integratsiyalashgan ta'lim uchun majburiydir. Shu maqsadda biz eshitish qobiliyati zaif bolalarning umumta'lim maktabida integratsiyalashgan ta'limga kommunikativ tayyorgarligi mezonlarini aniqladik va qo'lladik.

5. Umumta'lim maktabida o'qiyotgan eshitish qobiliyati zaif bolalarning nutqiy aloqa vositalarini muvaffaqiyatli shakllantirish uchun o'quv jarayonining uchta sub'ekti: surdopedagog o'qituvchisi, fan o'qituvchilari va ota-onalarning maqsadli o'zaro ta'siri muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar

1. Islomov AB, Rahimova DT. Maxsus pedagogik metodlar va ularning amaliy qo'llanilishi. Tashkent Pedagogika nashriyoti. 2021.
2. Karimov SR, Toshpulatov MQ. Maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlash texnologiyalari. Samarqand: Ilm-fan. 2022.
3. Karimova LF. Bolalarning ijtimoiy va kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi. Tashkent 2022.
4. Karimovna NY. Eshitishida nuqsoni bor bolalarning ijtimoiy muhitga moslashishining psixologik xususiyatlari. Shokh library. 2026.
5. Karimovna NY. Koxlear implantining ijobiy va salbiy tomonlari. Shokh library. 2026.
6. Nazarov DA. Integratsiyalashgan ta'lim tizimida pedagogik yondashuvlar. Samarqand Ilm-fan. 2019.
7. O'zbekiston Respublikasi Innovatsion rivojlanish vazirligi. Maxsus ehtiyojli bolalarga ta'lim berishning innovatsion texnologiyalari. Tashkent 2021.
8. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi. Maxsus pedagogik amaliyot va tavsiyalar to'plami. Tashkent 2023.
9. Toshkent shahar Ta'lim bosh boshqarmasi. Maxsus ta'lim muassasalarida pedagogik metodika bo'yicha yo'riqnoma. Toshkent 2020.

**ESHITISHIDA MUAMMOLARI BO'LGAN
OQUVCHILARNING IJTIMOY KO'NIKALARINI
SHAKLANTRISH TEXNOLOGIYALARI**

Atamuratova Ju.M.

Mazkur maqolada eshitishida muammolari bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalarning ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda ijtimoiy moslashuv, kommunikativ kompetensiya va

emotsional o'zaro munosabatlarni rivojlantirishda vizual, interaktiv hamda innovatsion texnologiyalarning samaradorligi yoritilgan. Shuningdek, inklyuziv ta'lim sharoitida ushbu texnologiyalarni joriy etishning metodik asoslari va amaliy imkoniyatlari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: *eshitishida muammolari bo'lgan o'quvchilar, ijtimoiy ko'nikmalar, inklyuziv ta'lim, pedagogik texnologiyalar, raqamli texnologiyalar.*

Muallif haqida ma'lumot

Otamuratova Juldiz Murat qizi TDT pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. e-mail juldizatamuratova@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-1780-9458>



SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINING TALABALARDAGI KOGNITIV JARAYONLARGA TA'SIRINI PSIXOLOGIK TAHLIL QILISH

Baxromov X.X.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНTELЛЕКТА НА КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Бахромов Х.Х.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES ON STUDENTS' COGNITIVE PROCESSES

Bakhromov Kh.Kh.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

С позиций системного теоретико-аналитического подхода рассматривается психологическое воздействие технологий искусственного интеллекта на когнитивные процессы студентов высших учебных заведений. На основе анализа современных зарубежных эмпирических и теоретических исследований раскрываются особенности трансформации ключевых когнитивных функций – восприятия, внимания, памяти и мышления – в условиях активного использования технологий искусственного интеллекта в образовательной среде. Результаты анализа свидетельствуют о том, что образовательные технологии, основанные на искусственном интеллекте, способствуют индивидуализации познавательной деятельности обучающихся, оптимизации процессов переработки информации, а также развитию способности к решению сложных проблемных задач. Вместе с тем выявлено, что чрезмерное и неконтролируемое применение технологий искусственного интеллекта может приводить к снижению когнитивной автономии студентов, формированию когнитивной пассивности, ослаблению рефлексивных механизмов и снижению уровня критического мышления.

Ключевые слова: технологии искусственного интеллекта, когнитивные процессы, познавательная деятельность, когнитивная нагрузка, критическое мышление, интеллектуальная активность, цифровая образовательная среда.

His article presents a theoretical and analytical investigation of the psychological impact of artificial intelligence (AI) technologies on the cognitive processes of higher education students. The study examines how key cognitive functions – including perception, attention, memory, and reasoning are influenced under conditions of AI technology usage, based on an analysis of international scientific literature. Findings from foreign studies indicate that AI-based educational technologies contribute to the individualization of students' cognitive activity, enhance the efficiency of information processing, and facilitate problem-solving capabilities. At the same time, excessive and uncontrolled use of AI may lead to cognitive passivity, a decline in autonomous reasoning, and a weakening of critical thinking among students. These results highlight the need for a balanced, psychologically-informed approach to integrating AI technologies in higher education to support cognitive development and promote reflective, independent learning.

Key words: artificial intelligence technologies, cognitive processes, learning activity, cognitive load, critical thinking, intellectual engagement, digital learning environment.

Sonnggi yillarda raqamli texnologiyalar, xususan sun'iy intellekt (SI) tizimlarining jadal rivojlaniishi ta'lim jarayonining barcha bosqichlariga chuqur kirib bormoqda. Sun'iy intellekt texnologiyalari bugungi kunda nafaqat texnik yoki iqtisodiy sohalarda, balki ta'lim psixologiyasi, pedagogika va kognitiv fanlar doirasida ham muhim tadqiqot obyekti sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning bilish faoliyati, ya'ni kognitiv jarayonlari (idrok, diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur va qaror qabul qilish)ga sun'iy intellekt asosidagi texnologiyalarning ta'siri masalasi dolzarb ilmiy muammo sifatida maydonga chiqmoqda.

Ilmiy adabiyotlarda va bugungi kundagi ilmiy mabalarda ta'kidlanishicha, sun'iy intellekt texnologiyalari o'quv materiallarini individuallashtirish, moslashuvchan ta'lim muhitini yaratish, talabalarning fan doirasidagi malumotlarni o'zlashtirish tezligi va uslubiga mos kontent taqdim etish imkonini beradi. Adaptiv o'quv platformalari, avtomatlashtirilgan baholash tizimlari va generativ sun'iy intellekt vositalari talabalarning axborotni qayta ishlash jarayonini sezilarli darajada o'zgartirmoqda. Bu holat, bir tomondan, kognitiv yuklamani kamaytirib, samarali o'rganishga xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, mustaqil tafakkur, tanqidiy fikrlash va ijodiy muammolarni hal etish qobiliyatlarining shakllanishiga qanday ta'sir ko'rsatayotgani masalasini ilmiy tahlil qil-

ishni talab etadi. Aynan ushbu maqolada o'zbek va chet el olimlarining bu masala borasidagi ilmiy qarashlari va fikrlarini taxlil qilishga qaratilgan.

Bu borada chet ellik olimlarning ishlarini taxlil qiladigan bo'lsak ular quyidagicha tadqiqot natijalarini ko'rishimiz mumkin. AI ta'limda paradigmalari va kognitiv ta'sir sun'iy intellekt ta'limda uchta asosiy paradigma – AI-directed (yo'naltirilgan), AI-supported (qo'llab-quvvatlangan), AI-empowered (kuchaytirilgan) – sifatida tasniflanadi. Bu paradigmalar Alning o'quv jarayonidagi roli va talabalarning kognitiv faoliyatiga ta'sir mexanizmlarini yoritadi: birin-ketin "mashina yetakchilik qiluvchi" dan "talabani kuchaytiruvchi" modelga o'tadi. Bu yondashuvlar talabalarning mustaqil fikrlash, refleksiya va o'zlashtirish jarayonlariga salmoqli ta'sir ko'rsatadi. Holmes, Bialik va Fadel kabi olimlar ta'kidlaydilar: AI ta'limni personalizatsiya qiladi, talabalarga tushunishni chuqurlashtirish, tezkor feedback va motivatsiyani oshirish imkonini beradi deb takidlab o'tadi. Biroq bu jarayon muayyan pedagogik va psixologik sharoitlarda amalga oshirilganda samarador bo'ladi, aks holda talabani mustaqil fikrlashi kamayishi mumkin deyilgan. Quyidagi tadqiqotga to'xtaladigan bo'lsak, Yaqinda nashr etilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, generativ AI vositalari bilan ishlash talabani savollar tuzish, yechim ishlab chiqish va yechimlarni tahlil qilish jarayonlarini o'zgartiradi [3]. Masalan, AIga ko'proq ishonuvchi talabalar ko'proq

tayyor yechimlar olishga moyil bo'ladi, bu esa mustaqil kognitiv faoliyatni qisqartirishi mumkin. Bundan tashqari MDH davlatlarida ham bu borada tadqiqotlar mavjud. MDH kontekstida ham tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, AI talabalarining sub'ektlilik o'rganish jarayonini o'zgartiradi ba'zan bu ijobiy mustaqil fikrlash va mas'uliyatni oshirsa, boshqa holatlarda talabani tashabbusini pasaytiradi deya malumotlar beradi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Mazkur tadqiqotda quyidagi metodlardan faol foydalanildi va tadqiq qilindi. So'rovnoma metodi – sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish chastotasi va maqsadlarini aniqlash, Eksperimental metod – SI vositalari bilan va ularsiz bajarilgan o'quv topshiriqlarini taqqoslash, Kuzatish va kontent-tahlil – talabalar tomonidan ishlab chiqilgan javoblarning sifat jihatdan tahlili.

Psixologiya va ta'lim texnologiyalari sohasidagi zamonaviy ilmiy tadqiqotlar sun'iy intellekt texnologiyalarining inson kognitiv jarayonlariga ta'sirini kompleks va ko'p darajali fenomen sifatida talqin qiladi. Chet el olimlari (Holmes, Bialik, Fadel, 2019; Luckin et al., 2016) o'z tadqiqotlarida sun'iy intellektni o'quv jarayonida kognitiv faoliyatni kuchaytiruvchi vosita sifatida ko'rib, uning diqqatni boshqarish, axborotni qayta ishlash va metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishdagi rolini alohida ta'kidlaydilar. Kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan, talabalik davri tafakkurning yuqori shakllari – abstrakt fikrlash, mantiqiy tahlil, muammoni hal qilish va refleksiya – faol shakllanadigan davr hisoblanadi [4]. Shu sababli sun'iy intellekt asosidagi o'quv muhitlarining aynan ushbu jarayonlarga qanday mexanizmlar orqali ta'sir ko'rsatayotgani masalasi ilmiy jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi [3]. R.E. Mayer [5] va J. Sweller [6] (Cognitive Load Theory) tadqiqotlariga tayangan holda aytish mumkinki, SI texnologiyalari noto'g'ri tashkil etilganda kognitiv yuklamani kamaytirish o'rniga, talabani tayyor yechimlarga qaram qilib qo'yishi mumkin. Xalqaro empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt vositalari (intellektual tutorlar, generativ AI, adaptiv platformalar) talabalarining axborotni tezkor qayta ishlash, vizual-idrokiy jarayonlar, qisqa muddatli xotira va operativ tafakkur faoliyatini sezilarli darajada faollashtiradi [7]. Biroq, so'nggi yillarda generativ sun'iy intellekt (ChatGPT, Copilot va boshqalar) bilan bog'liq tadqiqotlar tanqidiy yo'nalishni ham ilgari surmoqda. Ba'zi mualliflar (Kasneci et al., 2023; Rudolph et al., 2024) sun'iy intellektdan haddan tashqari foydalanish chuqur tafakkur, tanqidiy fikrlash va ijodiy muammolarni mustaqil hal etish jarayonlarining susayishiga olib kelishi mumkinligini qayd etadilar. Bu holat psixologiyada "kognitiv delegatsiya" tushunchasi bilan izohlanadi, ya'ni shaxs muammoni hal qilish vazifasini tashqi intellektual tizimga topshiradi [3-6]. MDH olimlari sun'iy intellekt masalasiga asosan shaxs faoliyati va sub'ektlilik konsepsiyasi doirasida yondashadilar. Rossiyalik psixolog va pedagog olimlar (Verbitskiy, Rubtsov, Smirnova va boshqalar) tadqiqotlarida SI ta'lim jarayonida talabani passiv ijrochiga aylantirmasdan, aksincha, uning faol sub'ekt sifatidagi pozitsiyasini saqlab qolish zarurligi ta'kidlanadi. Bu davrga kelib O'zbekistonda ham raqamli texnologiyalar keng foydalanish va ularni hatto ta'lim

tizimiga ham integratsiya qilish va pedagog hodimlarni ham bu boradagi bilim va ko'nikmalarini shakillantirish ishlari olib borilmoqda [1,7].

Natijalar

Tadqiqot natijalari sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish talabalarining kognitiv jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. So'rovnoma va eksperimental metodlar asosida olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, sun'iy intellektdan muntazam foydalanuvchi talabalar guruhida axborotni qayta ishlash tezligi, diqqat barqarorligi va qisqa muddatli xotira ko'rsatkichlari nisbatan yuqori darajada namoyon bo'lgan. Eksperimental topshiriqlar natijalariga ko'ra, sun'iy intellekt vositalari bilan bajarilgan vazifalarda yechimga erishish tezligi oshgan bo'lsa-da, javoblarning mazmuni ko'proq standartlashgan va algoritmik xarakterga ega bo'ldi. Aksincha, sun'iy intellektdan foydalanilmagan holatlarda talabalar tomonidan ishlab chiqilgan yechimlar soni kamroq bo'lsa ham, ularning mantiqiy asoslanganligi, mustaqilligi va ijodiy yondashuvi yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Kuzatish va kontent-tahlil natijalari sun'iy intellektdan ongli va maqsadli foydalangan talabalar guruhida tanqidiy fikrlash va kognitiv nazorat ko'rsatkichlari yuqoriroq ekanligini ko'rsatdi. Biroq, sun'iy intellektni asosan tayyor javob olish vositasi sifatida qo'llagan talabalarda mustaqil savol qo'yish va chuqur tahlil qilish jarayonlari sustlashgan. Shuningdek, tadqiqot davomida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish o'rganishga bo'lgan qiziqish va motivatsiyani oshirgani, ammo ayrim hollarda texnologiyaga haddan tashqari tayanish mustaqil qaror qabul qilishdagi ishonchni pasaytirgani kuzatildi.

Umuman olganda, olingan natijalar sun'iy intellekt texnologiyalarining talabalardagi kognitiv jarayonlarga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega ekanligini ko'rsatib, ularni ta'lim jarayonida psixologik va pedagogik jihatdan asoslangan holda qo'llash zarurligini tasdiqlaydi [2].

Muhokama

Tadqiqot natijalari sun'iy intellekt texnologiyalarining talabalardagi kognitiv jarayonlarga ta'siri ikki tomonlama xarakterga ega ekanligini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar sun'iy intellektdan foydalanish axborotni qayta ishlash tezligi, diqqat va qisqa muddatli xotirani faollashtirishini tasdiqlab, chet el olimlarining sun'iy intellektni kognitiv faoliyatni qo'llab-quvvatlovchi vosita sifatida talqin qiluvchi qarashlari bilan mos keladi.

Shu bilan birga, eksperimental topshiriqlarda aniqlangan standartlashgan javoblar va algoritmik yondashuvlar generativ sun'iy intellektdan haddan tashqari foydalanish mustaqil va tanqidiy fikrlashning sustlashuviga olib kelishi mumkinligini ko'rsatdi. Ushbu holat ilmiy adabiyotlarda ta'riflangan "kognitiv delegatsiya" tushunchasi bilan izohlanadi. Bundan tashqari, sun'iy intellektdan ongli va maqsadli foydalangan talabalar guruhida metakognitiv nazorat va reflektiv tafakkur nisbatan yuqori ekanligi kuzatildi. Bu natija MDH olimlari tomonidan ilgari surilgan sub'ektlilik yondashuvini qo'llab-quvvatlab, talabani faol o'quv sub'ekti sifatidagi rolini saqlab qolish muhimligini ko'rsatadi.

Xulosa

1. Mazkur tadqiqot sun'iy intellekt texnologiyalarining talabalardagi kognitiv jarayonlarga ta'sirini psix-

ologik jihatdan tahlil qilishga qaratildi. Natijalar sun'iy intellektdan maqsadli foydalanish diqqat, xotira va axborotni qayta ishlash jarayonlarini faollashtirishini ko'rsatdi.

2. Shu bilan birga, sun'iy intellektdan haddan tashqari foydalanish mustaqil va tanqidiy fikrlashning sushtashuviga olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot sun'iy intellekt texnologiyalarini ta'lim jarayonida pedagogik va psixologik jihatdan asoslangan holda qo'llash zarurligini tasdiqlaydi.

3. Umuman olganda, sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi samaradorligi ularning pedagogik va psixologik jihatdan asoslangan holda qo'llanishiga bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi.

Adabiyotlar

1. Вербицкий АА. Теория и практика контекстного обучения. М МПГУ 2011.

2. Вахромов ХХ. The Role of Ideological Education in Shaping the Moral Values and Psychological Characteristics of Unorganized Youth. Nvpubhouse Library J. Soc Sci Hum Res Fundament. 2025; 5(10): 34-9.

3. Holmes W, Bialik M, Fadel C. Artificial intelligence in education: Promises and implications for teaching and learning. Boston MA Center for Curriculum Redesign 2019.

4. Kasneci E, Sessler K, Kechemann S et al. ChatGPT for good? Opportunities and challenges of large language models for education. Learning and Individual Differences. 2023;103:102274. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102274>

5. Mayer RE. Multimedia learning. 3rd ed. Cambridge Cambridge University Press 2020.

6. Sweller J. Cognitive load theory. Psychology of Learning and Motivation. 2011;55:37-76. <https://doi.org/10.1016/>

B978-0-12-387691-1.00002-8

7. Zawacki-Richter O, Marn VI., Bond M, Gouverneur F. Artificial intelligence applications in higher education: A systematic review. Int J Educ Techn Higher Educ. 2019;16(39):1-27. <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0171-0>

SUN'IY INTELEKT TEXNOLOGIYALARINING TALABALARDAGI KOGNITIV JARAYONLARGA TA'SIRINI PSIXOLOGIK TAHLIL QILISH

Baxromov X.X.

Mazkur maqolada sun'iy intellekt texnologiyalarining oliy ta'lim talabalari kognitiv jarayonlariga ko'rsatadigan psixologik ta'siri nazariy-tahliliy jihatdan o'rganilgan. Tadqiqotda kognitiv jarayonlar — idrok, diqqat, xotira, va tafakkur ko'nikmalar sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish sharoitida qanday o'zgarishga uchrashi xori-jiy ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi. Bundan tashqari maqolada chet el olimlarining tadqiqotlari tahlili sun'iy intellektga asoslangan ta'lim texnologiyalari talabalarning bilish faoliyatini individuallashtirish, axborotni qayta ishlash tezligini oshirish hamda muammoli vaziyatlar-ni hal etish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilishini atroflicha ochib berilgan. Shu bilan birga, sun'iy intellektdan haddan tashqari ko'p va nazoratsiz foydalanish talabalarda kognitiv passivlik, mustaqil tafakkur faolligining pasayishi va tanqidiy fikrlashning susayishiga olib kelishi mumkinligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt texnologiyalari, kognitiv jarayonlar, bilish faoliyati, kognitiv yuklama, tanqidiy tafakkur, intellektual faollik, raqamli ta'lim muhiti.

Mualliflar haqida ma'lumot

Baxromov Xushnud o'g'li, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. Tel: +998976250950, e-mail: baxromovxushnud5@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-1750-0222>



ZAMONAVIY TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING BILIM OLIISHIGA SUN'IY INTELLEKT TECHNOLOGIYALARINING TA'SIRINI O'RGANISH

Baxromov X.X.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Бахромов Х.Х.

STUDYING THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES ON STUDENTS' LEARNING IN THE MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Bakhromov Kh.Kh.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Проанализировано влияние технологий искусственного интеллекта (ИИ) на развитие креативного мышления и психологическое становление студентов, обучающихся в высших образовательных учреждениях. В условиях современной образовательной среды широкое внедрение генеративных и адаптивных инструментов ИИ существенно трансформирует стиль обучения студентов, их когнитивную активность и процессы творческого мышления. Исследование выполнено на основе теоретико-аналитического подхода; проведён системный анализ научных работ, опубликованных в международных изданиях. Полученные результаты свидетельствуют о том, что технологии ИИ способствуют поддержке индивидуализированного обучения, повышению учебной мотивации и развитию способности к генерации идей. Вместе с тем чрезмерное использование данных технологий может привести к снижению уровня самостоятельного мышления и творческой инициативы студентов. Обосновывается необходимость сбалансированного и этически ответственного применения ИИ в образовательном процессе, а также представлены практические рекомендации для педагогов.

Ключевые слова: искусственный интеллект, креативное мышление, креативность, психология образования, студент, цифровое образование, мотивация, генеративный искусственный интеллект.

This article examines the impact of artificial intelligence (AI) technologies on the development of creative thinking and psychological growth of students in higher education institutions. In the modern educational environment, the widespread integration of generative and adaptive AI tools significantly transforms students' learning styles, cognitive activity, and creative thinking processes. The study is conducted based on a theoretical and analytical approach, including a systematic review of research published in international scientific sources. The findings indicate that AI technologies support personalized learning, enhance students' motivation, and foster their ability to generate ideas. However, excessive reliance on these technologies may lead to a decline in independent thinking and creative initiative. The article substantiates the necessity of balanced and ethically responsible use of AI in the educational process and provides practical recommendations for educators.

Key words: artificial intelligence, creative thinking, creativity, educational psychology, student, digital education, motivation, generative AI.

Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi global ta'lim tizimida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Xususan, sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining oliy ta'lim muassasalariga izchil integratsiyalashuvi o'quv jarayonining mazmuni, shakli va baholash mexanizmlarini qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda. SI asosidagi platformalar, aqlli repetitor tizimlari, adaptiv o'qitish modul-lari va generativ modellar talabalarga shaxsiylashtirilgan ta'lim yo'llarini taklif etib, bilim olish jarayonini individuallashtirmoqda. Bu holat talabalarining kognitiv faolligi, motivatsiyasi va ijodiy tafakkurini rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Zamonaviy mehnat bozori sharoitida ijodiy tafakkur, tanqidiy fikrlash va muammolarni innovatsion hal etish qobiliyatlari muhim kompetensiyalar sifatida e'tirof etilmoqda. Ijodiy tafakkur shaxsning mavjud bilim va tajribalar asosida yangi g'oyalar yaratish, muammolarga noodatiy yondashish hamda moslashuvchan qarorlar qabul qilish qobiliyatini ifodalaydi. Shu sababli oliy ta'lim jarayonida kreativlikni rivojlantirish masalasi nafaqat pedagogik, balki psixologik tadqiqotlar markazida ham turibdi.

Sun'iy intellekt texnologiyalarining keng joriy etilishi ijodiy tafakkur rivojiga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bir tomondan, SI vositalari talabalarga g'oya yaratish jarayonida tezkor yordam ko'rsatadi, turli alternativ variantlarni taklif etadi va murakkab muammolarni yechishda kognitiv yuklamani kamaytiradi. Ikkinchi tomon-

dan esa, SI'dan haddan tashqari foydalanish talabalarining mustaqil fikrlash, chuqur tahlil qilish va ijodiy sa'y-harakatlarini cheklashi ehtimolini yuzaga keltiradi. Bu esa ta'lim jarayonida texnologiya va inson omili o'rtasidagi muvozanat masalasini dolzarb qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan, SI texnologiyalari talabalarining motivatsion holati, emotsional reaksiyalari va o'ziga bo'lgan ishonchiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shaxsga moslashtirilgan o'qitish ijodiy akademik emotsiyalarni kuchaytirishi mumkin bo'lsa-da, doimiy algoritmik yordamga tayanish ichki motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois SI texnologiyalarining ijodiy tafakkur va psixologik rivojlanishga ta'sirini tizimli o'rganish ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur maqolaning maqsadi sun'iy intellekt texnologiyalarining oliy ta'limda tahsil olayotgan talabalarining ijodiy tafakkuriga ko'rsatadigan psixologik ta'sirini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda ta'lim jarayonida undan samarali va muvozanatli foydalanish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Ushbu maqsad doirasida SI va kreativlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, ijodiy va salbiy ta'sir mexanizmlari hamda pedagogik vositachilikning ahamiyati yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Sun'iy intellekt va ijodiy tafakkur o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik masalasi so'ngi yillarda pedagogika, ta'lim psixologiyasi va kognitiv fanlar doirasida keng o'rganilmoqda. Tadqiqotchilar SI texnologiyalarini ta'lim jarayoniga joriy etishni, avvalo, o'qitishning

shaxsga yo'naltirilgan modelini rivojlantiruvchi omil sifatida baholamoqdalar. Jumladan, adaptiv o'qitish tizimlari talabani individual bilim darajasi, o'rganish sur'ati va qiziqishlariga mos kontent taqdim etish orqali kognitiv faollikni oshirishi ta'kidlanadi [1,3,7].

Bir qator tadqiqotlarda sun'iy intellekt asosida ishlovchi o'quv platformalari talabalarning divergent fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishda ijobiy rol o'ynashi qayd etilgan. Bunday tizimlar g'oya yaratish jarayonida ko'plab vari-

antlarni taklif qilishi, muammolarga turli nuqtai nazardan yondashishga undashi bilan ijodiy tafakkur jarayonini faollashtiradi. Shu bilan birga, ayrim mualliflar SI vositalarining tayyor yechimlar taqdim etishga moyilligi talabalarda konvergent fikrlashning ustunlashuviga olib kelishi mumkinligini ham ta'kidlashadi [5,6].

Ushbu jadval talabalar SI'dan qaysi yo'nalishlarda ko'proq foydalanishini ko'rsatadi:

Foydalanish maqsadi	T talabalar ulushi, %	Effekt turi
Murakkab mavzularni sodalashtirish sht	75	Ijobiy (O'rganish)
Grammatika va matn tahriri	62	Yordamchi
G'oyalar generatsiyasi (Brainstorming)	55	Kreativ
G'oyalar generatsiyasi (Brainstorming)	55	Kreativ
T tayyor insho yoki topshiriq yozdirish	25-30	Akademik xavf
Dasturlash (kod yozish)	20	Texnik yordam

Yevropa olimlari tomonidan bugungi kunda juda ko'plab bu borada tadqiqotlar o'z yechimini topmoqda, ya'ni ular SI texnologiyalarini ta'lim jarayonlarida qo'llash va talabalarga bu jarayonlar qay darajada tasiri keng

o'rganilmoqda buni yaqol quyidagijadvalda ko'rishimiz mumkin.

Ushbu 2-jadval SI vositalaridan to'g'ri va noto'g'ri foydalanish o'rtasidagi farqni ko'rsatadi.

O'rganilayotgan Sifat	SI bilan (To'g'ri qo'llash)	SI bilan (Haddan ortiq tayanish)	O'zgarish Dinamikasi
Ma'lumotni tahlil qilish	Talaba ma'lumotni tez sintez qiladi	Talaba tahlilni SI'ga topshirib qo'yadi	(Ijobiy/Salbiy)
Vaqt menejmenti	Ilmiy isharga sarf qilianadigan vaqt 35-40% kamayadi	Vaqt ko'payadi, lekin ma sarflanmaydi	↑ Tezlik
Yozish mahorati	Til boyligi va struktura yaxshilanadi	Shaxsiy uslub va kreativlik yo'qoladi	↑ Stabil / Past
O'zashtirish darajasi	Qiyin mavzularda tushunish darajasi 1.5 baravar oshadi	Imtihonlarda o'z bilimiga ishonch pasayadi	↑ Qisqa muddatli

Bundan tashqari yana boshqa muommolar ham yuzaga kelmoqda SI texnologiyalaridan foydalanish bugungi kun talabi va hatto bu texnologiyalar kirib bormagan sohalarini toppish ham qiyin shu bilan birga ta'lim muhitida bu texnologiyalardan ustoz va talabalar birdan foydalanishi va shu sabab turli hil muommolar yuzaga kelish holatlariniyam ko'rishimiz mumkin bular ham bugungi kunda o'rganilmoqda. O'qituvchilar va talabalar: «Yangi Ta'lim Era»sidagi ziddiyat va shunga o'xshash vaziyatlar vujudga kelmoqda.

Bu jadval ta'lim jarayonining ikki asosiy ishtirokchisi o'rtasidagi qarashlardagi farqlarni ko'rsatadi. Quyida berilgan jadvallar olimlar tomonidan o'tgazilingan tadqiqotlarga asoslangan va chuqur taxlil qilingan. Hohlamizmi hohlamaymizmi bugungi kun dolzarb masalalariga bu qarashlar va munosabatlar aylanib bormoqda va tadqiqotlar o'tkazilishini talab qilmoqda. Bulardan quyidagicha xulosa qilsak bo'ladiki SIDan foydalana oladigan talaba – kelajakda raqobatbardosh (3-jadval).

Sidan faqat ko'chirish uchun foydalanadigan talaba – fundamental bilimsiz qolishi xavfi ostida [1,8,9].

Mezon	Talabalar Pozitsiyasi	O'qituvchilar Pozitsiyasi	Kelishuv Nuqtasi
Maqsad	Tez natijaga erishish va tushunarsiz joylarni yopish	Fundamental bilimlarni shakllantirish va baholash	Sini samarali yordamchi sifatida qabul qilish

Plagiat (Ko'chirmachilik)	SI dan olingan g'oya - bu yordam, o'g'rilik emas	SI mahsuloti - bu talabanning mustaqil mehnati emas	Manbalarni ko'rsatish (AI-citation) qoidalarini joriy etish
Dars jarayoni	Darslar SI bilan interaktiv bo'lishini xohlashadi	An'anaviy usullarni saqlab qolishga moyil	SI ni o'quv dasturiga metodik integratsiya qilish
Kelajakka qarash	SI ni bilish - kelajakda ish topish uchun shart	SI talabalarini «dangasa» qilib qo'yishidan xavotirda	SI dan foydalanish etikasini o'rgatish

Psixologik tadqiqotlarda ijodiy tafakkur shaxsning ichki motivatsiyasi, avtonomligi va o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatlari bilan chambarchas bog'liq ekanligi ko'rsatib berilgan. Shu nuqtai nazardan, sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi roli ikki tomonlama baholanadi. Bir tomondan, SI talabalarining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlab, murakkab vazifalarni bajarishda qo'llab-quvvatlovchi vosita vazifasini bajaradi. Ikkinchi tomondan esa, haddan tashqari avtomatlashtirilgan yordam ijodiy mustaqillikning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin [4,10].

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt va ijodiy tafakkur o'rtasidagi munosabat ko'p jihatdan pedagogik vositachilik darajasiga bog'liq. Ya'ni, o'qituvchi tomonidan SI texnologiyalarining maqsadga muvofiq va nazorat ostida qo'llanilishi ularning ijobiy ta'sirini kuchaytiradi. Aksincha, metodik yo'riqnomalarsiz va refleksiya-siz foydalanish kreativ fikrlashni cheklovchi omilga aylanishi mumkin.

Mazkur tadqiqotda sun'iy intellekt texnologiyalarining talabalarda ijodiy tafakkur rivojiga ta'sirini o'rganishda sifatli tadqiqot yondashuvi tanlandi. Tadqiqotning asosiy metodlari sifatida ilmiy adabiyotlarni tizimli tahlil qilish, qiyosiy tahlil hamda psixologik-pedagogik kontseptual yondashuvlardan foydalanildi. Adabiyotlar tahlili jarayonida xalqaro ilmiy ma'lumotlar bazalarida chop etilgan maqolalar saralab olinib, ularning asosiy nazariy xulosalari umumlashtirildi.

Shuningdek, tadqiqot doirasida sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim jarayonida qo'llanishiga oid mavjud konseptual modellar tahlil qilindi hamda ularning ijodiy tafakkur komponentlariga ta'siri baholandi. Tadqiqot metodologiyasi ijodiy tafakkurni kognitiv moslashuvchanlik, divergent fikrlash va original g'oyalar yaratish qobiliyati kabi psixologik mezonlar orqali izohlashga asoslandi.

Ushbu metodologik yondashuv tanlanishining asosiy sababi tadqiqot mavzusining nazariy xarakterga egaligi va sun'iy intellektning psixologik ta'sir mexanizmlarini chuqur tushuntirish zarurati bilan bog'liqdir. Qo'llanilgan metodlar tadqiqot maqsadiga mos bo'lib, olingan natijalarning ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari sun'iy intellekt texnologiyalarining talabalarda ijodiy tafakkur rivojiga ko'rsatadigan ta'siri murakkab va ko'p omilli ekanligini ko'rsatdi. Nazariy tahlillar asosida SI vositalarining ijodiy jarayonlarga ta'siri bir nechta asosiy psixologik komponentlar doirasida namoyon bo'lishi aniqlandi.

Birinchi navbatda, sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish talabalarining kognitiv moslashuvchan-

ligini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Adaptiv o'qitish tizimlari va intellektual yordamchi platformalar murakkab vazifalarni bosqichma-bosqich bajarishga ko'maklashib, talabaning muammoni turli rakurslardan ko'rib chiqish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu holat ijodiy tafakkurning muhim elementi bo'lgan alternativ yechimlarni ishlab chiqish jarayonini faollashtiradi.

Ikkinchi muhim natija sifatida SI texnologiyalarining divergent fikrlashga ta'siri qayd etildi. Generativ modellar va raqamli g'oya generatorlari talabalarga bir muammo yuzasidan bir nechta variantlarni ko'rish imkonini berib, fikrlashning kengayishiga xizmat qiladi. Natijada talabalarda noodatiy yondashuvlar va original g'oyalar yaratishga bo'lgan moyillik kuchayadi. Biroq bu jarayon samaradorligi SI vositalaridan foydalanish darajasi va maqsadiga bevosita bog'liq ekanligi ham aniqlandi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari sun'iy intellekt texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish ayrim hollarda ijodiy mustaqillikning pasayishiga olib kelishi mumkinligini ko'rsatdi. Talabalar tayyor algoritmik yechimlarga tayanib qolgan holatlarda, muammoni mustaqil tahlil qilish va chuqur fikrlash faolligi kamayishi ehtimoli mavjud. Bu holat, ayniqsa, yuqori darajadagi avtomatlashtirilgan SI tizimlaridan doimiy foydalanilganda kuzatiladi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt texnologiyalari talabalarining ichki motivatsiyasiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shaxsga moslashtirilgan o'qitish ijobiy emotsional holatni kuchaytirib, o'rganishga bo'lgan qiziqishni oshirishi mumkin. Biroq tashqi texnologik rag'batlarning ustunligi ichki motivatsiya bilan muvozanatlashmasa, ijodiy faollik barqaror bo'lmasligi mumkin.

Umuman olganda, olingan natijalar sun'iy intellekt texnologiyalarining ijodiy tafakkur rivojiga ta'siri ularning qanday pedagogik sharoitda va qaysi metodik yondashuv asosida qo'llanilishiga bevosita bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar keyingi muhokama bo'limida chuqurroq tahlil qilinadi va mavjud ilmiy qarashlar bilan solishtiriladi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari talabalarining ijodiy tafakkuriga ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Bir tomondan, adaptiv o'qitish tizimlari va generativ modellar talabalarga murakkab muammolarni yechishda yordam berib, kognitiv moslashuvchanlikni oshiradi va divergent fikrlash jarayonini faollashtiradi. Bu xulosalar avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi, masalan, Huang va boshq. (2022) ham generativ AI vositalarining kreativ g'oyalarni ishlab chiqishga ko'maklashishini qayd etgan. Shuningdek, SI asosidagi platformalar talabalarga turli yechim variantlarini

taklif etib, noodatij yondashuvlarni rag'batlantiradi, bu esa kreativlikni mustahkamlashga xizmat qiladi [3,11].

Ikkinchi tomondan, natijalar SI texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish ijodiy mustaqillik va chuqur tahlil qobiliyatini pasaytirishi mumkinligini ko'rsatdi. Tayyor algoritmik yechimlarga tayanish, talabalarning konvergent fikrlashni ustun qo'yishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida muammolarga noodatij yondashish qobiliyatini cheklashi mumkin. Shu nuqtai nazardan, tadqiqot SI vositalarining ta'lim jarayonida muvozanatli va nazorat ostida qo'llanilishi zarurligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, natijalar talabalarning ichki motivatsiyasi va emotsional holatiga SI texnologiyalarining sezilarli ta'sirini ko'rsatdi. Shaxsga moslashtirilgan o'qitish motivatsiyani oshirib, ijobiy akademik emotsiyalarni kuchaytiradi, ammo doimiy algoritmik yordamga tayanish ichki rag'batni susaytirishi mumkin. Shu bilan birga, pedagoglarning metodik vositachiligi ijodiy tafakkur rivojiga ijobiy ta'sirni kuchaytiruvchi muhim omil ekanligi aniqlangan.

Mazkur natijalar pedagogik amaliyotda quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon beradi: birinchidan, SI vositalarini o'qitish jarayoniga integratsiya qilishda ularning pedagogik maqsadga muvofiqligi va foydali kombinatsiyalarini aniqlash muhimdir; ikkinchidan, talabalarning mustaqil fikrlash va ijodiy faoliyatini rag'batlantirish uchun texnologiyalardan me'yorida foydalanish zarur; uchinchidan, SI yordamida yaratilgan g'oyalarni baholash va tahlil qilish pedagoglar tomonidan muntazam refleksiya orqali amalga oshirilishi lozim [7].

Shu bilan birga, tadqiqot chegaralari ham qayd etilishi lozim. Nazariy-analitik metod tanlanganligi sababli natijalar empirik sinovlar orqali mustahkamlashni talab qiladi. Kelajakdagi tadqiqotlar SI texnologiyalarining ijodiy tafakkurga ta'sirini eksperimental metodlar, psixometrik testlar va talabalarning o'zaro muloqoti orqali aniqlashni o'z ichiga olishi mumkin [2].

Umuman olganda, mazkur tadqiqot SI texnologiyalarining ta'lim jarayonida kreativlik va psixologik rivojlanishga ikki tomonlama ta'sirini ochib berdi. Natijalar ta'lim sohasida SI'dan muvozanatli, axloqiy va metodik asosda foydalanish zarurligini hamda pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Xulosa

1. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning ijodiy tafakkuri va psixologik rivojlanishiga murakkab va ikki tomonlama ta'sir ko'rsatadi. SI vositalari individual o'qitishni qo'llab-quvvatlab, kognitiv moslashuvchanlik, divergent fikrlash va noodatij g'oyalar yaratish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Talabalar generativ modellar va adaptiv o'qitish platformalari yordamida muammolarga turli rakurslardan yondashish, alternativ yechimlar ishlab chiqish va ijodiy g'oyalarni sinab ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi.

2. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari SI texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanishning salbiy oqibatlarini ham ko'rsatdi. Tayyor algoritmik yechimlarga haddan tashqari tayanish talabalarning mustaqil fikrlash, chuqur tahlil va ijodiy sa'y-harakatlarini chek-

lashi mumkin. Bu esa o'z navbatida kreativlikning barqaror rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shu bois, ta'lim jarayonida SI vositalarini metodik, nazoratli va muvozanatli tarzda qo'llash zarur.

3. Maqola natijalari pedagoglar uchun bir qator amaliy tavsiyalarni belgilaydi. Birinchidan, SI texnologiyalarini o'qitish jarayoniga integratsiya qilishda ularning pedagogik maqsadga muvofiqligi va foydali kombinatsiyalari aniqlanishi lozim. Ikkinchidan, talabalarning mustaqil fikrlash va kreativ faoliyatini rag'batlantirish uchun texnologiyalardan me'yorida foydalanish zarur. Uchinchi tavsiya sifatida, SI orqali yaratilgan g'oyalarni baholash va tahlil qilish pedagoglar tomonidan muntazam refleksiya orqali amalga oshirilishi kerak.

4. Kelajakdagi tadqiqotlar SI texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi psixologik va kreativ ta'sirini empirik metodlar yordamida, psixometrik testlar, eksperimental tadqiqotlar va talabalarning o'zaro interaktiv faoliyati orqali chuqurroq o'rganishi zarur. Shu bilan birga, SI texnologiyalarining turli pedagogik sharoitlarda ijodiy tafakkur va motivatsiyaga ta'sirining kontekstual farqlari ham aniqlanishi lozim.

5. Umuman olganda, mazkur tadqiqot SI texnologiyalarining oliy ta'limda kreativlikni rivojlantirish va talabalarning psixologik holatini qo'llab-quvvatlashdagi ijobiy va salbiy jihatlarini ilmiy asosda yoritdi. Natijalar ta'lim jarayonida SI'dan muvozanatli va axloqiy foydalanish, shuningdek pedagogik vositachilikning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish zarurligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar

1. Baker RS, Inventado PS. Educational data mining and learning analytics. In *Learning analytics* (pp. 61-75). NY Springer 2014.
2. Baxromov XX. The Role of Ideological Education in Shaping the Moral Values and Psychological Characteristics of Unorganized Youth. *Nvpubhouse Library J. Soc Sci Hum Res Fundament*. 2025;5(10):34-9.
3. Graesser A, McNamara D, Kulikowich J. Coh-Matrix: Providing multilevel analyses of text characteristics. *Educ Res*. 2011;40(5):223-34. <https://doi.org/10.3102/0013189X11413260>
4. Holmes W, Bialik M, Fadel C. *Artificial intelligence in education: Promises and implications for teaching and learning*. Boston Center for Curriculum Redesign 2019.
5. Huang R, Spector JM, Yang J. Artificial intelligence in education: Promises and implications for teaching and learning. *Educ Techn Res Develop*. 2022;70(4):1821-43. <https://doi.org/10.1007/s11423-022-10123-7>
6. Luckin R, Holmes W, Griffiths M, Forcier LB. *Intelligence unleashed: An argument for AI in education*. L Pearson Education 2016. OECD. *The future of education and skills: Education 2030*. Paris OECD Publishing 2021. <https://doi.org/10.1787/9789264305274-en>
7. Robinson K. *Out of our minds: Learning to be creative*. Chichester Capstone Publishing 2011.
8. Runco MA, Jaeger GJ. The standard definition of creativity. *Creativ Res J*. 2012;24(1):92-6. <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.650092>
9. Sawyer RK. *Explaining creativity: The science of human innovation*. Oxford University Press 2012.
10. Zhou M, Brown D. *Educational learning theories: 2nd Edition*. Charlotte Information Age Publishing 2015.

ZAMONAVIY TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING BILIM OLIHIGA SUN'IY INTELEKT TEXNOLOGIYALARINING TA'SIRINI O'RGANISH

Baxromov X.X.

Ushbu maqolada sun'iy intellekt (SI) texnologiyalarining oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning ijodiy tafakkuri va psixologik rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida generativ va adaptiv SI vositalarining keng joriy etilishi talabalarning bilim olish uslubi, kognitiv faolligi va kreativ fikrlash jarayonlarini sezilarli darajada ta'siri tahlil etilgan. Bundan tashqari tahlil nazariy-analitik yondashuv asosida olib borilib, xalqaro ilmiy manbalarda

e'lon qilingan tadqiqotlar tizimli tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, SI texnologiyalari individual o'qitishni qo'llab-quvvatlab, talabalarning motivatsiyasi va g'oya yaratish qobiliyatini oshiradi, biroq ulardan ortiqcha foydalanish mustaqil fikrlash va ijodiy sa'y-harakatlarning pasayishiga olib kelishi mumkinligi atroflicha ochib berilgan. Maqolada SI'dan ta'lim jarayonida muvozanatli va axloqiy foydalanish zarurligi asoslab beriladi hamda pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, ijodiy tafakkur, kreativlik, ta'lim psixologiyasi, talaba, raqamli ta'lim, motivatsiya, generativ AI.

Mualliflar haqida ma'lumot

Baxromov Xushnud o'g'li, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. Tel: +998976250950, e-mail: baxromovxushnud5@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-1750-0222>



PSIXIK SALOMATLIK MUASSASALARIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHDA RAQAMLI TECHNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH: SCOPING TAHIL ASOSIDA EMPIRIK YONDASHUV

Boboyeva M.A.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ЭМПИРИЧЕСКИЙ ПОДХОД, ОСНОВАННЫЙ НА ОБЗОРНОМ АНАЛИЗЕ

Бобоева М.А.

USING DIGITAL TECHNOLOGIES TO INCREASE PHYSICAL ACTIVITY IN MENTAL HEALTH FACILITIES: AN EMPIRICAL APPROACH BASED ON SCOPING ANALYSIS

Boboyeva M.A.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Проанализированы научные статьи, за последние 10 лет опубликованные в базах данных PubMed, Web of Science, PsycINFO и Academic Search Complete. После отбора в окончательный анализ было включено 11 исследований. Результаты показали, что мобильные приложения, носимые устройства и технологии виртуальной реальности эффективны в повышении интереса и участия в физической активности. В частности, мониторинг в реальном времени, визуальная аналитика и элементы социальной поддержки повысили мотивацию участников. Однако в качестве основных барьеров были отмечены низкий уровень цифровой грамотности, трудности в долгосрочном использовании технологий и недостаточная подготовка специалистов. В то же время цифровые технологии являются перспективным инструментом для повышения физической активности в учреждениях психического здоровья, а их интеграция в программы психосоциальной реабилитации является важным направлением будущих исследований и практики.

Ключевые слова: психическое здоровье, физическая актив-

ность, цифровые технологии, мобильные приложения, носимые устройства, виртуальная реальность.

Research articles published over the past 10 years in the PubMed, Web of Science, PsycINFO, and Academic Search Complete databases were analyzed. Eleven studies were included in the final analysis. Results showed that mobile apps, wearable devices, and virtual reality technologies are effective in increasing interest in and participation in physical activity. In particular, real-time monitoring, visual analytics, and social support elements increased participants' motivation. However, low levels of digital literacy, difficulties in long-term use of technology, and insufficient training of professionals were identified as key barriers. At the same time, digital technologies are a promising tool for increasing physical activity in mental health settings, and their integration into psychosocial rehabilitation programs is an important area for future research and practice.

Key words: mental health, physical activity, digital technologies, mobile apps, wearable devices, virtual reality.

S o'nggi o'n yillikda sog'liqni saqlash tizimida raqamli transformatsiya jarayonlari jadallashib, psixik salomatlikni qo'llab-quvvatlash va mustahkamlashda raqamli texnologiyalarning ahamiyati sezilarli darajada oshdi. Mobil ilovalar, kiyib yuriladigan aqlli qurilmalar (wearable devices), onlayn platformalar va virtual reallik texnologiyalari psixik kasalliklarni monitoring qilish, davolash va rehabilitatsiya jarayonlarini takomillashtirishga xizmat qilmoqda. Ushbu texnologiyalar individual yondashuv, uzluksiz kuzatuv va masofaviy xizmat ko'rsatish imkoniyatlarini kengaytirib, an'anaviy tibbiy yondashuvlarga muhim qo'shimcha sifatida qaralmoqda.

Jismoniy faollik psixik va jismoniy salomatlikni saqlash va mustahkamlashda asosiy determinantlardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar jismoniy faollikning depressiya, xavotir va boshqa ruhiy buzilishlar simptomlarini kamaytirishi, kognitiv funksiyalarni yaxshilashi hamda stressga chidamlilikni oshirishini tasdiqlaydi [11,13,14]. Jismoniy mashqlar markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatib, miya qon aylanishini yaxshilaydi, neyrotansmitterlar va neyrotrofik omillar faolligini oshiradi hamda motivatsiya va kayfiyatni boshqaruvchi limbik tizim faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Shu sababli, jismoniy faollik ko'plab klinik ko'rsatmalarida psixik kasalliklarni davolash va rehabilitatsiya qilishning muhim komponenti sifatida tavsia etiladi.

Shunga qaramay, psixik kasalliklarga ega shaxslar orasida jismoniy faollik darajasi umumiy aholi bilan solishtirganda sezilarli darajada pastligicha qolmoqda [5,16]. Ilmiy adabiyotlarda ushbu holat bir qator omillar bilan izohlanadi: motivatsiya yetishmasligi, ijtimoiy

muhitda o'zini noqulay his qilish, charchoq va energiya tanqisligi, somatik kasalliklarning mavjudligi, shuningdek, ayrim psixotrop dorilarning nojo'ya ta'sirlari. Bundan tashqari, statsionar va ambulator psixik salomatlik muassasalarida resurslarning cheklanganligi, xavfsizlik talablarining yuqoriligi va jismoniy mashg'ulotlarga yetarlicha e'tibor qaratilmasligi jismoniy faollikni tizimli ravishda joriy etishni murakkablashtiradi.

Mazkur muammolar fonida raqamli texnologiyalarga asoslangan innovatsion yondashuvlar jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun istiqbolli vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Raqamli texnologiyalar real vaqt rejimida jismoniy faollikni kuzatish, individual maqsadlar belgilash, vizual tahlillar orqali natijalarni namoyish etish va foydalanuvchini muntazam rag'batlantirish imkonini beradi [1,8,15]. Gamifikatsiya, ijtimoiy tarmoqlar bilan integratsiya, virtual mashg'ulotlar va masofaviy monitoring kabi elementlar jismoniy faollikni yanada qiziqarli va erishib bo'ladigan jarayonga aylantiradi. Ayniqsa, psixik kasallikka chalingan shaxslar uchun xavfsiz muhitda, moslashtirilgan va bosqichma-bosqich jismoniy faollikni amalga oshirish imkoniyati muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, raqamli texnologiyalarning psixik salomatlik muassasalarida qo'llanilishi bilan bog'liq muayyan cheklovlar va muammolar ham mavjud. Raqamli savodxonlik darajasining pastligi, texnologiyalardan uzoq muddat foydalanishdagi qiyinchiliklar, ma'lumotlar xavfsizligi va maxfiylik masalalari, shuningdek, mutaxassislarining ushbu texnologiyalar bilan ishlashga tayyorgarligi yetarli emasligi ularning sama-

radorligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, raqamli texnologiyalarni jismoniy faollikni oshirish vositasi sifatida baholashda ularning nafaqat ijobiy jihatlari, balki cheklovlarini ham tizimli ravishda tahlil qilish zarur.

Ushbu maqolaning maqsadi psixik salomatlik muassasalarida jismoniy faollikni oshirish uchun qo'llanilayotgan raqamli texnologiyalarni tizimli tahlil qilish, ularning empirik natijalarini umumlashtirish hamda ushbu texnologiyalarning samaradorligi va amaliy qo'llanilishidagi to'siqlarni ilmiy asosda baholashdan iborat. Mazkur tadqiqot natijalari psixosotsial rehabilitatsiya dasturlarini takomillashtirish va raqamli sog'liqni saqlash yechimlarini amaliyotga joriy etishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi kutiladi.

Metodlar

Mazkur tadqiqot psixik salomatlik muassasalarida jismoniy faollikni rag'batlantirishda raqamli texnologiyalarning qo'llanilishini tizimli ravishda o'rganish maqsadida Arksey va O'Malley tomonidan taklif etilgan scoping review metodologiyasi asosida hamda PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews) ko'rsatmalariga muvofiq amalga oshirildi. Tadqiqot doirasida so'nggi o'n yil davomida chop etilgan ilmiy ishlar qamrab olinib, mavjud adabiyotlar keng ko'lamda tahlil qilindi.

Ilmiy manbalarni aniqlash maqsadida PubMed, Web of Science, Academic Search Complete va PsycINFO ma'lumotlar bazalarida tizimli qidiruv ishlari olib borildi. Qidiruv strategiyasi tadqiqot maqsadlariga mos ravishda ishlab chiqilib, "mental health" yoki "mental illness", "physical activity" yoki "exercise", "digital technology", "mobile app", "wearable device", "virtual reality" kabi kalit so'zlarning turli kombinatsiyalaridan foydalanildi. Qidiruv natijalari nashr yili bo'yicha oxirgi 10 yil bilan cheklab qo'yildi.

Tadqiqotlarni tanlash jarayonida PICO modeli asos qilib olindi. Ishtirokchilar sifatida psixik kasallik tashxisi qo'yilgan shaxslar qatnashgan tadqiqotlar qabul qilindi. Intervensiya sifatida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan raqamli texnologiyalar – mobil ilovalar, wearable qurilmalar, onlayn platformalar yoki virtual reallik dasturlaridan foydalanilgan ishlar kiritildi. Taqqoslash guruhi sifatida standart parvarish yoki raqamli texnologiyalar qo'llanilmagan yondashuvlar mavjud bo'lgan tadqiqotlar ko'rib chiqildi. Natijalar esa jismoniy faollik darajasidagi o'zgarishlar, ruhiy holat ko'rsatkichlari, intervensiyalarda ishtirok etish darajasi, qabul qilinuvchanlik va amalga oshirish imkoniyati kabi mezonlar asosida baholandi.

Dastlabki qidiruv natijasida jami 142 ta ilmiy maqola aniqlandi. Ularning sarlavhasi va annotatsiyasi skrinindan o'tkazilib, tadqiqot maqsadlariga mos kelmaydigan ishlar chiqarib tashlandi. To'liq matnli tahlildan so'ng 11 ta tadqiqot yakuniy tahlil uchun tanlab olindi. PRISMA-ScR ko'rsatmalariga muvofiq ravishda, ushbu scoping review doirasida individual tadqiqotlarning sifat bahosi amalga oshirilmadi, chunki asosiy e'tibor mavjud dalillarni xaritalash va umumiy tendensiyalarni aniqlashga qaratildi.

Natijalar

Tizimli qidiruv va tanlash jarayonidan so'ng yakuniy tahlilga 11 ta ilmiy tadqiqot kiritildi. Ushbu tadqiqotlar 2015-2023 yillar oralig'ida chop etilgan bo'lib, ularning geografik qamrovi keng bo'ldi: Shimoliy Amerika,

Yevropa, Osiyo va Afrika mamlakatlari. Tadqiqot dizaynlari turlicha bo'lib, randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar, kuzatuv (observational), eksplorativ va pilot tadqiqotlarni o'z ichiga oldi. Ishtirokchilar soni 2 nafardan 4612 nafargacha bo'lib, o'rtacha tanlanma hajmi taxminan 600 nafardan ortiq ishtirokchini tashkil etdi. Intervensiya davomiyligi esa qisqa muddatli (bir marta-lik baholashlar)dan tortib 4–20 haftagacha bo'lgan davrni qamrab oldi.

Tahlil qilingan tadqiqotlarda qo'llanilgan raqamli texnologiyalar bir nechta asosiy toifalarga ajratildi. Eng ko'p uchragan texnologiyalar wearable qurilmalar va mobil ilovalar bo'lib, ular asosan jismoniy faollikni monitoring qilish, qadamlar sonini hisoblash va kundalik faollik darajasini baholashga yo'naltirilgan. Bundan tashqari, onlayn platformalar orqali ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va masofaviy muloqot tashkil etilgan tadqiqotlar ham mavjud. Ikki tadqiqotda esa virtual reallik texnologiyalari qo'llanilib, jismoniy mashqlarni interaktiv va xavfsiz muhitda bajarish imkoniyati yaratilgan.

Empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, raqamli texnologiyalar jismoniy faollikda ishtirok etish istagini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Ko'plab tadqiqotlarda ishtirokchilar tomonidan tavsiya etilgan jismoniy faollik maqsadlariga erishish holatlari qayd etilgan. Xususan, wearable qurilmalardan foydalangan ishtirokchilarning qariyb 70% haftalik jismoniy faollik bo'yicha xalqaro tavsiyalarga yaqin yoki unga mos darajaga erishgan [12]. Ayrim randomizatsiyalangan tadqiqotlarda mushak kuchi, muvozanat, yurak-qon tomir chidamliligi va umumiy jismoniy holatda statistik jihatdan ahamiyatli yaxshilanishlar aniqlangan.

Ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari nuqtayi nazaridan, raqamli texnologiyalarga asoslangan intervensiyalar depressiv simptomlar va xavotir darajasining kamayishi, kayfiyat va umumiy farovonlikning yaxshilanishi bilan bog'liq bo'lgan. Virtual reallik asosidagi mashg'ulotlar o'tkazilgan tadqiqotlarda depressiya va stress ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan, biroq ayrim holatlarda nazorat guruhlari bilan solishtirganda farqlar cheklangan bo'lib qolgan [6,7].

Statistik tahlil natijalari bilan bir qatorda, sifat (qualitative) ma'lumotlar ham muhim ahamiyat kasb etdi. Ishtirokchilar jismoniy faollik natijalarini grafik va diagrammalar orqali ko'rish, real vaqt rejimida o'z faoliyatini baholash va ijtimoiy muhitda natijalarini baham ko'rish imkoniyatini yuqori darajada motivatsion omil sifatida baholagan. Ayniqsa, kichik yutuqlarning vizual aks ettirishi va maqsadlarga bosqichma-bosqich erishish hissi jismoniy faollikni davom ettirishga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Shu bilan birga, natijalar ayrim cheklovlarni ham ko'rsatdi. Ba'zi tadqiqotlarda tanlanma hajmining kichikligi, subyektiv baholashlarga tayanish va intervensiya davomiyligining qisqaligi statistik umumlashtirish imkoniyatlarini cheklagan. Bundan tashqari, texnologiyalardan uzoq muddat foydalanishda ishtirokchilar faolligining pasayishi holatlari qayd etilgan bo'lib, bu raqamli intervensiyalarning barqarorligini ta'minlash muhim masala ekanligini ko'rsatadi.

Muhokama

Ushbu tadqiqot natijalari psixik salomatlik muassasalarida jismoniy faollikni oshirishda raqamli texnologi-

yalarning muhim va istiqbolli vosita ekanligini ko'rsatadi. Tahlil qilingan tadqiqotlar mobil ilovalar, wearable qurilmalar va virtual reallik texnologiyalari yordamida jismoniy faollikka bo'lgan ishtirok va motivatsiya darajasi oshganini tasdiqlaydi. Bu holat jismoniy faollikning ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri haqidagi mavjud ilmiy dalillar bilan uyg'unlashadi va raqamli texnologiyalar ushbu ta'sirni kuchaytiruvchi omil bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi [13,14].

Natijalarga ko'ra, raqamli texnologiyalarning eng muhim afzalliklaridan biri ularning real vaqt monitoringi va vizual tahlil imkoniyatlaridir. Ishtirokchilar o'z jismoniy faollik ko'rsatkichlarini grafik va diagrammalar orqali ko'rish orqali o'z yutuqlarini aniq ang'ay olgan, bu esa ichki motivatsiyaning oshishiga olib kelgan [2]. Mazkur holat o'z-o'zini nazorat qilish va o'zini boshqarish nazariyalari bilan mos keladi, chunki shaxs faoliyat natijalarini bevosita kuzatganda xatti-harakatlarni davom ettirish ehtimoli ortadi. Ayniqsa, psixik kasallikka chalingan shaxslar uchun bunday aniq va vizual qayta aloqa motivatsiya yetishmasligi muammosini qisman bartaraf etishi mumkin.

Virtual reallik texnologiyalaridan foydalanilgan tadqiqotlar alohida e'tiborga loyiqdir. Ushbu yondashuv jismoniy mashg'ulotlarni xavfsiz, nazorat qilinadigan va ijtimoiy xavotirni kamaytiruvchi muhitda amalga oshirish imkonini bergan. Bu ayniqsa, ijtimoiy fobiyasi yoki og'ir psixik buzilishlari mavjud bemorlar uchun muhim bo'lib, an'anaviy sport zallarida yoki ochiq joylarda mashq qilishga nisbatan qulayroq muqobil yechim sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, virtual reallik texnologiyalarining yuqori narxi va texnik infratuzilma talablari ularning keng joriy etilishiga ma'lum darajada to'sqinlik qilishi mumkin.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash elementlari – masalan, onlayn platformalar orqali o'zaro muloqot, natijalarni baham ko'rish va do'stona raqobat – ishtirokchilar faolligini oshirishda muhim rol o'ynagan. Bu ijtimoiy o'rganish nazariyasi va ijtimoiy motivatsiya mexanizmlari bilan mos keladi. Biroq, barcha raqamli intervensiyalar ijtimoiy komponentni o'z ichiga olmaydi va bu ayrim ilovalarning motivatsion salohiyatini cheklashi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalardan foydalanishda muayyan to'siqlar mavjudligini ham ko'rsatadi. Eng ko'p uchraydigan muammolar qatoriga raqamli savodxonlikning pastligi, texnologiyalardan uzoq muddat foydalanishda qiziqishning pasayishi va mutaxassislarining ushbu texnologiyalar bilan ishlash bo'yicha yetarli tayyorgarlikka ega emasligi kiradi [3,15]. Ayniqsa, og'ir psixik kasalliklarga ega shaxslar uchun murakkab interfeyslar va ortiqcha bildirishnomalar qo'shimcha stress manbai bo'lishi mumkin. Shu sababli, intervensiyalarni ishlab chiqishda foydalanuvchiga yo'naltirilgan dizayn va bosqichma-bosqich moslashtirish yondashuvi muhim ahamiyatga ega.

Mazkur scoping tahlil natijalari amaliy jihatdan shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalar psixik salomatlik muassasalarida jismoniy faollikni oshirish uchun an'anaviy rehabilitatsiya dasturlariga samarali qo'shimcha bo'lishi mumkin. Biroq, ularning muvaffaqiyatli inte-

gratsiyasi ko'p jihatdan sog'liqni saqlash mutaxassislari, bemorlar va texnologiya ishlab chiquvchilari o'rtasidagi hamkorlikka, shuningdek, individual ehtiyojlarni hisobga olgan holda moslashtirish darajasiga bog'liq.

Xulosa

1. Mazkur tadqiqot natijalari psixik salomatlik muassasalarida jismoniy faollikni oshirishda raqamli texnologiyalarning muhim va istiqbolli vosita ekanligini ko'rsatdi. Mobil ilovalar, wearable qurilmalar va virtual reallik texnologiyalari jismoniy faollikka bo'lgan qiziqish va ishtirok darajasini oshirishda ijobiy ta'sir ko'rsatgan [4,6,7,9,10,12]. Ayniqsa, real vaqt monitoringi, vizual tahlil va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash elementlari ishtirokchilarning motivatsiyasini kuchaytirgan. Shu bilan birga, raqamli savodxonlikning pastligi, texnologiyalardan uzoq muddat foydalanishdagi qiyinchiliklar va mutaxassislarining tayyorgarligi bilan bog'liq muammolar ushbu texnologiyalarni keng joriy etishda muayyan cheklovlar mavjudligini ko'rsatadi. Shu sababli, raqamli intervensiyalarni psixosotsial rehabilitatsiya dasturlariga integratsiya qilishda foydalanuvchiga yo'naltirilgan yondashuv va moslashtirilgan treninglar muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalar psixik salomatlik sohasida jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun samarali qo'shimcha vosita bo'lib, kelgusida ularning samaradorligini chuqurroq baholash va amaliyotga joriy etish bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish zarur [3,15].

Adabiyotlar

1. Arksey H, O'Malley L. Scoping studies: towards a methodological framework. *Int J Soc Res Methodol*. 2005.
2. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs Prentice Hall 1977.
3. Boboyeva MA. Bo'lajak shifokorlarda kasbiy faoliyatga qiziqish motivatsiyasining psixologik xususiyatlari. *Scientific aspects and trends in the field of scientific research*. 2025.
4. Firth J et al. The efficacy of digital health interventions in mental health. *Wld Psychiatry*. 2019.
5. Guidelines on physical activity and mental health. WHO 2020.
6. Kiper P et al. Virtual reality in psychiatric rehabilitation. *J NeuroEngin Rehabilitation*. 2022.
7. Lee S et al. Virtual reality-based exercise for psychiatric patients. *J Med Internet Res*. 2018.
8. Mohr DC et al. Barriers to implementation of digital mental health interventions. *Wld Psychiatry*. 2018.
9. Naslund JA et al. Digital technology for promoting physical activity in mental illness. *Psychiatric Services*. 2016.
10. Okobi DE et al. Wearable devices and physical activity in adults with mental illness. *JMIR Mental Health*. 2023.
11. Rosenbaum S et al. Physical activity interventions for people with mental illness. *Sports Medicine*. 2015.
12. Saito T et al. Predicting mental illness using wearable data. *Sensors*. 2022.
13. Schuch FB et al. Physical activity and incident depression. *Amer J Psychiatry*. 2018.
14. Stubbs B et al. Exercise as a treatment for depression. *CNS Drugs*. 2017.
15. Torous J et al. Digital mental health and monitoring technologies. *Harvard Rev Psychiatry*. 2017.
16. Vancampfort D et al. Physical activity levels in people with severe mental illness. *Wld Psychiatry*. 2017.7

**PSIXIK SALOMATLIK MUASSASALARIDA
JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHDA RAQAMLI
TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH: SCOPING
TAHLIL ASOSIDA EMPIRIK YONDASHUV**

Boboyeva M.A.

So'nggi 10 yil ichida PubMed, Web of Science, PsycINFO va Academic Search Complete ma'lumotlar bazalarida nashr etilgan tadqiqot maqolalari tahlil qilindi. Yakuniy tahlilga o'n bitta tadqiqot kiritildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, mobil ilovalar, kiyiladigan qurilmalar va virtual reallik texnologiyalari jismoniy faoliyatga qiziqish va unda ishtirok etishni oshirishda samarali hisoblanadi. Xususan, real vaqt rejimida monitoring, vizual tahlil va ijtimoiy

qo'llab-quvvatlash elementlari ishtirokchilarning motivatsiyasini oshirdi. Biroq, raqamli savodxonlikning past darajasi, texnologiyalardan uzoq muddatli foydalanishdagi qiyinchiliklar va mutaxassislarining yetarli darajada tayyorlanmaganligi asosiy to'siqlar sifatida aniqlandi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar ruhiy salomatlik sharoitlarida jismoniy faollikni oshirishning istiqbolli vositasi bo'lib, ularni psixososyal rehabilitatsiya dasturlariga integratsiya qilish kelajakdagi tadqiqotlar va amaliyot uchun muhim sohadir.

Kalit so'zlar: psixik salomatlik, jismoniy faollik, raqamli texnologiyalar, mobil ilovalar, wearable qurilmalar, virtual reallik.

Mualliflar haqida ma'lumot

Boboyeva Maxsuda Ataxanovna, pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. Tel: +998942122014, e-mail: maqsudaboboyeva70@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-2972-2166>



BO'LAJAK SHIFOKORLARDA KASBIY FAOLIYATGA QIZIQISH MOTIVATSIYASINING EMPIRIK O'RGANILISHI

Boboyeva M.A.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИНТЕРЕСА БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

Бобоев М.А.

EMPIRICAL STUDY OF PROFESSIONAL INTEREST MOTIVATION AMONG FUTURE DOCTORS

Boboyeva M.A.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

В статье эмпирически изучен психологический аспект мотивации профессионального интереса будущих врачей. Анализируются формирование профессиональной мотивации, взаимосвязь внутренних и внешних мотивов, а также их влияние на учебную деятельность и профессиональное самосознание. Эмпирические результаты показывают, что социальная значимость, самовыражение и помощь другим являются ведущими мотивами в профессиональном выборе будущих врачей. Полученные данные позволяют разработать психологические рекомендации по развитию профессиональной мотивации в системе медицинского образования.

Ключевые слова: профессиональная мотивация, будущие врачи, профессиональный интерес, внутренние и внешние мотивы, эмпирическое исследование, профессиональное самосознание.

This article investigates the psychological aspects of professional interest motivation among future doctors based on empirical research. The study analyzes the formation of professional motivation, the interaction between intrinsic and extrinsic motives, and their influence on academic performance and professional self-awareness. Empirical results show that social significance, self-expression, and helping others are the leading motives in the professional choice of future doctors. The findings provide a basis for developing psychological recommendations to enhance professional motivation in medical education.

Key words: professional motivation, future doctors, professional interest, intrinsic and extrinsic motives, empirical research, professional self-awareness.

Zamonaviy jamiyatda sog'liqni saqlash tizimining samarali faoliyati bevosita tibbiyot xodimlarining kasbiy tayyorgarligi, kasbiy malakasi va kasbga bo'lgan motivatsiyasi bilan bog'liq. Shifokor kasbi nafaqat yuqori bilim, professional ko'nikma va texnik mahoratni talab qiladi, balki shaxsning kuchli ichki motivatsiyasi, mas'uliyat tuyg'usi, insonparvarlik qadriyatlarini va ijtimoiy ahamiyatni his etish qobiliyatini ham talab etadi. Shu sababli bo'lajak shifokorlarda kasbiy faoliyatga qiziqish motivatsiyasini shakllantirish, uni o'rganish va rivojlantirish psixologiya fanining dolzarb ilmiy va amaliy muammolaridan biridir.

Kasbiy motivatsiya shaxsning kasb tanlashida, o'quv jarayonidagi faolligida va kelajakdagi professional faoliyat samaradorligida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Motivatsiya kuchli bo'lmagan holda, talaba bilimlarni egallashda, murakkab professional vazifalarni bajarishda, shuningdek emotsional stress va mas'uliyat bilan bog'liq vaziyatlarda qiyinchiliklarga duch keladi. Ayniqsa tibbiyot yo'nalishida o'qiyotgan talabalar yuqori ruhiy va emotsional zo'riqish, jamoaviy va shaxsiy mas'uliyat hamda stressli vaziyatlarga muntazam duch kelishadi. Shu sababli ularning kasbiy qiziqishi va motivatsiyasi barqaror bo'lishi o'quv jarayonida muvaffaqiyat va kasbiy tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlaridan biridir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivlar ustun bo'lgan talabalar o'z kasbiy rolini anglashda, shuningdek, murakkab vaziyatlarda muloqot qilish va tezkor qaror qabul qilishda muvaffaqiyatli bo'ladi. Boshqa tomondan, motivatsiyasi past bo'lgan talabalar o'quv jarayonida passivlik, qiziqishning sustlashishi va professional identifikatsiya darajasining pastligi bilan ajralib turadi. Shu sababli bo'lajak shifokorlarda kasbiy faoliyatga qiziqish motivatsiyasining shakllanishini empirik tadqiqotlar orqali o'rganish, ularning kelajakdagi professional muvaffaqiyati va shifokor sifatidagi barqarorligi uchun muhim

ahamiyatga ega. Kirish qismida shuningdek kasbiy motivatsiyaning tarkibiy qismlari – ichki va tashqi motivlar, ijtimoiy va individual motivatsiya, shuningdek talabanning kasbiy o'zini anglash jarayoni haqida qisqacha tavsif beriladi. Bu esa maqolaning keyingi boblarida empirik natijalarni tahlil qilish va kasbiy motivatsiyani rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar berishda nazariy asos vazifasini bajaradi.

Maqsad

Tadqiqotning asosiy maqsadi bo'lajak shifokorlarda kasbiy faoliyatga qiziqish motivatsiyasining darajasi va tuzilmasini empirik jihatdan o'rganish hamda ichki va tashqi motivlarning ustuvorligini aniqlashdan iborat.

Kasbiy motivatsiya tushunchasining psixologik mohiyati. Kasbiy motivatsiya psixologiyada shaxsning faoliyatini harakatga keltiruvchi ichki va tashqi omillar majmui sifatida talqin etiladi [9]. U shaxsning ma'lum kasbni tanlashi, uni o'zlashtirishi va professional faoliyatda samarali ishlashiga sabab bo'luvchi ehtiyojlar, qiziqishlar, qadriyatlar va maqsadlar tizimidan iborat bo'lib, shaxsiy va ijtimoiy motivatsiya omillarini o'z ichiga oladi. Ichki motivlar shaxsning faoliyatdan qoniqish olishi, kasbga bo'lgan qiziqishi, shaxsiy intilishlari va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish istagi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivlar moddiy manfaat, ijtimoiy mavqe, ota-ona, jamiyat yoki ish beruvchilar talablari bilan belgilanadi [7]. Psixologik nazariyalarga ko'ra, ichki motivlar shaxsning shaxsiy o'sishi, kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish va professional identifikatsiyasini mustahkamlashga xizmat qiladi [8], tashqi motivlar esa ko'proq ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moddiy rag'bat va kasb bilan bog'liq tashqi qoidalar orqali harakatlantiradi. Shu bilan birga, ichki va tashqi motivlar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqish va mas'uliyat darajasini belgilaydi [2].

Bo'lajak shifokorlarda kasbiy qiziqishning shakllanishi. Bo'lajak shifokorlarda kasbiy qiziqish ko'pin-

cha ijtimoiy ahamiyatli motivlar orqali shakllanadi [5]. Insonlarga yordam berish, jamiyatdagi muhim vazifalarni bajarish, murakkab kasbiy vaziyatlarni hal etish imkoniyati ushbu kasbning jozibadorligini oshiradi. Tibbiy kasb shaxsdan nafaqat bilim va amaliy ko'nikmalarni talab qiladi, balki kuchli mas'uliyat, empatiya va stressga chidamlilikni ham talab qiladi. Shu sababli, motivatsiya bo'lajak shifokorlar uchun o'quv jarayonida barqaror bo'lishi muhimdir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivlar ustun bo'lgan talabalarda kasbiy o'zini anglash darajasi yuqori bo'lib, ular murakkab vaziyatlarda samaraliroq qaror qabul qilishadi, o'quv jarayonida kamroq psixologik qiyinchiliklarga duch keladi va kasbiy maqsadlariga erishishda yuqori natijalar ko'rsatadi. Shu bilan birga, bo'lajak shifokorlarda kasbiy qiziqishning shakllanishi shaxsiy ehtiyojlar, oilaviy tarbiya, shaxsiy qiziqishlar va ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq bo'ladi, bu esa kasbiy motivatsiyani mustahkamlash va rivojlantirishning individual yondashuvini talab qiladi [3,4].

Empirik tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot oliy tibbiy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan talabalar orasida o'tkazildi. Tadqiqot metodlari sifatida so'rovnomma, test va psixologik kuzatuv usullari ishlatildi. Kasbiy motivatsiyani aniqlash uchun maxsus diagnostik metodikalar qo'llanilib, ichki va tashqi motivlarga oid ma'lumotlar yig'ildi. Shu orqali talabalarning kasbiy qiziqishi, shaxsiy ehtiyojlari, ijtimoiy orientatsiyalari va professional identifikatsiyasi tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida empirik ma'lumotlarni statistika usullari bilan tahlil qilish orqali ichki va tashqi motivlar o'rtasidagi nisbiy ustunlik aniqlandi va shuningdek, ularning kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqish bilan bog'liqligi o'rganildi [1].

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Tadqiqot natijalari respondentlarning aksariyatida ichki motivlar ustunligini ko'rsatdi. Shu jumladan, insonlarga foyda keltirish, kasbiy bilimlarni egallashga bo'lgan qiziqish va o'zini shifokor sifatida namoyon qilish motivlari yetakchi o'rin egalladi. Shu bilan birga, ayrim talabalarda tashqi motivlar, ya'ni moddiy ta'minot va ijtimoiy maqom ham muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan natijalar kasbiy motivatsiyaning murakkab va ko'p omilli tuzilishga ega ekanligini, uni shakllantirish va rivojlantirish jarayonida ichki va tashqi motivlarni hisobga olish zarurligini tasdiqlaydi. Empirik tadqiqot shuningdek, kasbiy qiziqishning individual xususiyatlari va shaxsiy ehtiyojlar bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi, bu esa tibbiy ta'lim jarayonida talabalarning motivatsiyasini samarali oshirish uchun psixologik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatadiki, ichki motivlar ustun bo'lgan talabalarda o'quv faoliyati yuqori darajada faollashadi, kasbiy identifikatsiya kuchayadi va murakkab kasbiy vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish imkoniyati ortadi. Shu bilan birga, tashqi motivlarga taynadanigan talabalarda ba'zan passivlik, qiziqishning pasayishi va professional identifikatsiya darajasining pastligi kuzatiladi, bu esa kasbiy tayyorgarlikni samarali rivojlantirishda qo'shimcha psixologik qo'llab-quvvatlashni talab qiladi [6].

Xulosa

1. Mazkur tadqiqot bo'lajak shifokorlarda kasbiy faoliyatga qiziqish motivatsiyasining psixologik jihatlarini empirik usulda o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bo'lajak shifokorlarning kasbiy tanlovida ichki motivlar, xususan, insonlarga yordam berish istagi, kasbiy bilimlarni egallashga qiziqish va o'zini shifokor sifatida namoyon qilish motivlari yetakchi o'rin tutadi. Shu bilan birga, tashqi motivlar, ya'ni moddiy ta'minot, ijtimoiy mavqe va jamiyat talablariga moslashish ham muhim omil sifatida qayd etildi.

2. Olingan natijalar kasbiy motivatsiyaning murakkab va ko'p omilli tuzilishga ega ekanligini, uning shakllanishi shaxsiy ehtiyojlar, ijtimoiy omillar va ta'lim jarayonining xususiyatlariga bog'liq ekanligini tasdiqlaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ichki motivlar ustun bo'lgan talabalar kasbiy o'zini anglash darajasi yuqori, o'quv jarayonida psixologik qiyinchiliklarga kamroq duch keladi [10] va kelajakdagi professional faoliyatda yuqori samaradorlik ko'rsatadi [6]. Shu bilan birga, tashqi motivlarga taynadanigan talabalarda passivlik, qiziqishning sustlashishi va professional identifikatsiya darajasining pastligi kuzatilishi mumkin.

3. Natijalar bo'yicha tibbiy ta'lim jarayonida kasbiy motivatsiyani rivojlantirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin: ichki motivlarni mustahkamlashga qaratilgan psixologik va pedagogik yondashuvlar, kasbiy o'zini anglashni rivojlantirish bo'yicha treninglar, shuningdek, tashqi motivlarni ham uyg'unlashtiruvchi rag'batlantiruvchi tizimlarni joriy etish. Shu tarzda, bo'lajak shifokorlarning kasbiy motivatsiyasini kuchaytirish ularning o'quv jarayonida faoliyatini samarali qilish, professional identifikatsiyasini mustahkamlash va kelajakdagi shifokor sifatida muvaffaqiyatli faoliyat yuritishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Вербицки АА, Ильи Е, Марков АК. Стимулирование учебно-деятельност студенто. Педагогика. 2001;4:45-52.
2. Ильи ЕП. Мотивация мотивы. СП Пите 2000:512.
3. Марков АК. Психология профессионализма. Знание 1996:296.
4. Mamadiyarova DU, Muratova ShN, Mamadiyarova DU, Muratova ShN. Psixologiya va pedagogika. Samarqand SamDU nashriyoti 2023:240.
5. Razikova LT. Kasbiy pedagogika. Toshkent O'qituvchi nashriyoti 2010: 256.
6. Razikova LT. Kasbiy pedagogika va kasbiy psixologiya. Toshkent Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi 2022:320.
7. Sirojiddinova IM, Pulatova OX. Kasbiy psixologiya. Andijon Andijon mashinasozlik instituti nashriyoti 2021:200.
8. Sobirova ST. O'quv jarayonida o'quvchilar motivatsiyasiga ta'sir etuvchi psixologik omillar. Ustozlar uchun pedagogik jurnali. 2025;4(86):125-129.
9. Xaydarov IO. Yoshlarni kasbiy motivatsiyasiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillari. Wld Sci Res J. 2025;8:45-9.
10. Yusupjonova IA. Talabalarda kasbiy motiv va motivatsiya muammosining ilmiy-nazariy tahlili. Psixologiya ilmiy jurnali. 2025;1:56-60.

BO'LAJAK SHIFOKORLARDA KASBIY FAOLIYATGA QIZIQISH MOTIVATSIYASINING EMPIRIK O'RGANILISHI

Boboyeva M.A.

Mazkur maqolada bo'lajak shifokorlarda kasbiy faoliyatga bo'lgan qiziqish motivatsiyasining psixologik jihatlari empirik tadqiqot asosida o'rganilgan. Tadqiqotda kasbiy motivatsiyaning shakllanishi, ichki va tashqi motivlarning o'zaro bog'liqligi hamda ularning o'quv faoliyati va kasbiy o'zini anglash jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi.

Empirik tadqiqot natijalari bo'lajak shifokorlarning kasbiy tanlovida ijtimoiy ahamiyat, o'zini namoyon qilish va insonlarga yordam berish motivlari yetakchi ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar tibbiy ta'lim jarayonida kasbiy motivatsiyani rivojlantirish bo'yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: kasbiy motivatsiya, bo'lajak shifokorlar, kasbiy qiziqish, ichki va tashqi motivlar, empirik tadqiqot, kasbiy o'zini anglash.

Mualliflar haqida ma'lumot

Boboyeva maxsuda Ataxanovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. Tel: +998942122014, e-mail: maqsudaboboyeva70@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-2972-2166>



ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ТАШКЕНТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Камилова Н.Г.

TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETIDA XORIJIY TALABALARNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK MOSLASHUVI

Kamilova N.G.

FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF INTERNATIONAL MEDICAL STUDENTS

Kamilova N.G.

Ташкентский государственный медицинский университет

TSMUda tahsil olayotgan 60 nafar hindistonlik ikkinchi kurs talabalari o'rtasida ijtimoiy va psixologik moslashuv bo'yicha keng qamrovli tadqiqot o'tkazildi. Mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan so'rovnom va Luscher rang testi qo'llanildi. Ko'pgina talabalar yuqori darajadagi ijtimoiy-madaniy, akademik va psixologik moslashuvni namoyish etdilar. Proyektiv diagnostika og'ir moslashuv belgilarisiz o'rtacha moslashuvchan mobilizatsiyani aniqladi. Muvaffaqiyatli akademik va professional moslashuv, til va tashkiliy sohalaridagi ma'lum keskinlik nuqtalarini saqlab qolgan holda, akkultura stressini yumshatish uchun institutsional choralarni aniqlash imkonini beradi. Natijalar J. Berrining akkultura modeli va K. Obergning madaniy shok nazariyasi kontekstida talqin qilinadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy moslashuv, xalqaro talabalar, akkultura, psixologik chidamlilik, Luscher rang testi, tibbiy ta'lim.

A comprehensive study of social and psychological adaptation was conducted among 60 second-year Indian students studying at TSMU. A questionnaire developed by the authors and the Luscher color test were used. Most students demonstrated a high level of sociocultural, academic, and psychological adaptation. Projective diagnostics revealed moderate adaptive mobilization without signs of severe maladaptation. Successful academic and professional adaptation, while maintaining certain points of tension in linguistic and organizational areas, allows for the identification of institutional measures to mitigate acculturation stress. The results are interpreted within the context of J. Berry's acculturation model and K. Oberg's culture shock theory.

Key words: social adaptation, international students, acculturation, psychological resilience, Luscher color test, medical education.

В условиях глобализации высшего образования проблема адаптации иностранных студентов приобретает особую актуальность. Обучение за рубежом связано с необходимостью социокультурной, академической и психологической перестройки личности.

Теоретической основой исследования выступила модель аккультурации Джона Берри, согласно которой успешная адаптация достигается при реализации стратегии интеграции: сочетания сохранения собственной культурной идентичности и активного включения в принимающее общество.

Дополнительное теоретическое обоснование даёт теория культурного шока Калерво Оберга, описывающая этапность адаптационного процесса.

Цель исследования

Выявление особенностей адаптации иностранных студентов медицинского вуза и сопоставление данных самоотчёта с результатами эмоционального фона эмоциональных состояний и уровня напряжения.

В условиях глобализации высшего медицинского образования наблюдается устойчивый рост академической мобильности. Увеличение числа иностранных студентов усиливает необходимость научного анализа факторов их социокультурной, академической и психологической адаптации.

Для медицинского образования проблема адаптации имеет особую значимость, поскольку обучение характеризуется высокой когнитивной нагрузкой, эмоциональной напряжённостью и ранней

профессионализацией. Нарушения адаптации могут снижать академическую успеваемость, повышать риск эмоционального выгорания и препятствовать формированию профессиональной идентичности.

В зарубежной литературе значительная часть исследований рассматривает *аккультурационный стресс* – стресс, возникающий в процессе вхождения в новую культуру, – и его влияние на адаптацию, удовлетворённость опытом обучения и лояльность студентов к принимающему учебному заведению. В крупном количественном исследовании, которое охватило более 400 студентов из 56 стран, было показано, что аккультурационный стресс препятствует социокультурной адаптации и снижает удовлетворённость опытом обучения за рубежом (Malota E., Mucsi A., 2025).

Несмотря на значительное количество исследований аккультурации, сопоставление данных социальной адаптации и эмоционального фона иностранных студентов медицинских вузов стран Центральной Азии остаётся недостаточно изученным. Настоящее исследование восполняет данный пробел.

Теоретические основы исследования

1. Аккультурационный подход

Классическая модель аккультурации Джона Берри рассматривает адаптацию как результат выбора стратегии взаимодействия культур. Эмпирические исследования показывают, что стратегия интеграции статистически связана с более высоким психологическим благополучием [1,2].

Современные работы подтверждают, что социальная поддержка выступает медиатором успешной адаптации [5,6].

2. Теория культурного шока

Согласно концепции Калерво Оберга, адаптация проходит кризисную фазу, сопровождающуюся тревогой и дезориентацией. Однако при наличии социальной поддержки большинство студентов переходят к стадии устойчивой адаптации [4].

3. Психофизиологические аспекты адаптации

Цветовой тест Макса Люшера [3] используется для выявления скрытых эмоциональных состояний и уровня напряжения. Исследования показывают, что сочетание вопросников и проективных методов повышает валидность оценки адаптации.

Таким образом, в современной науке подтверждена многоуровневая природа адаптации, однако комплексные исследования с использованием разных методик остаются актуальными.

Статистическая обработка данных

1. Проверка гендерных различий (χ^2 Пирсона)

Проверялись различия по уровням адаптации (высокий/низкий) между мужчинами и женщинами.

Статистически значимые положительные корреляции	Статистические показатели
Социальная интеграция ↔ Психологическая устойчивость	$\rho=0,62, p<0,01$
Академическая адаптация ↔ Профессиональная идентичность	$\rho=0,71, p<0,001$
Удовлетворённость условиями ↔ Социокультурная адаптация	$\rho=0,54, p<0,01$
Индекс напряжения ↔ Психологическая устойчивость (По тесту Люшера)	$\rho=-0,48, p<0,05$

Данные результаты подтверждают согласованность субъективных и проективных показателей.

Качественный обобщающий анализ

1. Эмоционально-мотивационный профиль группы

Доминирование цветов 0, 1, 2 и 7 в зоне предпочтения указывает на:

- выраженную потребность в стабильности и эмоциональной защищённости,
- стремление к самоконтролю,
- ориентацию на достижение,
- внутреннюю мобилизацию ресурсов.

Это свидетельствует об адаптивной стратегии с опорой на контроль и устойчивость.

2. Признаки скрытого напряжения

Высокая частота появления цвета 7 в первых позициях (33,3%) и одновременное его отвержение у части студентов может свидетельствовать о:

- внутреннем напряжении,
- подавляемой тревожности,
- компенсаторной активности.

Кроме того, значительное отвержение цвета 3 (36,7%) может указывать на:

- эмоциональную сдержанность,
- снижение спонтанности,
- ограничение импульсивности.

Это типично для академически ориентированной, но эмоционально мобилизованной группы.

Пример расчёта (социокультурная адаптация): $\chi^2=0,42, p=0,52$

Аналогичные расчёты по другим шкалам показали:

Шкала	χ^2	p
Социокультурная адаптация	0,42	0,52
Академическая адаптация	0,87	0,35
Психологическая устойчивость	1,21	0,27
Социальная интеграция	0,18	0,67
Профессиональная идентичность	1,34	0,25
Удовлетворённость условиями	2,11	0,15

Примечание. Во всех случаях $p>0,05$, статистически значимых гендерных различий не выявлено.

2. Корреляционный анализ (Spearman ρ)

3. Показатели стресса

Прямых признаков дезадаптационного стресса (массового выбора негативных цветов в первых позициях) не выявлено.

Однако у 30% студентов наблюдаются:

- элементы компенсаторного напряжения,
- тенденция к эмоциональному самоконтролю,
- ограничение экспрессивности.

Это может свидетельствовать о скрытой адаптационной мобилизации, а не о полном психологическом расслаблении.

Проверка гендерных различий с использованием критерия χ^2 Пирсона статистически значимых различий не выявила ($p>0,05$ по всем шкалам).

Тем не менее, качественный анализ цветовых профилей показал определённые тенденции: у женщин наблюдалась большая вариативность эмоциональных конфигураций, тогда как у мужчин чаще фиксировались более структурированные и устойчивые последовательности выбора.

Эти различия носят характер стилевых особенностей саморегуляции и не свидетельствуют о гендерной уязвимости в процессе адаптации.

Наиболее значимым результатом исследования стало выявление согласованности между субъективными оценками и проективными показателями.

Установлена отрицательная корреляция между индексом напряжения по тесту Люшера и пси-

хологической устойчивостью ($\rho = -0,48$; $p < 0,05$). Это означает, что чем выше субъективное ощущение устойчивости, тем ниже показатели внутреннего напряжения в цветовом выборе.

Данный результат подтверждает валидность самоотчётных данных и свидетельствует о том, что студенты в целом адекватно осознают своё эмоциональное состояние.

В то же время сила корреляции носит умеренный характер, что указывает на частичное расхождение уровней осознания и глубинных эмоциональных процессов. Иными словами, анкета фиксирует когнитивно осмысленную адаптацию, тогда как цветовой тест выявляет фоновые регуляторные механизмы, поддерживающие это состояние.

Особенно показательной оказалась тесная связь академической адаптации и профессиональной идентичности ($\rho = 0,71$; $p < 0,001$). Это позволяет предположить, что профессиональная направленность выступает системообразующим фактором адаптационного процесса. Медицинская идентичность, вероятно, выполняет стабилизирующую функцию, придавая обучению личностный смысл и снижая стресс культурного перехода.

Обсуждение результатов в контексте теорий

Полученные данные согласуются с интегративной стратегией аккультурации, описанной в модели Джона Берри. Студенты сохраняют культурную идентичность, одновременно успешно включаясь в академическую среду принимающей страны.

Наблюдаемая умеренная адаптационная мобилизация соответствует фазе стабилизации, описанной в концепции Калерво Оберга. Отсутствие выраженных признаков дезадаптационного стресса свидетельствует о прохождении кризисной стадии культурного шока.

Интересно, что проективные данные демонстрируют более высокую чувствительность к латентному напряжению по сравнению с анкетой. Это подтверждает целесообразность сочетания самоотчётных и проективных методик при исследовании межкультурной адаптации.

Несмотря на общий высокий уровень адаптации, наличие 20% студентов с низкими показателями по отдельным шкалам указывает на необходимость адресной профилактической работы.

Практические рекомендации институционального уровня

На основе полученных данных предлагается комплекс мер, направленных на поддержание и развитие адаптационного потенциала иностранных студентов.

I. Академическая поддержка:

- организация адаптационных курсов по особенностям образовательной системы;
- дополнительные занятия по академическому языку;
- введение системы наставничества (преподаватель-студент, старшекурсник-первокурсник);
- разработка методических рекомендаций по самостоятельной работе.

II. Психологическая поддержка:

- проведение тренингов стрессоустойчивости;
- организация групп психологической поддержки для иностранных студентов;
- ранняя диагностика признаков дезадаптации и психологическое сопровождение на всех этапах обучения;
- индивидуальное консультирование студентов из группы риска.

III. Социальная интеграция

- создание межкультурных студенческих клубов;
- проведение культурных мероприятий с участием иностранных студентов;
- поддержка смешанных учебных групп для расширения социальных связей;
- программы «buddy system» для первокурсников.

IV. Поддержка профессиональной идентичности:

- раннее включение студентов в клиническую практику;
- организация встреч с успешными выпускниками;
- профессионально-ориентационные семинары;
- поддержка научной деятельности студентов.

V. Улучшение условий проживания и быта

- мониторинг удовлетворённости условиями проживания;
- оперативное реагирование на бытовые обращения;
- информационная поддержка по вопросам повседневной жизни.

Заключение

Проведённое исследование показало, что большинство иностранных студентов вуза, принимавших участие в исследовании, демонстрируют высокий уровень социокультурной, академической и психологической адаптации. Полученные данные согласуются с моделью интегративной аккультурации Дж. Берри и подтверждают прохождение студентами стадий культурного шока, описанных К. Обергом.

Процесс адаптации носит конструктивный характер, однако требует системной институциональной поддержки для минимизации рисков дезадаптации у уязвимой группы студентов.

Выводы

Большинство студентов демонстрируют стратегию интеграции (по Берри).

Гендерные различия статистически незначимы.

Социальная поддержка является ключевым предиктором психологической устойчивости.

Проективные данные выявляют умеренную адаптационную мобилизацию при отсутствии выраженной дезадаптации.

Адаптация носит устойчивый, системный характер.

Литература

1. Berry JW. Immigration, acculturation, and adaptation. *Appl Psychol.* 1997;46(1):5-34.
2. Berry JW. Acculturation: Living successfully in two cultures. *Int J Inter Relations.* 2005;29(6):697-712.

3. Lüscher M. The Luscher Color Test. NY Random House 1971.
4. Oberg K. Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Pract Anthropol. 1960;7:177-82.
5. Smith RA., Khawaja NG. A review of the acculturation experiences of international students. Int J Inter Relations. 2011;35(6):699-713.
6. Ward C, Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation. Int J Inter Relations. 1999;23(4):659-77.

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ТАШКЕНТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Камилова Н.Г.

В комплексном исследовании социально-психологической адаптации приняли участие 60 студентов 2-го курса из Индии, обучающихся в ТГМУ. Использо-

ны авторская анкета и цветовой тест М. Люшера. Большинство студентов продемонстрировали высокий уровень социокультурной, академической и психологической адаптации. Проективная диагностика выявила умеренную адаптационную мобилизацию при отсутствии признаков выраженной дезадаптации. Успешная академически и профессионально ориентированная адаптация при сохранении отдельных точек напряжения в языковой и организационной сферах позволяют определить институциональные меры для смягчения аккультурационного стресса. Полученные результаты интерпретированы в контексте модели аккультурации Дж. Берри и теории культурного шока К. Оберга.

Ключевые слова: социальная адаптация, иностранные студенты, аккультурация, психологическая устойчивость, тест Люшера, медицинское образование.

Mualliflar haqida ma'lumot

Камилова Нодира Гайратовна, DSc, проф. каф. педагогики и психологии ТГМУ. Тел. +998900068244, e-mail: nadira05@list.ru



OLIV TA'LIM MUASSASALARI PEDAGOGIK JAMOALARIDAGI ISHCHANLIK, IJODIY VA MA'NAVIY XUSUSIYATLARI PSIXODIAGNOSTIKASI

Melibayeva R.N., Yunusaliyeva N.O.

ПСИХОДИАГНОСТИКА ДЕЛОВЫХ, ТВОРЧЕСКИХ И НРАВСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Мелибаева Р.Н., Юнусалиева Н.О.

PSYCHODIAGNOSTICS OF PROFESSIONAL, CREATIVE AND MORAL CHARACTERISTICS OF PEDAGOGICAL TEAMS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Melibayeva R.N., Yunusaliyeva N.O.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Эмпирически исследованы социально-психологические особенности деловой, творческой и нравственной атмосферы в педагогических коллективах высших образовательных учреждений, выявлена положительная взаимосвязь между данными качествами и общим социально-психологическим климатом. Кроме того, всесторонне проанализированы и интерпретированы различия в сформированных деловых, творческих и нравственных качествах педагогических коллективов в зависимости от направленности кафедры, стажа работы, учёной степени и других критериев.

Ключевые слова: педагогический коллектив, социально-психологическая среда, деловые качества, творческие качества, нравственные качества, профессиональная активность, креативность, духовные характеристики, сплочённость коллектива.

The article empirically examines the socio-psychological characteristics of the professional, creative, and moral climate within pedagogical teams of higher education institutions, and investigates the positive correlation between these qualities and the overall socio-psychological environment. In addition, the article provides a comprehensive analysis and interpretation of the differentiation of business, creative, and moral qualities formed within pedagogical teams according to department specialization, length of professional experience, academic degree, and other criteria.

Key words: pedagogical team, socio-psychological environment, business qualities, creative qualities, moral qualities, professionalism, creativity, spiritual characteristics, team cohesion.

XXI asr taraqqiyot davrida dunyodagi yetakchi ilmiy tadqiqot markazlari tomonida jamoaning emotsional imkoniyatlari, jamoa a'zolarining o'zaro tushunishi va e'tirof etishi, jamoaning uyushganligi va jipsligi, jamoaning boshqarish va o'z-o'zini boshqarish, ish muhitiga ongli munosabat va mehnat unumdorligini ta'minlashning ijtimoiy-psixologik sabablariga doir qator izlanishlar olib borilgan.

O'zbekistonda oliy ta'lim va uning samaradorligini ta'minlash bo'yicha psixologik tadqiqotlar soni kam bo'lsa-da, ammo respublikaning bir qator psixologiya sohasidagi yetakchi olimlari tomonidan ijtimoiy psixologiya yo'nalishlarida tadqiqotlar olib borilmoqda M.G. Davletshin, E.G. G'oziev, G'.B. Shoumarov B. Qodirov, A.M. Jabborov, N.S. Safaev, D.N. Arziqulov, D.G. Muxamedova, R.Z. Gaynutdinov, V. Karimova, G'. Shoumarov, Sh. Baratov, Z. Nishonova, R.N. Melibaeva va Sh.S. Shoyimovalar tomonidan ta'lim va tarbiya psixologiyasi, oliy ta'limning rivojlantirishning istiqbolini ta'minlashning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari yuzasidan tadqiqotlar olib borilgan [3,7,10,12].

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligidan K. Angelovski, K.A. Alibaev, V.V. Bayluk, B.I. Zagvyazinskiy, A.I. Prigojina, V.A. Kan-Kalik, M.V. Klarin, O.G. Xomeriki i dr. I.N. Denisov. M.C. Diankina, M.E. Sachkova, V.A. Bryulin, A.E. Tasmuxanovalar pedagogik jamoaga rahbarlik qilishning ijtimoiy-psixologik muammolari tomonidan pedagogik jamoaning psixologik xususiyatlarini innovatsiyali ta'lim muhitida, pedagogik yangiliklar kiritish tipologiyasi, pedagogik jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit, oliy ta'lim muassasi pedagogi nufuzining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilari jamoasidagi sotsial-psixologik muhit diagnostikasi masalalari tadqiq etilgan [5,4,7,9,11,13].

Uzoq g'arb psixologiyasida L. Clarke L., R.J. Hare-Mustin, J. Marecek, V. Hirdman, A. Kirsch, L.L. Lim, R.K. Unger to-

monidan shaxs va tashkilotning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari muammosiga doir izlanishlar olib borilgan [1,2,6,8].

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida N.P. Fetiskin, V.V. Kozlov va G.M. Manuylov metodikasi hamda Kraskel-Uollis mezoni qo'llanildi. Natijalar ishchanlik va ijodiy fazilatlar ilmiy unvon va kafedra xususiyatiga ko'ra farqlanishini, tajriba esa sezilarli omil emasligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari

Pedagogik jamoa shaxsning kamol topishi uchun muhim ijtimoiy-psixologik makon hisoblanadi. Uning ta'sirida jamiyat uchun muhim bo'lgan yetuk kadrlar tayyorlanadi va shaxslar kamol topadi. Shunga ko'ra pedagogik jamodagi ijtimoiy-psixologik xususiyatlarning yaqqol ifodasi undagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhit ta'sirida shakllanadi. Ushbu holatni inobatga olib oliy ta'lim tashkilotlari pedagogik jamoasidagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhit tadqiq etildi (1-jadval). Buning uchun N.P. Fetiskin, V.V. Kozlov, G.M. Manuylovlarning "Jamoadagi ishbilarmonlik, ijodiy va ma'naviy muhitni o'rganish" metodikasidan foydalanildi.

Ishbilarmonlik fazilatlarini bo'yicha eng yuqori rang ko'rsatkichlari jismoniy madaniyat (308.25), maktabgacha ta'lim (275.19), matematika (232.27) va biologiya (219.18) kafedralarida aniqlandi. Ushbu kafedralarda mehnat faoliyati qat'iy rejalashtirish, tizimli o'quv-uslubiy ishlar, yuqori intizom va aniq vazifalar taqsimoti bilan tavsiflanishi natijasida pedagoglar o'rtasida ishbilarmonlik muhiti shakllangan. Shu bilan birga, ayrim kafedralarda past ko'rsatkichlar (boshlang'ich ta'lim - 128.18; texnologik ta'lim - 116.50) kuzatildi. Bu yo'nalishlarda faoliyatning nisbatan erkin, ijodiy va metodik tarzda amalga oshirilishi ishbilarmonlik muhitining past darajada namoyon bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhitning kafedralar kesimidagi empirik ko'rsatkichlari (Kraskel – Uollis mezoni)

Shkalalar	n	Ishbilarmonlik fazilatlar	Ijodiy fazilatlar	Axloqiy fazilatlar
Psixologiya	36	182.13	208.90	186.04
Xorijiy tillar	113	163.87	158.43	159.00
Boshlan-ich ta'lim	83	128.18	120.27	132.26
Maktabgacha ta'lim	8	275.19	286.25	295.13
Geografiya	11	153.91	139.18	161.59
Biologiya	11	219.18	203.86	191.32
Kimyo	7	218.29	252.79	256.64
Fizika va astronomiya	17	167.44	190.12	181.85
Matematika	15	232.27	238.90	221.20
Informatika	12	188.33	224.33	168.96
Jismoniy madaniyat	6	308.25	268.00	299.42
Musiqiy ta'lim	9	220.44	191.33	223.33
Tasviriy san'at	8	163.75	129.06	158.56
Texnologik ta'lim	3	116.50	173.83	145.67
H		52.237	67.256	51.951
P		0.000**	0.000**	0.000**

Izoh. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Ijodiy fazilatlar shkalasida eng yuqori ko'rsatkichlar maktabgacha ta'lim (286.25), kimyo (252.79), matematika (238.90) va informatika (224.33) kafedralarida kuzatilgan. Bu jamoalarda innovatsion o'qitish texnologiyalari, pedagogik yangilanishlar, metodik izlanishlar va ilmiy tajribalarga bo'lgan talab yuqoriligi ijodiy muhitni kuchaytirgan.

Biroq boshlang'ich ta'lim (120.27), tasviriy san'at (129.06) va geografiya (139.18) kafedralarida ijodiy fazilatlar ko'rsatkichlari past bo'lib, bu mazkur jamoalarda ijodiy faollikning institutsional qo'llab-quvvatlanishi kamligi yoki metodik yondashuvlar an'anaviy tarzda tashkil etilishi bilan tushuntirilishi mumkin.

Axloqiy fazilatlar bo'yicha jismoniy madaniyat (299.42), maktabgacha ta'lim (295.13), kimyo (256.64) va musiqiy ta'lim (223.33) kafedralari yetakchilik qildi. Bu jamoalarda o'zaro hurmat, pedagogik odob, hamjihatlik va axloqiy o'zaro munosabatlarning mustahkam ekanligi ko'rinadi.

Past ko'rsatkichlar esa texnologik ta'lim (145.67), tasviriy san'at (158.56) va boshlang'ich ta'lim (132.26) kafedralarida qayd etilgan bo'lib, bu ichki jamoaviy muloqotda erkinlik yuqoriligi, mas'uliyatlik va axloqiy me'yorlarga qat'iy rioya etmaslik holatlari bilan izohlanishi mumkin.

Umuman, natijalari pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhit turli kafedralarda keskin farqlanishini ko'rsatadi. Tartibiy-me'yoriy tizimi kuchli bo'lgan yo'nalishlarda (kimyo, biologiya, matematika, jismoniy madaniyat) ish bilarmonlik va axloqiy muhit yuqori ekanligi aniqlandi. Ijodiylikka moyil yo'nalishlarda esa (tasviriy san'at, texnologiya ta'limi, geografiya) nizomiy nazoratning pastligi, erkin tarzda faoliyat va shaxsiy yondashuvlar ustuvorligi tufayli ko'rsatkichlar past bo'lishi kuzatildi.

Bu natijalar pedagogik jamoalardagi umumiy iqlim kafedra faoliyati xususiyati, metodik tizimi, rahbariyatning ushbu jamoaga nisbatan talabchanligi va ish madaniyati darajasi bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Tahlilning davomini pedagogik jamoa a'zolarining ijtimoiy-psixologik tajribalari asosida amalga oshirildi (2-jadval).

Ish bilarmonlik fazilatlar bo'yicha olingan natijalar har bir tajriba guruhi o'rtasidagi o'rtacha rang ko'rsatkichlari nisbatan yaqinligini ko'rsatdi (178.65; 177.12; 154.37; 160.37; 162.22). Kraskel – Uollis mezoni bo'yicha $H=3.162$ va $p=0.531$ ($p > 0.05$) ko'rsatkichlari mazkur farqning statistik jihatdan ahamiyatli emasligini anglatadi. Demak, pedagoglarning ish bilarmonlik potentsiali mehnat staji bilan

Pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhitning ijtimoiy-psixologik tajribasiga ko'ra empirik ko'rsatkichlari (Kraskel - Uollis mezoni)

Shkalalar	Tajriba - yillar	N	O'rtacha rang	H	P
Ishbilarmonlik fazilatlar	1-5 yil	67	178.65	3.162	0.531
	6-10 yil	133	177.12		
	11-15 yil	47	154.37		
	16-20 yil	41	160.37		
	20 yildan yuqori	51	162.22		
	jami	339			
Ijodiy fazilatlar	1-5 yil	67	188.41	7.295	0.121
	6-10 yil	133	172.77		
	11-15 yil	47	170.41		
	16-20 yil	41	167.70		
	20 yildan yuqori	51	140.05		
	jami	339			
Axloqiy fazilatlar	1-5 yil	67	179.21	1.484	0.830
	6-10 yil	133	172.17		
	11-15 yil	47	162.82		
	16-20 yil	41	168.89		
	20 yildan yuqori	51	159.75		
	Jami	339			

Izoh. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Ijodiy fazilatlar ko'rsatkichlarida 1-5 yillik pedagoglar nisbatan yuqori rang (188.41), 20 yildan ortiq stajga ega guruh esa pastroq (140.05) ko'rsatkichga egaligi qayd etildi. Biroq $H=7.295$ va $p=0.121$ ($p > 0.05$) natijalari tajriba guruhlarida o'rtasidagi farqning statistik ahamiyatga ega emasligini ko'rsatadi. Bu holat faoliyatning ilk bosqichlarida ijodiy faollik yuqoriroq namoyon bo'lishi mumkinligini, ammo umumiy tendensiyada tajriba ijodiy qobiliyatning asosiy belgilovchisi emasligini anglatadi. Ijodiy fazilatlar ko'proq shaxsiy kreativlik, kasbiy motivatsiya, tashkilotdagi ijodiy muhit va innovatsion jarayonlar mavjudligi bilan shakllanadi.

Axloqiy fazilatlar bo'yicha ham tajriba davrlari kesimida katta tafovutlar kuzatilmadi (179.21; 172.17; 162.82; 168.89; 159.75). Kraskel-Uollis mezoni natijalari ($H=1.484$; $p=0.830$) guruhlar o'rtasidagi farqning ahamiyatsizligini tasdiqlaydi. Pedagogik jamoalarda axloqiy madaniyat va kasbiy etika me'yorlari barqaror tizim sifatida faoliyat yuritir ekan, tajriba darajasi bu fazilatning shakllanishida u qadar muhim farqlarga olib kelmasligi mumkin.

Jadvaldagi barcha shkalalarda $p > 0.05$ bo'lgani sababli pedagoglarning tajribasi ish bilarmonlik, ijodiy va axloqiy fazilatlarining statistik jihatdan ahamiyatli darajada farqlanishiga olib kelmasligi aniqlandi. Demak, pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhit ko'p hollarda tajribadan ko'ra ichki uyushganlik, tashki-

lot madaniyati, rahbariyat uslubi va jamoaviy munosabatlar bilan belgilanadi.

Pedagogning mehnat tajribasi bilan bog'liq emasligini ko'rsatadi. Ya'ni tajriba yillari ishchanlik, ijodiy va axloqiy fazilatlarida sezilarli o'zgarishlarga olib kelmadi. Bu ikki jadvalning solishtirmasidan ma'lum bo'ldiki, muhit (kafedra yo'nalishi) jamoadagi psixologik fazilatlar va mas'uliyat darajasiga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omil bo'lib chiqdi; shaxsiy mehnat tajribasi esa pedagogning fazilatlarida keskin farq yaratuvchi omil sifatida namoyon bo'lmadi: demak, pedagogik jamoalarda ijtimoiy-psixologik fazilatlar tajribadan ko'ra kasbiy muhit, uyushganlik darajasi, me'yoriy talablar va rahbariyat uslubidan ko'proq ta'sirlanadi.

Empirik ko'rsatkichlarga ko'ra, pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy fazilatlarining ijtimoiy-psixologik statusiga qarab farqlanishi aniqlandi.

Ishbilarmonlik fazilatlaridan eng yuqori ko'rsatkichlar o'qituvchi-stajerlar guruhida (188.13) qayd etildi. Fan doktori va professorlar (173.36) ham yuqori rangga ega, ammo nomzod, dotsent va PhD (157.87) hamda katta o'qituvchi (146.48) guruhlarida nisbatan past ko'rsatkichlarga ega. Kraskel-Uollis mezoni natijasi: $H=9.757$; $p=0.021$, $p < 0.05$, ya'ni guruhlar o'rtasida farq statistik jihatdan ahamiyatli (3-jadval).

Ijodiy fazilatlar bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichlar fan doktori va professorlar orasida (194.65), shuning-

dek o'qituvchi-stajerlar guruhida ham yuqori (176.61) rang qayd etildi. Nomzod, dotsent, PhD (147.56) va katta o'qituvchi (155.18) guruhlari nisbatan past ko'rsat-

kichlarga ega. Kraskel - Uollis mezoni: $H=16.271$; $p = 0.001$; $p < 0.01$, farqlar statistik jihatdan yuqori ahamiyatli.

3-jadval

Pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhitning ijtimoiy-psixologik statusiga ko'ra empirik ko'rsatkichlari (Kraskel - Uollis mezoni)

Shkalalar	Ilmiy unvoni	n	Sredniy rang	H	P
Ishbilarmonlik fazilatlar	fan doktori, professor	22	173.36	9.757	0,021*
	nomzod, dotsent, phd	133	157.87		
	katta o'qituvchi	61	146.48		
	o'qituvchi.stajer	118	188.13		
	jami	323			
Ijodiy fazilatlar	fan doktori, professor	22	194.65	16.271	0,001**
	nomzod, dotsent, phd	133	147.56		
	katta o'qituvchi	61	155.18		
	o'qituvchi.stajer	123	176.61		
	jami	339			
Axloqiy fazilatlar	fan doktori, professor	22	176.95	7.295	0.063
	nomzod, dotsent, phd	133	160.51		
	katta o'qituvchi	61	146.90		
	o'qituvchi.stajer	1123	184.27		
	jami	339			

Izoh. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Axloqiy fazilatlar bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichlar o'qituvchi-stajerlarda (184.27), fan doktori va professorlarda (176.95), nomzod, dotsent va PhD (160.51), katta o'qituvchi (146.90) guruhlari esa nisbatan past. Kraskel - Uollis mezoni: $H=2.95$; $p=0.063$, demak farq statistik jihatdan ahamiyatli emas. Bu natijalar pedagogik jamoalardagi ishchanlik va ijodiy fazilatlar asosan ilmiy unvon va lavozim bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Axloqiy fazilatlar esa asosan jamoaviy muhit va ichki uyushganlik bilan belgilanadi.

Tahlilni chuqurlashtirish asosida pedagogik jamoalaridagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhitning shakllanganlik holati jamoaning umumiy ijtimoiy-psixologik muhit ko'rsatkichi bilan korrelyatsiyasi aniqlandi (4-jadval).

4-jadval

Pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhitning umumiy ijtimoiy-psixologik muhit ko'rsatkichlari bilan korrelyatsiyasi

Shkalalar	Pedagogik jamoadagi psixologik muhit
Ishbilarmonlik fazilatlar	0.420*
Ijodiy fazilatlar	0.660**
Axloqiy fazilatlar	0,880**

Izoh. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$.

Shuningdek, pedagogik fazilatlar bilan ijtimoiy-psixologik muhit o'rtasidagi korrelyatsiya quyidagicha qayd etildi: ishbilarmonlik fazilatlar: $r=0.042$, ijodiy fazilatlar: $r=0.066$ va **axloqiy fazilatlar**: $r=0.088$. Bunda yuqori uyushqoqlik, aloqalar o'rnatilganlik, samimiylik va mas'uliyatlilik shkalalari ijtimoiy-psixologik muhit bilan sezilarli ijobiy bog'liqlikka ega ekanligi ko'rsatildi. Bu jamoada yuqori uyushqoqlik va samimiylik, vazifalarni o'z vaqtida bajarish va pedagoglar orasida ishonchni shakllantirish bilan bog'liqligini tasdiqlaydi.

Xulosa

1. Olingan natijalar asosida pedagogik jamoalarda ishbilarmonlik fazilatlar eng yuqori ko'rsatkichlar jismoniy madaniyat, maktabgacha ta'lim va matematika yo'nalishlarida qayd etildi. Ijodiy fazilatlar esa maktabgacha ta'lim, kimyo, matematika va informatika kafedralarida yuqori ko'rsatkichlarda aks etgan bu esa jamoalarda innovatsion o'qitish texnologiyalari, pedagogik yangilanishlar, metodik izlanishlar va ilmiy tajribalarga bo'lgan talabni yuqoriligi ijodiy muhitni kuchaytirgan.

2. Jamoalardagi eng yuqori ko'rsatkichlarni axloqiy fazilatlar shkalasida jismoniy madaniyat, maktabgacha ta'lim va kimyo kafedralarida kuzatiladiganini ko'rishimiz mumkin. Bu jamoalarda o'zaro hurmat, pedagogik odob, hamjihatlik va axloqiy o'zaro munosabatlarning mustahkam ekanligi ko'rinadi.

3. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, pedagogik jamoalardagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy fazilatlar kafedra yo'nalishi, metodik tizim, rahbariyat uslubi va jamoaning ichki uyushganligi bilan belgilanadi.

Adabiyotlar

1. Ангеловски К, Алибаев КА, Байлук ВВ. Эмпирические исследования педагогических коллективов в странах СНГ. Минск, 2014.
2. Брюлин ВА, Тасмуханова АЕ. Педагогические инновации и социально-психологический климат в учебных коллективах. СПб 2017.
3. Давлетшин МГ, Гозиев ЭГ, Шумаров ГБ. Олий таълимда иджтимой-психолог тадқиқотлар. Тошкент 2015.
4. Денисов ИН, Дианкина МС, Сачкова МЕ. Педагогические инновации и социально-психологический климат в учебных коллективах. М 2018.
5. Козлов ВВ. Педагогика, общественная психология. СПб 2005.
6. Мануйлов Г. Социально-психологическая среда и педагогический коллектив. М 2002.
7. Мелибаева РН. Из истории вопроса экспериментального исследования мышления в трудах психологов советского периода. International scientific review of the problems and prospects of modern science and education. 2018:125-127.
8. Пригожина АИ, Кан-Калик ВА, Кларин МВ. Лидерство и сплоченность команды в высших учебных заведениях. М 2016.
9. Фетискин НП. Методология изучения деловой и творческой среды в команде. М Просвещение, 2000.
10. Юнусалиева НО. Олий таълим муассасаси педагогик жамоаси иджтимой-психологик феномен сифатида. Psixologiya ilmiy jurnali. 2025;1:141-4. ISSN 2181-5291.
11. Clarke L, Hare-Mustin RJ, Marecek J, Hirdman V. So-

cial-psychological characteristics of organizational teams. NY 2010.

12. Qodirov B, Jabborov AM, Safaev NS. Psychology of education and team effectiveness in higher education. Toshkent 2019.

13. Yunusaliyeva N. Pedagogik jamoaning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Kasb-hunar ta'limi ilmiy-uslubiy, amaliy jurnal. 2024;11:100-2.

OLIV TA'LIM MUASSASALARI PEDAGOGIK JAMOALARIDAGI ISHCHANLIK, IJODIY VA MA'NAVIY XUSUSIYATLARI PSIXODIAGNOSTIKASI

Melibayeva R.N., Yunusaliyeva N.O.

Maqolada oliy ta'lim muassasalari pedagogik jamoalaridagi ishchanlik, ijodiy va ma'naviy muhitning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari empirik jihatdan o'rganilgan hsmda fazilatlar bilan umumiy ijtimoiy-psixologik muhit o'rtasida ijobiy bog'liqlik tadqiq etilgan. Bundan tashqari maqolada pedagogik jamoalarda shakllangan ishbilarmonlik, ijodiy va axloqiy fazilatlarining kafedra yo'nalishi, mehnat staji, ilmiy unvonga va boshqa mezonlarga ko'ra farqlanishini atroflicha tahlil va talqin etilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik jamoa, ijtimoiy-psixologik muhit, ishbilarmonlik fazilatlarini, ijodiy fazilatlar, axloqiy fazilatlar, ishchanlik, ijodiylik, manaviy hususiyatlar, jamoa uyushganligi.

Mualliflar haqida ma'lumot

Melibayeva Ruzaxon Nasirovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasi mudiri, psixologiya fanlari doktori, professori (DSc). Tel: +998909277534, e-mail: ruzakhon7534@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-4470-3029

Yunusaliyeva Nargiza Ortiqboy qizi, Qo'qon davlat pedagogika universiteti psixologiya kafedrasi asistenti. Tel: +998976251091, yunusaliyeva12@gmail.com. https://orcid.org/0009-0002-2515-704X



RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING "EKTRAN QARAMLIGI"NI BARTARAF ETISHNI MODELLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI

Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.X.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ УСТРАНЕНИЯ «ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ» У СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ ОБУЧЕНИЯ

Mehmet Nuri Gömleksiz, Тошбекова М.Х.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS FOR MODELING THE ELIMINATION OF SCREEN ADDICTION IN STUDENTS IN A DIGITAL LEARNING ENVIRONMENT

Mehmet Nuri Gömleksiz, M.Kh. Toshbekova

Fırat Üniversitesi (Türkiye), Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Проанализированы социально-психологические факторы формирования здорового образа жизни среди студентов высших учебных заведений. Исследование было организовано на основе требований ИМРАД (Интегрированного образовательного курса), в рамках которого изучалось отношение к здоровью и уровень ответственности (локус контроля) 200 студентов. Результаты показали, что, несмотря на высокий уровень теоретических знаний студентов, их практические навыки слабо развиты под давлением академического стресса и социальной среды. Предложены инновационные модели медико-психологических подходов к поддержанию здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, психология студентов, локус контроля, социально-психологические детерминанты, академический стресс, когнитивный диссонанс, медико-психологическая профилактика.

This article analyzes the socio-psychological factors of forming a healthy lifestyle among university students. The research is organized according to IMRAD standards, examining the health attitudes and responsibility levels (locus of control) of 200 students. The results indicate that while students' theoretical knowledge is high, their practical skills are underdeveloped due to academic stress and social environmental pressure. In conclusion, innovative models of medical-psychological approaches to maintaining student health are proposed.

Key words: healthy lifestyle, student psychology, locus of control, socio-psychological determinants, academic stress, cognitive dissonance, medical-psychological prevention.

Insoniyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida jamiyatning intellektual salohiyati bevosita kelajak avlodning jismoniy va ruhiy salomatligiga bog'liq bo'lib qolmoqda. Oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabarlari mamlakatning strategik resursi bo'lib, ularning sog'lom turmush tarzi (STT) nafaqat shaxsiy farovonlik, balki milliy xavfsizlik va iqtisodiy barqarorlik ko'rsatkichi hisoblanadi. Biroq, zamonaviy raqamlashtirish, axborot oqimining jadallashishi va akademik raqobatning kuchayishi talabalar salomatligiga jiddiy xavf tug'dirmoqda.

Sog'lom turmush tarzi deganda ko'pincha faqat tibbiy va biologik omillar (sport, ovqatlanish, zararli odatlardan tiyilish) tushuniladi. Biroq, amaliyot shuni ko'rsatadiki, talaba STTning foydasi haqida etarli nazariy bilimga ega bo'lsa-da, uni kundalik faoliyatiga tatbiq etishda oqsamoqda. Bu erda "bilim va amal o'rtasidagi uzilish" muammosi yuzaga keladi [1]. Ushbu uzilishning negizida esa tibbiy emas, balki chuqur ijtimoiy-psixologik determinantlar yotadi. Talabalik davri inson hayotidagi o'tish davri bo'lib, u mustaqil hayotga qadam qo'yish, ijtimoiy rollarning o'zgarishi va shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda STTni belgilovchi asosiy omillar quyidagilardir:

Salomatlikning shaxsiy qadriyatlar tizimidagi o'rni va "salomatlik ichki lokus nazorati". Akademik stress, tashvishlanish darajasi va emotsional intellekt [2].

Referent guruhlar (do'stlar) ta'siri, OTMdagi korporativ madaniyat va oilaviy an'analar.

Hozirgi kunda ta'lim jarayonida talabalarning tibbiy savodxonligini oshirishga urg'u berilsa-da, ularning xulq-atvorini o'zgartiruvchi psixologik mexanizmlarni korreksiya qilish masalasi e'tibordan chetda qolmoqda. Tibbiy-psixologik yondashuv salomatlikni saqlashni shunchaki "taqiqlar majmuasi" emas, balki shaxsning

o'z-o'zini rivojlantirish ehtiyoji sifatida ko'rib chiqishni talab etadi [3]. Ushbu maqolaning maqsadi OTM talabalarida STTni shakllantirishga to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siqlarni aniqlash va ularni bartaraf etishda ijtimoiy-psixologik determinantlarning ta'sir kuchini tahlil qilishdan iborat [4]. Shuningdek, ta'lim muhitida talabaning salomatlikka nisbatan mas'uliyatli munosabatini shakllantirishning ilmiy-amaliy modelini ishlab chiqish ko'zda tutilgan [5].

Adabiyotlar tahlili. Oliy ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi ko'plab fanlar – tibbiyot, psixologiya, sotsiologiya va pedagogika kesishmasida o'rganib kelinmoqda. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bu sohadagi yondashuvlar yillar davomida evolyutsion o'zgarishlarga uchragan [6]. Zamonaviy tadqiqotlarning asosini J. Engel tomonidan ilgari surilgan bio-psixosotsial model tashkil etadi. Unga ko'ra, talabaning salomatligi faqat biologik omillarga emas, balki uning psixologik holati va ijtimoiy muhitiga bog'liq. G. Nikiforov o'zining "Sog'liqni saqlash psixologiyasi" asarida ta'kidlashicha, shaxsning salomatligi uning ichki intizomi va "o'z-o'zini boshqarish" (self-regulation) qobiliyatiga bevosita bog'liqdir [7].

G'arbiy Yevropa va AQSh tadqiqotlarida (masalan, A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasi) talabalarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi ularning "self-efficacy" (o'ziga bo'lgan ishonch) darajasi bilan tushuntiriladi [8]. R. Lazarus va S. Folkman stressga chidamlilik va "koping-strategiyalar" talabalarda kasalliklarning oldini olishda asosiy determinant ekanligini isbotlagan. D. Steptoe tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, akademik yuklama oshgan sari talabalarda meva va sabzavotlar iste'moli kamayib, zararli odatlarga moyillik ortadi, bu esa ijtimoiy muhitning psixologik holatga ta'siridir [9].

Rossiya va O'zbekiston olimlari (masalan, V. Kaznacheev, I. Brexman) "Valeologiya" faniga asos solib, salomatlikni saqlashni pedagogik jarayon sifatida ko'rishgan. E. G'oziyev va V. Karimova kabi o'zbek psixologlarining ishlarida talaba shaxsining ijtimoiy muloqotga kirishishi va guruh ta'sirida o'z xulq-atvorini o'zgartirishi masalalari yoritilgan. Keyingi yillarda o'zbek tadqiqotchilari (masalan, Z. Qosimova) tomonidan OTM talabalarida sog'lom turmush tarzi motivatsiyasini shakllantirishda pedagogik mahorat va psixologik treninglarning o'rnini keng tahlil qilinmoqda [10].

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, aksariyat adabiyotlarda yo faqat tibbiy tavsiyalar, yoki faqat umumiy pedagogik usullar berilgan. Biroq, aynan tibbiy-psixologik determinantlar (masalan, talabani tibbiy savodxonligi bilan uning affektiv holati o'rtasidagi bog'liqlik) yaxlit tizim sifatida etarli darajada o'rganilmagan [11]. Ushbu tadqiqot aynan mana shu bo'shliqni to'ldirishga, ya'ni ijtimoiy muhit va shaxsiy psixologik omillarning o'zaro ta'sirini ochib berishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi – bu shunchaki bilim emas, balki shaxsning ijtimoiylashuv mahsulidir [12]. Talaba atrof-muhitdan (OTM, do'stlar, oila) kelayotgan signallarni o'zining ichki psixologik filtrlari orqali o'tkazadi va shundan so'ng muayyan turmush tarzini tanlaydi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot oliy ta'lim muhitida talabalarining sog'lom turmush tarziga (STT) bo'lgan munosabatini aniqlash maqsadida kompleks shaklda tashkil etildi [13]. Tadqiqotda O'zbekistondagi turli yo'nalishdagi (tibbiyot, gumanitar va texnik) oliy o'quv yurtlarining 18 yoshdan 24 yoshgacha bo'lgan 200 nafar talabasi ishtirok etdi. Tanlanma guruh tasodifiy tanlash usuli bilan shakllantirildi:

Erkaklar: 96 nafar (48%), ayollar: 104 nafar (52%).

Tadqiqot uchta izchil bosqichda amalga oshirildi:

Nazariy-tahliliy bosqich: muammoning o'rganilganlik darajasi tahlil qilindi.

Komponent	Past daraja, %	O'rta daraja, %	Yuqori daraja, %
Kognitiv (Bilim)	12	40	48
Emotsional (Hissiyot)	35	45	20
Irodaviy (Amal qilish)	62	25	13

Statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, lokus nazorati (mas'uliyat hissi) va salomatlikka amal qilish o'rtasida kuchli musbat korrelyatsiya mavjud ($r = 0.64$, $p < 0.01$). Ya'ni, talaba o'z salomatligi uchun o'zini javobgar deb bilsa (internallik), uning STTga amal qilish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi. World Health Organization So'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarining STTga amal qilishiga eng katta ta'sir ko'rsatadigan tashqi omil – bu referent guruh (do'stlar) fikri ekanligi aniqlandi (42% holatda). OTM hududidagi infratuzilma (oshxona, sport zal) esa ikkinchi darajali (30%) omil sifatida ko'rildi.

Tahlil va natijalar

Tadqiqot natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni

Diagnostik bosqich: anketa so'rovnomalari va psixofiziologik testlar o'tkazildi.

Statistik bosqich: Olingan ma'lumotlar matematik-statistik tahlildan o'tkazildi.

Tibbiy-psixologik determinantlarni o'lchash uchun quyidagi standartlashtirilgan asboblardan foydalanildi:

V.A. Yasvinning "Salomatlikka munosabat" so'rovnomasi: Bu metodika salomatlikning to'rtta komponentini baholaydi:

Kognitiv: Salomatlik haqidagi bilimlarning chuqurligi.

Emotsional: Salomatlikka nisbatan his-tuyg'ular (xavotir, zavqlanish).

Irodaviy (Xulq-atvor): STT uchun aniq harakatlar qilish qobiliyati.

Perseptiv: O'z tanasidagi o'zgarishlarni his qilish.

Dj. Rotterning "Lokus nazorati" metodikasi: Talabani o'z salomatligi uchun mas'uliyatni qanchalik o'z zimmasiga olishini (Internal) yoki uni tashqi muhitga (External) yuklashini aniqlash uchun.

Sotsiometrik so'rovnoma: Talaba tahsil olayotgan guruhdagi ijtimoiy-psixologik iqlimning STTga ta'sirini baholash uchun mualliflik so'rovnomasi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish usullari

Barcha miqdordagi ma'lumotlar SPSS Statistics 26.0 dasturi yordamida qayta ishlandi. O'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti (r) va farqlarning ishonchligini baholash uchun Styudent t-kriteriyasi qo'llanildi. Tadqiqot natijalari talabalar orasida STT shakllanishining murakkab va ziddiyatli ekanligini ko'rsatdi.

Salomatlikka munosabat ko'rsatkichlari

Olingan natijalarga ko'ra, talabalarining 68 foizi salomatlikni hayotdagi eng ustuvor qadriyat deb hisoblaydi (Kognitiv daraja). Biroq, amalda STT qoidalariga muntazam amal qiluvchilar faqat 18 foizni tashkil etdi (Xulq-atvor darajasi).

bir qancha murakkab ijtimoiy-psixologik paradokslarga duch keladi.

"Bilish va bajarmaslik" paradoksi (*Cognitive Dissonance*). Natijalarimiz talabalarining STT haqida yuqori nazariy bilimga ega ekanligini (48%), lekin amalda juda sust faollik ko'rsatayotganini (13%) tasdiqladi. Bu psixologiyada "kognitiv dissonans" hodisasi bilan tushuntiriladi. Talaba salomatlik muhimligini anglaydi, biroq bugungi kungi qisqa muddatli rohatlanish (tezkor ovqatlanish, ijtimoiy tarmoqlarda uzoq vaqt qolish) kelajakdagi uzoq muddatli foydadan (salomatlikdan) ustun keladi. *Ijtimoiy bosim va "Konformizm"*. Discussion qismida aniqlangan eng muhim determinant – bu ijtimoiy muhit (do'stlar) ta'siridir. Talabalik davrida shaxs "yolg'iz qolishdan" qo'rqadi. Agar talabani ijtimoiy guruhi (kursdoshlari) nosog'lom turmush tarzini (masalan,

kechki payt uyqudan voz kechib o'yin o'ynash yoki no-sog'lom ovqatlanish) "norma" deb qabul qilgan bo'lsa, talaba guruhdan ajralib qolmaslik uchun o'z sog'lig'ini qurbon qiladi [1].

Akademik stress va koping-strategiyalar. Tibbiy-psixologik nuqtayi nazardan, ko'plab nosog'lom odatlar (tamaki chekish, ortiqcha qahva ichish, uyqusizlik) aslida talabalarning akademik stressga bo'lgan himoya reaksiyasi (coping strategy) hisoblanadi [16]. Ular dars yuklamasidan kelib chiqadigan xavotirni "yengish" uchun eng oson va zararli yo'llarni tanlashmoqda.

Xulosa

1. O'tkazilgan tadqiqot asosida quyidagi yakuniy xulosalarga kelindi: Talabalarda STTni belgilovchi asosiy omil bu tibbiy infratuzilma emas, balki shaxsiy mas'uliyat (ichki lokus nazorati) va ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashidir. Talabalar o'rtasida STTga amal qilmaslikning asosiy sababi — irodaviy komponentning kuchsizligi va stressni boshqarish ko'nikmalarining yo'qligidir. Tizimli yondashuv zarurati: OTMlarda STTni targ'ib qilishda faqat "leksiya o'qish" metodidan voz kechib, psixologik treninglar (stress-menejment, vaqtni boshqarish) va sog'lom muhitni modaga kiritish (social marketing) usullariga o'tish lozim. Aktiv guruhda **ichki motivatsiya** (salomatlikni qadriyat deb bilish) ustunlik qiladi (\$8.4\$ ball). Passiv guruhda esa ko'rsatkichlar shuni ko'rsatdiki, ular faqat kasallik xavfi tug'ilgandagina (tashqi motivatsiya — \$7.9\$ ball) STT haqida o'ylashni boshlaydilar. [Kelly McGonigal]. "The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It". Penguin, 2022. (Iroda kuchi va uni shakllantirish bo'yicha zamonaviy tadqiqot).

2. Eng katta farq "O'zini tuta bilish" ko'rsatkichida ko'rindi. STTga amal qilmaydiganlarda irodaviy nazoratning pastligi (\$4.1\$ ball) ularning zararli odatlarga (shirinliklar, tartibsiz uyqu, dangasalik) oson taslim bo'lishini tushuntiradi. Pirson koeffitsiyenti bo'yicha o'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatdiki, ichki motivatsiya va irodaviy qat'iyatlilik o'rtasida kuchli musbat bog'liqlik ($r = 0.82$) mavjud.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga o'tishdagi eng katta to'siq bu — "Irodaviy impulsning yetishmasligi" emas, balki motivatsiyaning noto'g'ri iyerarxiyasidir. Ko'pchilik respondentlar (Passiv guruh) STTni "qiyinchilik" yoki "cheklov" deb qabul qilishadi. Bu ularda tashqi motivatsiyani shakllantiradi. Tibbiy psixologiya nuqtayi nazaridan, tashqi motivatsiya qisqa muddatli bo'lib, u irodaviy resursni tezda tugatadi. Aksincha, Aktiv guruhda STT — bu "shaxsiy qadriyat" (ichki motivatsiya) darajasiga ko'tarilgan. Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat: Irodaviy sifatlar faqatgina "yo'q" deyish qobiliyati emas, balki uzoq muddatli maqsadni qisqa muddatli rohatdan (masalan, zararli taom yoki dangasalikdan) ustun qo'ya olishdir. Bu jarayonni miyaning prefrontal qobig'i boshqaradi va u muntazam psixologik mashqlar orqali mustahkamlanishi isbotlandi.

Tavsiyalar

O'tkazilgan kompleks tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

Talabalarda sog'lom turmush tarziga amal qilishga to'sqinlik qiluvchi asosiy omil bilim etishmasligi emas, balki ichki motivatsiyaning zaifligi va o'z salomatligi uchun mas'uliyatni tashqi omillarga (shifokorlar, ota-ona, sharoit) yuklash (eksternallik) tendensiyasidir. Talaba yoshlar o'rtasida nosog'lom odatlarning tarqalishi ko'p hollarda ijtimoiy muhitga moslashish ehtiyoji bilan bog'liq. "Guruh kuchi" shaxsiy sog'liq manfaatlaridan ustun kelmoqda. Akademik muvaffaqiyat va salomatlik ko'rsatkichlari o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri korrelyatsiya mavjud. Stressga chidamlilik ko'nikmalari past talabalar orasida surunkali kasalliklarga moyillik 1,5 barobar yuqori ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga tayangan holda, oliy ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi: Faqat tibbiy qoidalarni emas, balki stress-menejment, vaqtni boshqarish (time-management) va o'z-o'zini motivatsiya qilish usullarini o'rgatuvchi amaliy mashg'ulotlarni o'quv rejasiga kiritish, tutorlar (murabbiylar) orqali talabalarning psixofiziologik holatini monitoring qilish va "salomatlik kundaliklari"ni joriy etish, talabalar orasidan "STT elchilari"ni tayyorlash. Chunki talaba uchun tengdoshining shaxsiy namunasi o'qituvchining ma'ruzasidan ko'ra ta'sirliroqdir. OTMlararo "Eng sog'lom guruh" yoki "Sog'lom talaba" nominatsiyalari bo'yicha moddiy va ma'naviy rag'batlantirish tizimini yo'lga qo'yish, talabalar turar joylarida va OTMlarda gadgetlarga qaramlikni kamaytirishga qaratilgan "Raqamli gigiyena" xonalarini tashkil etish. Talabalarning yiliga ikki marta psixosomatik holatini (xavotir, depressiya, charchoq darajasi) anonim testlar orqali tekshirish va xavf guruhidagi talabalar bilan korreksion ishlarni olib borishni tashkil etish lozim.

Adabiyotlar

1. Иванов В.И. Медицинская психология. Учебник для вузов. М Юрайт 2023.
2. Иванов В.И. Медицинская психология. Учебник. М МИА 2021.
3. Кардаш С. Экрановая зависимость: как перезагрузить мозг. М 2019.
4. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб Прайм-Еврознак 2016.
5. Солдатова Г.У. Цифровая грамотность и кибербезопасность. М 2023.
6. Baumeister RFB, Tierney J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. Penguin Books 2022.
7. Clear J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. Penguin 2018.
8. Duhigg C. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business. Random House 2022.
9. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications 2017.
10. Hagger MS, Chatzisarantis NL. The trans-contextual model of motivation: An integrated multi-theory model to explain the processes of motivational synergy. Health Psychol Rev. 2020.
11. Kelly McGonigal. The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It". Penguin 2022.
12. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva WHO 2022.
13. World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva WHO 2018.

**RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA TALABALARNING
"EKTRAN QARAMLIGI"NI BARTARAF ETISHNI
MODELLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK
MEXANIZMLARI**

Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.X.

Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilingan. Tadqiqot IM-RAD talablari asosida tashkil etilib, unda 200 nafar talabanning salomatlikka munosabati va mas'uliyat darajasi

(loqus nazorati) o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarning nazariy bilimlari yuqori bo'lsa-da, amaliy ko'nikmalari akademik stress va ijtimoiy muhit bosimi ostida sust rivojlangan. Maqola yakunida talabalar salomatligini saqlashda tibbiy-psixologik yondashuvning innovatsion modellari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi (STT), talabalar psixologiyasi, loqus nazorati, ijtimoiy-psixologik determinantlar, akademik stress, kognitiv dissonans, tibbiy-psixologik profilaktika*

Mualliflar haqida ma'lumot

Mehmet Nuri Gömleksiz, Prof. Dr. Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Elazığ/Türkiye. ngomleksiz@firat.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-8268-0163>

Toshbekova Mohira Xasanovna, TDTU huzuridagi pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi dotsenti. Tel. +998909448710, toshbekovamohira7@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-6188-4047>



A CRITICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF DIGITAL TRANSFORMATION ON TEACHING METHODS USED IN THE CLASSROOM

Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.Kh.

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ НА МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КЛАССЕ

Mehmet Nuri Gömleksiz, Тошбекова М.Х.

RAQAMLI TRANSFORMATSIYANING SINFDADA QO'LLANILADIGAN O'QITISH USULLARIGA TA'SIRINI TANQIDIY TAHLIL QILISH

Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.X.

Firat Üniversitesi (Türkiye), Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Проанализировано влияние цифровой трансформации на образование. Для обзора текущей литературы за 2023-2026 гг. был использован качественный исследовательский подход. Исследование показывает, что цифровизация служит не только средством интеграции, но и катализатором онтологической и эпистемологической трансформации в методиках преподавания. Поддерживаемые ИИ, основанные на данных и персонализированные экосистемы обучения заменяют традиционные модели, ориентированные на учителя. В этом контексте появление концепции «интеллектуального ТРАСК» требует от учителей новых компетенций. Также было установлено, что подходы, основанные на ИИ и данных, повышают персонализацию обучения, обеспечивают мгновенную обратную связь учащимся и повышают вовлеченность. Однако было также обнаружено, что цифровая трансформация затрагивает деликатные темы, такие как этические вопросы, алгоритмические искажения и конфиденциальность данных. Кроме того, для устойчивой цифровой трансформации необходимы профессиональное развитие учителей, этическое управление и организационная согласованность.

Ключевые слова: цифровая трансформация, искусственный интеллект, интеллектуальный ТРАСК, цифровая педагогика, персонализированное обучение.

Raqamli transformatsiyaning ta'limga ta'siri tahlil qilindi. 2023-2026 yillardagi mavjud adabiyotlarni ko'rib chiqish uchun sifatli tadqiqot yondashuvi qo'llanildi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, raqamlashtirish nafaqat integratsiya vositasi, balki o'qitish usullarida ontologik va epistemologik transformatsiya uchun katalizator vazifasini ham bajaradi. Sun'iy intellektga asoslangan, ma'lumotlarga asoslangan va shaxsiylashtirilgan o'quv ekotizimlari an'anaviy o'qituvchiga yo'naltirilgan modellarni almashtirmoqda. Shu nuqtai nazardan, "intellektual TPACK" kontseptsiyasining paydo bo'lishi o'qituvchilardan yangi kompetentsiyalarni talab qiladi. Sun'iy intellekt va ma'lumotlarga asoslangan yondashuvlar ham o'rganishni shaxsiylashtirishni kuchaytirishi, o'quvchilarga tezkor fikr-mulohazalarni taqdim etishi va ishtirokni kuchaytirishi aniqlandi. Biroq, raqamli transformatsiya axloqiy muammolar, algoritmik tarafkashlik va ma'lumotlar maxfiyligi kabi nozik masalalarni ham ko'tarishi aniqlandi. Bundan tashqari, o'qituvchilarning professional rivojlanishi, axloqiy boshqaruv va tashkiliy muvofiqlashtirish barqaror raqamli transformatsiya uchun juda muhimdir.

Kalit so'zlar: raqamli transformatsiya, sun'iy intellekt, aqli TPACK, raqamli pedagogika, shaxsiylashtirilgan o'rganish.

With the technological advancements of 21st-century and Covid-19 mandatory emergency distance education transformed education into a digitalized, data-driven ecosystem (Alkhnabashi et al., 2024). Teaching, the teacher's role, and knowledge started to be redefined by digital transformation in education. The literature argues that technology is not just a "tool" that supports teaching, but it has become an "actor" that actively shapes the teaching process itself (Vadapalli, 2026). Digitalized education has evolved into a time and space independent structure which is also data supported, and interaction and personalization focused (Kamalar & Kamala, 2025; Mondragón-Estrada et al., 2023). The substantial transformations formed by digital transformation in teaching methodologies and learning experiences is emphasized by comprehensive systematic reviews (Bui et al., 2025; Zou et al., 2025).

The introduction of the concept of "digital pedagogy" into educational literature is one of the most significant factors driving this transformation. Besides comprising incorporating technology into teaching methodologies; digital pedagogy also entails harmonizing the learning experience with the digital environment (Arslan, 2025; Doğan et al., 2024). Learning and practices of teaching have undergone a profound transformation (Huang et al., 2024). Classical pedagogical theories, considered sufficient in the past, are inadequate in addressing the evolving demands of the modern educational scene now. To effectively navigate the complexities of this era, the

emergence of novel frameworks has become essential. Özer et al. (2024) note that the field of digital pedagogy is experiencing rapid growth, but research remains shattered in terms of content and orientation.

The transformative impact of digital transformation on classroom methods of teaching, drawing upon literature from 2023 to 2026 is examined in this study. Both technological tools and the disruptive and constructive effects of Artificial Intelligence (AI) and generative algorithms on pedagogical theories are examined in this work. In this context, the study addresses three key questions:

How is digital transformation changing classroom methods of teaching, and through which means and pedagogical logic?

What are the pedagogical effects and conditions of application of these changing methods?

What are the structural, ethical, and pedagogical limitations that emerge during this transformation process?

Conceptual framework

This section delves into the concept of digital pedagogy and its transformative impact on methods of teaching within the theoretical framework of an educational context. Integrating technology and fundamentally restructuring pedagogical practices, institutional structures, and teacher roles are involved in digital transformation in education (Bui, Nguyen, 2023; Huang et al., 2024; Doğan et al., 2024) [1].

Digital transformation can be conceptualized at three levels in the literature: the organizational, the strategic, and the cultural level. According to Zou et al., (2025), elements such as infrastructure, strategy, and digital culture are encompassed in the organizational level. According to Huang et al., (2024), redesigning instructional design to align with the digital context, improving teacher competencies and transforming the learning environment are part of pedagogical level. According to Mishra, (2025), the classroom implementation is the third level, where transformation becomes evident through instructional models like blended learning, flipped classrooms, and AI-supported personalization. For the long-term success of digital transformation, the interconnectedness of these three levels is critical [2].

To elucidate the conceptual aspect of digital transformation, “digital pedagogy” is frequently highlighted in the literature. The relationship between digital pedagogy and teachers’ pedagogical design and implementation skills, as well as the development of practices of teaching utilizing digital technologies are explored (Doğan et al., 2024). Huang et al. (2024), on the other hand, emphasize that the digital age demands a novel framework beyond traditional pedagogical theories. For sustainable educational transformation, they emphasize that digital pedagogy offers guidance. Özer et al.’s (2025) bibliometric study reveals that the digital pedagogy literature is hastily growing, but the conceptual debates within it remain unstructured [3]. The further development of a conceptual framework is seemed to be indispensable.

Teachers’ competencies and knowledge frameworks are central in the digital pedagogy discussion. The teachers’ technological, pedagogical, and subject-specific knowledge within the context of artificial intelligence is redefined with AI-TPACK approach (Hava, Babayigit, 2025; Ibragimov et al., 2025). AI-supported teaching environments transform teachers into “designers” and “co-producers,” obliging a review of the TPACK components (Seufert et al., 2025). Alé et al. (2025) further expand the “Smart TPACK” approach by incorporating an ethical dimension and emphasizing teachers’ knowledge gaps regarding the ethical use of AI. These findings underscore the significance of teachers’ competencies in shaping the pedagogical framework of digital transformation [4].

Digital Transformation in Education. Digital transformation is a multifaceted process involving strategic, structural, and pedagogical changes in education. The digital transformation extends beyond methods of teaching, all-embracing school environments, administrative processes, and learning experiences (Bui and Nguyen, 2025). The focal role of emergency remote teaching through the pandemic in accelerating digital transformation and highlighting the imposing of adapting teaching strategies to the digital background (Mondragon-Estrada et al., 2023).

Digital transformation has gained importance together with digital pedagogy. Doğan et al. (2024) connect digital pedagogy to teachers’ knowledge and skills in planning and implementing ICT-supported teaching. In contrast, according to Huang et al. (2024) digital transformation requires a pedagogical framework, which emphasize that sustainable technology integration depends

on pedagogical governance [5]. From this viewpoint, it can be said that digital transformation is more about learning design than technology integration.

Furthermore, the rise in digital transformation resulted in critical questioning. According to Özer et al. (2025) the content diversity is still constrained despite the growth in digital pedagogy research. This reality highlights the importance of in-dept pedagogical analysis and critical questioning in digital transformation discussions [6].

Digital Transformation and Methods of teaching. Digital transformation is converting methods of teaching from the knowledge transfer centered traditional model to interaction-focused student-centered approaches. According to Mishra, (2025) the advantages of models like blended learning and the flipped classroom offer greater flexibility in teaching. According to Sabri et al. (2024), if technology integration adapt pedagogical strategies, it may enrich student participation [6]. Additionally, according to Wastira et al., (2025), technology integration may transform the teaching process more student-centered and improve classroom interaction.

Digital transformation presents two major challenges in methods of teaching. Striking a balance between pedagogical goals and technological tools is the first. Huang et al. (2024) suppose that to achieve this balance, digital pedagogy offers a supervisory outline. Addressing equity and access is the second challenge. According to Fakhirunnida & Saputra (2025), to digital integration the rural-urban divide as a barrier, while Kamalakar & Kamala (2025) highlight that digital disparities hamper pedagogical renovation [7].

Digital transformation both diversifies methods of teaching and redefines the teachers’ roles. According to Seufert et al. (2025), AI-supported teaching environments authorize teachers to act as learning designers and cocreators. However, Hava & Babayigit (2025) and Ibragimov et al. (2025) emphasize that teachers’ AI-TPACK competencies are not enough sufficient, which hinders the long-term impact of digital transformation on methods of teaching. Tan et al. (2025) emphasize the significance of teachers’ professional development as a crucial factor in driving digital transformation.

In conclusion, contrary to popular belief that digital transformation is a technical infrastructure issue but rather it is a pedagogical reform movement. Teachers’ competencies, digital equity, and ethical oversight are essential for the sustainability of this digital transformation. The following section will discuss models and critiques that build upon this theoretical framework.

Paradigm shift in methods of teaching

In traditional teaching paradigms, teachers were seen as the only source of knowledge, while students were regarded as passive recipients. In digital age, this hierarchical structure imposes a paradigm shift. Through the “smart pedagogy” approach, this shift requires a re-evaluation of teaching philosophy, teacher-student relationships, and learning processes. According to Saira et al. (2025), the core principles of smart pedagogy as student-centeredness, personalization, and technology-supported collaboration. This transformation is described by Vadapalli (2026) as a shift from chalkboards

to chatbots, emphasizing that rather than linear, teaching is currently network-based and adaptable. Consequently, while students turn from passive recipients to active learners, teachers must undertake the role of learning designers and guides (Mishra, 2025; Seufert et al., 2025). By making teaching processes more flexible, data-driven, and personalized, digital transformation develops teaching processes. Moreover, it increases the transparency and accountability of pedagogical decisions.

The first dimension of paradigm shift relates to the time-space organization of practices of teaching. For instance, this comprises allocating classroom time to application, discussion, and problem-solving by shifting course content outside the classroom. In blended and flipped learning methods this process is evident (Mishra, 2025; Dan et al., 2023). As a result, a learning process which is more modular, flexible, and adaptable to students' needs emerges. According to Hassoulas et al. (2023), students are increasingly employing asynchronous resources, and individualizing the pace of learning is a significant advantage.

The second dimension of this transformation lies in the evolution of the teacher's role. The teachers are transforming from simply content providers into active participants in designing learning experiences, monitoring processes, and providing feedback thanks to AI-supported and data-driven teaching applications (Seufert et al., 2025; Hu, 2025). But, this change in role poses a new challenge with regard to teachers' competencies. This paradigm shift necessitates a new framework for teacher competencies. With this change, for example classic TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge) model has led to "Intelligent-TPACK" or "AI-TPACK" models that incorporate the integration of generative artificial intelligence (GenAI) (Celik et al., 2026; Ibragimov et al., 2025; Seufert et al., 2025). Despite studies like those by Hava & Babayigit (2025) and Ibragimov et al. (2025) revealing that teachers' AI-TPACK levels are relatively low, teachers' may have high digital literacy. These findings may demonstrate the importance of teacher education and professional development in guiding digital transformation (Tan et al., 2025). Moreover, according to Alé et al. (2025), a "Smart-TPACK" approach that incorporates the ethical dimension is needed for responsible AI use. This new framework requires that teachers not just to use technology but also to collaborate with AI in ethical and pedagogical manner.

The redefinition of the learning process using data is the third dimension. Monitoring student performance in real-time and the adaptation of content, enabling teaching to progress towards a data-driven model is possible through learning analytics (Sepeng, Moleko, 2024; Hu, 2025). By making them more personalized while simultaneously making pedagogical processes more measurable and traceable, this approach improves methods of teaching. However, according to Deckker et al. (2025), this trend also presents challenges such as privacy concerns, algorithmic bias, and explainability. Consequently, pedagogical decisions now carry not only educational but also ethical responsibilities.

Transforming classroom interaction and participation falls under the fourth dimension. The evidence that integrating technology into teaching significantly enhances student active participation is emerging. According to Wastira et al. (2025), technology-supported teaching raises student participation and enhances interactions in classroom. Similarly, Sabri et al. (2024) found that learning motivation and student engagement are influenced positively by technology integration. These findings, not only diversifying methods of teaching but also reshaping the dynamics of the classroom, highlight the transformative power of digital transformation. This paradigm shift comprehends both institutional and cultural dimensions. According to Bitar, Davidovich (2024), it is important to harmonize cultural and institutional factors in the implementing digital learning in higher education.

In conclusion, by shifting the emphasis from "teaching" to "learning," digital transformation is revolutionizing methods of teaching and redefining the teaching philosophy. The teachers' competencies, pedagogical design competences, ethical governance and access to institutional support guarantee the sustainability of digital transformation. The use of technology supported with pedagogical goals is important for making this paradigm shift permanent.

Core digital teaching models and practices

Blended and Hybrid Learning. Blended learning which is integration of face-to-face and online learning environments has become the new normal after pandemic. According to Mishra (2025), enhanced student engagement, active learning, and flexibility are its advantages. According to Bitar and Davidovich (2024), blended learning extends beyond combining online and face-to-face education. It is a flexible pedagogical strategy adapting to cultural and social contexts. According to Hassoulas et al. (2023), students prefer asynchronous resources, and by personalizing the pace of learning blended learning meets this preference.

If there's a robust infrastructure and teacher training, Blended learning can be effective. According to Nagaraja and Davidson (2024), while designing blended learning, technological stress, teacher preparedness, and inadequate institutional infrastructure are key challenges. The B-learning methodology improves success in engineering courses, but this success depends on instructional design and pedagogical alignment (Alvarez Alvarez et al., 2023). It can be clearly seen that when combined with effective pedagogical design and institutional support, blended learning can yield significant results.

Flipped Classroom. In a flipped classroom, course content is delivered outside of class, and class time is reserved for interactive activities. According to Ray and Sikdar (2024), AI-supported flipped classrooms can increase in-class interaction by customizing students' pre-class preparation processes. In flipped learning, AI integration can positively impact motivation and performance, but ethical and technical concerns must be addressed (Dan et al., 2023).

According to Ray and Sikdar (2024), the advantages of the AI-powered flipped classroom model are per-

sonalized learning and scalability. However, they also admit significant challenges such as infrastructure, teacher preparedness, and privacy concerns. According to Zharmukhanbetov and Singh (2023), adaptive content delivery has potential to improve engagement, however, data privacy and algorithmic bias risks are still there. The pedagogical potential of the flipped model may be proved by the findings presented above, but it still requires technological and ethical governance to support its implementation.

AI-Assisted Instruction. AI, which can be used as a co-pilot, may play a critical role in the teaching process. According to Ayeni et al. (2024), AI has a potential to enhance personalization and improve learning outcomes. On the other hand, according to Tan et al. (2025), teachers' professional developments play an important role in facilitating this transformational change. That is why, it is important for teachers to be trained in the use of AI.

According to Tan et al. (2025), AI tools like ChatGPT can reduce teachers' workload in areas such as preparing lesson plans, designing materials, and providing instant feedback to students. However, according to Ibragimov et al. (2025), teachers must improve their AI-TPACK competencies for this integration to be effective. According to Alé et al. (2025), AI-TPACK framework is important for enabling teachers to provide responsible guidance on AI usage. These findings show that AI-supported teaching may represent both a technological transformation and a pedagogical and ethical change.

Personalized and Data-Driven Instruction. With the emergence of artificial intelligence, personalized learning has evolved from a theoretical concept to a practical application. According to Dinesh Deckker et al. (2025), in adaptive learning, AI-supported systems dynamically adjust the content based on the student's pace, interests, and learning gaps. Enabling educators to tailor instruction to individual needs, data-driven instruction leverages learning analytics and big data to create comprehensive student profiles. According to Hu (2025) data-driven student profiles enhance personalized instruction and optimize learning processes. The essential components for effective data-driven teaching are robust data infrastructure, adaptable applications, and internal institutional collaboration (Sepeng and Moleko, 2024). However, the critical aspect of this approach is worth noting. According to Deckker et al. (2025), personalized AI systems are susceptible to vulnerabilities such as data privacy concerns, algorithmic bias, and explainability issues. Consequently, personalized teaching should be assessed not only based on its impact on learning outcomes but also in light of its ethical and social implications.

Gamification. Digital pedagogy leverages gamification dynamics to enhance motivation. According to Capinding et al. (2024), in the classroom, AI-supported gamification significantly boosts student participation, motivation, and self-efficacy. However, it must be closely aligned with pedagogical objectives to avoid this approach becoming mere entertainment. According to Mondragon-Estrada et al. (2023) game-based and test applications were adapted for digital use and integrated into teaching strategies during the emergency remote teaching period. According to Kamalakar and Kamala,

(2025), while digital equity challenges still continue, gamification can enhance teacher-student interaction and motivation. According to Ittu (2025), gamification fosters student engagement, and teachers play a crucial role in supporting this. These findings indicate that gamification can be very effective when carefully designed in line with pedagogical goals.

Digital teaching models have shifted away from standardized education, and adopted a data-driven, flexible, and student-centered approach. AI, which acts as an invisible regulator in these models, enhances the intelligence and adaptability of blended and flipped learning structures.

Challenges, obstacles, and critical perspectives

Digital transformation poses significant ethical and pedagogical challenges. The biggest obstacles are the digital divide and infrastructure inequalities. According to Fakhirunnida and Saputra (2025), the rural-urban division blocks technology integration. Furthermore, according to Zou et al., (2025), the effect of digital transformation can be limited by socioeconomic inequalities. According to (Ayeni et al., 2024), when using AI tools, teachers encounter complex ethical problems such as data privacy concerns, algorithmic bias, and plagiarism detection.

Another problem as important as infrastructure issues is teacher competence, which also poses a major obstacle. According to Tan et al. (2025) professional development is essential in sustaining this transformation. Furthermore, a study by Ibragimov et al. (2025) shows that there is a significant correlation between teachers' practices of teaching and their AI competencies.

Ethical and privacy affairs are among the most persistent challenges in the digital transformation process. According to Deckker et al. (2025), data security and bias are the potential threats in AI systems. According to Dan et al. (2023) and Zharmukhanbetov and Singh (2023) data privacy and algorithmic bias are the significant ethical risks related with AI-supported teaching. These concerns emphasize the potential social risks that could delay the full understanding of the pedagogical benefits of digital technology.

The potential for digital transformation to threaten the value of pedagogical content is another important concern that must be taken into account. According to Huang et al. (2024), the lack of digital pedagogical frameworks may pose a significant risk. In this case, there is a risk of prioritizing the charm of tools over pedagogical goals.

Finally, worries about the long-term effects of digital transformation continue. According to Sohan and Orpa (2025) the long-term effects of technology integration are unclear and the dimension of equality has not been satisfactorily addressed. Consequently, the sustainability of digital transformation must be evaluated both in terms of short-term successes and long-term results. Although there is a widespread optimism on digital transformation in the literature, it may conceal structural problems such as digital inequality, ethical violations, and the loss of human values. Critical perspectives should consider the risk that technology may transform education into a technocratic control mechanism rather than democratizing it.

Discussion and future directions

This study argues that digital transformation fundamentally reshapes teaching methods. However, the pedagogical, ethical, and equality-based concerns of this transformation must be taken into account. According to Mishra, (2025), teaching flexibility, personalization, and interactivity has been improved with digital transformation. Nevertheless, according to Tan et al. (2025), teacher competencies, institutional capacity, and ethical governance are also important factors for the accomplishment of digital transformation. In conclusion, it can be said that parallel to the studies in the literature, priority should be given to aligning technology with pedagogical goals and ensuring the lasting impact of this digital transformation.

The debate between pedagogical depth and technology-centeredness. One of the most significant challenges in digital transformation is that pedagogical objectives often fall behind the tech-centric approaches. Huang et al. (2024) developing innovative pedagogical frameworks specifically tailored to the demands of the digital age is critical. Consequently, “learning design and pedagogical value” over “technology use” may be given priority in future discussions on digital transformation.

Teacher competencies and professional development needs. The AI-TPACK studies done by Hava, Babayigit, (2025) and Ibragimov et al. (2025) reveal that while teachers possess high levels of digital literacy, they lack proficiency in AI-based pedagogical literacy. According to Tan et al. (2025) teacher professional development is the cornerstone of digital transformation. That is why teachers should be equipped both as users and as learning designers and co-creators (Seufert et al., 2025). In driving future transformation, these findings highlight the pivotal role of teacher education. It is crucial that teacher education programs develop not only technical competencies but also pedagogical design and ethical responsibilities.

Equality, access, and the digital gap. Digital transformation’s sustainability depends on addressing equity and access issues. According to Fakhirunnida & Saputra (2025), rural-urban disparities hinder digital integration. On the other hand, to Kamalakar, Kamala (2025) digital inequalities hinder pedagogical transformation. According to Zou et al. (2025) socioeconomic disparities order technology access and limit transformation’s impact. Future digital transformation policies should encompass technological investments alongside goals of equal access and inclusivity.

Ethical governance and data-driven applications. Although AI and data-driven teaching applications offer pedagogical advantages, they increase significant ethical concerns. According to Deckker et al. (2025) the most pressing risks associated with digital transformation are data privacy, algorithmic bias, and explainability. Ethics and privacy are essential basics for integrating of AI-supported teaching the successfully (Dan et al., 2023; Zharmukhanbetov, Singh, 2023). Consequently, it can be said that in the future the ethical governance aspect of digital transformation will become progressively crucial. Teachers and institutions can boost the reliability and ef-

fectiveness of digital transformation by taking responsibility for data ethics.

Organizational culture and sustainable transformation. Digital transformation goes beyond technology investment; as it requires a shift in organizational culture and management strategies. According to Bitar, Davidovich (2024), the implementation of digital learning in higher education will remain limited if there is not cultural alignment and organizational support. Similarly, transfer of teaching strategies to a digital depends heavily on organizational support (Mondragon-Estrada et al., 2023). Together with internal strategy, leadership, and cultural alignment, the importance of addressing future transformation is mentioned in the literature.

Future trends and research gaps. Uncertainties encompassing the long-term effects of digital transformation is also mentioned in the literature. According to Sohan, Orpa (2025), there is insufficient research on the impact of integration of technology on long-term learning outcomes. According to Zhen, Yahaya (2024) AI-supported teaching applications are still in their infancy and require further empirical research. Consequently, it seems that in the future the importance of long-term and interdisciplinary research will raise. In particular, new research agendas will focus on the enduring learning effects of methods of teaching, student well-being, ethical considerations, and teachers’ workload.

Digital transformation appears to have the potential to revolutionize methods of teaching. However, this potential is constrained by pedagogical, ethical, and equality-based limitations. In order to realize this potential, strengthening pedagogical frameworks, restructure teacher education, institutionalize ethical governance, and ensure digital equity need to be focused on in the future. In light of these findings, it can be said that digital transformation should be viewed both as a technological modernization, and as a comprehensive pedagogical and social transformation.

Conclusion

This study has revealed that digital transformation, although not linear, has profoundly transformed classroom teaching. Blended learning, flipped classroom, and AI-supported personalized learning models have potential to improve the quality of education. According to (Hassoulas et al., 2023), blended learning and the flipped classroom may transform teaching to more flexible, interactive, and student-centered. AI-supported teaching and data-driven personalization tools may have the potential to adjust teaching processes to individual learning speeds. According to Seufert et al., (2025), they also may change the teacher’s role from knowledge transmitter to learning designer and supervisor. In light of these findings, it can be stated that digital transformation is also reshaping the pedagogical paradigm.

It may not be enough to evaluate the impact of the transformation in a uniform manner. According to Fakhirunnida, Saputra, (2025) and Kamalakar, Kamala, (2025), digital gap, infrastructure inequalities, and institutional capacity inequalities are factors that restrict accessibility to the opportunities offered by digital transformation. It can be said that digital transformation may

further deepen existing inequalities rather than promoting pedagogical innovations in certain contexts. In light of these findings, it can be said that what determines the “quality” of transformation is not only access to technology, but also the need for education policies to be consistent with the principles of equality and inclusiveness.

From a critical perspective, the pedagogical depth of transformation stands out as a crucial area of discussion. According to Huang et al. (2024) it is essential to develop new pedagogical methods that can be adapted to the digital age. In light of these findings, it can be stated that technology integration needs to be aligned with pedagogical objectives, learning theories, and ethical considerations.

According to Deckker et al, (2025) and Dan et al. (2023), AI and data-driven teaching applications can create concerns such as privacy, algorithmic bias, and explainability while improving teaching methods. Within these findings, it can be said that the ethical management of digital transformation is as important as pedagogical design. In addition to this, Ibragimov et al. (2025) assumes that low AI-TPACK levels may pose a significant risk to the sustainability of digital transformation. In light of this finding, it can be stated that teacher training and professional development may play a essential role in conducting digital transformation.

Examining the impact of digital transformation on methods of teaching, this study classifies digital transformation into two categories—transformative or fragile—. In light of the data, it can be said that because of pedagogical, ethical, and inequality-related risks, fragile digital transformation encounters challenges in terms of sustainability. On the other hand, it can be thought that transformative digital transformation offers opportunities such as flexibility, interaction, and personalization in methods of teaching. In conclusion, we can say that digital transformation is essentially based more on cultivating pedagogical quality and ethical control than on technological novelties. Finally, it can be said that policymakers, educational institutions, and teachers should not understand digital transformation as a technological modernization. Because digital transformation is actually a broad pedagogical transformation focused on learning, equality, and ethical responsibility.

References

1. Alkhnbashi OS, Mohammad R, Bamasoud DM. Education in transition: Adapting and thriving in a post-COVID world. *Systems*. 2024;12:402. <https://doi.org/10.3390/systems12100402>
2. Alé J, Ávalos B, Araya R. Chilean Teachers' Knowledge of and Experience with Artificial Intelligence as a Pedagogical

Tool. *Educ Sci*. 2025; 15(10). <https://doi.org/10.3390/educsci15101268>

3. Álvarez Alvarez I, García Monroy SA, Baquerizo Palma GA, Soliz Hidalgo JJ. A new B-Learning methodology for Teaching Differential integral calculus in a school of Engineering. 21st LACCEI International Multi-Conference for Engineering, Education, and Technology. *Leadership in Education and Innovation in Engineering in the Framework of Global Transformations. Integration and Alliances for Integral Development*. 2023. <https://doi.org/10.18687/LACCEI2023.1.1.761>

4. Arslan S. English-as-a-foreign language university instructors' perceptions of integrating artificial intelligence: A Turkish perspective. *System*. 2025;131:103680. <https://doi.org/10.1016/j.system.2025.103680>

5. Ayeni OO, Hamad NMA, Chisom ON et al. AI in education: A review of personalized learning and educational technology. *GSC Adv Res Rev*. 2024;18(2):261-271. <https://doi.org/10.30574/gscarr.2024.18.2.0062>

6. Bitar N, Davidovich N. Transforming Pedagogy: The Digital Revolution in Higher Education. *Educ Sci*. 2024;14(8). <https://doi.org/10.3390/educsci14080811>

7. Bui TT, Nguyen TS. The survey of digital transformation in education: A systematic review. *Int J TESOL Educ*. 2023;3(4):32-51. <https://doi.org/10.54855/ijte.23343>

A CRITICAL ANALYSIS OF THE IMPACT OF DIGITAL TRANSFORMATION ON TEACHING METHODS USED IN THE CLASSROOM

Mehmet Nuri Gömleksiz, Toshbekova M.Kh.

This critical literature review examines the impact of digital transformation on the education, which emphasize its transformative impact on teaching methodologies. A qualitative research design was adopted for the review of the current literature from 2023–2026, which was then synthesized systematically. The study reveals that digitalization serves not only as a means of integration but also as a catalyst for an ontological and epistemological transformation within the teaching methodologies. AI-supported, data-driven and personalized learning ecosystems has been replacing traditional teacher-centred models. In this regard the rise of the concept of ‘Intelligent-TPACK’ demands new competencies for teacher. It was also found that AI and data-driven approaches increase the personalization of teaching and provide instant feedback to learners and increase engagement. However, it was also found that digital transformation has sensitive themes, such as ethical issues, algorithmic biases and data privacy. Furthermore, for sustainable digital transformation teachers' professional development, ethical governance, and organizational alignment are essential.

Key words: Digital Transformation, Artificial Intelligence, Intelligent-TPACK, Digital Pedagogy, Personalized Learning.

Mualliflar haqida ma'lumot

Mehmet Nuri Gömleksiz, Prof. Dr. Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Elazığ / Türkiye. ngomleksiz@firat.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-8268-0163>

Toshbekova Mohira Xasanovna, TDTU huzuridagi pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi dotsenti. Tel. +998909448710, toshbekovamohira7@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-6188-4047>



PEDAGOGLARDA KONFLIKTOLOGIK KOMPETENTLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ПЕДАГОГОВ

Рустамова С.Ш., Эшмуродова Ш.О.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMING CONFLICTOLOGICAL COMPETENCE IN TEACHERS

Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Проведен анализ сущности и содержания конфликтов, возникающих в образовательной среде между ее субъектами. Рассматриваемый в статье феномен конфликтологической компетентности выступает в качестве приоритетного личностного свойства педагога, позволяющего ему продуктивно взаимодействовать с другими субъектами образовательного процесса, выстраивать траекторию конструктивного диалога на бесконфликтной основе.

Ключевые слова: конфликт, педагог, студент, общение, эмоция, самоконтроль, образовательный процесс, интеллект, психическое здоровье.

The article analyses the nature and content of conflicts arising in the educational environment between its subjects. The phenomenon of conflict competence discussed in the article is presented as a priority personal trait of a teacher, allowing them to interact productively with other subjects of the educational process and build a trajectory of constructive dialogue on a non-conflict basis.

Key words: conflict, teacher, student, communication, emotion, self-control, educational process, intellect, mental health.

Нозирги kunda eng dolzarb muammolardan biri – Huzluksiz ta'lim jamoalarida sog'lom psixologik muhitni yaratish va bu orqali ta'lim-tarbiya ishlarining samaradorligini oshirishdir. Chunki respublikamizning rivoji, istiqboli ko'p jihatdan ta'lim tizimi samaradorligiga va tayyorlanayotgan mutaxassislarining mahoratiga, yuqori intellektual darajasiga, ruhiy barqarorligiga bog'liqdir. Buning uchun esa pedagogik jamolarning ijtimoiy-psixologik muhitini, pedagoglar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni sog'lomlashtirish va pedagoglarda psixologik tetiklik, o'z faoliyatlaridan qoniqish, undan g'ururlanish hissini shakllantirish talab etiladi.

Ma'lumki, pedagogik jarayon murakkab tuzulishga ega bo'lib, pedagog shaxsi va o'quvchi hamkorligiga asoslanib tashkil qiladi. O'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi o'zaro munosabat jarayonidagi muloqot malakalariga bilan bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, muloqot malakalaridan to'g'ri foydalanmaslik o'zaro bir-birini tushunmaslik turli ziddiyatli vaziyatlarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Mazkur ziddiyatli vaziyatlarini aniqlash, oldini olishning psixologik mexanizmlarini o'rganish dolzarb masalalardan hisoblanadi. O'quv jarayonida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi yuzaga kelayotgan shaxslarao munosabtlaridagi nizolar, qiyinchilar shubhasiz ta'lim samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar taxlili. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, pedagogik faoliyatda yuzaga kelayotgan nizoli vaziyatlarning aksariyati pedagoglarning shaxslararo munosabatlar, muomala psixologiyasi haqidagi psixologik-pedagogik bilimlarni bilmasliklari tufayli kelib chiqmoqda. Bu o'z-o'zidan pedagoglarning muomala, shaxslararo munosabatlar psixologiyasiga taalluqli bo'lgan zamonaviy bilimlarni egallashlari zaruriyatini ko'rsatadi. Pedagogik faoliyatda shaxslararo munosabatlarga bog'liq bo'lgan nizolarning ortib borishining yana bir sababi, bizningcha, jamiyatning, kishilar turmush tarzining va ular psixologiyasining o'zgarib borishiga bog'liq bo'lmoqda. Ana shu nuqtai nazardan kelib chiqib, biz pedagogik faoliyatdagi nizolar muammosini ilmiy tadqiq etishni o'z oldimizga maqsad qilib oldik.

Pedagogik psixologiyaning murakkab pedagogik ahamiyatga ega bo'lgan muammo inson kundalik faoliyatini

da to'qnash keladigan psixologik muloqot va undagi to'siqlar masalasi hisoblanadi. Muloqotdagi to'siqlardan tushunish, gapirib berish interpretatsiyasi va uning diolog ommaviy ko'rinishlari o'zi haqidagi dunyo sitseron tomonidan eslatib o'tilgan va tahlil qilingan. Bu muammo kommunikativ-axborot nazariyasi ijtimoiy-psixologik nazariya va kognitiv psixologiya kontekstida o'tgan asrining o'rtalaridan. D. Kata, L. Li, G. Lassvili, M. Anderson, Ye.S. Kuzmin, B.D. Pa'rygin, B.F. Lomov, Ya.L. Kolominskiy, Ye.A. Klimov va boqalar tomonidan maxsus tadqiqot ob'ekti sifatida o'rganilgan.

Konfliktning eng birinchi ta'riflaridan biri mashhur amerikalik tadqiqotchi L. Kozzer tomonidan berilgan. U konfliktlar tabiatini ochib berishda yetarlicha ta'sir ko'rsatgan. L.Kozerga muvofiq, konflikt «o'z qiziqishlari va istaklarini qondirish, raqib maqsadlarini yo'qqa chiqarib, imkoniyatini cheklash, uni neytrallash imkonini beruvchi hokimiyat, status yoki vositalar yetishmovchiligi oqibatida vujudga kelgan kurashdir [1].

S.L. Rubinshteyn fikricha to'siq faoliyat jarayonini kelib chiqishi va uni tushunishni hisobga olish bilan muammoli sharoit va xarakter asosini kelib chiqish shartlaridan biridir. Pedagog faoliyatda u inson intellektual faoliyati faolligi natijasida qayda bo'lgan "to'siqlar" sharoitidan chiqib ketishning yangi vositasi va usulini topishni omili sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. Shu bilan pedagogik jarayondagi pozitiv va negativ funksisini ajratib o'tishdir [6].

Nizolarning pozitiv funksiyasi A.K. Markova fikricha ikkita ahamiyati mavjud a) indikator o'quvchi diqqatini jalb etish, masalan diqqatni o'quvchiga uning qiyinchiliklarida hatolarini ko'rsatib beradi; b) stimulashtiradigan, mobilizatsiya yuzaga kelgan nizolarni tahlil qilish va yengib o'tishda o'qituvchi faoliyatini faollashtiradi, malaka oshiradi. Bu jarayonda o'qituvchining hatoga nisbatan murakkab pedagogik yoki kommunikativ masalani noadekvat yechishi natijasi sifatidagi holatidagi ikkilanishi xarakterlidir. Ba'zilar bu faoliyatda xatoga yo'l qo'yishi mumkin emas, desalar, boshqalar buni zaruriy va qochib bo'lmaydigan deb xisoblaydilar.

Mazkur jarayonda A.K. Markova nizolarning negativ funksiyasini ham ajratib ko'rsatadi va u ham ikkita ahamiyatga ega; a) bosinqiroqli ya'ni qiyinchilikni bartaraf etish

sharoiti bo'lmagan holda yoki o'zida qoniqish bo'lmagan vaziyatda masalan, o'zini past baholash va boshqalar; b) destruktiv, buzuvchan qiyinchiliklarni to'xtatishga faoliyatni buzilishiga maktabdan yoki soxosidan ketish kabilarga olib keladi. Mashhur polshalik sotsiolog Ya.S. Hepanskiy konfliktini insonlarning yo'riqlari, maqsadlari va aniq predmet yoki vaziyatga nisbatan munosabati natijasida vujudga kelgan to'qnashuv sifatida baholagan [2].

S.V. Kondraevning tadqiqotlarida pedagogning jamoadashlarini tushunishdagi rejasi va uning uchun xos bo'lgan pedagogik ta'sir ko'rsatish vositalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar o'rganiladi. Pedagogning jamoadashlarini tushunish darajasi pedagogik faoliyat darajasi bilan solishtiradi. Ko'rinib turibdiki, faoliyati yuksak darajali o'qituvchilarda ta'sir ko'rsatish vositalari tashkiliy xususiyatdagi omillar birinchi o'rinda turadi. Faoliyati past darajadagi o'qituvchilarda esa tartib-intizom kuchliligi bilan ajralib turadi. Redagogik jamoa faoliyatini tashkil etishga yetarli e'tibor bo'lmasa, oqibatda intizomni saqlashga ko'p kuch va vaqt sarflashga to'g'ri keladi. Aynan bunday vaziyatlarda tashkiliy va uyushqoqlik yo'lga qo'yilgan jarayonda ro'y beradi [7].

Pedagogning jamoadashlariga verbal ta'sir ko'rsatish turlari ham o'qituvchining faoliyati darajasi va uning o'quvchisini tushunish qobiliyati bilan bog'liqligi aniqlanadi. Faoliyati yuksak darajali o'qituvchida 34 ta ta'sir ta'sir ko'rsatish usullari mavjudligi, faoliyati past darajali o'qituvchida esa atigi 24 ta usuli bo'lishi aniqlandi. Faoliyat darajasi yuqori va past bo'lgan o'qituvchilar verbal ta'sir ko'rsatishlari tizimi miqdor bilangina emas, balki sifat bilan farq qiladi.

S.V. Kondrateva yuqori darajali faoliyatli o'qituvchilar ko'proq quyidagi so'z bilan ta'sir ko'rsatish usullaridan foydalanishlarini aniqladi. (ahamiyatiga qarab): ko'rsatma berish, ovozni balandligi, familiyasini aytish, rag'batlantirish, xazil-mutoyba, faoliyati past darajali o'qituvchilar ko'pincha baland ovoz bilan gapiradilar yoki o'quvchining ismi sharifini aytib murojaat etadilar, lekin xazillashish va rag'batlantirishni kam qo'llaydilar. Ular yo'l ko'rsatishdan yanada kamroq foydalanadilar, chunki bunday pedagoglar o'quvchilarni o'quv faoliyatiga ongli munosabatni tarkib toptirishdan ko'ra ko'proq tartib-intizomga chaqiradilar [3].

Shaxsning mojarolarga chidamlilik kompetensiyasining psixologik tarkibiy qismlariga kognitiv komponent, ijodiy fikrlash, ochiqlik, mojarolarga bardoshlilik, hissiy nazorat, hamkorlikdagi fikrlash tarzi, mulohazakorlik, o'zini o'zi boshqarish madaniyati va kommunikativ ko'nikmalar kiradi. Mojarolarga chidamlilik kompetensiyasining tarkibiy qismlarini aniqlashga yagona yondashuv yo'q, shuningdek, uning tarkibiy qismlarini aniqlash uchun yagona mezonlar

ham mavjud emas. V.G. Zazykin "mojarolarga chidamlilik"ni shaxs va faoliyatning professional jihatdan ahamiyatli jihating kognitiv-tartibga solish kichik tizimi sifatida ko'rib chiqadi, bu esa mojarolarni oldindan ko'ra bilish, ularni samarali boshqarish, ularni ob'ektiv hal qilish va mojarolarning salbiy ta'siri va oqibatlarini kamaytirish uchun mojaroli tomonlarga psixologik ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. U tegishli ixtisoslashgan bilim va ko'nikmalarni o'z ichiga oladi [4].

N.I. Leonov konfliktologik kompetensiya murakkab, yaxlit rivojlanish va kommunikativ kompetensiyaning bir turi deb hisoblaydi, chunki u o'zining muhim sifat xususiyatlariga ega. Uning so'zlariga ko'ra, "konfliktologik kompetensiya - bu o'qituvchining professional jihatdan muhim, ijtimoiy-psixologik, operatsion va xulq-atvor xususiyatlarining tizimli, ko'p komponentli rivojlanishi bo'lib, ta'lim makonidagi ishtirokchilar o'rtasidagi nizolarni konstruktiv hal qilishga yordam beradi" [5].

Eksperimental tadqiqot

Pedagogik muloqot – o'qituvchining o'quvchi bilan muloqotda bo'lishidir. Pedagogik muloqot ta'sirchanligi o'qituvchining nazokati va muloqotchanlik qobiliyatining rivojlanganligi bilan belgilanadi.

O'qituvchi talaba shaxsida muloqotchanlik va tashkilotchilik qobiliyatlarini o'rgatish maqsadida shaxsning kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarini o'rganish test metodikalaridan foydalaniladi. Pedagoglarda muloqotchanlik qobiliyatlarini o'rganish maqsadida shaxsning muloqotchanlik va tashkilotchilik qobiliyatlarini o'rganish metodikasidan foydalanildi. Mazkur metodika kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari o'rtasidagi bog'liqlik shuningdek o'quvchilar o'rtasida nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillarini o'rganishdan iborat. Metodika savolnomasi 40 ta bo'lib ulardan 20 tasi kommunikativ qobiliyatlarini o'rganishga qaratilgan.

Unga ko'ra aynan o'qituvchi va talaba o'rtasidagi nizoni kelib chiqishiga ulardagi muloqot rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'lishi mumkinligini o'rganish maqsadida o'rganildi. Natijalarni qayta ishlash qo'yidagicha amalga oshirildi ya'ni tekshiriluvchilarni javoblarini deshifrador bilan solishtirib kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlariga mos kelgan varianti hisoblab chiqiladi. Kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarini baholash koeffitsenti quyidagi formula asosida hisoblab chiqiladi.

$(Kk)q$ to'g'ri kelgan javoblarning soni $\times 0,05$

$(Kt)q$ to'g'ri kelgan javoblarning soni $\times 0,05$

Olingan natijalar miqdoriy va sifat jihatidan tahlil qilindi (jadval).

Jadval

Miqdoriy tahlil natijalari, %

Sinaluvchilar	Juda yuqori	Yuqori	O'rta	O'rtadan past	Past
O'qituvchi	11	22	33	16	18
Talaba	4	8	24	30	34

Jadval natijalariga asoslanib quyidagicha sifat tahlil amalga oshiriladi. Ya'ni, sinaluvchilarning 18% va 33% ida natijalar past ko'rsatkichga ega ekanligi bilan belgilanib ularda kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlari past ekanligi bilan belgilanadi. Ularda muloqotga kirishish nisbatan tortinchoqlik atofdagilarga qo'shilmaslik kabi sifatlar ko'zga tashlanadi. Shuningdek,

sinaluvchilarda atrofdegilarni uyushtira olish jamoani jipslashtirish holatlari kuzatiladi. Shuningdek muloqotchanlikning yetishmasligi talabalar bilan munosabat o'rnatishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi.

O'rtadan past ko'rsatkich o'qituvchilarda 16% bilan ustunlikni kasb etsa talabalarda 30% ni tashkil qiladi. Bu sinaluvchilarda kommunikativ va tashkilotchilik qobili-

yatlari o'rtadan past darajani tashkil qiladi. Ularda muloqotga intilish kuchli darajada namoyon bo'lmaydi, ya'ni guruhda o'zini erkin tuta olmaydi vaqtni yolg'iz o'tkazishni afzal ko'radi, o'zlarini tanishuvlarini chegaralab quyadi, odamlar bilan muloqot o'rnatishga va auditoriya oldida gapirishga qiyinaladi, ko'p ishlarda mustaqil qaror qabul qilishda chetga tortishni afzal ko'radi.

Sinaluvchilar orasida o'rtacha ko'rsatkich 33% va 24% ni tashkil qiladi. Unga ko'ra kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarini o'rta darajani tashkil qiladi. Ular odamlar bilan muloqot o'rnatishga intiladi, o'zlarini tanishishlarini sonini chegaralanmaydi, o'z fikrini himoya qila oladi, ishlarni rejalaydi lekin qobiliyatlarini yuqori turg'unlik bilan ta'riflanadi. Ular malakalarini oshirish maqsadida o'z ustilarida ishlashlari nutq boyliklarini to'ldirib borishlari lozim. Shuningdek o'zlaridagi tashkilotchilik qobiliyatlarini o'stirish uchun shaxs sifatlarini tarbiyalab borishlari kerak.

Ayniqsa sinaluvchilar orasida kommunikativ va tashkilotchilik qobiliyatlarini 22% va 8% ida yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Unga ko'ra ular yangi vaziyatlarda o'zini yo'qotmaydi, atrofdagilar bilan juda tez chiqishadi tanishuvlar darajasini har doim kengaytirishga intilishadi, jamoat ishlari bilan shug'ullanadi, yaqinlari va do'stlariga yordam beradi jamoat tadbirlarini tashkil qilishda qatnashadi, og'ir vaziyatda mustaqil qaror qabul qila oladi ular uchun biror narsani qilishda aytish ham majburlash ham shart emas balki bunga ular o'z ishtiyoqlari intilishlari bilan yondashishga harakat qiladilar.

Juda yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan pedagoglar muloqot va tashkiliy faoliyatga katta ehtiyojni his etadilar va shunga faol intilishadi, og'ir vaziyatlarda tez yo'l topa olishadi. Yangi jamoada o'zini erkin tutishadi, tashabbuskor muhim ishda yoki murakkab vaziyatda mustaqil qaror qabuldi qilishni afzal ko'radi, o'z fikrini himoya qila olishadi do'stlari ularning fikrlari bilan ish tutishlariga intiladi, notanish jamoaga jonlanish kirgiza olishadi har xil o'yinlarni tashkil qilishni yaxshi ko'rishadi. O'zlarining kommunikativ va tashkilotchilik faoliyatlarini qoniqtiradigan ishlarni izlab yurishadi,

Metodika natijalaridan ko'rinadiki shaxsda muloqatchanlikni yuqori darajada rivojlanganligi ta'lim jarayonida yuzaga keladigan turli noxush vaziyatlarni oldini olish ikoniyatini beradi. Shuningdek, o'quv faoliyatini samarali bo'lishiga ayniqsa o'qituvchi va talabaning o'rtasidagi hamkorlikni to'g'ri yo'lga qo'yilishiga, nizolarni konstruktiv usullar bilan xal qilib, talabalar bilan do'stona munosabatlarni o'rnatishga sabab bo'ladi.

Xulosa

1. Kompetensiya o'qituvchilarga madaniyatli muloqotni o'rnatish, tegishli xulq-atvor strategiyalarini tan-

lash va nizolarni samarali hal qilish imkonini beradi, bu esa muvaffaqiyatli professional faoliyatning kalitidir. Pedagogik faoliyatdagi nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi ijtimoiy-psixologik omillarni o'rganish natijalariga ko'ra quyidagi xuloslarga keldik:

2. Pedagogik faoliyatdagi nizolar juda ko'plab ijtimoiy-psixologik omillar bilan bir qatorda pedagogik faoliyatda o'qituvchining ta'lim-tarbiya jarayonini boshqarish va shaxslararo munosabatlarni uslubiga bog'liqdir.

3. Pedagogik faoliyatdagi nizolar pedagogik jamoaa xususlan, o'qituvchi va talabalarining muloqotchanlik sifatlarini darajasi hamda muomala va shaxslararo munosabatlar psixologiyasi to'g'risidagi psixologik-pedagogik bilimlar drajasiga bog'liq ekanligi kuzatiladi.

4. Pedagogik faoliyatdagi nizolar o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning amalga oshirilish xususiyatlari va uning ikki tomonlama maqbulligiga bog'liqdir.

Adabiyotlar

1. Гришина НВ. Психология конфликта. СПб Питер 2000:464.
2. Елсукова АМ. История социологии. Минск Высш шк 1997:215.
3. Ефимова НС. Психология общения. Практикум по психологии. Учеб пособие. М ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М 2006:192.
4. Зазыкин ВГ, Карпенко АС. Психологическая компетентность руководителя. М 2008:376.
5. Леонов НИ. Конфликтологическая компетентность педагога // Психология образования в XXI веке: теория и практика. Материалы Междунар. науч-практ конф. к 80-летию Волгогр. гос. сос.-пед. ун-та. Волгоград 2011:425-428.7
6. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. М Учпедгиз 1957: 676-677.
7. Чалдини Р. Психология влияния. СПб Питер 2004:286.

PEDAGOGLARDA KONFLIKTOLOGIK KOMPETENTLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O.

Maqolada ta'lim muhitida uning ishtirokchilari o'rtasida yuzaga keladigan ziddiyatlarning mohiyati va mazmuni tahlil qilinadi. Maqolada muhokama qilingan ziddiyat kompetentsiyasi hodisasi o'qituvchining ustuvor shaxsiy xususiyati sifatida taqdim etilgan bo'lib, u unga ta'lim jarayonining boshqa ishtirokchilari bilan samarali muloqot qilish va ziddiyatsiz asosda konstruktiv dialog yo'lini ochish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: mojarolar, o'qituvchi, talaba, muloqot, hissiyot, o'zini-o'zi nazorat qilish, ta'limiy jarayon, aql, ruhiy salomatlik.

Mualliflar haqida ma'lumot

Rustamova Surayyo Shaxobiddinovna, TDTU o'zbek va xorijiy tillar kafedrasi katta o'qituvchisi. Tel: +998977306979, e-mail: surayyo.6979@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-3460-9539>

Eshmurodova Shirin Oybek qizi, TDTU o'zbek va xorijiy tillar kafedrasi assistenti. Tel: +998977306979, e-mail: saipovashirin118@gmail.com



PEDAGOGIK FAOLIYATDA PEDAGOGNING KASBIY TARAQQIYOTI MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рустамова С.Ш., Эшмуродова Ш.О.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MOTIVATION OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF AN EDUCATOR IN PEDAGOGICAL ACTIVITY

Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Роль педагогов в воспитании будущих специалистов, обладающих всесторонними знаниями, глубоким образованием и высокой духовностью, несравнима. Профессиональное развитие учителя играет ведущую роль в достижении эффективности обучения. Поэтому крайне важно изучить психологические характеристики мотивации к профессиональному развитию учителя в педагогической деятельности.

Ключевые слова: учитель, специалист, качественная мотивация, образование, профессиональное развитие, компонент, профессиональная идентичность, эмоциональная устойчивость, долг, креативность, ценностная ориентация, самоконтроль, убеждения, поведение.

The role of educators in educating future specialists to be well-rounded and well-rounded, deeply educated, and highly spiritual is incomparable. The professional development of a teacher plays a leading role in achieving educational effectiveness. For this reason, it is extremely important to study the psychological characteristics of the motivation for the professional development of a teacher in pedagogical activity.

Key words: teacher, specialist, qualitative motivation, education, professional development, component, professional identity, emotional stability, duty, creativity, value orientation, self-control, beliefs, behavior.

Zamonaviy o'qituvchi malakali, mas'uliyatli, uzoq muddatli kasbiy faoliyatga tayyor bo'lishi kerak. Jamiyatning zamonaviy dinamik o'zgaruvchan sharoitlari bosqichida yuqori malakali pedagog kadrlar tayyorlashga talablar qo'yish universitetning ta'lim muhitida amalga oshiriladi. Kasbiy rivojlanish bo'lajak o'qituvchi universitetning ta'lim maydonida o'zini o'zi anglash va rivojlantirishga yordam beradigan samarali sharoitlar yaratish orqali erishish mumkin.

Ta'limda sinergetik yondashuv asosida o'qituvchilarning axloqiy kompetentligini rivojlantirish yangi yo'nalishlardan biri hisoblanib? Bunda o'qituvchi shaxsining kompetentligi uning pedagog kado doirasida tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

L.I. Bamburova [2] tomonidan shaxsda musiqa ijrochilik kasbini tanlashga sabab bo'luvchi omillar o'rganilgan bo'lib, quyidagi xuusiyatlar aniqlangan:

- ijod qilish va musiqa ijro etishga bo'lgan qiziqish;
- musiqadan zavqlanishga nisbatan ehtiyoj;
- musiqa asarlarini ijro etish uchun o'zi tashabbus ko'rsatishi;
- tinglovchilarda kayfiyatni ko'tarish ularga rohat berishi.

Albatta ushbu natijalar musiqa ijrochilik faoliyatining motivlarini to'liq qamrab olmagan.

M.B. Chijkova [12] tomonidan shifokorlik kasbini tanlash motivlari o'rganilgan bo'lib, olingan natijalar shifokorlik kasbini tanlashda birinchi kurs talabalari ushbu faoliy bo'lib yetishishi davomida o'z-o'zidan tashkillanuvchi sistemalardan tashkil topishini nazarda tutadi.

Demak sinergetik yondashuv pedagog kadrlar tayyorlash davomida muayyan sistema yoki tizimlarni tuzishni nazarda tutadi deb ikkilanmasdan ayta olamiz. Bu borada axloqiy kompetentlik jihatidan qaraydigan bo'lsak, o'qituvchining axloqiy jihatlarini sinergetik yon-

dashuv asosida rivojlantirish esa pedagog kadrning axloqiy-madaniy kometentligini tizimlashtirilgan holda bosqichma-bosqich shakllantirib rivojlantirishni o'z ichiga oladi. O'qituvchi faoliyatining tuzilishi, mazmun va xususiyatlarini bilmasdan turib, uning kasbiy va shaxsiy sifatlarini maqsadga muvofiq shakllantirish mumkin emas. O'qituvchi faoliyatini o'rganishga bunday yondashuv metodologik jihatdan ham zarur. Pedagog kasbi va shaxsiga metodologik yondashish pedagogika fanining hozirgi taraqqiyot bosqichida faoliyat va shaxs tahlili nuqtayi nazaridan qarash zaruratini paydo qiladi. Pedagog shaxsining tarbiyaviy ta'siriga alohida urg'u berilgan bo'lib, pedagog kasbining mohiyati ta'lim-tarbiyaviy ta'sirlarni yaxlitlikda kasbi va shaxsi orqali amalga oshirishdir. Shuning uchun o'qituvchi kasbini faoliyat va shaxs nuqtayi nazardan tahlil qilish muhimdir.

Adabiyotlar taxlili. Kasbiy psixologiya fanida kasbiy motiv va motivasiya muammosi psixologlar tomonidan keng doirada tadqiq qilingan bo'lib, hozirgi kunda ham ushbu muammal sohasining funktsional mazmuniga amal qilishlarini aytishga imkon beradi. Natijada, aynan shu funktsional maqsadni aks ettiruvchi motivlar - odamlarni davolash istagi va yaqinlarining salomatligiga e'tiborli bo'lish imkoniyati - kelajakdagi mutaxassislarining kasbiy faoliyatda zarur bo'lgan fazilatlar haqidagi g'oyalarni ochib beradi. Motivlarning mustahkamlanishi mexnat faoliyatida ishlovchilarning ko'pgina ehtiyojlarini qondirilishi yoki qondirilmaganligi darajasiga bog'liqdir. Ushbu masala bo'yicha g'arb psixologlaridan V. Wroom, E. Deci [14] kasbiy faoliyat motivatsiyasining tuzilishini ko'rsatib o'tganlar. Shaxsning o'z ishidan qoniqish hissi qanchalik kuchli bo'lsa, faoliyatni bajarishga nisbatan shunchalik yuqori intilish bo'ladi. Mehnat faoliyatida ularni o'z vaqtida rag'batlantirib borish, yanada samaraliroq ishlashlariga turtki bo'ladi.

B.N. Dadanov [4] tomonidan kasbiy faoliyat motivlari tuzilishi tavsifnomasi taklif qilgan bo'lib, olimning fikriga ko'ra istalgan faoliyatning sabablari quyidagi omillarni o'zida aks ettirishi mumkini:

Faoliyat jarayonini o'zidan rohat olish.

Faoliyatning to'g'ri natijalari (yaratilgan mahsulot o'zlashtirilayotgan bilim va xokazo).

Faoliyatning ijobiy natijalari.

Faoliyatdan qochish yoki faoliyat natijalari qoniqsiz bo'lganda, jazolanishdan qo'rqish. Bunday vaziyatda faoliyatga nisbatan qiziqish yo'qolishi mumkin.

A.K. Baymetov [1] tomonidan pedagogik faoliyat motivlari tadqiq etilgan bo'lib, ulardan asosan uchtasi alohida ko'rsatilgan:

a) burch motivi;

b) o'qitiladigan fanlarning qiziqarliligi va e'tiborda bo'lish;

v) bolalar bilan muloqatda bo'lish;

N.V. Jurin [13] tomonidan pedagoglarning faoliyatidagi turli xil omillarga nisbatan munosabati o'rganilgan bo'lib, tadqiqot natijalariga ko'ra pedagoglarning ish joyidan, kasbidan oniqish darajasi ba'zi pedagoglarda birinchi navbatda maktabning moddiy ta'minotiga bog'liq, boshqalarida esa pedagogik faoliyat jarayonida yutuqlarga erishishi, uchinchilarida maktab raxbariyati bilan o'zaro munosabatlarga kirishish bo'lsa, to'rtinchisida esa maosh olish bilan bog'liq bo'lishi ko'rsatib berilgan.

A.A. Fayzullaev [9] amalga oshirgan tadqiqotlarida shaxsning motivatsion o'zini-o'zi boshqarishning turli-tuman omillari aniqlangan. Ushbu omillar motivatsion boshqarishning amalga oshirish usullari va natijalariga taalluqlidir. Shuningdek, motivatsion tuzilmalarning shaxs tomonidan ob'ektivlashtirish va o'z motivatsiyasini boshqarishdagi turli psixologik strategiya va usullari masalalari ham yaqqol ko'rsatib berilgan.

A.A. Fayzullaev [10] tomonidan motivatsion jarayonni bosqichma-bosqich tahlil qilish taklif qilingan bo'lib,

unga ko'ra motivatsion jarayon 5 ta bosqichga ajratilgan, ya'ni qo'zg'alishning anglanishi, motivning qabul qilinishi, motivning hayotga tadbiiq qilinishni, motivning mustahkamlanishi, qo'zg'alishning faollashuvi.

R.Z. Gaynutdinovning [3] ishlarida o'qituvchi pedagogik faoliyati komponentlari realizatsiyasi darajasi shaxsiy xossalari omillari tahlili asosida kasbiy faoliyatning samaradorligini belgilovchi mezonlarini ajratish mumkin. Ular quyidagicha ko'rsatilgan:

- shaxsiy-kasbiy komponentlikning o'ziga-o'zi nisbati;

- o'zini-o'zi dolzarblashga nisbatan intilish;

- emotsional barqarorlik va kasbiy muvofiqlik;

- o'ziga-o'zi hurmat va «Men» ning ichki muvofiqligi;

- dinamizm yutuqlarga ehtiyoj ekstrovertlanganlik atrofdegilarning o'ziga nisbatan pozitiv munosabatini kutish;

- internallik (ichki nazorat daraja ekani).

Demak, yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, fan rivojlanib, taraqqiy etishi davomida u yangi manbalar bilan boyishi shubhasizdir. Respublikamizda motiv va motivatsiya muammosi bo'yicha taniqli psixologlar ko'magida yosh olimlar tomonidan keng qo'lamda ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda.

Ekspirimental tadqiqot natijalari taxlili. Ko'pgina faoliyat turlarida bo'lgani kabi, pedagogik faoliyat jarayonida ham pedagogning maqsadga, raqobatlashuvga, ijtimoiy obro'ga, pedagogik jamoada hamda jamiyatda o'z o'rniga ega bo'lishga intilishi, uning kasbiy taraqqiyotning motivatsiyasi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Buni aniqlash maqsadida biz sinaluvchilarda shaxsdagi maqsadga, raqobatga va ijtimoiy mavqega intilish motivatsiyasini aniqlash uchun M. Kubishkinning [5] "MRI" so'rovnamasidan foydalandik. Olingan natijalarni qayta ishlash jarayonida quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi (1-jadval).

1-jadval

Sinaluvchilarda maqsadga, raqobatga va ijtimoiy mavqega intilish motivatsiyasi darajalari, %

Maqsadga intilish shkalasi	Raqobatga intilish shkalasi	Ijtimoiy mavqega intilish shkalasi
32	37	31

Sinaluvchilarda maqsadga, raqobatga va ijtimoiy mavqega intilish motivatsiyasi dinamikasi.

S.I. Ojegovning [8] "Rus tili lug'ati" kitobida yozilishicha, maqsad bu – nimagadir intilish, nimanidir amalga oshirishga intilishdir. SHuday qilib, predmet, ob'ekt hamda hatti – harakat ham maqsad bo'lib chiqishi mumkin [8]. A.N. Leontevning [7] ta'kidlashicha, motiv maqsad sari harakatlantiradi, bunda asosiy ehtiyoj predmetga egalik qilish emas, balki harakatni amalga oshirish (unga nisbatan qiziqishning uyg'onishi oqibati) undan roxat olishdir. Demak, bundan kelib chiqadiki maqsad faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishga ma'no va mazmun beradi. Amalga oshirilayotgan faoliyatdan mazmun topish shaxsni ushbu faoliyatni yanada muvaffaqiyatliroq bajarishiga, mutaxassis sifatida takomillashib borishiga yordam beradi.

Biz sinaluvchilarda o'tkazgan M. Kubishkinning "Shaxsdagi maqsadga, raqobatga va ijtimoiy mavqega

intilish motivatsiyasini aniqlash" so'rovnomasi natijalariga ko'ra, "Maqsadga intilish" shkalasi bo'yicha 32% ko'rsatkich qayd etildi. Ushbu natijalarni taxlil qiladigan bo'lsak, pedagogik faoliyatni amalga oshirishda maqsadning aniqligi, jarayondan mazmunan qoniqish his etish pedagogning kasbiy taraqqiyoti motivatsiyasini yanada mustahkamlanishiga zamin yaratadi.

Har bir faoliyatni amalga oshirish kishidan aniq ko'zlangan maqsadni hamda uni amalga oshirilishida amal qilinishi kerak bo'lgan rejani, maqsadga samarali yo'l bilan yetishishda bir qator kasbiy va shaxsiy sifatlar, tajriba talab etiladi. Biz suhbatlashgan sinaluvchilarning ta'kidlashicha, o'qituvchilik kasbining mashaqqatli va ma'suliyatli kasb bo'lishiga qaramay, ularda doimo aniq maqsad, o'z kasbidan qoniqish hissi, bolalarni sevishi, o'zi o'qitadigan predmetiga nisbatan cheksiz qiziqishi, o'zidagi bor bilim

va ko'nikmalarni har doim bolalarga yetkazish istagi mavjud, bularni ularning hayotiy mazmuniga aylangan.

Darxaqiqat, logoterapiya asoschisi Viktor Franklning [11] ta'kidlashicha, mazmunga intilish – odamlardagi birinchi motivatsion kuchdir. Mazmun qidirish o'zida ham ongli faoliyatni, ham ma'naviy ongsizlik bilan aloqa o'rnatishni aks ettiradi. Mazmunga erishish esa, inson mavjudligining muhim tavsifidir. Unga erishish uchun esa insondan iroda, ma'suliyat, javobgarlik hamda bir qator ijobiy sifatlar talab qilinadi. Ushbu sifatlar esa shaxsning kasbiy taraqqiyotiga yordam beradi.

Bundan tashqari, maqsadlar samaradorlikni rivojlantirish uchun ham muhim sanaladi. Maqsadlar odamlarni o'zlarining qobiliyatlarini baholash standartlari bilan ta'minlaydi. Maqsadlarga bosqichma – bosqich erishib borish esa, keyingi faoliyatga kirishishga turtki beradi. Samaradorlikka erishish mutaxassisga o'z kuchiga, qobiliyatiga nisbatan ishonch hissini paydo qiladi.

Ushbu metodikaning “Raqobatga intilish shkalasi” bo'yicha ko'rsatkich 37%ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkich shundan dalolat beradiki, biz bozor iqtisodiyoti munosabatlariga o'tishimiz bilan bir qatorda raqobatbardosh, jahon standartlariga javob beradigan mutaxassislariga talab o'sib bormoqda. Ushbu jarayon ta'lim tizimida ham aks etib, raqobatbardosh, jahon standartlariga javob beradigan zamonaviy pedagog kadrlarni tayyorlash muhim masala hisoblanadi. Sinaluvchilar tomonidan qayd etilgan ushbu ko'rsatkich, kasbiy faoliyat jarayonida sog'lom raqobatga intilish, pedagogik jamoada va jamiyatda mustahkam o'z o'rniga ega bo'lish holatlarini ifodalaydi. Buning uchun esa albatta ular o'z ustida ishlab, kasbiy mahoratini oshirib, zamonaviy pedagogga qo'yilayotgan talablarga mos bo'lishga harakat qilmoqdalar.

Bizga yaxshi ma'lumki, xar bir inson, jumladan pedagog shaxsi ham hamisha uni e'tirof etishlarini, mehnatiga yarasha rag'batlantirishni, pedagogik jamoada va o'quvchilar orasida mehr – muhabbat, obro' – e'tibor topishni istaydi. Ushbu ehtiyojlarning qondirilib borilishi esa uni yanada faolroq bo'lishiga, o'z kasbiga nisbatan yanada ma'suliyat va mehr bilan yondoshishiga turtki bo'lib, kasbiy taraqqiyot motivatsiyasini kuchayishiga yordam beradi.

Bu borada olib borilgan ilmiy izlanishlarga murojaat qiladigan bo'lsak, F.S. Ismagilovanning [6] mutaxassislarining kasbiy tajribasi va uni bozor iqtisodiyoti shakllanish davrida boshqarishga bag'ishlangan dissertatsiyasida ko'rsatiladiki, kasbiy tajriba samaradorligi mezoni mutaxassisining raqobatbardoshligi sanaladi. Raqobatbardoshlik mutaxassisning professional sifatida mehnat bozorida va tashkilotda uning ustunligi bosh talab qilinish darajasidir.

Psixologik rejada buni ish beruvchining mazmuniy maydoniga orientatsiyasi o'z professional zahiralari va imkoniyatlarini qadriyatlarining ish beruvchi uchun dolzarb reytingiga mos ravishda qayta baholashga tayyorgarlik sifatida talqin qilish mumkin. Sub'ektning o'z kasbiy tajribasiga munosabati tajribaning sub'ektning o'zi uchun shaxsiy ma'nosi va bu tajribaning mehnat bozorida real ahamiyatini farqlay olishga asoslanmogi kerak deb yozadi muallif. SHunday qilib, F.Z. Ismagilova o'zini – o'zi anglash mutaxassisning o'ziga – o'zi munosabatini

ing kasbiy tiklanishni belgilovchi asosiy omillardan biri ekanini isbotlangan.

Demak, faoliyat jarayonini musobaqa, raqobatlashish, o'zaro hamkorlik ko'rinishida olib borilishi, odamlar o'rtasida sog'lom raqobat tashkil qilish, odamlarni faol bo'lishga, faoliyatning qizg'in kechishiga, maqsad sari intilishning kuchayishiga hamda faoliyat natijasining samarali bo'lishiga zamin yaratadi. Lekin, shuni alohida ta'kidlash zarurki, raqobatlashish insonlarining psixologik xususiyatlari ko'ra turlicha ta'sir ko'rsatishiga olib kelishi mumkin. Masalan, psixologik tadqiqotlarini ko'rsatishicha, asab tizimi kuchli tiplar asab tizimi kuchsizlarga nisbatan raqobatlashish muhiti faoliyatga turtki beradi. Shuning uchun ham, jamoa rahbari xodimlarning psixologik xususiyatlarini nazarda tutgan holda jamoada sog'lom psixologik muxit yaratishi, imkon qadar barchani o'z vaqtida rag'batlantirib borishi, hammani bir maqsad asosida birlashtira olishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Metodikaning “Ijtimoiy mavqega intilish” shkalasi-ga ko'ra 31% ko'rsatkich aniqlandi. Amerikalik mashhur psixologlardan A. Maslou tomonidan ishlab chiqilgan motivatsiyalar piramidasiga nazar soladigan bo'lsak, insonda taaluqlilik va sevgiga ehtiyoj, ya'ni jamiyatga taluqli bo'lish, odamlar bilan birga bo'lish, ular tomonidan qabul qilinish ehtiyojlari mavjuddir. Shuningdek, shaxsning hurmat – e'tiborga ega bo'lish, ma'qulanish, odamlar va jamiyat tomonidan tan olinish, muvaffaqiyatga erishish kabi ehtiyojlari mavjudki, ular shaxsning ijtimoiy mavqega intilishi motivatsiyasini izohlab beradi.

Jumladan, bizning sinaluvchilarimiz bo'lmish pedagoglarda ham ijtimoiy mavqega intilishi motivatsiyasi yetarli darajada ustunlik qilib, ular o'zlarining kasbiy faoliyatlarini jarayonida pedagogik jamoa hamda o'quvchilar orasida o'z hurmatlari baland bo'lishni, ular tomonidan tan olinishni, doimiy ravishda muvaffaqiyatga erishib borishni istaydilar. Ular bilan o'tkazilgan suhbat, savol – javoblarni taxlil qiladigan bo'lsak, pedagoglar ijtimoiy mavqening davomli ravishda ko'tarilib va mustahkamlanib borishi ularning kasbiy faoliyatining samarali kechishida yetakchi ta'sir kuchiga ega ekanligini ta'kidlab o'tdilar.

Biroq, shuni ta'kidlash joizki, jamoada hamma xam bir xil hurmat – e'tiborga teng mavqega ega emas. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, xar qanday ijtimoiy jamiyatda “mavqe uchun kurash” mavjud. Mavqe darajasi esa jamoa a'zolarining yoshiga, ma'lumotiga, jinsiga, madaniyati darajasiga, faoliyati xarakteriga, yo'nalganligiga va boshqalarga uzviy bog'liq. Ushbu nazariyaga muvofiq, mavqelarining teng emasligiga sabab jamoa a'zolaridagi o'zaro farqlar hisoblanadi. Mualliflarning ta'kidlashicha, odamlar ushbu farqlarni ko'radi va baholaydi, buning asosida bir – birlari haqida tasavvurlar hosil qiladilar. SHunday ekan, odamni boshqalardan farqlovchi xar qanday tavsif uning ijtimoiy mavqeni belgilashi mumkin.

Masalan, rivojlangan mamlakatlarning ta'lim muassasalarida mutaxassisning yuqori darajadagi intellekti, kasbiy maxorati va ilmiy yutuqlari yuqori mavqe uchun asos hisoblanadi. Biroq, bizning kuzatishlarimizga ko'ra esa, milliy xududimizda ayniqsa, o'qituvchilik kasbida

yuqori mavqelarni egallash uchun pedagogdan o'z fanining bilimdoni, maxoratli bo'lish bilan bir qatorda bolalarni sevish, ular bilan ijobiy hissiy aloqa o'rnatish olish, perseptiv qobiliyat, psixologik diagnoz qo'ya olish qobiliyati, o'zining axloqi va ma'naviyati bilan boshqalarga o'rnatish olish qobiliyati, pedagogik xayol, o'quvchilar hamda oila psixologiyasidan bilim va ko'nikmalari kabilari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi zarurdir.

Yuqorida sanab o'tilgan pedagogning kasbiy taraqqiyotini, ijtimoiy mavqeni belgilab beruvchi xususiyatlar va qobiliyatlar bilan bir qatorda bizning sinaluvchilarimizda ham pedagogik faoliyat jarayonida yosh mutaxassislariga ish o'rgatish, jonkuyarlik, o'z tajribasi bilan o'rtoqlashish, ularning kamchilik va xatolarini bartaraf etishda yordam berish, o'zlarining ta'lim - tarbiya borasidagi yangi g'oyalari bilan doimiy ravishda gazeta va ilmiy jurnallarda maqolalar nashr qildirib borishlari, yangi pedagogik texnologiyalar asosida dars ishlanmalari yaratib kelayotganlari, barcha sohada ildam bo'lib namuna ko'rsatayotganlari ularning pedagogik jamoada hamda o'quvchilar oldida ijtimoiy mavqeni o'sishiga yordam bermoqda.

Pedagoglarning darsdan tashqari qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazishlari, o'z ustilarida tinimsiz ishlab, izlanib, ijod qilishlari ijtimoiy mavqelarini qay darajada oshirib va mutahkamlab borayotganlarini isbotlaydi.

Demak, shaxsdagi ijtimoiy mavqega intilish motivatsiyasi qanchalik mustaxkam bo'lsa, u faoliyat jarayonida o'z ustida yanada ko'proq ishlab, kasbiy maxoratini oshirishga, faoliyat jarayonida yuqori samaraga erishishga intiladi. Jamiyatda va jamoada shaxs qanchalik yuqori ij-

timoiy mavqega ega bo'lsa, bu uning keyingi faoliyati jarayonida, kelajakda yanada faolroq bo'lishiga, o'zini - o'zi takomillashtirib borishida, yutuqlarga erishishida doimo ichki va tashqi hozirlikka ega bo'lishida motivatsion rol o'ynaydi.

Chunki, shaxsdagi o'zidan qoniqish, o'ziga va kelajagiga ishonch hissi, maqsad sari doimo intilib borishi, o'zining kerak ekanligi hissining mavjudligi va ijtimoiy mavqega ega bo'lish, jamiyat tomonidan tan olinishi, hurmat va mehrga ega bo'lishi o'rtasida uzviy aloqadorlik mavjuddir.

Jumladan, biz o'tkazgan korrelyatsion tadqiqot natijalariga ko'ra ham (2-jadval), pedagoglarning o'z kasbidan qoniqanligi va "maqsadga intilish" 0,191, "raqobatga intilish" 0,24 hamda "ijtimoiy mavqega intilish" 0,647 shkalalari ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsion koeffitsent darajalari bo'yicha o'zaro aloqadorlik aniqlandi. Ushbu korrelyatsion koeffitsent darajalari bo'yicha o'zaro bog'liqlik shundan dalolat beradiki, sinaluvchilarimiz bo'lmish pedagoglar o'z faoliyatlarini jarayonida qanchalik o'zlari oldilariga qo'yilgan maqsadga erisha olsalar, ish joyida sog'lom raqobat muhiti tashkil qilinsa hamda o'z mehnatlariga yarasha rag'batlantirib borilsalar, ularning mashaqatli mehnatlari e'tirof etib borilsa, ma'lum bir ijtimoiy mavqeni egalasalar o'z kasblari va ishlaridan qoniqish, psixologik ko'tarinkilik, o'z kuchlariga va kelajaklariga ishonch hosil qilar ekanlar.

1. Bular esa o'z navbatida ularning kasbiy faoliyatlarini jarayonida yanada maqsad sari intilishlarini, xar sohada faol bo'lishlarini, o'z ustilarida izlanib, mutaxassis sifatida takomillashib borishlarini, o'z kasblaridan to'laqonli qoniqishlarini, kasbiy taraqqiyotlarini ta'minlaydi (2-jadva).

2-jadval

Psixodiagnostik test shkalalari o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanish koeffitsentlari

Korrelyatsiya qilinayotgan ko'rsatkichlar	"Shaxsdagi maqsadga, raqobatga va ijtimoiy mavqega intilish motivatsiyasini aniqlash" so'rovnomasini shkalalari		
	Maqsadga intilish shkalasi	Raqobatga intilish shkalasi	Ijtimoiy mavqega intilish shkalasi
Pedagogning o'z kasbi va ishidan qoniqanligi darajalari	N=100 r=0,191 p<0,1	N=100 r=0,24 p<0,1 p<0,5	N=100 R=0,647 p<0,01
Maqsadli qadriyatlar	N=100 r=0,192 p<0,1	N=100 r=0,23 P<0,1 p<0,5	N=100 R=0,643 p<0,01
Vositali qadriyatlar	N=100 r=0,191 p<0,1	N=100 r=0,25 P<0,1 p<0,5	N=100 R=0,641 p<0,01

Xulosa

1. Pedagoglarda kasbiy taraqqiyot motivatsiyasini tadqiq etish natijasida quyidagi xulosalar qilindi:

2. Psixologik-pedagogik adabiyotlarning taxlili bo'yicha, xorij psixologlari o'z ishlarida asosiy e'tiborni kasbiy motivatsiyaning tarkibiy tuzilmalari, shaxsning

kasbga bo'lgan qiziqish va qobiliyatlarning shakllanganlik darajasi hamda tashqi omillar bilan bog'liqligiga qaratganlar.

3. O'zbekiston psixologlari tomonidan o'quv motivi va motivatsiya muammosi, kasbiy motivatsiya masalasi borasida ishlar olib borilgan, natijalar bo'yicha shax-

sning o'zini o'zi boshqarish tizimi bilan bog'liqligi, o'quv motivatsiyani turli yosh davrlarida namoyon bo'lishining psixologik qonuniyatlari hamda shaxsdagi burch, hissiy – irodaviy jabhalar bilan bog'liqligi yoritib berilgan.

4. Rossiyalik psixologlar tadqiqot ishlarida kasbiy faoliyat motivatsiyasining tuzilishi ko'rsatilgan. Natijalarga ko'ra mutaxassisning o'z ishidan qoniqish darajasi qancha yuqori bo'lsa, faoliyatni yanada samaralir-oq bajarishga harakati yanada yuqori bo'lishi aniqlangan. Ular tomonidan ishsizlarning motivatsion jabhasi, pedagoglarning pedagogik faoliyati motivlari, pedagogning kasbiy faoliyati jarayonida bilimga bo'lgan ehtiyojlari masalasi, pedagogik faoliyatga ta'sir qiluvchi omillar tadqiq etilib, ilmiy va amaliy xulosalar keltirilgan.

5. Aniqlovchi tajribalar natijasida, pedagoglarning o'z kasbi va ishidan qoniganlik darajasi yuqori namoyon bo'ldi.

O'z ishi va kasbidan qoniqmaganligini ma'lum qilgan sinaluvchilar aksariyati yosh, endigina o'z pedagogik faoliyatini boshlagan bo'lib, ulardagi yangi ish joyiga, pedagogik jamoaga moslashishdagi, kasbiy faoliyat qiyinchiliklar, o'quvchilarning ko'ngliga yo'l topa olishdagi ayrim muammolar mavjudligi aniqlandi.

6. Kasbiy bilim, tajriba, maxoratning yuqoriligi mutaxassisning raqobatbardoshligi omili sanaladi. Raqobatbardoshlik mutaxassisning mehnat bozorida va muassasada uning ustunligini ta'minlaydi.

7. Pedagog jamiyatda va jamoada qanchalik yuqori ijtimoiy mavqega ega bo'lsa, yanada faolroq bo'lishiga, o'zini – o'zi takomillashtirib borishida, yutuqlarga erishishiga doimo ravishda ichki va tashqi hozirlikka ega bo'lishida motivatsion ahamiyatga egadir.

8. Qadriyatlar mutaxassisning kasbiy taraqqiyoti jarayonida muhim ahamiyatga ega omillardan hisoblanib, qadriyatlar shaxsni ichki olamini – tashqi olam hamda u amalga oshiradigan faoliyat jarayoni bilan uzviy bog'lab, uni qay darajada kechishini ko'rsatadi.

9. Faoliyatning samarali kechishi shaxsning qadriyatlarini olamida qay bir qadriyat ustun darajada rivojlanganligiga bevosita bog'liqdir. Qadriyatlar faoliyatni amalga oshirish hamda xulq – atvorni boshqaruvchisi rovida namoyon bo'ladi.

10. Shakllantiruvchi mashg'ulotlar natijasida sinaluvchilarning o'z kasbidan, olib borayotgan faoliyatidan qoniqqanligi hissini ortishi, o'ziga – o'zi va o'z imkoniyatlari, qobiliyatlariga beradigan bahoning o'sishi, jamoada-gi sog'lom raqobat, maqsadga erishish motivatsiyasining mustahkamlanishi, kasbiy zaruriy bilim va ko'nikmalarning rivojlanishi kabilar ularda mutaxassis sifatida yanada rivojlanib borishiga zamin yaratdi.

Tavsiya

Mazkur ilmiy tadqiqot ishimizning yakunlari bo'yicha, pedagoglarda kasbiy taraqqiyot motivatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan quyidagi ishlar amalga oshirilishi kerak:

1. O'qituvchilarda etuk mutaxassis sifatida rivojlantirish motivatsiyasini oshirish uchun ularda maqsadga erishishga intiluvchanlik, o'ziga va atrofdagilarga nisbatan ishonch hissini, kommunikativlik, mobillik pedagogsh

kasbi uchun muxim bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik treninglar tashkil qilish kerak.

2. Pedagogning kasbiy taraqqiyotida pedagogik va o'quvchilar jamoasida obro', hurmatga ega bo'lish, shaxsning tan olinishi, muvaffaqiyatlarga erishishi muhim sanaladi. Bu borada turli tanlovlar, bilimlar belashuvi, musobaqalar o'tkazish hamda g'oliblarni munosib taqdirlab borish zarur.

3. Qobiliyatli, maxoratli, ilmiy salohiyatli pedagoglarning ish uslublarini, yutuqlarini ommaviy axborot vositalari orqali yoritib borish, yosh pedagoglar bilan ustoz – shogird ishlarini mustahkamlash muhim.

4. Yosh pedagoglarni ruhan qo'llab – quvvatlash, tajriba almashish uchun psixologik yordam, maslahat ishlarini keng yo'lga qo'yish zarur.

5. Pedagogik jamoada sog'lom raqobatni hamda ijobiy psixologik iqlimni yaratish muhim. Pedagoglarning jismonan va psixologik salomatligiga e'tibor qaratish, bu borada zaruriy ishlarni amalga oshirish, ularning o'z kasbidan, faoliyatidan qoniqish hissini mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

2. Байметов АК. Некоторые типологические обусловленные особенности индивидуального стиля учебной деятельности педагогов. Психология стилей человека. Пермь Москва Книжный мир 2013:160-176.

3. Бамбурова ЛИ. Мотивация совместной музыкальной деятельности ёношских групп. Психология воспитания в начальном коллективе. Ярославль Кострома КГПИ 1985:12.

4. Гайнутдинов РЗ. Психология личности учителя узбекской национальной школы и ее формирование и система дошкольного образования. Автореф дис д-ра психол наук. СПб 1992:37.

5. Додонов БИ. Структура и динамика развития мотива. Вопр психол. 1084;4:127-128.

6. Ильин ЕП. Мотивация и мотивы. СПб 2002:415-417.

7. Исмагилова ФС. Профессиональный опыт специалистов в области управления и условий рыночной экономической формации. Автореф дис д-ра психол наук. М 2000:41.

8. Леонтьев АН. Необходимость, мотив, эмоция. М МГУ 1971:238.

9. Ожегов СИ, Шведова НЮ. Толковый словарь русского языка. М Азбуковник 1997:2040.

10. Файзуллаев АА. Мотивационная саморегуляция личности. Ташкент 1987.

11. Файзуллаев АА. Принятие мотива личности. Психол журн. 1985;4.

12. Франкл ВЭ. О смысле жизни. Альпина Диджитал 2019:12.

13. Чижкова МБ. Мотивы выбора профессий врача и их взаимосвязь с профессионально-значимыми качествами медицинского ботника у студентов-первокурсников медицинского вуза. Современ пробл науки и образования. 2015;2(1). URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21057> (данные обращения: 03.02.2024).

14. Юрин НВ. Удовлетворенность учителей физической культуры своей профессиональной деятельностью. Автореф дис психол наук. Л 1991:16.

15. Wroom V, Deci E. An overview of work motivation. Readings in industrial and organizational psychology. NY 1972.

**PEDAGOGIK FAOLIYATDA PEDAGOGNING KASBIY
TARAQQIYOTI MOTIVATSIYASINING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI**

Rustamova S.Sh., Eshmurodova Sh.O.

Bo'lajak mutaxassislarni xar tomonlama yetuk va barkamol, chuqur bilimli, yuksak ma'naviyatli qilib tarbiyalashda pedagoglarning o'rni beqiyos. Ta'lim samaradorligiga erishishda pedagogning kasbiy taraqqiyoti

yetakchi o'rin tutadi. SHu sababdan xam pedagogik faoliyatda pedagogning kasbiy taraqqiyoti motivatsiyasining psixologik xususiyatlarini o'rganish g'oyat dolzarbdir.

Kalit so'zlar: *pedagog, mutaxassis, kabi motivatsiya, ta'lim, kasbiy taraqqiyot, komponent, kasbiy identiklik, emotsional barqarorlik, burch, ijod, qadriyatlar orientatsiyasi, o'z-o'zini nazorat qilish, e'tiqod, xulq.*

Mualliflar haqida ma'lumot

Rustamova Surayyo Shaxobiddinovna, TDTU o'zbek va xorijiy tillar kafedrasi katta o'qituvchisi. Tel: +998977306979, e-mail: surayyo.6979@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0009-3460-9539>

Eshmurodova Shirin Oybek qizi, TDTU o'zbek va xorijiy tillar kafedrasi assistenti. Tel: +998977306979, e-mail: saipovashirin118@gmail.com



TIBBIY TA'LIM YO'NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARDA KASBIY O'ZINI-O'ZI ANIQLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Turg'unov A.A., Tillaxodjayeva X.S.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МЕДИЦИНСКИМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

Тургунов А.А., Тиллаходжаева Х.С.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AMONG STUDENTS IN MEDICAL EDUCATION

Turgunov A.A., Tillakhodjaeva Kh.S.

Future Survey Inc., Ogayo shtati, AQSh, TMS instituti

Проведен научный анализ психологических факторов профессионального самоопределения студентов, обучающихся по медицинским направлениям, на основе культурно-исторической парадигмы, субъектно-деятельностного подхода, а также мотивационно-смысловых детерминант. В эмпирической части сравнительно изучены мотивы выбора медицинской профессии и система ценностей студентов (потребительская/развивающая направленность). Результаты показали, что мотивационный профиль различается между группами с различными образовательными траекториями: в группе П1 относительно преобладают потребительские мотивы, тогда как в группе П3 более выражены мотивы развития. Статистически значимые различия ($p < 0,05-0,01$) выявлены по ряду мотивационных показателей. Полученные данные диктуют необходимость системной психолого-педагогической поддержки профессионального самоопределения в медицинском образовании.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, медицинское образование, профессиональная идентификация, мотивационно-смысловые детерминанты, субъектность, теория деятельности, психическое здоровье.

The article provides a scientific analysis of the psychological factors of professional self-determination among students studying in medical fields, based on the cultural-historical paradigm, the subject-activity approach, and motivational-meaning determinants. In the empirical part, the motives for choosing the medical profession and the system of students' values (consumer-oriented vs. development-oriented) were comparatively examined. The results showed that the motivational profile differs between groups with different educational trajectories: consumer-oriented motives relatively prevail in group P1, whereas developmental motives are more pronounced in group P3. Statistically significant differences ($p < 0.05-0.01$) were identified across several motivational indicators. The findings substantiate the need for systematic psychological and pedagogical support for professional self-determination in medical education.

Key words: professional self-determination, medical education, professional identity, motivational-meaning determinants, subjectivity, activity theory, mental health.

Zamonaviy tibbiy ta'lim yuqori intellektual va zamonaviy talab qabul qilish va doimiy o'z ustida ishlashni talab qiladigan kasbiy makon sifatida tavsiflanadi. Shu sababli tibbiy yo'nalishda tahsil olayotgan talabalarda kasbiy o'zini-o'zi aniqlash (kasbni ongli tanlash, "Men-kasb" munosabatini shakllantirish, kasbiy qadriyatlarini qabul qilish) nafaqat ta'lim samaradorligi, balki kelajakda psixik salomatlik va kasbiy barqarorlikni ta'minlovchi hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Kasbiy o'zini-o'zi aniqlash butun faol mehnat davrini qamrab oluvchi uzluksiz jarayon bo'lib, unga shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoit, kasbiy va shaxsiy inqirozlarlar, o'zini o'zi anglash va dunyoqarash shakllanishi ta'sir ko'rsatadi. Demak, kasb tanlashgacha bo'lgan bosqichda shaxsning "hayotiy pozitsiyasi", qiymatlar iyerarxiyasi va kelajak rejalarini belgilashi kasbiy o'zini-o'zi aniqlash uchun psixologik zamin yaratadi.

Kasbiy o'zini-o'zi aniqlash – shaxsning o'z qobiliyatlari, qiziqishlari, qadriyatlari hamda jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy talablari o'rtasida ongli muvozanat o'rnatib, o'z kasbiy yo'lini tanlashi va ushbu tanlovni hayotiy strategiyaga aylantirish jarayonidir. U professional identinlikning asosiy tarkibiy qismi bo'lib, "kasb tanlash" bilan cheklanmaydi: kasbiy maqsadlar, rollar, professional "Men-konsepsiya" va kelajakdagi kasbiy o'sish modeli qamrab oladi.

Madaniy-tarixiy paradigma [3] nuqtai nazaridan shaxs ijtimoiy tabiatga ega va u madaniyatni o'zlashtirish jarayonida shakllanadi. Insonning mavjudligi vosi-

tachilik orqali amalga oshadi: subyekt ijtimoiy-madaniy muhit vositalariga tayanadi va ularni o'z faoliyatida qayta qurib boradi. Shu nuqtai nazardan, kasbiy o'zini-o'zi aniqlash ham – madaniy qiymatlarni o'zlashtirish, kasbga xos meyorlar va ma'nolarni qabul qilish orqali "kelajak yo'l"ni belgilash jarayonidir.

A.N. Leontyev [5] faoliyatni shaxs shakllanishining asosiy manbai deb talqin qiladi: shaxs faoliyat jarayonida vujudga keladi va rivojlanadi. Faoliyat motiv – maqsad-amallar tizimi orqali tahlil qilinadi. Bu yerda kasbiy o'zini-o'zi aniqlash – insonning turli faoliyatlar iyerarxiyasida kasbiy faoliyatni yetakchi mazmunda joylashtirishi, shu orqali shaxsiy "yadro" sidda kasbiy motivlar va qadriyatlarini mustahkamlashidir.

S.L. Rubinshteyn [8] "inson – faoliyatda" tamoyilini rivojlantirib, subyekt faol harakat jarayonida muhitni o'zgartirar ekan, muhit ham insonni o'zgartiradi, deb hisoblaydi. Demak, tibbiy ta'lim muhiti (o'qitish uslubi, klinik amaliyot, o'qituvchi namunasi, talabchanlik, qo'llab-quvvatlash) talabaning kasbiy o'zini-o'zi aniqlashini kuchaytiradi yoki zaiflashtiradi.

A.V. Brushlinskiy subyektlikni o'zini-o'zi tashkil etish va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati sifatida tushuntirib, kasbiy yo'l – subyektning hayotiy vaqt va makonda o'zini strategik boshqarish amaliyoti ekanini ko'rsatadi. Tibbiy ta'limda bu subyektlikning namoyon bo'lishi: mas'uliyat, avtonom qaror, stressga chidamlilik va refleksivlik bilan o'lchanadi.

Ye.A. Klimov [4] kasbiy o'zini-o'zi aniqlashni "mehnat subyektini sifatida rivojlanish bosqichiga qarab mazmun kasb etadigan faoliyat" deb ta'riflab, kasbiy yo'lning

bosqichlarini (optant-adept-adaptant-internal-usta-us-toz) ajratadi. Talaba bosqichi (adept)da kasbiy motivlar shakllanishi va professional identlikning ilk konturlari paydo bo'lishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kasbiy o'zini-o'zi aniqlashning markazida ongli tanlov turadi. Tanlov esa motivatsiya va ma'no bilan bevosita bog'liq. Ma'no – “men uchun nima muhim?” degan ichki mezonni belgilasa, motivatsiya – “men nima uchun buni qilaman?” savoliga javob beradi.

Shaxsiy ma'no [2] – inson uchun “menga daxldorlik” mezoni bo'lib, kasb tanlovi ham aynan shaxsiy ma'no kasb etganda barqaror identlik shakllanadi. K.A. Abulxanova-Slavskaya [1] ta'kidlagan “hayotiy pozitsiya-hayotiy-istiqlol” uchlgi kasbiy rejalashtirishni vaqt bilan bog'laydi: talaba tibbiyot yo'nalishidagi kasbni faqat hozirgi manfaat uchun emas, kelajak hayotiy strategiyasi sifatida qabul qilganda kasbiy o'zini-o'zi aniqlash chuqurlashadi [7].

V.E. Milman [6] motivatsiyani qo'llab-quvvatlovchi va rivojlanish (ishlab chiqaruvchi) qadriyatlar tizimi orqali tahlil qiladi. Iste'moliy yo'nalish – barqarorlik, mavqe, moddiy va ijtimoiy kafolatlarga intilishni; rivojlanish yo'nalishi-o'zini o'zi takomillashtirish, ijodkorlik, kas-

biy o'sish va jamiyatga hissa qo'shish motivatsiyasini anglatadi. Bu klassifikatsiya tibbiy ta'limda talabalar motivatsiya profilini tushunish uchun juda qulay nazariy asos hisoblanadi. Eksperimental tadqiqot jarayonida Milton Rokichning “Qadriyatlar tizimi” metodika asosida o'tkazildi va quyidagi natijalar aniqlanib, Fisher kriteriyasi bo'yicha taxlil qilindi va 1-jadvalda aks ettirildi. Tadqiqot qiyosiy tahlilga asoslangan. Ishtirokchilar 2 guruhga ajratildi:

P1 guruh (n=86): avval sport yo'nalishida tahsil olib, keyin tibbiy kasbni ikkinchi ta'lim/ikkinchi kasb sifatida tanlaganlar;

P3 guruh (n=75): tibbiy ta'limni ilk professional yo'nalish sifatida tanlaganlar.

Ma'lumotlar foiz (%) va Fisher kriteriyasi (φ)* asosida baholandi. Ahamiyatlilik darajalari: $p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,03$.

Natijalar

Natijalar P1 guruhda tibbiy kasbni tanlashda iste'moliy qadriyatlar nisbatan ustun ekanini, P3 guruhda esa rivojlanish (ishlab chiqaruvchi) qadriyatlar yuqoriroq ekanini ko'rsatdi.

1-jadval

Qadriyatlar tizimining namoyon bo'lishi darajalari

Qadriyatlar tizimi	P1 (86 nafar) X/maks	%	P3 (75 nafar) X/maks	%
Iste'moliy qadriyatlar tizimi	1244/2408	51,7	988/2100	47,04
Ishlab chiqaruvchi qadriyatlar tizimi	1164/2408	48,3	1104/2100	52,6

Tahlil

P1 guruhda iste'moliy motivatsiya yuqoriroq (51,7%), bu tibbiy kasbni “ikkinchi resurs” sifatida qabul qilish, kelgusida kasbiy mobillikni oshirishga intilish bilan izohlanadi.

P3 guruhda rivojlanish motivatsiyasi ustun (52,6%), bu kasbni ongli va uzoq muddatli “hayotiy yo'l” sifatida qabul qilish tendensiyasini anglatadi.

Eksperimental tadqiqotimizning ikkinchi metodikasi V.E. Milman [6] tomonidan ishlab chiqilgan “Shaxsning motivatsion profili” deb nomlangan metodikadir. Ushbu metodika natijalariga ko'ra, ayrim motivlar kesimida sinaluvchilar o'rtasida statistik ahamiyatli farqlar qayd etildi va qiyosiy tahlil qilindi. Natijalar 2-jadvalda aks ettirilgan.

2-jadval

Tibbiy kasbni tanlashga undagan asosiy motivlar dinamikasi

№	Motivlar	P1 (86) abs	%	P3 (75) abs	%	Statistik farq
2	Ekstremal mehnat	17	19,8	29	38,7	$\varphi^*=2,663$; $p<0,01$
7	Doimiy o'z ustida ishlash zarurati	48	55,8	28	37,3	$\varphi^*=2,399$; $p<0,01$
10	Faollik, o'zini boshqarish va o'z-o'zini rivojlantirish	57	66,3	40	53,3	$\varphi^*=1,677$; $p<0,03$
11	Tibbiy ma'lumotli mutaxassis maqomi	60	69,8	42	56,0	$\varphi^*=1,811$; $p<0,03$
13	Tor mutaxassislik/uzoq ixtisoslashuv imkoniyati	48	55,8	17	22,7	$\varphi^*=4,398$; $p<0,01$

Talqin

- P3 guruhda “ekstremal mehnat” motivi yuqoriroq (38,7%) – bu tibbiy faoliyatning real murakkabligi va kasbiy chaqiriqni qabul qilishga moyillikni ko'rsatadi.

- P1 guruhda “o'z ustida ishlash”, “faollik/samoregulyatsiya” va “maqom” motivlari yuqoriroq – bu ikki kasbni birlashtirishga tayyorlik, yuqori shaxsiy resurs va

“kasbiy mobillik” strategiyasiga moyillik bilan izohlana-di.

- P1 guruhda “tor mutaxassislik” motivi juda yuqori (55,8%) va P3ga nisbatan ishonchli farq qiladi ($p<0,01$) – bu “kasbiy differentsiatsiya”ga erta yo'nalishni anglatishi mumkin.

Muhokama

O'rganilgan psixologik adabiyotlar va eksperimental tadqiqotdan olingan natijalar taxlili kasbiy o'zini-o'zi aniqlashni faqat "kasb tanlash" deb emas, balki faoliyat-ma'no-subyektlik tizimidagi ko'p bosqichli jarayon deb qarash zarurligi aniqlandi.

P1 guruhda iste'moliy qadriyatlar nisbatan yuqori (51,7%). Bu holatni Milton Rokichning "iste'molchiga oid qadriyatlar tizimi" tushunchasi bilan izohlash mumkin: bu yerda tibbiy ta'lim ikkinchi kasb sifatida karyer mobillik, maqom va imkoniyatlarni kengaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga P1 guruhda "o'z ustida ishlash" va "o'zini o'zi boshqarish" motivlarining yuqoriligi ($p < 0,01-0,03$) subyektlikning (Brushlinskiy) va faoliyatga yo'nalgan ichki resursning kuchliligini bildiradi.

P3 guruhda rivojlanish qadriyatlari yuqoriroq (52,6%). Bu guruh tibbiyot kasbini "hayotiy istiqbol" sifatida qabul qilishi mumkin, ya'ni kasb tanlovi uzoq muddatli ma'noga ega. "Ekstremal mehnat" motivining yuqoriligi ($p < 0,01$) esa kasbiy realikka tayyorgarlik va kasbiy chaqiriqni qabul qilishga ishora qiladi.

Kasbiy o'zini-o'zi aniqlashning muvaffaqiyati talabning psixologik barqarorligiga ta'sir qiladi: motivatsiya-ma'no iyerarxiyasi qanchalik aniq bo'lsa, stressni boshqarish, o'qishda barqarorlik va kasbiy qoniqish shunchalik yuqori bo'ladi. Tibbiy ta'limda bu ayniqsa muhim, chunki yuqori emotsional yuklama erda davrdayoq charchash, somatlashuv va professional kuyish xavfini kuchaytiradi.

Natijalar tibbiy OTM va texnikumlarda quyidagi yo'nalishlarda psixologo-pedagogik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishni taqozo etadi:

- kasbiy mazmunini shakllantirish (kasbiy qadriyatlar, etika, "kasb missiyasi");
- o'zini o'zi boshqarish va stress-menejment (treninlar, refleksiya, taym-menejment);
- kasbiy oriyentirlar tizimi (spetsializatsiya haqida ma'lumot, mentorlik, klinik ssenariylar);
- kasbiy identifikatsiyani mustahkamlash (rolli model, professional jamoaga kiritish).

Xulosa

1. O'tkazilgan tadqiqot natijalari kasbiy o'zini-o'zi aniqlash tibbiy ta'limda psixologik jihatdan hal qiluvchi omil ekanini ko'rsatdi. Kasb tanlash motivatsiyasi va qadriyatlar profili guruhlar kesimida farq qiladi: P1 guruhda iste'moliy yo'nalish ustun, P3 guruhda rivojlanish yo'nalishi kuchli. Ayrim motivlar bo'yicha statistik ahamiyatli farqlar ($p < 0,05-0,01$) kasbiy identichlik shakllanishida turli psixologik strategiyalar borligini anglatadi.

2. Shu munosabat bilan tibbiy ta'lim muassasalarida kasbiy o'zini-o'zi aniqlashni madaniy-tarixiy, faoliyat, su-

byekt-faoliyat va motivatsiya-ma'no yondashuvlari asosida qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish tavsiya etiladi.

Amaliy tavsiyalar

1-kursdan "Kasbiy o'zini-o'zi aniqlash va professional identifikatsiya" mini-modul joriy etish.

Mentorlik va refleksiv seminarlar (haftalik/oylik).

O'zini-o'zi boshqarish, emotsional barqarorlik va stress-menejment treninglari.

Ixtisoslik tanlovi uchun "Kasb doirasida ixtisoslar xartasi": talab, imkoniyat, qiymat, salomatlik resurslari.

Adabiyotlar

1. Абульханова-Славская КА. Стратегия жизни. М Мысль 1991:299.
2. Асмолов АГ. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М Академия 2007:528.
3. Выготский ЛС. История развития высших психических функций. М Педагогика 1983:328.
4. Климов ЕА. Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д Феникс 1996:512.
5. Леонтьев АН. Проблемы развития психики. М Изд-во МГУ 1981:584 с.
6. Мильман ВЭ. Типология мотивации и личностные профили. СПб Речь 2004:320.
7. Пряжников НС. Профессиональное самоопределение: теория и практика. М Академия 2008:320.
8. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. СПб Питер 2002:720.

TIBBIY TA'LIM YO'NALISHIDA TAHSIL OLAYOTGAN TALABALARDA KASBIY O'ZINI-O'ZI ANIQLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Turg'unov A.A., Tillaxodjayeva X.S.

Maqolada tibbiy ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarda kasbiy o'zini-o'zi aniqlashning psixologik omillari, madaniy-tarixiy paradigma, subyekt-faoliyat yondashuvi hamda motivatsiya-ma'no determinantlari asosida ilmiy tahlil qilingan. Empirik qismda talabalarining tibbiy kasbni tanlash motivlari va qadriyatlar tizimi (iste'moliy/rivojlanishga yo'naltirilgan) qiyosiy o'rganildi. Natijalar turli ta'lim trayektoriyasiga ega guruhlar o'rtasida motivatsion profil farq qiladiganini ko'rsatdi: P1 guruhda iste'moliy motivlar nisbatan ustun, P3 guruhda esa rivojlanish motivlari yuqoriroq. Statistik jihatdan ahamiyatli farqlar ($p < 0,05-0,01$) ayrim motivlar kesimida qayd etildi. Olingan natijalar tibbiy ta'limda kasbiy o'zini-o'zi aniqlashni psixologo-pedagogik qo'llab-quvvatlashni tizimli tashkil etish zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: kasbiy o'zini-o'zi aniqlash, tibbiy ta'lim, professional identifikatsiya, motivatsiya-ma'no, subyektlik, faoliyat nazariyasi, psixik salomatlik.

Mualliflar haqida ma'lumot

Turg'unov Abdurashid Abdumannopovich, psixologiya fanlari doktori (DSc). AQShning Ogayo shtatida joylashgan "Future Survey Inc." kompaniyasi prezidenti PhD. Tel: +12172070707, e-mail: <https://t.me/futuresurvey>, <https://orcid.org/0000-0002-5298-0376>

Tillaxodjayeva Xosiyatxon Sardorbekovna, TMC instituti pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi Tel: +998911348480, e-mail: xosiyatxon088@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-9883-0063>

ВОЗРОЖДЕНИЕ В ЛИТЕРАТУРЕ: НА ПРИМЕРЕ ТРАДИЦИОННОЙ И НОВАТОРСКОЙ ПОЭЗИИ

Шейдаева А.Б.

ADABIYOTDAGI UYGLANISH: AN'NAVIY VA INNOVATSION SHE'RAT NAMUNLARI

Sheydayeva A.B.

REVIVAL IN LITERATURE: ON THE EXAMPLE OF TRADITIONAL AND INNOVATIVE POETRY

Sheydayeva A.B.

Институт литературы им. Низами Гянджеви

Maqola she'riyatdagi an'ana va yangilik masalasiga bag'ishlangan. Ma'lumki, barqaror rivojlanish deganda nafaqat iqtisodiyotni yaxshilash, balki jamiyatning ma'naviy-madaniy darajasini yuksaltirish ham tushuniladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, adabiyot ma'naviy ustoz sifatida odamlarning tafakkuri, qadriyatlarini va munosabatlariga ta'sir ko'rsatish orqali barqaror taraqqiyotga hissa qo'shadi. Shu boisdan ham eski va yangi, an'ana va yangilik, o'tmish va bugun adabiyotda eng ko'p o'rganiladigan mavzular qatoriga kiradi. She'riyatdagi an'ana va yangilik mavzusi boy adabiyot tarixining turli davrlarini, yozuvchilarning turlicha yondashuvlarini aks ettiradi. Bu davr an'anaviy qadriyatlarining saqlanib qolishi va adabiyotda yangiliklarning yaratilishi bilan tavsiflanadi. Bu ikki jarayon she'riyat taraqqiyotida muhim rol o'ynagan. An'anaviy she'riyatda, ayniqsa, 19-20-asr boshlarida ko'proq klassik shakl va mavzular ustunlik qildi. An'ana she'riyatning tarixiy rivojlanishida, adabiyotning shakllanishida muhim o'rin tutadi. Yangilik she'rning ichki xususiyatlarida yaqqolroq namoyon bo'ladi. Yangilik she'riyatda yangi va o'ziga xos obrazli ifoda vositalarida namoyon bo'ladi. Natijada, butun she'riyat rivojlanib, boyib boradi.

Kalit so'zlar: zamonaviylik, vatanparvarlik, adabiyot, an'ana, yangilik, modernizm, she'riyat.

The article is dedicated to the issue of tradition and innovation in poetry. As we know, sustainable development means not only the economy, but also the improvement of the spiritual and cultural level of society. In this regard, literature, as a spiritual guide, contributes to sustainable development by influencing people's thinking, values, and attitudes. For this reason, the old and the new, tradition and innovation, are among the most studied topics in literature. The theme of tradition and innovation in poetry reflects different periods of rich literary history and different approaches of writers. The preservation of traditional values and the creation of innovations in literature were characteristic of that period. These two processes played an important role in the development of poetry. Traditional poetry, especially in the 19th and early 20th centuries, was dominated by more classical forms and themes. Tradition is important in the historical development of poetry and the formation of literature. Innovation is more evident in the internal features of the poem. Innovation is manifested in new and unique figurative means of expression in poetry. As a result, poetry as a whole develops and becomes richer.

Key words: modernity, patriotism, literature, tradition, innovation, modernism, poetry.

Исследования в области литературы показывают, что в конце XIX-начале XX вв. появились новые образцы поэзии, отличающиеся духом, идейной и художественной смелостью [1]. В поэзии, которая уже начинала принимать образный способ мышления, стал усиливаться процесс замены образности художественными нюансами и поэтическими гимнами, которые в большей степени были подпитаны духовным миром человека. Это привело к замене традиционной поэзии новаторскими чертами и появлению новых подходов в поэзии. Учитывая социальную обстановку того времени, было естественно наблюдать новые тенденции в поэзии.

Самым продуктивным, но не менее продуктивным периодом литературы для тюркских народов были XIX-XX вв. Известно, что вне общественно-политических процессов литературы не существует. Можно сказать, что поэзия этого периода привлекает внимание рядом оригинальных и интересных черт [2]. Главной особенностью было включение в творчество поэтов и писателей тем социального характера, а также применение новых форм. Одним из наиболее ярких аспектов этого периода является появление новых поэтических форм, а также нововведений в содержании и качестве поэзии. Помимо простоты новых поэтических форм, очень важным было и то, что они затрагивали общественно значимые темы. Если мы обратим внимание на образцы литературы, написанной в этот период, то увидим, что в них затрагиваются такие социальные темы, как истина, справедливость, цивилизация, нация и правительство. Возрастающая роль свободного стиха в поэзии, наряду с традиционными формами классической лите-

ратуры, возникла из-за потребности в более интенсивном выражении художественной мысли. Именно с этой точки зрения в литературе появились десятки поэтов, создавших совершенные поэтические произведения с новой поэтической формой.

Понятия традиции и новаторства чрезвычайно важны с точки зрения развития и трансформации литературы. Хотя новаторство всегда подразумевает критику традиции или поиск новизны, оно проявляется не только во внешних характеристиках поэзии. Новаторство чаще воспринимается как литературное понятие, которое отражается в отношении к предмету, направленности идеи, особенностях новых форм. С другой стороны, традиционные формы поэзии в большей степени основывались на традиционных и классических чертах поэзии и диванной литературы. Естественно, основу этой традиции составили стихотворения, написанные в таких структурах, как формы диванной поэзии, рифма, двуступишие и строфа. Характерной чертой этого периода считалось также повторение традиционных тем [3].

Темы поэзии обычно основывались на влюбленных, романтических отношениях, философских размышлениях, любви к миру и природе, а также духовном мире человека. Эти темы повторялись с течением времени без каких-либо инноваций. Язык литературы Дивана сформировался в основном под влиянием арабского и персидского языка и поэзии. Хотя произведения, созданные в традиционной поэзии, со временем могут быть не поняты всей публикой, их поэтическая ценность остается высокой на протяжении всей истории.

Концепция инновации – это подход в литературе, который поколебал прежние традиции. Основные черты новаторства, получившего распространение в поэзии, обусловили и возникновение новых поэтических форм. Поэты, писавшие в новаторском стиле, использовали новые методы и формы свободного стиха, а не традиционные формы. Язык новаторской поэмы был направлен на то, чтобы дистанцироваться от влияния прежней придворной и аристократической культуры и создать более современный и демократичный стиль. Поэты-модернисты, писавшие в этом стиле, стремились обогатить свое творчество новаторством и современными тенденциями. В это время они испытали влияние европейской литературы и расширили границы поэзии.

Существовали разные подходы к понятиям традиции и инновации. Многие поэты и писатели в своем творчестве больше ориентировались на это направление, в то время как одна группа резко выступала против и отдавала предпочтение традиции.

Роль литературы в развитии человека неопределима. Следует также отметить, что развитие человека – это также его патриотическое воспитание. Необходимо использовать поэзию для воспитания идей свободы Родины и любви к Родине. Таким образом, для обеспечения устойчивого развития должна развиваться и духовность человека. В этом смысле важна роль новаторских стихотворений, посвященных таким темам в поэзии, как патриотизм, свобода, современность и т.п. Когда люди читают эти стихи, они как будто сами становятся этими героями. Хотя эти темы характерны для всех периодов, мы не можем дать исследование каждой из них. Для этого давайте рассмотрим стихотворения, написанные в период с 1920-х по 1960-е годы на традиционные и новаторские темы [5].

Традиции и инновации были особенно заметны в начале 20 века. Литература 1920-1960-х годов характеризовалась рядом новых черт. Это проявляется, прежде всего, в отношении поэтов, писавших и творивших в этот период, к человеку, миру и обществу. Типичный общественно-политический и культурно-духовный ландшафт того периода нашел свое отражение в поэме в различных формах. Хотя сфера образной поэтической образности в новых стихотворениях расширялась, во многих стихотворениях этот аспект проявлялся либо на уровне риторического пафоса, либо чистой гимнодии. Одной из главных особенностей поэзии 1920-х годов было выражение через поэзию того, что народ и общество не могли сказать [4]. Хотя в творчестве поэтов преобладали новаторские тенденции, польза от традиций была столь же очевидна. Однако в образцах литературы, написанных традиционными для того периода методами, творческий подход более разителен. В целом представители современной поэзии проявляли заботу о традиционной поэзии. Но они также критиковали. Например, в литературе всегда были темы, которые находились на переднем крае как традиций, так и инноваций [5].

Патриотизм занимал лидирующее положение как в современной поэзии, так и в традиционной ли-

тературе. Представленность идей тюркизма и патриотизма в литературе достаточно высока. Эти темы представлены как в традиционной, так и в современной поэзии. Эти темы являются проявлением как национального пробуждения, так и единства. Патриотизм – выражение в литературе чувств, связанных с любовью человека к своей Родине, борьбой за ее свободу и развитие. Например, в литературе во все времена актуальными были прославление красоты родной земли, включение тем героизма, мученичества, защиты национальной идентичности.

Тюркизм – совокупность в литературе идей о единстве, общности языка, истории, культуры и будущего всех тюркских народов. Изучение этих тем под названием «традиции и инновации» также способствует постоянному развитию молодых людей как личностей. Формирует национальную идентичность и сознание у молодежи. Это дает возможность знакомить с историческим и культурным наследием и сохранять его. Идеи единства и солидарности распространяются через литературу.

Даже сегодня в литературе сохраняется конфликт и гармония между традициями и новаторством. Современные поэты создают уникальные поэтические произведения, сочетая как новые стили, так и классические формы. Вводятся новаторские подходы к темам и структуре традиционной поэзии, а социальные и философские вопросы трансформируются в поэзию более актуальным образом. Одной из характерных черт этого периода было творческое использование традиций. Это также означало не модернизировать их на том же уровне или повторять в более слабой форме, а обогащать их, добавляя что-то к ним как по содержанию, так и по форме, обращаясь к известным мотивам народной поэзии, классическому содержанию и темам.

Это также очевидно по отношению к классическим формам. Когда художественные произведения, написанные в традиционных формах, обогащаются новыми и оригинальными поэтическими образами, сама эта форма приобретает новую суть. В результате поэзия в целом как жанр развивается и обогащается. Талантливые молодые люди начали выражать свои чувства на эти темы в новых формах [4]. Изучение концепций традиции и новаторства в литературе чрезвычайно важно.

Концепция новаторства – это подход, который потряс предыдущие традиции в турецкой поэзии. Основные черты новаторства, получившего распространение в поэзии, обусловили и возникновение новых поэтических форм. Поэты, писавшие в новаторском стиле, использовали новые методы и формы свободного стиха, а не традиционные формы. Язык новаторской поэмы был направлен на то, чтобы дистанцироваться от влияния прежней придворной и аристократической культуры и создать более современный и демократичный стиль [6].

Понятия «традиция» и «новаторство» в поэзии – два важных понятия, выражающие процессы развития литературы во времени и отношении поэтов к этому процессу. Из исследований турецкой поэзии

становится ясно, что в конце XIX-начале XX века появились новые образцы поэзии, отличавшиеся своим духом, идейной и художественной смелостью. В поэзии, которая уже начинала принимать образный способ мышления, стал усиливаться процесс замены образности художественными нюансами и поэтическими гимнами, которые в большей степени были подпитаны духовным миром человека. Это привело [7,8] замене традиционной поэзии новаторскими чертами и появлению новых подходов в поэзии. В то время проблема традиций и новаторства в той или иной степени была очевидна как в турецкой, так и в азербайджанской поэзии. В этом смысле интересен и период азербайджанской поэзии 1920-х годов. Поскольку изображение национальной независимости, патриотизма и национальной идентичности с большим энтузиазмом осуществлялось во времена Азербайджанской Республики, были и те, кто продолжил этот путь и в последующие периоды. В работах А. Шаига, А. Джавада, Ч. Джаббарлы, Х.К. Санили, Уммугулсум, А. Абид, А.Ю. Рази, А. Даи, А. Музниб, Давуд и др. ценится путь, пройденный тюрками за сотни лет, и предпочтение отдавалось изображению идей тюркизма и туранизма [4].

Если обратить внимание на социальную обстановку в Турции того периода, то вполне естественно заметить новые тенденции в поэзии. Самым продуктивным, но столь же продуктивным, сколь и противоречивым и сложным периодом турецкой литературы был XIX-XX вв. Известно, что вне общественно-политических процессов литературы не существует. Можно сказать, что поэзия этого периода привлекает внимание рядом оригинальных и интересных черт [6]. Известны Раджаизаде Махмуд Экрем (1847-1914), Абдулхак Хамид Тархан (1852-1937), Мехмет Акиф Эрсой (1873-1936), Зия Гёялп (1876-1924), Омер Сейфеттин (1884-1920), Яхья Кемаль Баятлы (1884-1958), Рашад Нури Гюнтекин (1889-1956), Ахмет Хамди Танпынар (1901-1962), Назим Хикмет (1902-1963), Зия Осман Саба (1910-1957), Яшар Неби Найыр (1908-1981), Орхан Вели Ганыг (1914-1950), Али Октай Рифат (1914-1988), Джахид Гулеби (Махмуд Джахид Эренкан-1917-1997), Азиз Несин (1915-1995), Неджати Джумали (1921-2001), Ахмет Сезай Каракоч (1933-2021), Нихад Сами Банарлы (1907-1974) и др.

Главной особенностью, которая привлекала внимание, было включение в творчество поэтов и писателей тем социального характера, а также применение новых форм [10]. Возрастающая роль свободного стиха в поэзии, наряду с традиционными формами классической литературы, возникла из-за потребности в более интенсивном выражении художественной мысли. Именно с этой точки зрения в азербайджанской и турецкой литературе появились десятки поэтов, создавших прекрасные поэтические произведения в новой, свободной форме стиха. Концепция новаторства – это подход, который потряс предыдущие традиции в турецкой поэзии.

Таким образом, в поэзии этого периода появились стихотворения, проникнутые чувством наци-

онального патриотизма и независимости. Поэты-модернисты, писавшие в этом стиле, стремились обогатить свое творчество новаторством и современными тенденциями. В это время они испытали влияние европейской литературы и расширили границы поэзии. Существовали разные подходы к понятиям традиции и инновации. Многие поэты и писатели в своем творчестве больше ориентировались на это направление, в то время как одна группа резко выступала против и отдавала предпочтение традиции. Например, Мехмет Акиф Эрсой (1873-1936), известный исключительно как национальный поэт, воспринимал нововведения, которые западные империалисты пытались навязать во имя «культуры», как провокацию и решительно протестовал. Его самое известное произведение «Гимн независимости» было принято в качестве национального гимна Турции. Здесь на первый план выходят патриотизм, национальное единство и борьба за независимость. Он превратил поэзию в средство пробуждения духа народа.

Поэты и писатели, писавшие и творившие в тот период, хорошо понимали, что новаторство требует определенной решимости бороться, и они смогли передать эту решимость в своих произведениях на фоне политической обстановки того времени. Поэтому поэтический ландшафт того периода можно понять на основе новых стихотворений, появившихся в 1920-1960-х годах. Например, если обратиться к творчеству поэтов того периода, то образ Родины выступает как лирический герой и является примером новых эмоций и новой формы видения. Социальные темы в стихотворениях в основном используются для объяснения истории, идентичности и культуры турецкой нации. Национальные ценности в поэзии Яхьи Кемалья (1884-1958) занимают центральное место в его понимании национализма. Он внес большой вклад в турецкую литературу и воплотил турецкую идентичность в своей поэзии. Баятлы экспериментировал с очищением и упрощением своего языка и пытался выйти за рамки традиционной поэзии. Одной из важнейших особенностей поэзии Яхьи Кемалья Баятлы является сочетание эмоциональности и современности с классическим стилем. В своих произведениях он сочетал как древние поэтические стили, так и новые литературные течения, создавая насыщенные и глубокие смыслы. В целом, основная идея стихов Яхьи Кемалья Баятлы – создание гармонии между понятиями «национальность» и «модернизм» в его произведениях.

Типичный общественно-политический и культурно-духовный ландшафт того периода нашел отражение в поэзии в различных формах. Хотя сфера образной поэтической образности в новых стихотворениях расширялась, во многих стихотворениях этот аспект проявлялся либо на уровне риторического пафоса, либо чистой гимнодии. Например, в стихах Джахита Сидки Таранджи (1910-1956) мы можем почувствовать расслабленное психологическое состояние, характерное для того периода и царившее в обществе, отраженное в его образах.

Джахит Сидги Таранджи – один из важнейших поэтов турецкой литературы, который считается одним из важнейших имен в современной турецкой поэзии. В его стихах присутствуют как современные, так и традиционные элементы. Помимо сосредоточения внимания на таких общечеловеческих темах, как быстротечность жизни, человеческое одиночество, любовь, смерть и существование, в стихах Таранджи также присутствуют черты традиционной турецкой поэзии.

Хотя в творчестве поэтов преобладали новаторские тенденции, польза от традиций была столь же очевидна. Однако в образцах литературы, написанных традиционными для того периода методами, творческий подход более разителен. Например, Сезай Каракоч (1933-2021) привлек внимание своей любовью к классической литературе и приверженностью традициям, но ему удалось вдохнуть новую жизнь в свое творчество с помощью своих уникальных стилистических особенностей.

Следует отметить, что новаторская поэзия заставляет читателя задуматься, порывает с традициями, открывает новые художественные горизонты, в то время как современная поэтическая традиция потребовала применения новых форм и тем. По этой причине необходимо больше внимания уделять анализу новых направлений и тенденций, возникших в творчестве поэтов, писавших и творивших в этот период, а также рассматривать связи, сходства и различия между традиционной поэзией и современной поэзией.

Литература

1. Алиев МИ. Продолжение великого пути (Исследования по литературе тюркских народов). Кн I. Баку Наука и образование 2019:512.
2. Алиева Дж. Поэтика современной турецкой поэзии. Баку Элм 2000:91.
3. Антология литературы тюркских народов. Т III. Баку 2013:464.
4. Ахмедли Б. История азербайджанской литературы XX века. Баку Qanun 2024:583.
5. Бабаева ОЕ. Современная Турция, традиции и новаторство в турецкой поэзии. Баку 2017:26.

6. Гулиев ЭХ. Литература тюркских народов. Учебник. Баку Наука и образование 2017:631.

7. Гулиев ЭХ. Турецкая литература Турции (XIX-XX вв.). Баку Наука и образование 2003:125.

8. Османова Б. «Странное» поэтическое течение в турецкой поэзии. Журнал восточной филологии. 6-е изд. Баку 2012:427-441.

9. Тагисой Н. Поэтический перевод. Баку Маариф 2001:245.

10. Эрсой МА. Избранные стихотворения. Анкара 2023:139.

ВОЗРОЖДЕНИЕ В ЛИТЕРАТУРЕ: НА ПРИМЕРЕ ТРАДИЦИОННОЙ И НОВАТОРСКОЙ ПОЭЗИИ

Шейдаева А.Б.

Статья посвящена традициям и новаторству в поэзии. Как известно, устойчивое развитие означает не только улучшение экономики, но и повышение духовного и культурного уровня общества. С этой точки зрения литература как духовный наставник способствует устойчивому развитию, влияя на мышление, ценности и установки людей. По этой причине старое и новое, традиции и новаторство, прошлое и настоящее являются одними из наиболее изучаемых тем в литературе. Тема традиций и новаторства в поэзии отражает разные периоды богатой литературной истории и разные подходы писателей. Для этого периода были характерны сохранение традиционных ценностей и создание новаций в литературе. Эти два процесса сыграли важную роль в развитии поэзии. В традиционной поэзии, особенно в XIX и начале XX веков, преобладали более классические формы и темы. Традиция играет важную роль в историческом развитии поэзии и формировании литературы. Новаторство более явно проявляется во внутренних особенностях стихотворения. Новаторство проявляется в новых и уникальных образных средствах выражения в поэзии. В результате поэзия в целом развивается и становится богаче.

Ключевые слова: современность, патриотизм, литература, традиция, новаторство, модернизм, поэзия

Сведения об авторе

Шейдаева Айсель Баласултановна, д-р философских наук по педагогике, зам. директора по социально-гуманитарным вопросам Губинского филиала Азербайджанского государственного педагогического университета. aysel.sheydayeva@quba.adpu.edu.az, <https://orcid.org/0000-0003-3049-5959>



ТАЛАБА ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА УЛАРДАГИ ПСИХИК САЛОМАТЛИКНИНГ ЎРНИ

Абдуллаева Ш.Х.

РОЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Абдуллаева Ш.Х.

THE ROLE OF MENTAL HEALTH IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abdullaeva Sh.Kh.

Тошкент давлат шарқшунослик университети

Рассматривается роль психического здоровья в формировании здорового образа жизни у студенческой молодёжи. Проанализированы такие факторы, как эмоциональная устойчивость, способность к управлению стрессом. Социальная адаптация и их влияние на поведение. Результаты исследования могут быть использованы в системе высшего образования при разработке профилактических и психокоррекционных программ, направленных на повышение уровня психического благополучия молодёжи.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, психическое здоровье, здоровый образ жизни, стресс, физическая активность, эмоциональная устойчивость, психологическая поддержка.

This article examines the role mental health in the formation of a healthy lifestyle among university students. The study analyzes key psychological factors such as emotional stability, stress management skills, and social adaptability, stress management skills, and their influence on health-related between mental well-being and major components of a healthy lifestyle, balanced nutrition, daily routine regulation, and avoidance of harmful habits, is explored. The findings can be applied in higher education institutions to design preventive and psycho-corrective programs aimed at improving students' psychological well-being and promoting healthy lifestyle practices.

Key words: student youth, mental healthy lifestyle, stress management, physical activity, emotional stability, psychological support.

Бугунги кунда жисмонан ва руҳан соғлом авлодни шакллантириш давлат сиесатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади. Талаба ёшлар жамият интеллектуал салоҳиятининг асосий қатламини ташкил этади. Шу сабабли уларнинг психик саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш долзарб аҳамиятга эга.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, психик саломатлик – инсоннинг стрессларга мослаша олиши, самарали фаолият юритиш қобилияти ва жамият ҳаётида фаол иштирок этиши билан белгиланади [6].

Ўзбек олими Зарифбой Ибодуллаев таъкидлашича, замонавий жамиятда невроз, хавотир ва стресс ҳолатлари кенг тарқалган бўлиб, улар инсоннинг ҳаёт сифати ва соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатади [1]. Психик саломатлик шахснинг эмоционал барқарорлиги. Иродавий сифатлари ва ижтимоий мослашувчанлиги билан белгиланади.

Tahlil. З. Ибодуллаев ўзининг “Асаб ва руҳият” асарида стресс ва хавотир касалликларининг келиб чиқишида психологик омиллар устувор эканлигини қайд этади ҳамда профилактикада соғлом турмуш тарзининг аҳамиятини таъкидлайди [1]. Шунингдек, олим “Неврозлар ва унинг даволаш” асарида руҳий зўриқшининг узоқ давом этиши организмнинг соматик тизимларига ҳам таъсир қилишини асослаб берган [2]. Шу жиҳатдан қараганда, талабаларда психик барқарорликни таъминлаш соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг муҳим шарти ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний фаоллик, рационал овқатланиш, кун тартиби ва зарарли одатлардан воз кечиш каби омилларни ўз ичига олади.

Илмий тадқиқотлар мунтазам жисмоний машқлар депрессия ва хавотир даражасини пасайтиради [3], жисмоний фаоллик марказий асаб тизими фаолиятини меъёрлаштиради ва стресс гормонлари миқдорини камайтиради [1].

Психик саломатлик шахснинг эмоционал барқарорлиги, когнитив фаоллиги ва ижтимоий мослашувчанлиги билан тавсифланади.

Рус олими А.Б. Холмогорова ва Н.Г. Гаранян тадқиқотларида талабаларда юқори хавотир даражаси ва перфекционизм стресс ривожланишига сабаб бўлиши қайд этилган [2]. Хорижий тадқиқотчи R. Lazarus стрессни шахс ва муҳит ўртасидаги ўзаро таъсир жараёни сифатида изоҳлаб. Уни бошқариш механизмларини муҳим деб ҳисоблайди [3]. З. Ибодуллаев эса неврозларнинг кенлиб чиқишида шахснинг психик реактивлиги ва ижтимоий омилларнинг ўзаро таъсирини таъкидлайди [1]. Талабаларда имтиҳонлар, академик юклама ва ижтимоий мослашув жараёни стресс манбаи ҳисобланади [4].

Hans Selye томонидан ишлаб чиқилган “умумий адаптация синдром” назариясига кўра, узоқ давом этган стресс организм захираларини камайтиради [4].

З. Ибодуллаев ўз асарларида неврозларнинг илк белгилари сифатида уйку бузилиши, тез чарчаш ва эмоционал лабилликни кўрсатган [1].

Замонавий тадқиқотларда жисмоний фаоллик стресс гормонлари миқдорини пасайтиради ва кайфиятни яхшилаши исботланган [5].

Соғлом турмуш тарзи компонентлари:

- мунтазам жисмоний машқлар;
- рационал овқатланиш;

- кун тартибига риоя қилиш;
- зарарли одатлардан воз кечиш.

Америкалик тадқиқотчи J. Ratey жисмоний фаоллик мия фаолиятини яхшилаши ва депрессия хавфини камайтиришини таъкидлайди. Рус тадқиқотларида соғлом ҳаёт тарзига риоя қилувчи талабаларда хавотир даражаси пастлиги аниқланган. З. Ибодуллаев фикрича, профилактик ёндашув ва ҳаёт тарзини тўғри ташкил этиш неврозларнинг олдини олишда асосий омил ҳисобланади [1].

Психологик саломатликни мустаҳкамлаш қўйидаги йўналишларда амалга оширилиши мумкин:

- психологик маслаҳат марказларини ривожлантириш;
- стрессни бошқариш тренинглари;
- спорт ва жисмоний тарбия дастурларини кучайтириш;
- тиббий-психологик мониторинг.

Комплекс ёндашув талабаларда барқарор соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

Хулоса

1. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, талаба ёшлар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда психик саломатлик ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Психик барқарорлик стрессга чидамликни оширади.

2. Жисмоний фаолликка интилишни кучайтиради ва зарарли одатлар хавфини камайтиради. Шу сабабли, олий таълим муассасаларида тиббий – психологик профилактика дастурларини кенгайтириш зарур.

Адабиётлар

1. Ибодуллаев З. Асаб ва руҳият. Тошкент Ўзбекистон 2019.
2. Холмогорова АБ, Гаранян НГ. Психология стресса и тревожных расстройств. М 2018.
3. Lazarus R. Stress and Emotion. N Y Springer 1999.
4. Selye H. The stress of Life. N Y 1976.
5. Smith A et al. Physical activity and depression reduction. Health Psychol Rev. 2021.
6. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva 2018.

ТАЛАБА ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА УЛАРДАГИ ПСИХИК САЛОМАТЛИКНИНГ ЎРНИ

Абдуллаева Ш.Х.

Мақолада талаба ёшлар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда психик саломатликнинг аҳамияти тиббий-психологик жиҳатдан таҳлил қилинган. Психик барқарорлик, стрессга чидамлик, эмоционал ҳолат ва ижтимоий мосланувчанлик каби омилларнинг соғлом ҳаёт тарзига таъсири ёритилган. Шунингдек, жисмоний фаоллик, овқатланиш. Кун тартибига риоя қилиш ва салбий одатлардан воз кечиш каби компонентлар билан психик саломатлик ўртасидаги ўзаро боғлиқлик илмий манбалар ёрдамида асосланган. Мақола натижалари олий таълим муассасаларида профилактик ва психокоррекцион тадбирларни такомиллаштиришда амалий аҳамиятга эга.

Калит сўзлар: талаба ёшлар, психик саломатлик, соғлом турмуш тарзи, стресс, жисмоний фаоллик, эмоционал барқарорлик, психологик қўллаб-қувватлаш.

Муаллифлар ҳақида маълумот

Абдуллаева Шоира Хамидовна, психология фанлари доктори, профессори (DSc), Тошкент давлат шаркишунослик университети педагогика ва психология кафедраси мудири Tel: +998903330330, e-mail: ah.shoira@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4470-3029>



ARTERIAL GIPERTENZIYA BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA PSIXOSOTSIAL OMILLARNING KASALLIK KECHISHIGA TA'SIRI

Alimirzayev N.A.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ НА ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Алимирзаев Н.А.

THE IMPACT OF PSYCHOSOCIAL FACTORS ON THE COURSE OF DISEASE IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION

Alimirzayev N.A.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Описано влияние психосоциальных факторов на течение заболевания у пациентов с артериальной гипертензией на основе анализа научной литературы. Современные клинико-психологические и психосоциальные подходы рассмотрены в сравнительном аспекте, обобщены научные выводы о влиянии эмоционального состояния, уровня стресса, социальной поддержки, межличностных отношений и образа жизни на уровень артериального давления и хроническое течение болезни. Статья представляет собой анализ существующих научных разработок, демонстрирующий теоретическое и практическое значение учета психосоциальных факторов в управлении артериальной гипертензией.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, психосоциальные факторы, стресс, эмоциональное состояние, депрессия, тревожность, социальные отношения, психотерапия.

This article highlights the impact of psychosocial factors on the course of disease in patients with arterial hypertension based on the analysis of scientific literature. Contemporary clinical-psychological and psychosocial approaches are reviewed comparatively, and existing scientific conclusions are summarized regarding the influence of emotional state, stress level, social support, interpersonal relationships, and lifestyle on blood pressure levels and the chronic progression of the condition. The article is not an empirical study but rather an analysis of existing research, demonstrating the theoretical and practical significance of considering psychosocial factors in the management of arterial hypertension.

Key words: arterial hypertension, psychosocial factors, stress, emotional state, depression, anxiety, social relationships, psychotherapy.

Обзоры

Arterial gipertenziya global sog'liqni saqlash tizimida eng keng tarqalgan noninfektsion kasalliklardan biri bo'lib, uning surunkali kechishi va yuqori asoratlar darajasi kasallik epidemiologiyasida yetakchi o'rin egallaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining qariyb uchdan bir qismida arterial gipertenziya kuzatiladi, ularning muhim qismi esa kasallikning kechishini murakkablashtiruvchi psixosotsial omillarga duchor bo'ladi [7].

So'nggi 10-15 yil ichida psixosotsial omillarning somatik kasalliklar, xususan arterial gipertenziya rivoji, kechishi va prognoziga ta'siri bo'yicha ilmiy qiziqish sezilarli darajada ortdi. Zamonaviy empirik tadqiqotlar gipertenziya patogenezini faqat biologik mexanizmlar bilan emas, balki psixologik va sotsial determinantlar bilan ham uzviy bog'liq ekanini ko'rsatmoqda. Stress, depressiya, xavotir, ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning yetishmasligi, noadekvat xulq-atvor modellarining mavjudligi arterial bosimni boshqarish jarayonida sezilarli rol o'ynaydi.

Ushbu maqola amaliy tadqiqot natijalariga emas, balki mavjud ilmiy ishlanmalar tahliliga asoslanadi. Maqsad – arterial gipertenziyaning kechishiga ta'sir etuvchi psixosotsial omillarni zamonaviy empirik manbalar asosida sharhlash, biopsixosotsial yondashuvning afzalliklarini asoslash va klinik amaliyotda psixologik komponentlarning ahamiyatini ko'rsatishdan iborat.

Tahlili. Stressning arterial bosim dinamikasiga ta'siri. Stress va gipertenziya o'rtasida ikki yo'nalishli aloqadorlik mavjudligi ko'plab klinik va psixofiziologik tadqiqotlarda tasdiqlangan. Uzoq davom etuvchi psixosotsial zo'riqish gipotalamo-gipofiz-buyrak usti o'qi faoliyatini faollashtirib, katexolaminlar va kortizol sekresiyasini oshiradi. Ushbu gormonlar yurak urish te-

zligi, periferik qarshilik va qon tomir tonusining ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, kronik stressga duchor bo'lgan shaxslar orasida arterial gipertenziya rivojlanish xavfi 1,3-1,7 baravar yuqori. Ish stressi, oilaviy nizolar, uzoq davom etuvchi tashvish va sezilgan ijtimoiy adolatsizlik arterial bosim ko'rsatkichlarining surunkali oshishi bilan chambarchas bog'langan [1,8].

Depressiya va xavotirning klinik kechishiga ta'siri. Zamonaviy empirik tadqiqotlar depressiv simptomlar arterial gipertenziya bilan og'rigan bemorlarning kamida 30-40% da uchrashini qayd etadi [5,6]. Depressiya quyidararterial gipertenziyalarni keltirib chiqaradi:

- dori-terapiyararterial gipertenziyaa sodiqlikning pasayishi (20-50% gacha),

- hayot tarzini o'zgartirish bo'yicha tavsiyalarni bajarimaslik,

- o'z sog'lig'iga nisbatan befarqlik,

- yurak-qon tomir asoratlari xavfining ortishi.

Xavotir (anksiyete) bilan arterial gipertenziya kechishi o'rtasidararterial gipertenziyai bog'liqlik ham ilmiy adabiyotlarda keng tasvirlangan. Xavotir vegetativ asab tizimi faoliyatini buzadi, simpatik faollikni kuchaytiradi va arterial bosimning tebranishlariga sabab bo'ladi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning roli. Ko'p yillik epidemiologik kuzatuvlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishning yetarli bo'lishi quyidararterial gipertenziyai ijobiy natijalarni ko'rsatadi:

- arterial bosim ko'rsatkichlarining barqarorligi,

- stress darajasining pasayishi,

- depressiya va xavotir darajasining kamayishi,

- dori-terapiyararterial gipertenziyaa ta'sirining ortishi,

- asoratlar xavfining kamayishi [2,4].

Ijtimoiy izolyatsiya esa aksincha, gipertenziyaning og'ir kechishiga olib kelishi mumkin.

Sog'lom xulq-atvor va motivatsiyaning gipertenziya boshqaruvidarterial gipertenziyai o'rni. Arterial gipertenziya bilan og'rig'an bemorlar orasida sog'lom turmush tarziga (dieta, jismoniy faollik, chekishni tashlash, stressni boshqarish) amal qilish darajasi past bo'lishi keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki:

- yuqori motivatsiya arterial bosimni boshqarishda asosiy psixologik omil;
- kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) bemorlarning sog'lom xulq-atvorga sodiqligini oshiradi;
- psixologik treninglar dori-terapiya samarasini kuchaytiradi.

Biopsixososial yondashuv va psixologik intervensiyalar. Biopsixososial modelga ko'ra, arterial gipertenziya faqat biologik emas, balki psixologik va ijtimoiy omillar yig'indisidan shakllanadi. Klinik amaliyotda quyidarterial gipertenziyai intervensiyalar samaradorligi isbotlan-gan:

- stressni boshqarish dasturlari;
- relaksatsiya texnikalari (nafas mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish);
- KXT;
- motivatsion intervyu;
- oilaviy psixoterapiya elementlari [3].

Muammo muhokamasi. Adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, psixosotsial omillar arterial gipertenziyaning kechishi uchun muhim determinator bo'lsa-da, ularni klinik amaliyotga joriy etish yetarli darajada rivojlanmarterial gipertenziyaan. Quyidarterial gipertenziyai muammolar mavjud:

Psixosotsial omillarni baholashning sustligi: Ko'plab tibbiyot muassasalarida stress, depressiya, xavotir yoki motivatsiya darajasini o'lchovchi validatsiyalangan shkala va testlar muntazam qo'llanilmaydi.

Mutaxassislararo hamkorlikning zaifligi. Shifokor, psixolog, ijtimoiy xodim va parhezshunos o'rtasida integratsiyalashgan yondashuv yetarlicha yo'lga qo'yilmarterial gipertenziyaan.

Bemorlarning psixologik yordamga past motivatsiyasi. Jamiyatda psixologik yordamga murojaat qilish bo'yicha stereotiplar mavjud.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish dasturlarining cheklanganligi. Aholi orasida sog'lom xulq-atvor bo'yicha sa'y-harakatlarni qo'llab-quvvatlovchi tizimlar yetarli emas. Arterial gipertenziyaar ushbu omillar hal etilmasa, arterial gipertenziya bilan og'rig'an bemorlarning klinik ko'rsatkichlarini yaxshilash hamda asoratlarning oldini olish jarayoni murakkablashadi.

Xulosa

1. Ilmiy adabiyotlar tahlili arterial gipertenziya kechishida psixosotsial omillar muhim o'rin tutishini aniq ko'rsatadi. Stress, depressiya, xavotir, ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish, motivatsiya va sog'lom xulq-atvorga nisbatan munosabat arterial bosimni boshqarish jarayonida asosiy psixologik determinantlardandir.

2. Zamonaviy empirik tadqiqotlar psixologik intervensiyalarning, jumladan stressni boshqarish texnikalari va kognitiv-xulqiy terapiyaning arterial bosimni pasaytirish va davolanish samaradorligini oshirishdarterial gipertenziyai ahamiyatini tasdiqlaydi.

3. Shu bilan birga, klinik amaliyotda psixosotsial omillarni baholash, monitoring qilish va psixologik yordamni integratsiya qilish bo'yicha tizimli yondashuvni kuchaytirish zarur.

Adabiyotlar

1. Cohen S, Gianaros P. Stress and blood pressure: Neurobiological pathways. *Nat Rev Cardiol.* 2022;19(7):432-45.
2. Johnson R. Psychosocial risk factors in cardiovascular disease. *Annu Rev Psychol.* 2022;73:401-28.
3. Miller T. Social support and hypertension outcomes: A longitudinal analysis. *Amer J Publ Health.* 2021;111(5):830-40.
4. Patel K. Cognitive-behavioral interventions in hypertension manarterial gipertenziyaement. *Behav Med.* 2020;46(3):201-10.
5. Sharman J et al. Psychological factors and adherence in hypertensive patients. *Curr Hypertens Rep.* 2021;23(9):74-82.
6. Smith A, Brown L. Biopsychosocial determinants of chronic disease progression. *Health Psychol Rev.* 2022;16(2):145-62.
7. WHO. Hypertension: Updated clinical guidelines. Geneva WHO 2023.
8. Williams B et al. Hypertension and psychosocial stress: A systematic review. *J Clin Hypertens.* 2023;25(4):512-26.

ARTERIAL GIPERTENZIYA BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA PSIXOSOTSIAL OMILLARNING KASALLIK KECHISHIGA TA'SIRI

Alimirzayev N.A.

Ushbu maqolada arterial gipertenziya bilan og'rig'an bemorlarda psixosotsial omillarning kasallik kechishiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy adabiyotlar tahlili asosida yoritilgan. Mavzuga oid zamonaviy klinik-psixologik va psixosotsial yondashuvlar qiyosiy ko'rib chiqilib, bemorlarning emotsional holati, stress darajasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlanish, shaxslararo munosabatlar hamda hayot tarzi kabi omillarning arterial bosim darajasi va kasallikning surunkali kechishiga ta'siri bo'yicha mavjud ilmiy xulosalar umumlashtirilgan. Shuningdek, Maqola amaliy tadqiqot emas, balki mavjud ilmiy ishlanmalar tahlili bo'lib, arterial gipertenziyani boshqarishda psixosotsial omillarni inobatga olishning nazariy va amaliy ahamiyatini ko'rsatib beradi.

Kalit so'zlar: arterial gipertenziya, psixosotsial omillar, stress, emotsional holat, dipressiya, xavotir, ijtimoiy munosabat, psixoterapiya.

Mualliflar haqida ma'lumot

Alimirzayev Nodirbek Avazbek o'g'li, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi. Tel: +998938460200, e-mail: nodirbekalimirzayev@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-3295-4736>



POZITIV PSIXOTERAPIYA INTERVENSIYALARINING KO'KRAK SARATONI BEMORLARIDA HAYOT SIFATINI YAXSHILASHDAGI SAMARADORLIGI: TIZIMLI SHARH

Dilshodova M.R

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕРВЕНЦИЙ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У ПАЦИЕНТОВ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Дилшодова М.Р.

THE EFFECTIVENESS OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY INTERVENTIONS IN IMPROVING QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH BREAST CANCER: A SYSTEMATIC REVIEW

Dilshodova M.R.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Систематический обзор проводился в период с 2020 по 2026 гг. в соответствии с руководством PRISMA для оценки влияния позитивной психотерапии на женщин с диагнозом рак молочной железы. В обзор были включены только эмпирические исследования, опубликованные на английском языке. Поиск проводился в базе данных Scopus с использованием терминов: рак молочной железы, мастэктомия, психотерапия и позитивная терапия. Для поиска использовались расширенные функции поиска с конкретными кодами и операторами "and/or". Результаты исследования показали, что позитивная психотерапия снижает депрессивные симптомы, тревогу и посттравматический стресс, одновременно улучшая смысл жизни, качество жизни, снижая чувство безнадежности и нереалистичные ожидания, а также восприятие физических симптомов.

Ключевые слова: рак молочной железы, позитивная психотерапия, психологические интервенции, качество жизни.

A systematic review was conducted between 2020 and 2026, following the PRISMA guidelines, to evaluate the impact of positive psychotherapy on women diagnosed with breast cancer. Only empirical studies published in English were included. The Scopus database was searched using the terms breast cancer, mastectomy, psychotherapy, and positive therapy. Advanced search functions with specific codes and "and/or" operators were used for the search. The study results showed that positive psychotherapy reduces depressive symptoms, anxiety, and post-traumatic stress, while simultaneously improving meaning in life, quality of life, hopelessness, unrealistic expectations, and perception of physical symptoms.

Key words: breast cancer, positive psychotherapy, psychological interventions, quality of life.

Saraton kasalliklari nafaqat jismoniy salomatlikka, balki kundalik hayot tarsi, yashash sifati, ijtimoiy munosabatlarga, psixologik va psixosotsial farovonlikka ham ta'sir ko'rsatadi. Ko'krak bezi saratoni, odatda duk-tal va infiltrativ lobulyar karsinomani o'z ichiga olgan holda, asosan ayollarda uchraydi. Og'riq bilan bog'liq uy-qusizlik, xavotir va depressiya kabi psixologik muammolar saraton bilan og'rikan bemorlar orasida keng tarqalgan. Depressiv simptomlar saraton bemorlarining 20-50 foizida kuzatiladi va bu holat bemorlarni hayot sifatiga ta'sir qilib, ijtimoiy izolatsiyon muhitga tushib qolishiga olib keladi, umumiy aholiga nisbatan o'z joniga qasd qilish xavfining yuqoriroq bo'lishi ham kuzatiladi [2,5].

Ko'krak bezi saratonining psixologik ta'sirlari.

Ko'krak bezi saratonining bemorlar psixologiyasiga, psixologik ta'sirlari psixologik zo'riqish, tana qiyofasining o'zgarishi, o'z-o'zini baholashning pasayishi, depressiv va xavotirli kayfiyatlar hamda posttravmatik stress simptomlari ijtimoiy zo'riqish hissi kiradi. Ko'krak bezi saratoni bemorlarida mastektomiya (sut bezini olib tashlash amaliyoti) oldidan xavotir eng yuqori darajaga yetadi va vaqt o'tishi bilan simptomlar kamayadi. To'liq mastektomiya amaliyotini olib borilishi yoki ko'krak bezi saratoni tashxis qo'yilishi ham kuchli psixologik zo'riqish manbai bo'lib, yanada og'ir depressiv simptomlarga olib keladi. Saratonni davolash usullari Kimyoterapiya, nurterapiya, gormonalterapiyalar hamda ularning no-jo'ya ta'sirlari (masalan, mastektomiya, soch to'kilishi) o'z-o'zini baholash va o'zlik konsepsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, ko'pincha bemorlarning o'zini kam-roq ayollik va jinsiy jozibador his qilishiga sabab bo'ladi, ayniqsa menopauzadan oldingi ayollarda [1]. Biroq ayrim bemorlar o'z tajribalarida ma'no topadilar, bu esa

xavotir va depressiyaning kamayishi, hayotdan qoniqishning oshishi hamda psixologik moslashuvning yaxshilashiga olib keladi. Xususan integratsiyalashgan parvarish strategiyalaridan foydalanyotgan bemorlar, ya'ni ham psixologik ham tibbiy muollajalarni barobar olib borayotgan bemorlarda, ijtimoiy munosabatlarning yaxshi bo'lishi, depressiyaga nisbatan moyillikining kamligi, o'z o'zidan qoniqish holatlari kuzatilingan [6].

Saraton va uning davolanishi natijasida yuzaga keladigan jismoniy o'zgarishlar, masalan, jinsiy disfunksiya bilan bog'liq xavotirlar, bemor hayot sifatiga yomon ta'sir qilib, kasallik simptomlarni yanada kuchaytiradi. Xavotir va depressiya ekzistensial farovonlik va posttravmatik o'sishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'krak bezi saratoni tashxisini qo'yish va davolash jarayonida, davolashning nojo'ya ta'sirlari (masalan, soch to'kilishi, bepushtlik muammolari yoki og'riq) kabi biologik muammolardan tashqari, psixologik muommolar xususan ayollik, jinsiylik va reproduktiv salomatlikka xos ta'siri tufayli psixologik va ekzistensial muammolar ayollarning hayot sifatini yomonlashuvida muhim ahamiyat kasb etadi. Fertillikni yo'qotish qo'rquvi, tana qiyofasidagi o'zgarishlar, ijtimoiy kutuvlar hamda yaqinlari tomonidan qabul qilinish hissi, hamda ayollik yoki jinsiy identitet bilan bog'liq tashvishlar emotsional zo'riqishni kuchaytirib, bu muammolarni boshqa saraton turlariga nisbatan yanada yaqqolroq qiladi.

Kasallik va uning davolanishi jinsiylik va fertillikka ta'sir ko'rsatib, ayniqsa reproduktiv yoshdagi ayollarda jinsiy farovonlikning pasayishiga olib kelishi mumkin hamda salbiy o'z-o'zini idrok etish va o'z-o'zini baholashning kamayishiga sabab bo'ladi; bu holatlar jismoniy o'zgarishlar va moliyaviy qiyinchiliklar bilan birgalikda

hayot sifatining pasayishiga olib keladi. Kompleks yondashuv bemorlarning psixologik farovonligini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Har qanday turdagi psixologik qo‘llab quvatlash ko‘krak saratoni bilan og‘rigan ayyollarga, stressni yengish, ijtimoiy hayotga moslashuvchanlikni oshirishga yaqindan yordam beradi.

Ko‘krak saratonida positive psixoterapiyaning o‘rni. Saraton bilan og‘rigan bemorlarda xususan ko‘krak saratonida nazariy positive psixoterapiya olib borishlik, hayot sifatini yaxshilaydi, deppressiya va tashvishni kamaytiradi, va ruhiy chidamlilikni oshiradi [3].

Guruh shaklida tashkillashtirilgan positive psixoterapiya deppressiyani kamaytirib, baxt tuyg‘usini oshirishga yordam bergani aniqlangan. Stress, umidsizlik, salbiy hissiyotlarni kamaytirishda yaqindan yordam beradi. So‘ngi tadqiqotlar (RCT) tasodifiy nazoratli sinov) natijasiga ko‘ra, ijobiy psixologik aralashuvlar, masalan PERMA asosida bemorlardagi salbiy hissiyotlarni, charchoqni kamaytirishi hamda hayot sifati ko‘rsatkichlarini yaxshilashi aniqlangan [4].

Ilmiy izlanishlar natijasida shu aniqlandiki, positive psixoterapiyaning natijaviyligi uzoq mudatli ta‘sir doirasi kam o‘rganilgan bo‘lib, bu borada ilmiy tadqiqot bo‘shlig‘i mavjud, hamda aniq standartlashtirilgan terapiya usuli ishlab chiqilmagan. Bemorlarning emotSIONAL va iqtisodiy holatlariga qarab psixo terapiya olib boorish shaklini moslashtirishga katta ehtiyoj seziladi. Ba‘zi ilmiy izlanishlar positive psixoterapiyani individual shakilda, bemorning har bir juhatini xususan oilaviy ahvoli, iqtisodiy barqarorligi, diniy ishonchi, e‘tiqodi, mintaleteti kabi omillarni hisobga olgan holda tashkillashtirish maqsadga muvofiq bo‘lishini natijaviyligini yuksak bo‘lishi ko‘rsatadi.

Positiv psixo terapiyaning kamchiligi sifatida ko‘rsatilingan manbalarga asosan, terapiya bemorlarning umumiy psixologik qo‘llab quvatlash uchun natijaviy lekin klinik jihatdan davolanish samaradorligi ta‘sir doirasi afsuski past ko‘rsatkichlarni ko‘rsatadi. Bu borada ya‘nada aniq ilmiy tadqiqotlarga ehtiyojlar yuqori.

Ushbu tadqiqot ishining maqsadi ko‘krak saratoni kasaligida davolanayotgan ayollarda o‘tkazilgan positive psixoterapiyaning ahamiyatini aniqlash uchun mavjud psixologik tadqiqotlarni tizimli ravishda tahlil qilishdan iborat. Xususan, bemorlarda kuzatilingan simptomatologiyaning qaysi jihatlari (masalan, emotsional iztirob, tashvish, deppressiya yoki ekzistensial tashvishlar) positive psixoterapiya qo‘llanilishi orqali yaxshilanishi mumkinligini aniqlashni, empiric tadqiqotlarni tahlil qilish usuli orqali, terapevtik yondashuvlarning bemorlarning ruhiy va emotsional farovonligiga ko‘rsatadigan ijobiy ta‘sirini yoritishga intiladi.

Metod

Kiritish mezonlari

1. Ilmiy maqolalar turi – SCOPUS ma‘lumotlar bazasida idekslangan empiric tadqiqotlar.
2. Til – ingliz tili.
3. Indekslangan davri – 2020-2026 yillar.
4. Namuna – Ko‘krak saratoni bilan og‘rigan ayollar
5. Positiv psixoterapiya.

Chiqarib tashlash mezonlari

1. Hujjat turi – adabiyotlar sharhi, tizimli sharh, meta tahlil, doktorlik dissertatsiyasi, kitoblar, kitob bo‘limlari.
2. Namuna – saratoning boshqa turi bilan og‘rigan bemorlar.

3. Positive psixoterapiyadan tashqari terapiya usullari.

Ma‘lumotlar bazalari va qidiruv strategiyalari.

Tizimli sharh yozish uchun qidiruv amaliyoti 2020-yildan 2026-yil oralig‘ida SCOPUS ma‘lumotlar bazasida idekslangan emperik shaklidagi ilmiy maqolalarni qamrab oldi. Qidiruv amaliyoti quyidagi key code orqali amalga oshirildi; “positive psychotherapy” AND “breast cancer” AND (depression OR quality of life). SCOPUSning advanced qidiruv funksiyasidan foydalanildi. Ilmiy izlanishda tizimli sharhlar uchun Afzal hisobot elementlari (PRISMA) bayonotidagi ko‘rsatmalarga amal qilindi.

Tadqiqotlar aniqlanib, tanlab olingach, ularning asosiy jihatlarini qamrab olgan tizimli tahlil o‘tkazildi. Ushbu tahlil doirasida tadqiqot dizayni, ishtirokchilarning saraton turi va kasallik bosqichi, nazorat guruhida qo‘llanilgan yondashuvlar, intervensiyalarning asosiy xususiyatlari hamda ularning simptomatik holatlarga ta‘siri batafsil ko‘rib chiqildi. Hujjatlarni saralash, tanlash va tahlil qilish bosqichlarining barchasi mazkur tadqiqot muallifi tomonidan amalga oshirildi. Mazkur tadqiqotda “snowball” qidiruv usulidan foydalanilmadi, chunki elektron ma‘lumotlar bazalarida ishlab chiqilgan qidiruv strategiyasi tegishli adabiyotlarni yetarli darajada qamrab oldi. Qidiruv jarayoni mazkur tadqiqot sohasi uchun nufuzli va keng qo‘llaniladigan ma‘lumotlar bazalariga yo‘naltirilganligi sababli asosiy va muhim ilmiy ishlarning kiritilishi ta‘minlandi. Garchi ushbu strategiya qo‘llanilmagan bo‘lsa ham, ma‘lumotlar bazalaridan aniqlangan tadqiqotlar sharhning maqsadlariga mos ravishda vakillik va to‘liqlik nuqtayi nazaridan yetarli deb topildi.

Natijalar

Hujjatlarni tanlash jarayoni

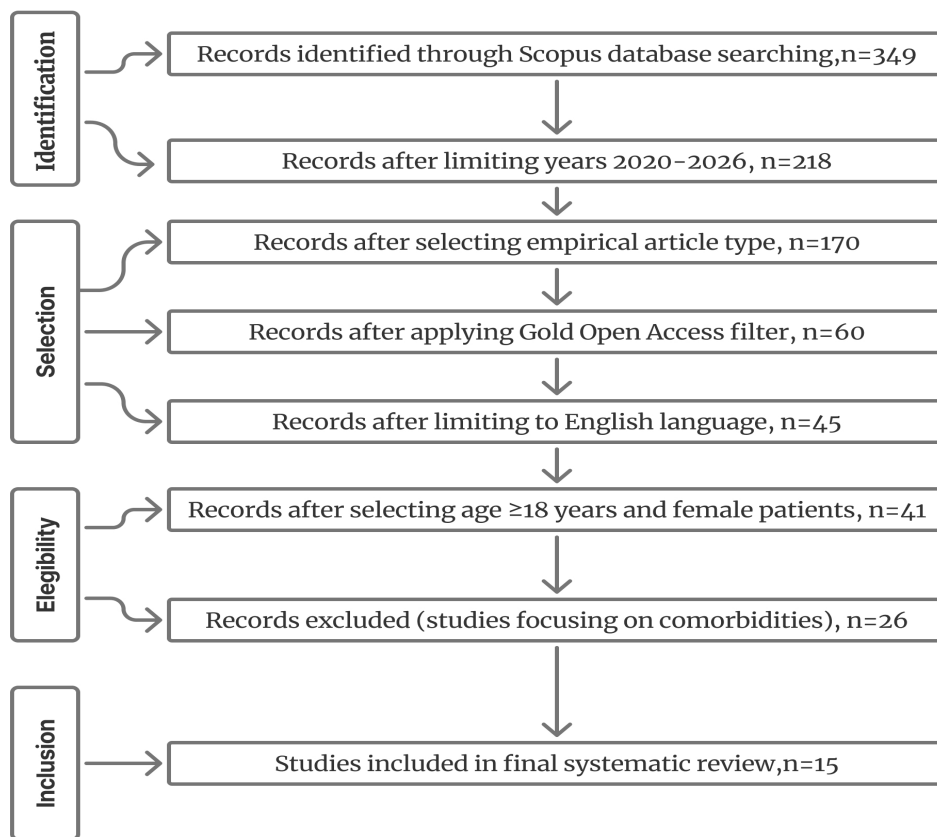
Scopus ma‘lumotlar bazasidan qidiruv berilganda dastlab 349 ta hujjat kelib chiqdi undan 2020-2026 yillar oralig‘ida qidiruv berilganda 218 ta, faqat empirical article type tanlanganda 170, gold open access 60 ta, faqat ingliz tili 45ta, yosh oralig‘i 18 yoshdan yuqri hamda ayol bemorlar tanlab olinganda 41ta, hamroh kasalliklarni o‘rganagan ilmiy maqolalarni olib tashlaganda 15ta. Yakuniy boshqaichda 15 ta maqola tanlab olinadi (1-rasm).

Tadqiqot dizayni. Kiritilgan tadqiqotlarda ko‘krak bezi saratoni bilan og‘rigan ayollarda pozitiv psixoterapiya aralashuvining ta‘sirini baholash uchun turli metodologik dizaynlar qo‘llanilgan. Ikki tadqiqot randomizatsiyalangan nazoratli sinov (RCT) dizayniga asoslangan bo‘lsa, qolgan ishlarda nazorat guruhi ishtirokida pre-post dizayn qo‘llanilgan. Shuningdek, ayrim tadqiqotlar kvazi-eksperimental yondashuvdan foydalangan. Ishtirokchilarni guruhlarga taqsimlash usuli barcha tadqiqotlarda bir xil darajada batafsil bayon etilmagan bo‘lib, ma‘lumot berilgan holatlarda asosan oddiy randomizatsiya usulidan foydalanilgani qayd etilgan.

Ko‘krak bezi saratoni tashxisi va kasallik bosqichi. Tahlilga kiritilgan barcha tadqiqotlar faqat ko‘krak bezi saratoni tashxisi qo‘yilgan ayollar populyatsiyasida o‘tkazilgan. Ishtirokchilar kasallikning turli klinik bosqichlarida bo‘lgan bo‘lib, aksariyat tadqiqotlarda II-IV bosqichdagi bemorlar ustunlik qilgan. Ayrim ishlarda ishtirokchilarning katta qismi II bosqichda bo‘lgan bo‘lsa, boshqa tadqiqotlarda III bosqich yoki undan

yuqori bosqichdagi bemorlar sezilarli ulushni tashkil etgan. Shuningdek, ba'zi tadqiqotlarda eksperimental va nazorat guruhlari o'rtasida kasallik bosqichlarining taqsimlanishida muayyan farqlar qayd etilgan. Umuman ol-

ganda, kiritilgan namunalar o'rta va rivojlangan bosqichdagi ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan ayollarning klinik jihatdan ahamiyatli populyatsiyasini aks ettiradi.



1-rasm.

Psixologik holatga ta'siri. Tahlil qilingan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, pozitiv psixoterapiya intervensiyalari ko'krak bezi saratoni bilan kasallangan bemorlarning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Intervensiya qo'llanilgan guruhlarda ijobiy affekt darajasining oshishi, umid hissining kuchayishi va ruhiy moslashuv jarayonining yaxshilanishi qayd etilgan. Shu bilan birga, xavotir, depressiv simptomlar hamda umumiy psixologik iztirob ko'rsatkichlarida pasayish kuzatilgan. Ayrim tadqiqotlarda ushbu o'zgarishlar nazorat guruhlari bilan taqqoslanganda statistik jihatdan ahamiyatli farqlar bilan namoyon bo'lgan.

Hayot sifati ko'rsatkichlari. Pozitiv psixoterapiya intervensiyalari hayot sifatining asosan psixologik va ijtimoiy jihatlariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Tadqiqotlar natijalarida bemorlarning emotsional farovonligi, ijtimoiy munosabatlardan qoniqish darajasi va kundalik hayot faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabatining yaxshilangani aniqlangan. Jismoniy faoliyat yoki somatik simptomlar darajasida har doim ham aniq o'zgarishlar qayd etilmagan bo'lsa-da, umumiy hayot sifati ko'rsatkichlarining oshishi kuzatilgan.

Ijobiy psixologik resurslarning shakllanishi. Intervensiya jarayonida minnatdorlik hissi, optimistik qarashlar, hayotdan qoniqish darajasi hamda shaxsiy kuchli tomonlarni anglash kabi ijobiy psixologik resurslarning rivojlangani aniqlangan. Ushbu resurslarn-

ing mustahkamlanishi bemorlarning kasallikka bo'lgan munosabatini qayta baholashiga hamda stressli vaziyatlarga nisbatan psixologik bardoshlilikini oshirishga xizmat qilgan.

Guruhlararo taqqoslash natijalari. Eksperimental guruhlarda ijobiy psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa, nazorat guruhlari ushbu ko'rsatkichlar asosan barqaror qolgan yoki minimal darajada o'zgargan. Ba'zi tadqiqotlarda intervensiya samarasi qisqa muddatli kuzatuv davrida yaqqolroq namoyon bo'lgan, uzoq muddatli natijalar esa cheklangan miqdordagi tadqiqotlar doirasida baholangan.

Natijalarning umumiy bahosi. Umumiy tahlil natijalariga ko'ra, mavjud dalillar pozitiv psixoterapiyaning ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan bemorlarda psixologik farovonlikni oshirish, hayot sifatini yaxshilash hamda ijobiy psixologik resurslarni rivojlantirishga qaratilgan istiqbolli psixosozial intervensiya ekanini ko'rsatadi. Shu bilan birga, tadqiqotlar sonining cheklanganligi, metodologik yondashuvlarning xilma-xilligi va uzoq muddatli kuzatuvlarning yetarli emasligi kelgusida yuqori sifatli randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar o'tkazish zarurligini ta'kidlaydi.

Muhokama

Mazkur tizimli sharh natijalari shuni ko'rsatadiki, pozitiv psixoterapiya va umuman pozitiv psixologik intervensiyalar ko'krak bezi saratoni bilan og'rikan bemorlar-

da psixologik farovonlik, hayot sifati va ijobiy psixologik resurslar bo'yicha ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantiradi. Xususan, nazoratli tadqiqotlarda bu tur intervensiyalar bemorlarning emotsional salomatligi, umid hissi va umumiy psixologik holatini yaxshilash bilan birga, depressiya va xavotir darajasini kamaytirishga yordam berganligi qayd etilgan. Mazkur topilmalar oldingi adabiyotlar bilan uyg'un bo'lib, pozitiv psixologik yondashuvlar bemorlarning farovonlik holatini yaxshilashda istiqbolli psixosozial yondashuv ekanini tasdiqlaydi, bu xulosa boshqa tizimli sharhlar bilan ham bir xil yo'nalishda davom etgan

Intervensiyalarning samaradorligi guruh asosida yoki individual formatda bo'lishidan qat'i nazar ijobiy natijalar berdi, bu holat intervensiya shaklining bemorlar psixologik holatiga ta'sirini pasaytiradi va metodologik diversifikatsiyaning ijobiy natijalarga erishishda katta rol o'ynashini ko'rsatadi. Biroq, nazoratli tadqiqotlarning cheklangan soni va metodologik farqliliklar umumiy xulosalarni chiqarishda ehtiyotkorlik talab etadi.

Cheklovlar

Ushbu tizimli sharh hamda tahlil qilingan tadqiqotlar ishlari quyidagi asosiy cheklovlarga ega:

Tadqiqotlar sonining cheklanganligi: Ko'pchilik tahlilga kiritilgan intervensiyalar soni nisbatan kam bo'lib, bu natijalarni umumlashtirish imkoniyatini cheklaydi va statistik quvvatni pasaytiradi.

Metodologik heterojenlik: Intervensiyalarni ishlab chiqish va baholash metodlari, o'lchov instrumentlari va usullar orasida sezilarli farqlar mavjudligi natijalarning turlicha bo'lishiga olib kelgan. Bu holat meta-tahlil parametrlarini bir xil mezonlarda taqqoslashni qiyinlashtiradi.

Xalqaro diversifikatsiyaning cheklanganligi: Kiritilgan tadqiqotlar asosan ayrim davlatlar (AQSh, Xitoy va Janubiy Koreya) bo'yicha olib borilgan bo'lib, madaniy va sog'liqni saqlash tizimlarining farqlanishi natijalarga ta'sir qilishi mumkin, bu esa global kontekstda natijalarni talqin qilishni murakkablashtiradi.

Uzoq muddatli ta'sirlarning baholanmasligi: Ko'pchilik tadqiqotlarda kuzatuv davomiyligi qisqa bo'lib, intervensiyalarning uzoq muddatli samaradorligi haqida yetarli ma'lumot berilmagan.

Tavsiyalar

Kelajakda quyidagi ilmiy yo'nalishlar bo'yicha izlanishlar olib borilishi tavsiya etiladi:

Standartlashtirilgan metodologiyalarni ishlab chiqish: Intervensiyalar, ularning davomiyligi, o'lchovlar va metodlarni standartlashtirish orqali tadqiqotlararo solishtirishni va natijalarni umumlashtirishni kuchaytirish mumkin. Bu esa psixoterapiya samaradorligini aniqlashtirishga yordam beradi.

Ko'proq randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar: Yuqori sifatli RCTlar bemorlar psixologik holati va hayot sifati bo'yicha sezilarli ta'sirlarni aniqlash uchun zarur bo'lib, ular uzoq muddatli kuzatuvlarni ham o'z ichiga olishi kerak.

Kengroq madaniy kontekstlarni o'rganish: Turli madaniyatlar va sog'liqni saqlash tizimlarida intervensiyalarning samaradorligini tekshirish orqali global miqyosda natijalar umumiylikni oshirish mumkin.

Intervensiya komponentlarini aniqlash: Turli formatlar (masalan, grup, individual, onlayn) va mazmuniy elementlarning qaysi biri eng samarali ekanini aniqlash uchun farqlash tahlillari olib borilishi lozim.

Uzoq muddatli samaradorlikni baholash: Intervensiya ta'sirining vaqt o'tishi bilan barqarorligini tekshirish uchun uzoq muddatli kuzatuvlar zarur, shu jumladan keyingi davrda bemorlarning psixologik ko'rsatkichlari va hayot sifati bo'yicha o'zgarishlar.

Adabiyotlar

1. Feng Y, Liu X, Zhang S et al. Relationship among post-traumatic growth, spiritual well-being, and perceived social support in Chinese women with gynecological cancer. *Sci Rep.* 2024;14(1):1-9.
2. Grobman B, Mansur A, Babalola D et al. Suicide among cancer patients: current knowledge and directions for observational research. *J Clin Med.* 2023;12(20):6563. <https://doi.org/10.3390/jcm12206563>
3. Malakian A, Mohammed S, Fazelzad R et al. Nursing, psychotherapy and advanced cancer: a scoping review. *Europ J Oncol Nurs.* 2022;56:102090.
4. Membrilla-Beltran L, Cardona D, Camara-Roca L et al. Impact of cervical cancer on quality of life and sexuality in female survivors. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(4):3751. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043751>
5. Shand LK, Brooker JE, Burney S et al. Symptoms of post-traumatic stress in Australian women with ovarian cancer. *Psychooncology.* 2015;24(2):190-6.
6. Yaman S, Ayaz S Psychological problems experienced by women with gynecological cancer and how they cope with it: a phenomenological study in turkey. *Health Soc Work.* 2016;41(3):173-81.

POZITIV PSIXOTERAPIYA INTERVENSIYALARINING KO'KRAK SARATONI BEMORLARIDA HAYOT SIFATINI YAXSHILASHDAGI SAMARADORLIGI: TIZIMLI SHARH

Dilshodova M.R

2020 va 2026 yillar oralig'ida PRISMA ko'rsatmalariga muvofiq, ko'krak bezi saratoni tashxisi qo'yilgan ayollarga ijobiy psixoterapiyaning ta'sirini baholash uchun tizimli tahlil o'tkazildi. Faqat ingliz tilida nashr etilgan empirik tadqiqotlar kiritildi. Scopus ma'lumotlar bazasida ko'krak bezi saratoni, mastektomiya, psixoterapiya va ijobiy terapiya atamallari yordamida qidiruv o'tkazildi. Qidiruv uchun maxsus kodlar va «va/yoki» operatorlari bilan kengaytirilgan qidiruv funksiyalari ishlatilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ijobiy psixoterapiya depressiv alomatlar, xavotir va travmadan keyingi stressni kamaytiradi, shu bilan birga hayotdagi ma'noni, hayot sifatini, umidsizlikni, real bo'lmagan umidlarni va jismoniy alomatlarini idrok etishni yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: ko'krak bezi saratoni, ijobiy psixoterapiya, psixologik aralashuvlar, hayot sifati.

Muallif haqida ma'lumot

Dilshodova Madinabonu Rustam qizi, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. Tel: +998998175774, e-mail: m.dilshodova@tashmeduni.uz <https://orcid.org/0009-0004-6417-3530>

ONTOGENEZDA YUZAGA KELADIGAN YOSH INQIROZLARIDA PSIXOLOGIK YORDAM

Jalilova S.X.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВОЗРАСТНЫХ КРИЗИСАХ, ПОЯВЛЯЮЩИХСЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ

Jalilova S.X.

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN AGE-RELATED CRISES THAT APPEAR DURING ONTOGENESIS

Jalilova S.X.

Nizomiy nomidagi O`MPU

Результаты исследования показывают, что своевременная и научно обоснованная психологическая помощь при возрастных кризисах расширяет адаптивные возможности личности, способствует конструктивному разрешению внутренних конфликтов и укрепляет психическое здоровье. Работа имеет теоретическое и методологическое значение для специалистов в области психологии молодежи и прикладной психологии, педагогов и врачей.

Ключевые слова: онтогенез, онтогенетическое развитие, возрастной кризис, симптом, негативизм, деспотизм, строптивость, капризность, своеволие, психопрофилактика.

The study's results demonstrate that timely and scientifically based psychological support during age-related crises expands an individual's adaptive capacity, promotes constructive resolution of internal conflicts, and strengthens mental health. This study has theoretical and methodological significance for specialists in youth psychology and applied psychology, educators, and physicians.

Key words: ontogenesis, ontogenetic development, age-related crisis, symptom, negativism, despotism, obstinacy, capriciousness, willfulness, psychoprophylaxis.

Обзоры
Bugungi kunda davlatimiz oldida turgan muhim vazifalar qatorida barkamol shaxs tarbiyasi alohida o'rinni egallaydi. Barkamol inson ma'naviy jihatdan sog'lom, yetuk, buguni va kelajagi uchun qayg'uradigan, shuningdek, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shish ishtiyoqida yonib yashaydigan shaxs bo'lib, bunday shaxsni tarbiyalash bugungi kun talabidir. Ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan rivojlangan har qanday davlat quvvatini va uning salohiyatini birinchi navbatda shu davlatning har tomonlama rivojlangan, intellektual va ahloqiy jihatdan yetuk, ijtimoiy-psixologik sog'lom shu yurt yoshlari va fuqarolari belgilab beradi.

O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ta'kidlab o'tganidek, "Bizni hamisha o'ylantirib keladigan yana bir muhim masala – bu yoshlarimizning odob-ahloqi, yurish-turishi, bir so'z bilan aytganda, dunyoqarashi bilan bog'liq. Bugun zamon shiddat bilan o'zgaryapti. Bu o'zgarishlarni hammadan ham ko'proq his etadigan kim – yoshlar. Mayli, yoshlar o'z davrining talablari bilan uyg'un bo'lsin. Lekin ayni paytda o'zligini ham unutmasin. Biz kimmiz, qanday ulug' zotlarning avlodimiz, degan da'vat ularning qalbida doimo aks-sado berib, o'zligiga sodiq qolishga undab tursin. Bunga nimaning hisobidan erishamiz? Tarbiya, tarbiya va faqat tarbiya hisobidan" [3].

Demak, yosh avlodni tarbiyalash muhim vazifa bo'lib, bunda psixik rivojlanish darajasi va xususiyatlarini inobatga olish talab etiladi.

Shaxsning taraqqiyoti bir tekisda kechmaydi. Shunday yosh davrlari borki, ularda rivojlanish tinch, stabil tarzda boradi. Lekin shu bilan qatorda inqiroz davrlari ham mavjud. Inqirozlar empirik yo'l bilan ochilgan. Inqiroz davrlarida bola qisqa vaqt mobaynida butunlay o'zgaradi. O'zgarishlar mazmuni hamda jadaligi bo'yicha jo'shqin, revolyusion xarakter kasb etadi. Inqiroz davri uchun bir qator xususiyatlar xos:

- inqiroz davri boshlanishi va tugallanishi chegaralari juda noaniq. Inqiroz sezilarsiz tarzda yuzaga keladi. Uning kulminasiyasi inqiroz o'rtasiga to'g'ri keladi;

- inqiroz davrida bolalarni tarbiyalashni murakkabligi uni empirik jihatdan o'rganish uchun asos bo'lgan. Bu

davrdavda qaysarlik, o'zlashtirish ko'rsatkichlarining va ish qobiliyatining pasayishi, atrofdagilar bilan nizolarning ortishi kuzatiladi. Bolaning ichki olami qiynoqli kechinmalar bilan bog'langan bo'ladi;

- rivojlanishning negativ xarakterda ekanligi. Inqiroz vaqtida barqaror davrlardan farqli yaratuvchanlikka nisbatan buzg'unchilik ishlari ko'proq namoyon bo'ladi. Biroq bu davrda konstruktiv rivojlanish jarayonlari ham kuzatilib, buni L.S.Vigotskiy yangi tuzilmalar deb atagan [4].

Ontogenetik rivojlanishning muayyan bosqichlarida, xususan bir yosh davridan ikkinchisiga o'tishda yosh inqirozlari paydo bo'ladi. Bu inqirozlardan eng yorqin namoyon bo'ladigan va jo'shqin kechadigan yosh inqirozlariga to'xtalib o'tamiz.

Chaqaloqlik inqirozi. Inson hayotidagi birinchi inqiroz – chaqaloqlik inqirozi (0-2 oygacha). Inqirozning belgisi – tug'ilganining dastlabki kunlarida bola og'irligini yo'qotishi hisoblanadi.

Chaqaloqni o'rab turgan ijtimoiy vaziyat o'ziga xos va qaytarilmas bo'lib, 2 jihat bilan belgilanadi. Bir tomondan, bola biologik jihatdan batamom himoyasiz, u kattalarning ko'magisiz bironta hayotiy ehtiyojlarini qondira olmaydi.

Shunday qilib, chaqaloq – maksimal jihatdan ijtimoiy mavjudot. Boshqa tarafdin kattalarga maksimal darajada bog'liq bo'lgan holda u insoniy nutq shaklidagi muloqot vositalaridan ham mahrum. Maksimal ijtimoiylik hamda minimal darajadagi muloqot vositalari o'rtasidagi qarama-qarshilik go'daklik darida psixik ribojlanish asosi hisoblanadi.

Ushbu davrdagi yangi tuzilma – bola individual psixik hayotining vujudga kelishidir. Bu bosqichdagi yangilik bolaning ona organizmidan alohida yashashi hamda unda psixik hayotning boshlanishi.

Uch yosh inqirozi. Bu inqiroz keskin kechuvchi inqirozlardan biri bo'lib, bu davr uchun xarakterli jihat – bola boshqarib bo'lmaydigan, g'azabli xulq-atvorni namoyon qilishidir. Ushbu davr kattalar uchun ham, bolalar uchun ham murakkab, qiyin davr hisoblanadi [2].

Uch yosh inqirozi belgilari (simptomlari):

Negativizm (kattalarning talablari mazmuniga emas, jarayonning o'ziga reaksiya qilish, o'z istaklariga qarshi borsa ham, aksini qilishga intilish).

O'jarlik (bola o'zi shu narsani istayotganligi uchun emas, balki talab qilishni qaror qilganligi uchun qat'iyatlilik namoyon qiladi).

Qaysarlik (bu – uch yoshgacha bo'lgan davrda tarkib topgan hayot tarzi, tarbiya normalariga qarshi qaratilgan xulq-atvor).

O'z irodasiga erk berish (hamma narsani o'zi bajarishga intilish).

Norozilik (bolaning atrofadagilar bilan nizolashish va urishish holati).

Ota-onani qadrsizlash (bola ota-onasini jahlini chiqarishi, urishishi, haqoratlashishida namoyon bo'ladi).

Despotizm (bola ota-onasini o'zi talab qilayotgan barcha narsalarni bajarishga talab qiladi. O'zidan kichik uka va singillariga rashq qilishi).

O'smirlik inqirozi. Har bir yosh davrida bo'lganidek, o'smirlik davri ham o'zining murakkabliklari va xususiyatlariga ega. O'smirlik davri shaxs rivojlanishida alohida o'rinni egallaydi. Chunki bu davr bolalikdan kattalikka o'tish davri hisoblanadi. Ushbu davr inson hayotida eng keskin namoyon bo'luvchi yosh inqirozi bilan xarakterlanadi.

O'smirlik inqirozining quyidagi belgilarini ajratib ko'rsatish mumkin:

Negativizm – kattalar talablariga uning mazmuniga qarab emas, balki talab aynan ular tomonidan qo'yilayotganiga reaksiya ko'rsatish bo'lib, o'z xohishlariga qarshi borib bo'lsa ham kattalar talablarini aksini qilish.

O'smirning atrofadagilar bilan munosabatlarida agressiv, janjallarga moyil, intizomni tez-tez buzish holatlari uchraydi. Shu bilan birga ichki xotirjamlikning mavjud emasligi, o'zidan qoniqmaslik, yolg'izlikka intilish kuzatiladi. O'g'il bolalarda negativizm qizlarga nisbatan yorqinroq va tez-tez kuzatiladi hamda qizlarga nisbatan kechroq, taxminan, 14-15 yoshlarda boshlanadi. Inqiroz vaqtida o'smirlarning xulq-atvori doimo negativ xarakterda bo'lavermaydi.

L.S. Vigotskiy xulq-atvorning uch xil variantini ko'rsatib o'tadi:

1) negativizm o'smir hayotining barcha sohalari-da aniq ifodalanadi. Bir necha hafta va undan uzoqroq davom etishi mumkin. Ta'sirchanlik, quloqsizlikda namoyon bo'lib, bu holat 20% o'smirlarda uchrashi mumkin;

2) negativizm ba'zi hayotiy vaziyatlarda muhitning salbiy ta'sirlariga nisbatan yuzaga keladi (oilaviy nizolar, maktab vaziyati va h.) va deyarli 60% o'smirlarda kuzatilishi mumkin;

3) negativ holatlar 20% o'smirlarda namoyon bo'lmasligi ham mumkin.

O'quv faoliyati mahsuldorligining pasayishi. Ijodiy ishlarni (masalan, insholar yozish) bajarishda regress namoyon bo'ladi. Biroq, mexanik tarzda bajariladigan vazifalarni avvaldagidek, yaxshi bajarishi mumkin.

O'smirlar psixik dunyosini o'zgarishi, o'smir diqqat e'tibori boshqa odamlarga qaratadi. Tafakkuri o'sishi bilan o'z-o'zini kuzatish, o'z hissiyotlarini anglash namoyon bo'ladi [1].

O'rta yosh inqirozi. Inson umrining o'rtalarida yuzaga keluvchi o'rta yosh inqirozi davri – bu inson hayotini tanqidiy jihatdan tahlil qilish va baholash davri. Bunda ayrim insonlar o'z imkoniyatlari cho'qqisiga erishganliklaridan qoniqish hissini kechsalar, boshqalar uchun esa bosib o'tgan hayotiy yo'llarini tahlil qilish og'riqli jarayon bo'lishi mumkin.

Soch oqarishi, tana og'irligining ortishi, menapauza kabi meyoriy omillar oilaviy turmushda ajralish yoki ishdan bo'shsh kabi nomeyoriy hodisalar bilan uyg'un kelganda stressni yuzaga keltirishi mumkinligiga qaramay, agar ular hayotning normal holatlari sifatida qaralsa, o'rta yosh inqirozini paydo bo'lish ehtimoli sezilarli tarzda kamayishi mumkin.

40 yoshlar atrofi (ba'zan avvalroq yoki keyinroq) inson shu vaqtgacha bo'lgan davr mobaynida hayotida erishganlarini tanqidiy jihatdan baholash davri bo'lib, bu davrda salomatlik zaiflashuvining dastlabki belgilari vujudga keladi, go'zallik va jismoniy formani yo'qotish, oilada katta yoshli farzandlari bilan munosabatlarda uzoqlashish, endi hayotda, mansabga erishishda yutuqlarga erishmaslikdan xavfsirash kuzatiladi. Bu psixologik fenomen **o'rta yosh inqirozi deb ataladi.** Inson bosib o'tgan hayotiy yo'lini tanqidiy tahlil qilishi va baholashi natijasida ko'pincha "hayoti behuda o'tganligi va barcha narsa boy berilganligini anglaydi".

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inqirozli vaziyat erkaklar va ayollar tomonidan bir xil – to'satdan yuzaga keladigan, nazorat qilib bo'lmaydigan va hayotdagi o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan qiyin vaziyat sifatida qabul qilinadi. Yetuklik davrida odamlar uchun eng qiyin inqirozli vaziyat – yaqin kishisining o'limi. Inqirozga olib keladigan yana bir muhim holat – bu yaqin munosabatlarning buzilishi. Biroq, ayollardan farqli o'laroq, erkaklar ishni yo'qotish va oilaviy muammolar haqida ko'proq tashvishlanadilar. Ayollar tomonidan farzandlari va qarindoshlarning betoblanishi, moliyaviy muammolar va hatto tabiiy ofatlar ham inqirozli vaziyat sifatida qabul qilinadi.

Erkaklar va ayollar hayotdagi qiyinchiliklarni engishda juda faol, garchi ular engib o'tishdan iborat muvaffaqiyatdan to'liq qoniqmasalar ham. Ayollar inqirozli vaziyatlarga ko'proq emotsional munosabatda bo'ladilar va o'z tajribalarining kuchini sub'ektiv ravishda yuqori baholaydilar, ularni hal qilish uchun ko'pincha tashqi yordamga murojaat qiladilar va vaziyatlarni butunlay hal qilinmagan, "surunkali" deb qabul qilishadi.

Erkaklar, aksincha, inqiroz sharoitida o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishga, muammoni hal qilishda o'z resurslariga tayanishga va yuzaga keladigan qiyinchiliklarni kelajakka qoldirmasdan, yanada qat'iyroq engishga harakat qilishadi. Shunisi e'tiborga loyiqki, ayollar o'zlari boshdan kechirgan inqirozli vaziyatlarda o'lim, hayotning ma'nosi va yolg'izlikning ekzistensial muammolari mavjudligini ma'lum darajada baholaydilar. Erkaklar ular bilan sodir bo'lgan vaziyatlarni ko'proq mas'uliyat muammosi bilan to'qnashuv sifatida ko'rishadi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, inqiroz davri na faqat atrofadagilar uchun, uni boshdan kechirayotganlar uchun ham murakkab, og'riqli hisoblanadi. Shu sababli ushbu davrlarda kattalar, birinchi navbatda ota-onalar farzandlari bilan munosabatlarini qayta qurishlari zarur.

Bunda profilaktika hamda psixologik yordam ishlariga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

3 yosh inqirozi davrida ota-onalarga profilaktik tavsiyalar:

- bolaga o'zi xoxlagancha egalik qiladigan makon (xona, o'yinchoq, kiyim-kechak) imkonini bering;
- noto'g'ri bo'lgan taqdirda xam uning qarorlarini xurmat qiling: ba'zida ularning oqibatlarini yaxshi saboq bo'lishi mumkin;
- bola bilan maslaxatlashing, uni xam muxokama jarayoniga jalb qiling (masalan, kechki ovqatga qanday taom tayyorlash, qaysi yo'l bilan yurish, narsalarni qaysi paketga solish va x.);
- eng muximi shu faktni qabul qilingki, bola haqiqatan xam ulg'ayyapti va u nafaqat mexr-muxabbatga, xurmatga xam loyiq, unga shaxs sifatida qarang;
- bola bilan murosaga kelishga xarakat qiling.

7 yoshli bolalar bilan ishlashda quyidagi tavsiyalar samarali bo'lishi mumkin:

- bolaning mustaqilligi va faolligini rag'batlantiring, bolaga mustaqil xarakat qilish imkonini bering;
- bolaning nuqtai-nazarini qabul qilishga tayyor bo'ling va u bilan kelishing. Bu sizning avtoritetingizni pasaytirmaydi, biroq o'z-o'zini xurmat qilish xissini mustaxkamlaydi;
- bolani tushunishingiz, uni qadrlashingizni va kerak bo'lgan vaqtda yordam ko'rsatishingizni namoyon qiling;
- bolaning savollariga batafsil javob bering. Bu bolaning intellektual va ijtimoiy jihatdan rivojlanishiga kuchli turtki bo'ladi;
- bolaga nisbatan talablaringizda qat'iyatli bo'ling. Agar nimanidir ta'biqlagan bo'lsangiz, oxirigacha gapizda turing;
- bola taqlidchan ekanligini esingizdan chiqarmang.

7 yosh inqirozida psixologik yordam ko'rsatishda asosiy metod – o'yin korreksiyasi. Psixologik korreksiya individual yoki guruxiy shaklda, maxsus tashkil etilgan o'yin xonasida o'tkaziladi.

Bolalar o'yin guruhida psixokorreksiyaning asosiy vazifasi – bola psixologik rivojlanishidagi buzilishlarni bartaraf etish. Shakllantirilgan o'yin korreksiyasi orqali o'z-o'zini anglash va o'z-o'ziga baho berish tizimini rivojlantirish, bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish mumkin.

O'yin turidagi psixokorreksion usullar bolalarda muvoqot malakalarini rivojlantirishga qaratiladi.

O'smirlarga psixologik yordam ota-onalar va o'smirlar bilan psixologik konsultatsiya ko'rinishida beriladi.

Ota-onalar bilan korreksion-profilaktik ishlar bir necha tadbirlarni o'z ichiga oladi: konsultativ suhbat, ota-ona – farzand munosabatlarini korreksiya qilish,

ota-onalar bilan treninglar o'tkazish ("Oilaviy ritual" va "Oilaviy fotografiya" metodikalari yordamida). Bundan ko'zlangan maqsad ota-onalarni psixik taraqqiyot qonuniyatlari haqidagi bilimlar bilan qurollantirish, psixologik savodxonlikni oshirish. Bolalar bilan korreksion ishlar bir necha yo'nalishda o'tkaziladi.

Emosional sohani korreksiyalash.

Shaxslararo munosabatlar sohasini korreksiyalash.

Bunda roli o'yin, guruhiy trening kabi korreksion ish shakllari samarali bo'ladi.

O'rta yosh inqirozlarida psixologik qo'llab-quvvatlash qadriyatlarini qayta baholash, yoshga bog'liq o'zgarishlarni qabul qilish va yangi ma'no topishga qaratilgan. Bunga psixolog bilan birgalikda his-tuyg'ularni tahlil qilish, maqsadlarni o'zgartirish, jismoniy salomatlikka g'amxo'rlik qilish va hayot strategiyalarini qayta tuzish, inqirozni shaxsiy o'sish va yangilanish davriga aylantirishga yordam berish tarzida amalga oshiriladi.

Har bir davrning o'ziga xos motivlari va o'ziga xos qadriyatlarini bor. Agar o'smir uchun etakchi motiv zavqlanish tamoyili, o'spirin uchun - kuch tamoyili bo'lsa, etuk inson uchun etakchi motivatsiya – hayot ma'nosi. Yetuklik davrida, inson oldingi barcha qo'rquvlardan xolos bo'ladi: jamoatchilikning noroziligiga duchor bo'lishdan, kasbiy nochorlikdan ozod bo'ladi. Ushbu qo'rquvlarning bo'masligi alohida xavfsizlik hissini shakllantiradi.

Adabiyotlar

1. Малкина-Пых ИГ. Возрастные кризисы детского и подросткового возраста. М., 2022.
2. Поливанова КН. Психология возрастных кризисов. М., 2000.
3. Mirziyoyev ShM. Vatanimiz taqdiri va kelajagi yo'lida yanada hamjihat bo'lib. T., 2017.
4. Jalilova SX. Ontogenez psixologiyasi. T., 2024.

ONTOGENEZDA YUZAGA KELADIGAN YOSH INQIROZLARIDA PSIXOLOGIK YORDAM

Jalilova S.X.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshga bog'liq inqirozlar paytida o'z vaqtida va ilmiy asoslangan psixologik yordam shaxsning moslashuvchan qobiliyatini kengaytiradi, ichki nizolarni konstruktiv hal qilishga yordam beradi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Ushbu tadqiqot yoshlar psixologiyasi va amaliy psixologiya mutaxassislari, o'qituvchilar va shifokorlar uchun nazariy va metodologik ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: ontogenez, ontogenetik rivojlanish, yoshga bog'liq inqiroz, simptom, negativizm, despotizm, o'jarlik, injiqlik, iroda, psixoprofilaktika. Muallif haqida ma'lumot.

Muallif haqida ma'lumot

Jalilova Sabohat Xalilovna, Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti psixologiya kafedrasi dotsenti ps.f, nomzodi. Tel: +998974620697, e-mail: jalilova_s@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-4531-9599>



PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Махаматова Н.В.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Махаматова Н.В.

PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOSOMATIC DISEASES

Махаматова Н.В.

Toshkent davlat tibbiyot universtiteti

Раскрывается сущность понятия психосоматики и её роль в современной медицине и психологии. Проанализированы основные виды психосоматических заболеваний, механизмы их возникновения и этапы развития на основе научных источников. Особое внимание уделено роли центральной и вегетативной нервной системы, эндокринной и иммунной систем в формировании психосоматических нарушений. Обоснована необходимость применения интегративных подходов к диагностике, лечению и профилактике психосоматических заболеваний.

Ключевые слова: психосоматика, психосоматические заболевания, стресс, физиологические механизмы, вегетативная нервная система, эндокринная система, иммунная система, психическое состояние, соматические нарушения.

This article examines the essence of the concept of psychosomatics and its role in modern medicine and psychology. The main types of psychosomatic diseases, their mechanisms of origin, and stages of development are analyzed based on scientific sources. The close relationship between mental and somatic processes in the human body is explored, with particular attention to the impact of stress, anxiety, depression, and internal conflicts on physiological systems. The importance of integrative approaches in the diagnosis, treatment, and prevention of psychosomatic disorders is substantiated.

Key words: psychosomatics, psychosomatic diseases, stress, physiological mechanisms, autonomic nervous system, endocrine system, immune system, mental state, somatic disorders.

So'nggi o'n yilliklarda inson salomatligini o'rganishda **biopsixososial yondashuv** yetakchi konsepsiyaga aylandi. Ushbu yondashuvga ko'ra, kasalliklar faqat biologik omillar natijasi emas, balki shaxsning psixologik holati va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq jarayondir. Aynan shu nuqtai nazardan **psixosomatik kasalliklar** masalasi zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarida dolzarb ilmiy muammo sifatida qaralmoqda. Psixosomatik buzilishlar stress, emotsional zo'riqish, uzoq davom etuvchi ichki ziddiyatlar va shaxsiy tajribalar ta'sirida yuzaga kelib, organizmning fiziologik tizimlarida funksional hamda struktur o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Shu jihatdan psixosomatika zamonaviy ilm-fanning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixosomatik yondashuv insondagi ruhiy holatlar, hissiyotlar va ichki kechinmalarining jismoniy sog'liqqa bevosita va bilvosita ta'sirini ilmiy asosda tahlil qiladi. Ko'plab kasalliklarning kelib chiqishida faqat anatomik yoki fiziologik omillar emas, balki stress, xavotir, depressiya, ichki ziddiyatlar kabi psixologik omillar ham muhim rol o'ynashi aniqlangan [2].

Mazkur maqolada psixosomatika tushunchasining mohiyati, uning tarixiy shakllanishi, psixosomatik kasalliklarning rivojlanish mexanizmlari, fiziologik asoslari hamda zamonaviy diagnostika va davolash yondashuvlari keng yoritiladi.

Asosiy qism

Psixosomatika tushunchasi va uning mohiyati "Psixosomatika" atamasi yunoncha psyche – ruh va soma – tana so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, "ruh va tana o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik" degan ma'noni anglatadi. Psixosomatika – inson organizmidagi ruhiy va jismoniy jarayonlarning uzviy aloqadorligini o'rganuvchi fan sohasi hisoblanadi [1].

Psixosomatik yondashuvga ko'ra, insonning hissiy holati, ichki kechinmalari, bostirilgan his-tuyg'ulari va uzoq davom etuvchi ruhiy zo'riqishlar organizmning fiziologik tizimlarida muayyan o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ushbu o'zgarishlar dastlab funksional xarak-

terga ega bo'lsa-da, vaqt o'tishi bilan struktur kasalliklarga aylanishi mumkin.

Psixosomatika fanining tarixiy rivojlanishi.

Psixosomatik qarashlarning ildizlari qadimiy tibbiyotga borib taqaladi. O'rta asrlarda yashab ijod qilgan musulmon tabibi Abu Zayd al-Balxiy kasalliklarning rivojlanishida biologik va psixologik omillarning o'zaro ta'sirini ta'kidlab, "Tan va ruh salomatligi" g'oyasini ilgari surgan [3].

"Psixosomatika" atamasi ilk bor 1818-yilda nemis shifokori Iogann Kristian Geynrot tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. 1822-yilda Karl Yakobi "somatopsixik" tushunchasini taklif qilib, ruhiy va jismoniy jarayonlarning ikki tomonlama ta'sirini asoslab berdi. XX asr boshlarida Zigmund Freyd va Jozef Breyer psixoanalitik yondashuv asosida bostirilgan hissiyotlar "konversiya" mexanizmi orqali jismoniy simptomlar shaklida namoyon bo'lishini isbotladilar [4].

Keyinchalik Xelen Dunbar, Frans Aleksandr, Alfred Adler, Leopold Szondi kabi olimlar psixosomatik kasalliklarni chuqur o'rganib, ularning klinik tibbiyotdagi ahamiyatini asoslab berdilar. Rossiyada esa I.P. Pavlov maktabi vakillari eksperimental nevrozlar orqali ruhiy holatlarning fiziologik mexanizmlarini tadqiq qildilar. Psixosomatik jarayonlar **biopsixososial model** orqali tushuntiriladi, ya'ni bu model biologik tizimlar, psixologik holat va ijtimoiy muhitning integratsiyasini hisobga oladi. Ruhii stress asab tizimida **neuropeptidlar va gormonlar** darajasini o'zgartiradi, bu esa tanadagi fiziologik jarayonlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Neuropeptidlar miyadagi hissiyotlar bilan bog'liq sohalarda ishlab chiqarilib, organlar faoliyatini o'zgartiradi.

Z. Freyd va psixoanalitik yondashuv. Zigmund Freyd psixosomatik simptomlarni ongsiz konfliktlarning jismoniy ifodasi sifatida izohlagan. Uning fikricha, bostirilgan hissiyotlar (ayniqsa, qo'rquv va tajovuz) somatik simptomlar orqali namoyon bo'ladi. F. Aleksanderning organ-spetsifik nazariyasi Frans Aleksander ayrim ruhiy konfliktlar ma'lum organlarga ta'sir qilishini tajribalar orqali isbotlagan. Masalan:

- doimiy g'azab → arterial gipertenziya,
- ichki xavotir → oshqozon yarasi,
- hissiy bostirilish → bronxial astma.

Bu nazariya psixosomatik kasalliklarning organ-spetsifik mexanizmlarini ilmiy asoslab berdi. G. Selyening stress nazariyasi Kanadalik olim Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan Umumiy moslashuv sindromi (GAS) nazariyasiga ko'ra, organizm stressga uch bosqichda javob beradi:

- Signal bosqichi,
- Qarshilik bosqichi.
- Holdan toyish bosqichi.

Aynan uchinchi bosqichda fiziologik tizimlar izdan chiqib, psixosomatik kasalliklar rivojlanadi. Psixosomatik kasalliklarning fiziologik mexanizmlari.

Stress va markaziy asab tizimi. Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida stress asosiy omillardan biri hisoblanadi. Stress holatida gipotalamus–gipofiz–buyrak usti bezlari (HPA) o'qi faollashib, kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi stress gormonlari ajraladi. Ushbu gormonlar organizmni qisqa muddatli moslashuvga tayyorlasada, ularning uzoq muddat yuqori darajada bo'lishi yurak-qon tomir, oshqozon-ichak, immun va endokrin tizimlarda salbiy o'zgarishlarga olib keladi [5].

Ilmiy tajribalar shuni ko'rsatadiki, surunkali stress paytida:

- gipotalamus → CRH gormoni,
 - gipofiz → ACTH gormoni,
 - buyrakusti bezlari → kortizol ajratadi.
- Kortizolning uzoq muddat yuqori bo'lishi:
- immunitetni susaytiradi,
 - yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi,
 - yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bu mexanizm klinik tadqiqotlarda depressiya va gipertenziya bilan og'rikan bemorlarda aniq kuzatiladi.

Vegetativ asab tizimi. Psixosomatik holatlarda vegetativ asab tizimining simpatik va parasimpatik bo'limlari o'rtasidagi muvozanat buziladi. Simpatik tizimning ustun faolligi yurak urishining tezlashishi, qon tomirlar spazmi, oshqozon kislotasining ko'payishi va mushaklarning taranglashuviga sabab bo'ladi [8]. Bu esa gipertoniya, migren, gastrit va yara kasalliklarining rivojlanishiga zamin yaratadi [6].

Endokrin va immun tizim Vegetativ nerv tizimi disbalansi Eksperimental kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki:

- simpatik tizim faolligi ↑ → yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi,
- parasimpatik tizim susayishi → hazm qilish va tiklanish jarayonlari sekinlashadi.

Uzoq davom etuvchi vegetativ disbalans psixosomatik kasalliklar uchun fiziologik zamin yaratadi.

Psixonevroimmunologiya: tajribaviy dalillar. Zamonaviy ilm-fan psixosomatikaning fiziologik asoslarini psixonevroimmunologiya doirasida o'rganadi. Tadqiqotlar natijasida aniqlanganki:

- stress vaqtida limfotsitlar faolligi 20–40% ga pasayadi,
- depressiv holatdagi shaxslarda yallig'lanish mark-erlari (IL-6, CRP) yuqori bo'ladi,
- ruhiy qo'llab-quvvatlash immun javobni sezilarli yaxshilaydi.

Masalan, saraton kasalligi bilan og'rikan bemorlar us-tida olib borilgan tadqiqotlarda psixoterapiya olgan gu-ruhda immun ko'rsatkichlar yaxshilangani aniqlangan.

Statistik va klinik tadqiqotlar tahlili

Ilmiy manbalarga ko'ra:

- terapevtik bo'limlarga murojaat qiluvchi be-morlarning 30–50% ida aniq organik sabab topilmaydi,
- umumiy amaliyot shifokorlariga murojaatlarning 60–70% psixosomatik omillar bilan bog'liq,
- ayollarda psixosomatik kasalliklar erkaklarga nis-batan 1,5–2 barobar ko'p uchraydi.

Tajribalarda stress darajasi yuqori bo'lgan o'qitu-vcilar va tibbiyot xodimlarida:

- arterial bosimning oshishi,
- oshqozon-ichak muammolari,
- surunkali charchoq sindromi ko'proq qayd etilgan.

Stress va salbiy emotsiyalar endokrin bezlar faoli-yatiga bevosita ta'sir qiladi. Kortizolning ko'payishi im-mun tizim faoliyatini susaytiradi, immunoglobulin-lar muvozanatini buzadi va yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Shu sababli allergiya, bronxial astma, teri kasalliklari va surunkali infeksiyalarning qaytalanishi ko'pincha psixologik omillar bilan bog'liq bo'ladi [7].

Psixosomatik kasalliklarning asosiy turlari.

Psixosomatik kasalliklar turli organ va tizimlarda namoyon bo'lishi mumkin. Eng ko'p uchraydiganlari quyidagilardir:

- yurak-qon tomir kasalliklari (arterial gipertoniya, yurak ishemik kasalligi);
- oshqozon-ichak tizimi kasalliklari (gastrit, yara, ichak sindromlari);
- nafas yo'llari kasalliklari (bronxial astma, tez-tez shamollash);
- teri kasalliklari (psoriaz, neyrodermit, herpes);
- bosh og'rig'i va migren;
- ginekologik va urologik muammolar;
- qandli diabet va endokrin buzilishlar.

Bu kasalliklarning barchasida ruhiy holat kasal-likning boshlanishi, kechishi va qaytalanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi [7]. Psixosomatik kasalliklarning tarqali-shi bo'yicha mavjud tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- umumiy aholida psixosomatik kasalliklar yoki simptomlarning tarqalishi 15-50% atrofida aniqlangan;
- tug'ma va doimiy kasalliklar ichida psixosomatik omillar o'ta ko'p uchraydi – ayrim tadqiqotlarga ko'ra, kasalliklarning taxminan 30% psixosomatik xususiyatga ega ekani qayd etilgan;

- xalqaro statistik ma'lumotlarga ko'ra, ayrim man-balarda terapevtik yo'nalishdagi kasalliklarning 70% i psixosomatik omillar bilan bog'liq deb aytiladi;

- shuningdek, aholi bo'yicha keng ko'lamli tadqiqot-larda 33,680 nafar ishtirokchilarda psixosomatik tashx-islr aniqlangan bo'lib, ayollar erkaklarga nisbatan ko'proq ta'sirlanganligi kuzatilgan (64,6% vs 35,4%).

Diagnostika, davolash va profilaktika.

Psixosomatik kasalliklarni tashxislashda faqat laborator va instrumental tekshiruvlar yetarli emas. Bemorning ruhiy holati, stress darajasi, hayotiy muammolari va psixologik fonini ham baholash muhim ahamiyatga ega.

Davolash jarayoni kompleks bo'lishi kerak:

- dori vositalari bilan somatik simptomlarni yengil-lashtirish;

- psixoterapiya (kognitiv-xulqiy terapiya, psixoanaliz, relaksatsiya usullari);

- stressni boshqarish texnikalari;

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Profilaktikada esa ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, jismoniy faollik, ijobiy fikrlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi.

Xulosa

1. Xulosa qilib aytganda, psixosomatika zamonaviy tibbiyot va psixologiya kesishgan nuqtada joylashgan muhim ilmiy yo'nalishdir. Inson salomatligi nafaqat biologik, balki psixologik omillarga ham bevosita bog'liq ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan. Ruhiiy zo'riqish, stress va ichki kechinmalar organizmdagi fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatib, ko'plab somatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

2. Psixosomatik kasalliklar – ruhiy holat bilan somatik jarayonlarning uzviy bog'liqligiga asoslangan murakkab patologiyalar bo'lib, ularning fiziologik mexanizmlari asab tizimi, gormonlar va immun hujayralar faoliyati orqali amalga oshadi. Epidemiologik ma'lumotlar ularning keng tarqalganligini ko'rsatib, diagnostika va davolash jarayonlarida biopsixososial yondashuvni qo'llashning ahamiyatini ta'kidlaydi.

3. Psixosomatik kasalliklar inson organizmidagi murakkab neyrofiziologik, gormonal va immun jarayonlarning ruhiy holat bilan o'zaro ta'siri natijasidir. Ilmiy nazariyalar va tajribaviy tadqiqotlar psixik holatning fiziologik tizimlarga bevosita ta'sirini isbotlab berdi. Shu bois kasalliklarni davolashda integrativ, shaxsga yo'naltirilgan va kompleks yondashuvlardan foydalanish bugungi kun tibbiyotining dolzarb vazifalaridan biridir

Adabiyotlar

1. Немов РС. Психология. Т 3. М ВЛАДОС 2019.

2. Ader R, Cohen N, Felten D. Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. Lancet. 1995;345:99-103.

3. Dantzer R, Cohen S, Russo SJ, Dinan TG. Resilience and immunity. Brain Behav Immun. 2018;74:28-42.

4. Kiecolt-Glaser JK, McGuire L, Robles TF, Glaser R. Psychoneuroimmunology: psychological influences on immune function. Annu Rev Psychol. 2002;53:83-107.

5. Lipowski ZJ. Psychosomatic medicine: past and present. Canad J Psychiatry. 1986;31(1):8-13.

6. Maxamatova N.B. Zamonaviy psixologiyada ijtimoiy hohish muommosi. 2025.309-318.

7. McEwen BS. Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. Ann NY Acad Sci. 1998;840:33-44.

8. Sapolsky RM. Why Zebras Don't Get Ulcers: Stress, Disease, and Coping. – NY W.H. Freeman and Company 2004.

PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Maxamatova N.B.

Ushbu maqolada psixosomatika tushunchasining mohiyati, uning zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlaridagi o'rnini keng yoritilgan. Psixosomatik kasalliklarning asosiy turlari, ularning kelib chiqish mexanizmlari hamda rivojlanish bosqichlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, markaziy va vegetativ asab tizimi, endokrin hamda immun tizimlarning psixosomatik jarayonlardagi roli ochib berilgan. Maqolada psixosomatik kasalliklarni tashxislash, davolash va profilaktika qilishda integrativ yondashuvlarning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: psixosomatika, psixosomatik kasalliklar, stress, fiziologik mexanizmlar, vegetativ asab tizimi, endokrin tizim, immun tizim, ruhiy holat, somatik buzilishlar

Muallif haqida ma'lumot

Maxamatova Nigora Bakhrom qizi, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasini o'qituvchisi. e-mail: nigoshk97@gmail.com



E.G'. G'OZIYEV IJODIDA TAFAKKUR PSIXOLOGIYASI MUAMMOLARI: ZAMONAVIY TIBBIY-PSIXOLOGIK TALQIN

Melibayeva R.N.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ МЫШЛЕНИЯ В НАУЧНОМ НАСЛЕДИИ Э.Г. ГАЗИЕВА: СОВРЕМЕННАЯ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Мелибаева Р.Н.

PROBLEMS OF THE PSYCHOLOGY OF THINKING IN THE SCIENTIFIC HERITAGE OF E. G. GAZIEV: A MODERN MEDICAL AND PSYCHOLOGICAL INTERPRETATION

Melibayeva R.N.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Научное наследие профессора Э.Г. Газиева в области психологии мышления, сыгравшего важную роль в развитии психологической науки в Узбекистане, проанализировано с позиций современных медико-психологических подходов. Исследования ученого, посвященные процессам обобщения, операциям мышления, механизмам переноса знаний, а также проблемам умственного развития учащихся, систематизированы по содержательным, статистическим и терминологическим аспектам.

Ключевые слова: психология мышления, обобщение, перенос знаний, психическое здоровье, когнитивное развитие, медицинская психология, экспериментальная педагогическая психология.

This article analyzes the scientific heritage of Professor E. G. Gaziev in the field of the psychology of thinking, who played a significant role in the development of psychological science in Uzbekistan, from the perspective of modern medical and psychological approaches. The scholar's studies devoted to the processes of generalization, thinking operations, mechanisms of knowledge transfer, and the mental development of students are systematized in terms of their substantive, statistical, and terminological aspects.

Key words: psychology of thinking, generalization, transfer of knowledge, mental health, cognitive development, medical psychology, experimental educational psychology.

Обзор
O'zbekistonda psixologiya fanining rivojlanishi milliy ilmiy maktablar shakllanishi bilan uzviy bog'liq. Ana shunday ilmiy maktablardan biri psixologiya fanlari doktori, professor E.G'. G'oziyev nomi bilan bog'liq bo'lib, uning tadqiqotlari kognitiv jarayonlar, tafakkur rivojlanishi va shaxs kamoloti masalalarini kompleks o'rganishga qaratilgan

Professor E.G'. G'oziyev tafakkurni faqat nazariy kategoriya sifatida emas, balki ta'lim, shaxs rivojlanishi va psixik salomatlik bilan bog'liq dinamik jarayon sifatida talqin etgan. Shu jihatdan uning ilmiy merosi bugungi kunda tibbiy-psixologik tadqiqotlar uchun muhim manba hisoblanadi [6,7].

Maqolaning maqsadi – professor E.G'. G'oziyevning tafakkur psixologiyasi sohasidagi ishlarini mazmuniy va statistik tahlil qilish hamda ularning zamonaviy psixik salomatlik konsepsiyasidagi ahamiyatini ochib berishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqotda kontent-tahlil, bibliometrik tahlil, tizimli tahlil terminologik tahlil usullardan foydalanildi:

Olimning boy ilmiy, ijodiy ishlarini o'rganish va tahlil qilish natijalarimizga tayanib shuni aytish mumkinki, Professor E.G'. G'oziyev ilmiy merosi kognitiv psixologiya, ta'lim psixologiyasi va psixik salomatlik o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ochib bergan milliy ilmiy maktab sifatida baholanishi lozim [4].

Natijalar va tahlil: Jahon psixologiyasida tafakkur muammosi Vigotskiy, Leontyev, Davidov, Rubinshteyn kabi olimlar tomonidan faoliyat va ijtimoiy muhit bilan bog'liq holda talqin qilingan. Professor E.G'. G'oziyev mazkur yondashuvlarni milliy ta'lim tizimi va o'quv jarayoni bilan integratsiya qilgan. Uning tadqiqotlarida tafakkur operatsiyalari, umumlashtirish mexanizmlari, bilimlarni ko'chirish, intellektual rivojlanish markaziy o'rin egallaydi. Bu yondashuvlar kognitiv fleksibillik, kritik fikrlash va adaptatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Tahlillarimizga ko'ra, G'oziyev nazariyasi bugungi kunda emotsional intellekt va kognitiv rezilyentlikni rivojlantirish konsepsiyalariga yaqin [3,6-8].

Professor E.G'. G'oziyevning ilmiy merosi tahlili shuni ko'rsatadiki, olim tafakkurni faqat kognitiv jarayon sifatida emas, balki shaxsning psixologik barqarorligi, emotsional muvozanati va adaptiv faoliyatini ta'minlovchi integrativ regulativ mexanizm sifatida talqin etadi. Uning konsepsiyasida tafakkur shaxsning ichki psixik tizimida markaziy funksiyani bajaradi, ya'ni bilish, motivatsiya, iroda va emotsional jarayonlar o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlovchi dinamik tizim sifatida ko'riladi.

2000-2020 yillardagi E.G'. G'oziyevning ilmiy faoliyati barqaror ekanini nashrlar dinamikasi ko'rib chilgan. Ilmiy maqolalar va o'quv-uslubiy ishlar parallel ravishda olib borilgani olimning nazariyani ta'lim va amaliyot bilan bog'lash strategiyasini anglatadi (jadval).

Jadval

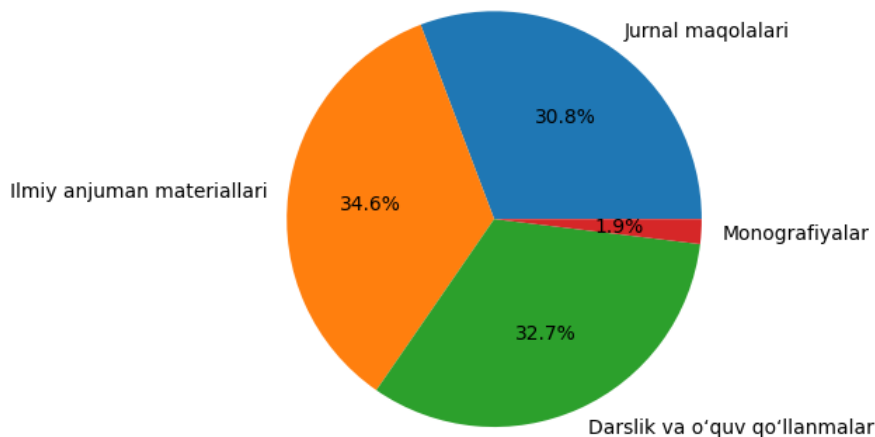
Professor E.G'. G'oziyev ilmiy ishlarining yillar kesimidagi dinamikasi (2000-2020 yy.)

Yillar	Ilmiy maqolalar	Darslik/o'quv qo'llanma/uslubiy ishlar	Monografiyalar
2000-2004	16	9	-
2005-2009	15	11	1
2010-2014	12	8	1

2015-2020	15	6	-
Jami	58	34	2

Ushbu dinamika ontogenez va tafakkur muammolari bo'yicha fundamental "baza" yaratilganini, keyingi bosqichlarda esa ijtimoiy-psixologik qiyofa, destruktiv

xulq, rehabilitatsiya kabi masalalar orqali psixik salomatlik diskursiga chiqilganini anglatadi (rasm).



Rasm. Professor U.G.' G'oziyevni ilmiy ishlar taqsimoti.

Jurnallarda chop etilgan maqolalarida dolzarb muammolar tezkor ilmiy muhokamaga chiqarilgan. Anjuman materiallari olimning ilmiy muloqotda faolligini, yangi g'oyalarni sinovdan o'tkazish va tadqiqot traektoriyalarini kengaytirishini ko'rsatadi. Darslik va qo'llanmalar esa umumiy psixologiyik, ontogenez, tafakkur va boshqa psixologiyaning dolzarb soxalariiga baqishlangan qator bazaviy masalalarni tizimlashtirish orqali psixik salomatlikka oid keyingi talqinlar uchun metodologik va terminologik asos vazifasini bajaradi. Monografiyalar esa konseptual umumlashtirish bosqichini ifodalaydi.

G'oziyevning mazkur yondashuvi zamonaviy kognitiv psixologiya va tibbiy psixologiyadagi integrativ konsepsiyalar bilan uyg'un keladi. Jumladan, olimning umumlashtirish, **bilimlarni ko'chirish** (transfer of learning), tafakkur operatsiyalari va aqliy taraqqiyotga oid tadqiqotlari shaxsning stressga chidamliligi, kognitiv barqarorligi va ijtimoiy adaptatsiya darajasi bilan uzviy bog'liq ekanini ko'rsatadi. Olim ta'kidlaydiki: "Umumlashtirish jarayonlari shaxsning bilimlarni yangi vaziyatlarda qo'llay olish qobiliyatini ta'minlaydi hamda faoliyat samaradorligini oshiradi". Bu fikr zamonaviy xulq-atvor (kognitiv-povedensial) terapiyasi nazariyasi bilan uyg'un bo'lib, unda fikrlashning qayta tashkil etilishi (cognitive restructuring) emotsional barqarorlikni ta'minlovchi muhim mexanizm sifatida qaraladi [1,2]. Shuningdek, G'oziyev ta'kidlaydi: "Tafakkur operatsiyalari rivojlangan shaxs murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilishda mustaqillik va barqarorlikni namoyon etadi" [3,8,10].

Bu holat psixologik salomatlik konsepsiyasida "kognitiv fleksibillik" tushunchasi bilan bog'liq bo'lib, u stress, depressiv va xavotirlik holatlariga qarshi psixologik immunitet vazifasini bajaradi.

Zamonaviy tadqiqotlar ham kognitiv jarayonlar va psixik salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqlaydi. Xususan, mindfulness asosidagi kognitiv terapiya depressiyaning retsidivini kamaytirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslangan. Bu usul insonning fikr va his-tuyg'ularini kuzatish orqali kognitiv reaktivlikni pasaytiradi va emotsional barqarorlikni oshiradi.

Bu jihatdan qaralganda, G'oziyevning tafakkurni regulativ mexanizm sifatida qarashi zamonaviy psixoterapevtik amaliyot uchun nazariy asos vazifasini o'taydi [10,11].

Muallif nuqtai nazaridan, professor E.G. G'oziyevning ilmiy merosi milliy psixologiya fanini institutsionallashtirgan, kognitiv psixologiya va ta'lim psixologiyasi integratsiyasiga asos bo'lgan, zamonaviy psixik salomatlik konsepsiyalariga nazariy baza yaratgan, O'zbekiston ta'lim tizimida kognitiv rivojlanishga yo'naltirilgan yondashuvlarni shakllantirgan [5,6].

Xulosa

1. Shunday qilib, professor E.G. G'oziyevning ilmiy merosi zamonaviy psixologiya va tibbiyotda muhim ahamiyat kasb etadi. Olimning tafakkur, umumlashtirish va bilimlarni ko'chirishga oid tadqiqotlari psixik salomatlikning kognitiv asoslarini ochib beradi, stress va psixosomatik kasalliklarni profilaktika qilishga xizmat qiladi, rehabilitatsiya va kognitiv tiklanish jarayonlarini takomillashtiradi.

Tahlillarimizga asoslangan holda:

- neyrokognitiv buzilishlarni erta diagnostika qilishga imkoniyat yaratadi;
- zamonaviy psixoterapiya va ta'lim integratsiyasi uchun metodologik asos bo'lib xizmat qiladi;
- E.G. G'oziyev konsepsiyasi O'zbekiston psixologiyasida kognitiv-sog'lomlashtirish paradigmasining shakllanishiga zamin yaratgan muhim ilmiy maktab sifatida baholanadi, deyish mumkin.

Обзор

Adabiyotlar

1. Мелибаева РН. Из истории вопроса экспериментального исследования мышления в трудах психологов советского периода. International scientific review of the problems and prospects of modern science and education. 2018:125-7.
2. Мелибаева РН. Клиник амалиётда когнитив функциялар ва уларнинг бузилишлари психодиагностикаси. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. 2022;2(4-2):928-32.
3. Мелибаева РН. Талабалар тафаккурини ривожлантиришда ўқув машғулотларининг ўрни. Psixologiya 2019:35-40.
4. G'oziyev E. Psixologiya metodologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent 2002:172.
5. G'oziyev EG. Muomala psixologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent Universitet 2001:144.
6. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya: darslik. 1-jild. Toshkent 2002.
7. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya: darslik. 2-jild. Toshkent 2002.
8. Gaziyeв EG. Formirovaniye i perenos priyomov obobsheniya. Vip. IV, UzNIIPN. Tashkent 1973:60-71.
9. Ғозиев Э.Ф. Онтогенез психологияси. Ўқув қўлланма. Тошкент Ўқитувчи 2004:320.

10. Ғозиев Э.Ф. Тафаккур психологияси. Тошкент 2010:256.

11. Ғозиев Э.Ф. Шахс психологияси ва ривожланиш муаммолари. Тошкент Фан 2008:280.

E.G'. G'OZIYEV IJODIDA TAFAKKUR PSIXOLOGİYASI MUAMMOLARI: ZAMONAVIY TIBBIY-PSIXOLOGIK TALQIN

Melibayeva R.N.

Mazkur maqolada O'zbekiston psixologiya fanining rivojlanishida muhim o'rin tutgan professor E.G' G'oziyevning tafakkur psixologiyasiga oid ilmiy merosi zamonaviy tibbiy-psixologik yondashuvlar nuqtai nazaridan tahlil qilindi. Olimning umumlashtirish jarayonlari, tafakkur operatsiyalari, bilimlarni ko'chirish mexanizmlari hamda o'quvchilar aqliy taraqqiyotiga oid tadqiqotlari mazmuniy, statistik va terminologik jihatdan tizimlashtirildi.

Kalit so'zlar: tafakkur psixologiyasi, umumlashtirish, bilimlarni ko'chirish, psixik salomatlik, kognitiv rivojlanish, tibbiy psixologiya, eksperimental pedagogik psixologiya.

Muallif haqida ma'lumot

Melibayeva Ruzaxon Nasirovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasini mudiri, psixologiya fanlari doktori, professori (DSc). Tel: +998909277534, e-mail: ruzakhon7534@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4470-3029>



O'ZBEKISTON HUDUDIDA ENDEMIK BUQOQ KASALLIKLARI BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA GORMONAL O'ZGARISHLAR VA SHAXS PSIXIKASIGA TA'SIRI

Mirzayeva U.B.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ У ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ЭНДЕМИЧЕСКИМ ЗОБОМ, НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Мирзаева У.Б.

HORMONAL CHANGES AND THEIR IMPACT ON PERSONALITY AND PSYCHE IN PATIENTS WITH ENDEMIC GOITER IN UZBEKISTAN

Mirzayeva U.B.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Проведен научно-теоретический анализ влияния уровня гормонов щитовидной железы (тироксина, трийодтиронина и тиреотропного гормона) на психику пациентов, страдающих эндемическим зобом, широко распространённым на территории Республики Узбекистан. С психологических позиций рассматриваются эмоционально-поведенческие нарушения, снижение когнитивной активности, невротические состояния, а также изменения в межличностных отношениях, наблюдаемые на фоне эндемического зоба. Статья, основанная на интегративном медико-психологическом подходе, имеет важное научное значение на стыке клинической психологии и эндокринологии.

Ключевые слова: эндемический зоб, щитовидная железа, гормональные изменения, психика личности, эмоциональное состояние, невротические расстройства, когнитивная деятельность.

This article presents a scientific and theoretical analysis of the impact of changes in thyroid hormone levels (thyroxine, triiodothyronine and thyroid-stimulating hormone) on personality psychology in patients suffering from endemic goiter, which is widely prevalent in the territory of the Republic of Uzbekistan. From a psychological perspective, the study examines emotional and behavioral disturbances, decreased cognitive activity, neurotic conditions, as well as changes in interpersonal relationships observed against the background of endemic goiter. The article is based on an integrative medical and psychological approach and has significant scientific value at the intersection of clinical psychology and endocrinology.

Key words: endemic goiter, thyroid gland, thyroid hormones, personality psychology, emotional state, neurotic disorders, cognitive activity.

O'zbekistonda qalqonsimon bez kasalligi juda keng tarqalgan bo'lib, buning sababi topografik jihatdan dengizdan uzoq joylashgan. Yodga boy bo'lgan dengiz mahsulotlari esa kam miqdorda iste'mol qilinadi. O'tgan XX asrda qalqonsimon bez kasalliklarini tadqiq qilgan olimlardan S.A. Masumovning bergan ma'lumotiga qaraganda O'zbekistonda buqoqning diffuz shakllari 63%ni, tugunli shakllari 20%ni va aralash shakli 7%ni tashkil etadi.

Endemik buqoq – qalqonsimon bezning yod tanqisligi sababli kattalashishi bilan harakterlanadigan kasallik bo'lib, asosan, yod tanqisligi bo'lgan hududlarda uchraydi [1]. Qalqonsimon bezda tiroksin (T4) va triyodtironin (T3) gormonlari ishlab chiqariladi. Ushbu kasallik shu ikki xil gormon buzilish bilan kechishi mumkin:

1. Gipotiroidizm (gormon yetishmovchiligi) – qalqonsimon bez yetarli darajada gormon ishlab chiqara olmaydi.
2. Gipertiroidizm (gormon ortiqcha ishlab chiqarilishi) – qalqonsimon bez haddan tashqari ko'p T3 va T4 gormonlarini ishlab chiqaradi.

Qalqonsimon bez yetishmovchiligi yoki ortiqcha ishlashi asab tizimi faoliyatiga bevosita ta'sir qilib, insonning psixologik holatini o'zgartiradi.

Gipotiroidizm kuzatiladigan psixologik o'zgarishlar:

1. Gipotiroidizm – miya faoliyatining susayishiga sabab bo'lib, ruhiy va hissiy muammolarga olib keladi.
2. Depressiya va tushkunlik – qalqonsimon bez gormonlarining yetishmovchiligi serotonin va dofamin ishlab chiqarilishining kamayishiga sabab bo'ladi, bu esa depressiya va hafsalasizlikni keltirib chiqaradi.
3. Charchoq va holsizlik – energiya ishlab chiqarilishi pasayadi, bu esa doimiy charchoq va diqqatning susayishiga olib keladi.

4. Diqqat va xotira buzilishi – fikrlash jarayoniga sa'lbiiy ta'sir qiladi.

5. Ijtimoiy faollikning pasayishi – odamlar odatdagidan kam gapiradigan, kam harakat qiladigan bo'lib qolishi mumkin.

6. Asabiylik va stressga moyillik – har qanday muammoga ortiqcha e'tibor berish, tushkunlik holatlar ko'payadi.

Gipertiroidizm kuzatiladigan psixologik o'zgarishlar:

1. Gipertiroidizm markaziy asab tizimining ortiqcha qo'zg'alishiga olib keladi.

2. Asabiylik va bezovtalik – odam tinch o'tira olmaydi, har qanday vaziyatga keskin reaksiya bildiradi.

3. Jahldorlik va tajovuzkorlik – emotsional muvozanat buziladi, inson mayda narsalarga ham qattiq jahli chiqadigan bo'lib qoladi.

4. Tashvish va qo'rquv hissining ortishi – ichki notinchlik, sababsiz vahima xurujlari paydo bo'lishi mumkin.

5. Uyqusizlik va haddan tashqari faollik – organizm tinchlanolmaydi, inson tun bo'yi yaxshi uxlamaydi.

6. Xotira va diqqatning buzilishi – garchi odam energiyaga to'la bo'lsa ham, diqqatni jamlashda qiyinchilik sezadi.

Qalqonsimon bez organizmda muhim gormonlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, uning o'zgarishi boshqa tizimlarga quyidagicha ta'sir qiladi:

Gipofiz va gipotalamus:

Qalqonsimon bez faoliyati pasayganda gipofiz qalqonsimon bezni rag'batlantiruvchi gormonini ko'paytirib, bezni ortiqcha rag'batlantiradi. Bu esa bezning kattalashishiga va o'z-o'zini nazorat qila olmaydigan holatga kelishiga olib keladi.

Adrenal (buyrak usti) bezlari:

Gipotiroidizm da kortizol ishlab chiqarilishi oshadi, bu esa organizmni doimiy stress holatidan saqlaydi.

Gipertiroidizm esa adrenal bezlarni haddan tashqari zo'riqtirib, nerv tizimining qo'zg'alishiga sabab bo'ladi.

Inson reproduktiv tizimi:

Qalqonsimon bez gormonlari jinsiy gormonlar (estrogen va testosteron) muvozanatiga ta'sir qiladi.

Ayollarda hayz sikli buzilishi, erkaklarda esa jinsiy faoliyat pasayishi kuzatilishi mumkin.

Insulin va qandli diabetga ta'siri:

Gipotiroidizm da insulin sezgirligi pasayib, qandli diabet xavfi ortadi.

Gipertiroidizm da esa qondagi qand miqdori tez o'zgarib, metabolik buzilishlar yuzaga keladi.

Endemik buqoqning ijtimoiy va psixologik ta'siri: endemik buqoq psixologik holatdan tashqari, insonning jamiyatdagi o'rniga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bolalar va o'smirlarda – o'quv jarayonida qiyinchilik, yangi materiallarni eslab qolishi qiyinlashishi mumkin.

Ayollarda – gormonlar o'zgarishi hayz siklining buzilishiga olib kelib, bu esa kayfiyatni yanada beqaror qiladi.

Erkaklarda – ish faoliyatida konsentratsiya pasayishi, motivatsiyaning yo'qolishi kuzatiladi.

Keksalarda – depressiya, ijtimoiy yakkalanish va demensiyaga moyillik ortishi mumkin.

Psixologik holatni yaxshilash usullari:

1. Tibbiy davolash – gormonal muvozanatni tiklash uchun endokrinolog nazorati ostida levotiroksin (gipotiroidizm uchun) yoki tireostatik dorilar (gipertiroidizm uchun) qabul qilinadi.

2. Ovqatlanishni tartibga solish – yodga boy mahsulotlar (dengiz mahsulotlari, tuxum, sut, yodlangan tuz) iste'mol qilish muhim.

3. Fizik faollik – kundalik yurish, nafas mashqlari va yoga asabiylikni kamaytirishga yordam beradi.

4. Psixologik yondashuv – stressni kamaytirish uchun meditatsiya, autogen mashqlar va psixoterapiya foydali.

5. Uyqu tartibini normallashtirish – yetarli uyqu gormonal muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston hududida keng tarqalgan endemik buqoq qalqonsimon bez faoliyatining buzilishi orqali nafaqat somatik, balki markaziy asab tizimi va shaxs psixikasiga chuqur ta'sir ko'rsatuvchi murakkab biopsixosotsial muammo hisoblanadi [3,4]. Qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan T4 va T3 gormonlari metabolizm, neyrofiziologik jarayonlar hamda neyromediatorlar (serotonin, dofamin, noradrenalin) almashinuvida muhim rol o'ynaydi [2]. Ushbu gormonlar disbalansi gipotalamo-gipofizar-qalqonsimon bez o'qi faoliyatining buzilishiga olib kelib, neyropsixologik holatlarning o'zgarishi bilan namoyon bo'ladi.

Gipotiroidizm sharoitida markaziy asab tizimi funksional faolligining pasayishi kognitiv jarayonlar (diqqat, xotira, tafakkur) susayishi, affektiv buzilishlar – depressiv holatlar, apatiya va emotsional labillik bilan ifodalanadi [6].

Gipertiroidizm da esa, aksincha, markaziy asab tizimining ortiqcha qo'zg'alishi natijasida tashvish, affektiv beqarorlik, impulsivlik va uyqu buzilishlari kuzatiladi. Bu holatlar qalqonsimon bez patologiyasida fiziologik va psixologik jarayonlarning o'zaro integratsiyasini yaqqol namoyon etadi.

Shuningdek, qalqonsimon bez gormonlarining gipofiz, adrenal bezlar; reproduktiv tizim va uglevod almashinuvi bilan o'zaro bog'liqligi endemik buqoqni butun organizm darajasida ko'rib chiqishni taqozo etadi. Gormonal disbalans stressga chidamlilikning pasayishi, psixovegetativ buzilishlar va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarini keltirib chiqaradi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlarda ushbu holatlarning kognitiv rivojlanish va ta'lim jarayoniga salbiy ta'siri tibbiy-psixologik yondashuvning dolzarbligini oshiradi [5].

Xulosa qilib aytganda, endemik buqoqni o'rganishda sof endokrinologik yondashuv yetarli emas, balki fiziologiya va psixologiya integratsiyasiga asoslangan, tibbiy psixologik baholash va psixokorreksion choralarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv zarur. Bunday integrativ yondashuv bemorlarning hayot sifatini yaxshilash, psixik buzilishlarni erta aniqlash va samarali profilaktika hamda rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar

1. Ergashev ShS. Psixonevroendokrinologiya. Gormonlar va ruhiy buzilishlar. Toshkent 2019.
2. Ismailov RX, Kamilov AA. Qalqonsimon bez kasalliklari. Toshkent 2021.
3. Karimovna NY, Khasanboy A, Iltifotkhon A. Psychoemotional characteristics in psychosomatic diseases. Sci Temp. 2023;14(04):1444-50.
4. Mirzayeva KA. Neyroendokrin tizim va uning kasalliklari. Toshkent 2020.
5. Rahimov AR. Tibbiy psixologiya. Toshkent 2015.
6. Turdiyev BA, Kadyrov AS. Klinik endokrinologiya. Toshkent 2018.

O'ZBEKISTON HUDUDIDA ENDEMIK BUQOQ KASALLIKLARI BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA GORMONAL O'ZGARISHLAR VA SHAXS PSIXIKASIGA TA'SIRI

Mirzayeva U.B.

Ushbu maqolada qalqonsimon bez gormonlari darajasining (tiroksin, triiodotironin va qalqonsimon bezni rag'batlantiruvchi gormon) O'zbekiston Respublikasida keng tarqalgan endemik bo'qoq kasalligiga chalingan bemorlarning ruhiyatiga ta'sirining ilmiy va nazariy tahlili keltirilgan. Psixologik nuqtai nazardan, u endemik bo'qoq kasalligiga chalingan bemorlarda kuzatiladigan hissiy va xulq-atvor buzilishlarini, kognitiv faollikning pasayishini, nevrotik holatlarni va shaxslararo munosabatlardagi o'zgarishlarni o'rganadi. Integrativ tibbiy-psixologik yondashuvga asoslangan ushbu maqola klinik psixologiya va endokrinologiya kesishmasida muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: endemik buqoq, qalqonsimon bez, gormonal disbalans, shaxs psixikasi, emotsional holat, nevrotik buzilishlar.

Muallif haqida ma'lumot

Mirzayeva Umida Bosit qizi, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. Tel: 998977381894, e-mail: u8361186@mail.com, <https://orcid.org/0009-0008-5936-3136>

IJTIMOYIY MEDIANING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Muminova N. B.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Муминова Н. Б.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Muminova N. B.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Анализируется влияние использования социальных сетей на эмоциональное состояние, самооценку, социальное поведение и личностное развитие молодежи. Рассматриваются механизмы формирования депрессивных состояний, тревожных расстройств, социальной изоляции, феномена «страха упущенных возможностей» (FOMO), а также интернет-зависимости. Кроме того, наряду с образовательными, коммуникативными и социально поддерживающими возможностями социальных медиа, их негативные психологические последствия оцениваются на основе сбалансированного подхода. Результаты исследования могут быть использованы при разработке профилактических мер, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, психическое здоровье, молодежь, депрессия, тревожность, самооценка, социальная изоляция, интернет-зависимость.

This article analyzes the impact of social media use on the emotional state, self-esteem, social behavior, and personal development of young people. The mechanisms underlying the formation of depressive states, anxiety disorders, social isolation, the "fear of missing out" (FOMO) phenomenon, and Internet addiction are examined. In addition, along with the educational, communicative, and socially supportive opportunities of social media, its negative psychological consequences are evaluated on the basis of a balanced approach. The results of the study can be used in the development of preventive measures aimed at preserving and strengthening the mental health of young people.

Key words: social media, mental health, youth / young people, depression, anxiety, self-esteem, social isolation, Internet addiction.

Raqamli kommunikatsiya vositalarining jadal rivojlantirish natijasida ijtimoiy media yoshlarning kundalik hayotida markaziy o'rin egallamoqda. Instagram, Facebook, TikTok kabi platformalar axborot olish, muloqot qilish, o'zini namoyon etish va ijtimoiy identitetni shakllantirishning asosiy maydoniga aylanmoqda. Shu bilan birga, ushbu platformalardan foydalanish depressiv holatlar, tashvish darajasining oshishi, o'zini yakka va virtual qaramlikning kuchayishi kabi psixologik xavflarni ham yuzaga keltiradi. Mazkur maqola ijtimoiy medianing yoshlarning ruhiy salomatligiga ta'sir mexanizmlarini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilishga qaratilgan [4].

Ijtimoiy medianing hissiy holatga ta'siri/ Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish depressiya va tashvish sindromlarining kuchayishi bilan bevosita bog'liqdir. Idealizatsiyalangan obrazlar va muvaffaqiyat namoyishlari bilan muntazam taqqoslash o'z-o'zini baholash darajasini pasaytiradi, yetarli emaslik hissi va emotsional izdan chiqishga olib keladi. Bunday jarayon yoshlar ruhiy barqarorligiga tahdid soluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Virtual muloqotning ustuvorligi real ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga olib keladi. "O'tkazib yuborilgan hayot sindromi" (FOMO – fear of missing out) natijasida individ boshqalarning faol ijtimoiy hayotini kuzatib, o'z hayotidan qoniqmaslik, yolg'izlik va izolyatsiya hissini boshdan kechiradi. Bu jarayon ijtimoiy moslashuvning izdan chiqishi bilan kechishi mumkin [6].

Bildirishnomalarni tekshirishga majburiy ehtiyoj, doimiy onlayn bo'lish zarurati va virtual faoliyatga bog'lanish internet-qaramlik sindromining shakllanishiga olib keladi. Bunday qaramlik ruhiy salomatlikning yomonlashuvi, diqqatning pasayishi va real hayot muammolarini hal qilish kompetensiyalarining susayishi bilan tavsiflanadi.

Ijtimoiy media psixologik qo'llab-quvvatlash, hamfikrlarni topish, yordam guruhlari bilan muloqot qilish imkoniyatini yaratadi. Ushbu platformalar orqali bilim al-

mashish, kreativ faoliyat va madaniy muloqotning rivojlantirish shaxsning ijtimoiy o'ziga ishonchini oshiradi. Bundan tashqari Ijtimoiy media ta'limiy kontent tarqatish, kasbiy ma'lumotlarni almashish va shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlashda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi. YouTube, LinkedIn va boshqa platformalar bilimlar dif-fuziyasi uchun samarali maydon hisoblanadi [8].

Ijtimoiy media ta'sir mexanizmlari. Shaxsning o'zini boshqalar bilan doimiy ravishda taqqoslashi "ideal hayot" illyuziyasini vujudga keltiradi. Bu mexanizm past o'zini baholash, ruhiy beqarorlik va depressiv tendensiyalarning kuchayishiga olib keladi. "Har doim onlayn" bo'lish zarurati tezkor javob kutish, baholanish ehtiyoji va ijtimoiy bosimning ortishiga sabab bo'ladi. Natijada hissiy charchash, stress va tashvishli buzilishlar rivojlanishi mumkin.

Hozirgi vaqtda internet va ijtimoiy tarmoqlar ko'pchilik yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylangan. Internet – bu yil sayin foydalanuvchilar soni ortib borayotgan global tizimdir. Ijtimoiy tarmoqlar ulkan auditoriyani qamrab olish imkonini beruvchi samarali marketing vositasi bo'lib, foydalanuvchilarning fikrlari shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda aksariyat tashkilot va muassasalar ommabop ijtimoiy tarmoqlarda hamjamiyatlar yaratib, ular orqali yoshlar bilan muloqot olib boradi. Ijtimoiy media – bu internet platformalar majmuasi bo'lib, unda foydalanuvchilar onlayn texnologiyalar yordamida o'zaro muloqot o'rnatishi mumkin [7].

Ijtimoiy medianing salomatlik uchun zararlari. Bugungi kunda ijtimoiy media inson hayotining ajralmas qismiga aylangan bo'lsa-da, undan noo'rin va me'yoridan ortiq foydalanish jismoniy hamda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu salbiy ta'sirlar ko'proq yoshlar va o'smirlar orasida yaqqol namoyon bo'ladi, ammo kattalar ham bundan mustasno emas.

1. Ruhiy salomatlikka ta'siri

Ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish quyidagi muammolarga olib kelishi mumkin:

- depressiv holatlar va tushkunlik,
- tashvish (anksiyete) va asabiylikning kuchayishi,
- o'zini past baholash,
- yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya,
- "boshqalardan ortda qolib ketdim" hissi (FOMO).

Bunga sabab shundaki, ijtimoiy tarmoqlarda ko'pincha odamlar faqat eng yaxshi lahzalarini namoyish etadi. Ularga qarab o'z hayotini solishtirish odamda yetarli emaslik va norozilik hissini yuzaga keltiradi.

2. Internet-qaramlikning vujudga kelishi

Ijtimoiy tarmoqlar algoritmlari insonni platformada ko'proq vaqt ushlab turishga mo'ljallangan. Natijada:

- bildirishnomalarni doimiy tekshirish,
- uxlamasdan tarmoqqa kirish,
- vaqtni nazoratsiz sarflash kabi holatlar internet-qaramlikni shakllantiradi. Bu o'qish, ish, oilaviy munosabatlar va dam olish sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

3. Uyquga salbiy ta'sir

Telefon ekranidan chiqadigan ko'k yorug'lik va ma'lumot oqimi:

- uyquga ketishni qiyinlashtiradi,
- uyqu sifatini pasaytiradi,
- kechasi uyg'onish ehtimolini oshiradi.

Natijada bosh og'rishi, diqqatning susayishi va charchoq kuzatiladi.

4. Jismoniy salomatlikka ta'siri

Ijtimoiy tarmoqlardan uzoq vaqt foydalanish:

- kamharakatlikka olib keladi,
- ortiqcha vazn va semirish xavfini oshiradi,
- umurtqa pog'onasi, bo'yin va bel og'rig'iga sabab bo'ladi,

- ko'zning zo'riqishi (quruq ko'z sindromi)ga olib keladi.

Uzoq muddat ekranga tikilish ko'rish qobiliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

5. Ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir

Ijtimoiy media:

- jonli muloqotni qisqartiradi,
- oilaviy suhbatlarni kamaytiradi,
- odamni yakka holda telefon bilan band qiladi.

Bu esa real ijtimoiy ko'nikmalarning pasayishiga sabab bo'ladi.

6. Soxta axborot va psixologik bosim

Ijtimoiy tarmoqlarda:

- feyk yangiliklar,
- zo'ravonlik, tahdid, kamsitish,
- zararli maslahatlar tez tarqaladi. Bu kishining psixologik holatiga ta'sir qilib, xavotir va qo'rquv uyg'otishi mumkin.

Ijtimoiy media foydali bo'lishi bilan birga:

- ruhiy salomatlik,
- jismoniy salomatlik,
- ijtimoiy munosabatlar,
- uyqu va faoliyat sifati.

Uchun jiddiy xatarlarni keltirib chiqarishi mumkin. Eng muhim narsa – undan me'yorida va ongli ravishda foydalanish, vaqt chegaralarini belgilash va real hayotdagi muloqotni saqlashdir.

Ijtimoiy media yoshlarning ruhiy salomatligiga ko'p qirrali va ambivalent ta'sir ko'rsatadi. U shaxsning ijtimoiy kapitalini kengaytirish, ta'limiy va kommunikativ imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilishi bilan bir-

ga, depressiv tendensiyalar, tashvish, ijtimoiy izolyatsiya va internet-qaramlik xavfini ham kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun mazkur fenomenni o'rganishda kompleks yondashuv, empirik tadqiqotlar va psixologik profilaktika choralari ishlab chiqish zarur [5].

Yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar

Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni rivojlantirish

Maktab va oliy ta'lim muassasalarida quyidagilarni yo'lga qo'yish zarur:

- psixologik maslahat xonalari,
- stressni boshqarish bo'yicha treninglar,
- emotsional savodxonlik darslari,
- konfliktologiya va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari,
- o'quvchi va talabalar uchun ishonch telefonlari.

Professional psixologlarning mavjudligi psixologik muammolarni erda aniqlash va kerakli yordam ko'rsatishga imkon yaratadi.

Ota-ona bilan hamkorlikni kuchaytirish

Oilaviy muhit ruhiy salomatlikning asosiy ijtimoiy poydevoridir. Shu sababli quyidagi ishlar muhim:

- ota-onalarga psixologik ma'rifat berish,
- ota-ona va bola o'rtasidagi sog'lom muloqotni rivojlantirish,
- zo'ravonlikning oldini olish,
- farzand tarbiyasida qo'llab-quvvatlovchi uslublarni targ'ib qilish.

Ota-onalar emotsional qo'llab-quvvatlovchi rolni bajarishi yosh shaxsning psixik barqarorligiga yordam beradi [1].

Media va raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish

Yoshlar uchun quyidagilarni o'rgatish zarur:

- internetdan me'yorida foydalanish,
 - ijtimoiy tarmoqlarda vaqt chegaralarini belgilash,
 - axborotni tanqidiy baholash,
 - feyk va manipulyativ kontentni aniqlash,
 - uyqudan oldin gadgetlardan voz kechish,
- Raqamli gigiyena sog'lom hayot tarzi elementiga aylanishi lozim [3].

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

Jismoniy faoliyat ruhiy barqarorlikning muhim omilidir. Shu bois:

- sport mashg'ulotlari,
 - jismoniy tarbiya,
 - sayr va tabiiy muhitda dam olish,
 - to'g'ri ovqatlanish,
 - yetarli uyqu.
- ruhiy salomatlikni mustahkamlashga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shaxsiy rivojlanish va maqsad qo'yishga o'rgatish

Yoshlarni quyidagilarga yo'naltirish lozim:

- hayotiy maqsad va qadriyatlarni aniqlash,
- o'zini anglash va o'z-o'zini rivojlantirish,
- kasbiy yo'naltirish mashg'ulotlari,
- stressga chidamlilikni oshirish texnikalari,
- ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.

Bular yosh avlodning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi.

Risk guruhidagi yoshlar bilan alohida ishlash

Depressiya, tashvish, o'qishdan ajralish, ijtimoiy izolyatsiya belgilari mavjud bo'lgan yoshlar bilan:

- individual psixoterapevtik suhbatlar;
- guruhiy treninglar;
- korreksion dasturlar.

O'tkazilishi lozim. Erta tashxis va o'z vaqtida yordam og'ir psixik buzilishlarning oldini oladi [2].

Adabiyotlar

1. Бурлачук ЛФ, Морозов СМ. Психология здоровья. М 2010.
2. Захарова НН. Влияние социальных сетей на психическое здоровье подростков. М 2018.
3. Крюкова ТЛ. Психологическая устойчивость личности. М 2015.
4. Fuchs C. Social Media: A Critical Introduction. SAGE Publications 2020.
5. Kross E et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. PLoS One. 2013;8(8):e69841.
6. Smith A, Duggan M. Social Media Use in 2019. Pew Res Center. 2019.
7. Twenge JM. Gen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood. NY Atria Books

2019:352.

8. Van Rooij A, Young A. Social Media and Mental Health: The Impact on Youth. J Adolescent Psychol. 2021;58(2):225-40.

IJTIMOYIY MEDIANING YOSHLAR RUHIY SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Muminova N.B.

Ushbu maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning yoshlarning hissiy holati, o'z-o'zini baholashi, ijtimoiy xulqi va shaxsiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi. Depressiv holatlar, tashvish sindromlari, ijtimoiy izolyatsiya, "o'tkazib yuborilgan hayot sindromi" (FOMO) hamda internet-qaramlikning shakllanish mexanizmlari tahlil etiladi. Shuningdek, ijtimoiy medianing ta'limiy, kommunikativ va ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi imkoniyatlari bilan bir qatorda, uning salbiy psixologik oqibatlari ham muvozanatli yondashuv asosida baholanadi. Tadqiqot natijalari yoshlar ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishda qo'llanishi mumkin.

Kalit so'zlar: *ijtimoiy media, ruhiy salomatlik, yoshlar, depressiya, tashvish, o'zini baholash, ijtimoiy izolyatsiya, internet-qaramlik.*

Muallif haqida ma'lumot

Muminova Nasiba Bozorovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi. Tel: +998909509855, e-mail: nmuminova614@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-2437-5418>



TIBBIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDI IZLANUVCHILAR TOMONIDAN YO'L QO'YILADIGAN KAMCHILIKLAR

Nishanova Z.T.

НЕДОСТАТКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМИ В МЕДИЦИНСКИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Нишанова З.Т.

DEFICIENCIES OF MEDICAL PSYCHOLOGICAL RESEARCHES BY RESEARCHERS

Nishanova Z.T.

O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

Научно-исследовательский процесс – сложная и многогранная деятельность, требующая от исследователей глубокого владения знаниями, опытом и методологическими подходами. Однако в процессе исследований наблюдаются различные ошибки, которые могут привести к снижению качества научных результатов, неверным выводам и негативно повлиять на развитие научной области в целом. Цель обнаружения этих ошибок – оказать практическую помощь в подготовке научных работ на высоком уровне.

Ключевые слова: исследование, исследователь, ошибка, основная методология, вспомогательная методология.

Scientific research is a complex and multifaceted activity that requires researchers to possess a deep understanding of knowledge, experience, and methodological approaches. However, various errors are encountered during the research process, which can lead to a decrease in the quality of scientific results, incorrect conclusions, and negatively impact the development of the scientific field as a whole. The purpose of disclosing these errors is to provide practical assistance in producing high-quality scientific papers.

Key words: research, researcher, error, primary methodology, auxiliary methodology.

Обзоры

Olim, ijodkor insonlar bilan ko'rishib, ular bilan gaplashishimiz bu – hayotda biz namuna olishimiz mumkin bo'lgan asosiy hodisa hisoblanadi. Bu haqida, Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev – «Men doimo ziyoli, olim, ijodkor insonlar bilan suhbatlashishga intilaman va bunday muloqotlarni hamisha sog'inaman. Nega desangiz, olimlik – Alloh nuri tajassum etgan ulug' bir martaba. Bu martabadan jamiyatning butun vujudiga ziyo taraladi. Olimlarning suhbatidan inson o'ziga ma'naviy boylik oladi, qalb kengliklarini, tafakkur teranligini his qiladi» [2]. Bugungi anjuman tufayli olimlar, bo'lajak olimlar bilan g'oyibona bo'lsa-da, suhbatlashib turganimdan baxtiyorman.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov o'z asarlarida yosh avlod uchun o'z tarixiy o'tmishi haqidagi bilimlarning ahamiyatini, ba'zi mashhur shaxslarning unutilish darajasiga borgan nomlarini qayta tiklashning bugungi kun uchun zaruratiga alohida urg'u beradi. U o'zining «Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q» asarida, bu haqda to'xtalib, quyidagi fikrlarni bildirgan: «...mustaqil fikrga ega bo'lgan, kerak bo'lsa, eng yuqori lavozim egasiga yoqmaydigan to'g'ri gapni dadil ayta oladigan, ...adolatni hamma narsadan ustun bilgan, vatanparvar odam shunday bo'ladi [1]. Ana shunday odamlar hayoti bizga ibrat maktabi bo'lmog'i lozim.

Tarixiy voqealarni, shaxslar faoliyatini izohlash yo'li bilan odamlarni asl haqiqatdan ogoh etishimiz kerak. Chunki, biz shakllantirayotgan jamiyatimiz mafkurasi ham tarix buloqlaridan oziqlanadi» [2].

Metodlar

Tadqiqotda kuzatish, faoliyat natijalarini taxlil qilish metodlaridan foydalanildi.

Muhokama

Tadqiqot olib borish jarayoni murakkab va ko'p qirrali faoliyat bo'lib, izlanuvchilar tomonidan bilim, tajriba va metodologik yondashuvlarning puxta o'zlashtirilishini talab qiladi. Biroq, tadqiqot jarayonida turli xatolarga yo'l qo'yilishi kuzatiladi. Ushbu xatolar, odatda, ilmiy natijalar sifatining pasayishiga, noto'g'ri xulosalarning chiqa-

rilishiga va umuman ilmiy sohaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. So'nggi paytlarda ilmiy salohiyatli kadrlarga e'tibor tufaylimi, ilmiy ish qilgandan so'ng moddiy jihatdan rag'batlantirishning ko'pligi tufaylimi ilmiy ish qiluvchilar soni arifmetik progressiya bo'yicha ortib bormoqda. Bu ilmiy ishlarda ko'p uchraydigan xatolarga ilmiy rahbarlar va tadqiqotchilar e'tiborini qaratishni lozim topdim.

Natijalar

Birinchiidan, tadqiqotchining asosiy metodika bilan yordamchi metodikani ajrata olmasligi, ularning nimaga xizmat qilishini bilmasligi tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Asosiy metodika - tadqiqot predmetini diagnostika qilishga xizmat qiladi. Yordamchi metodika esa tadqiqot predmetiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlashga xizmat qiladi.

Ikkinchiidan, tadqiqotchi tomonidan bir nechta asosiy metodikani tanlash tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Tadqiqotchi tadqiqot predmeti bo'yicha qancha ko'p metodika topsam, shuncha yaxshi degan tasavvurda bo'ladi va 3-4 ta predmetni ochib beruvchi metodikani o'tkazishi natijasida umumiy xulosaga kelishi qiyinlashadi. Shuning uchun asosiy metodika ko'pi bilan 2 ta bo'lgani maqsadga muvofiq. Ular ham predmetning turli jihatlarini ochib berishga xizmat qilishi zarur [3,4].

Uchinchiidan, ishni yordamchi metodika natijasidan boshlash tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Ba'zan tadqiqotchi tadqiqot predmetini yoddan chiqarib, yordamchi metodika natijalarini keltirishdan boshlaydi. Masalan, mavzu talabarlarda irodaning rivojlanishi bo'lsa, o'z-o'zini baholash yoki qadriyatni aniqlaydigan metodika natijalarini keltirishdan boshlangan ishlar ham ming afsuski, uchraydi.

To'rtinchiidan, ishni korrelyatsiyadan boshlagan tadqiqotlardagi xatolar. Bu bilan tadqiqotchi korrelyatsiya nimaga xizmat qilishini bilmasligi ayon bo'ladi. Korrelyatsiya odatda tadqiqot predmetiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlash uchun, asosiy metodika va yordamchi metodika shkalalari orasidagi ichki aloqadorlik, bog'lanishlarni aniqlashga xizmat qiladi.

Beshinchidan, tadqiqotning faqat bir hududda o'tkazilishi natijasida sodir bo'ladigan xatolar. OAK talabi bo'yicha tadqiqot 3 regionda o'tkazilishi kerak. Seminar va himoya jarayonida olimlar tomonidan ko'p savollar tug'ilishiga, ishning yana cho'zilishiga olib keladi.

Oltinchidan, uchta regionni taqqoslash, hududiy farqlarni aniqlash vazifasi qo'yilmasa-da, hajmni oshirish uchun amalga oshirilgan xatolar. Avval har bir hudud natijalari, so'ngra umumlashtirilib, natijalar beriladi, eng qizig'i doimo tadqiqotchi yashaydigan hudud, yoki ishlaydigan muassasa natijasi doimo yuqori chiqadi. Bunday uchta regionni taqqoslash 19.00.05 – ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya bo'yicha tayyorlanayotgan ishlarda bo'lgani ma'qul, shunda -da, bunday vazifa qo'yilgan bo'lsa.

Yettinchidan, olingan natijalarni qayta ishlashdagi xatolar. Natijalarning qaysi mezoniga mosligi Kolmogorov-Smirnov mezoni bilan tekshirilmasligi natijasida kelib chiqadigan xatolar. Avval parametrik mezon, yoki noparametrik mezoniga mosligi tekshirilishi, parametrik bo'lsa, ikkilamchi statistik metodlardan Styudent va Pirson, noparametrik bo'lsa, Mann – Uitni, Spirmen, Uilkokson mezonlaridan foydalanilishi zarur. Ming afsuski, ayrim ishlarda ular tekshirilmay, aralash qo'llanilgan.

Sakkizinchidan, tadqiqot natijalarini sonda berish tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Bu ham juda katta xato hisoblanadi, odatda kurs ishida sonda bersa bo'ladi, lekin BMI da ham hech bo'lmaganda foizda keltiriladi.

To'qqizinchidan, tadqiqot natijalarini ham jadvalda, ham rasmda keltirish tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Bu odatda hajmni sun'iy ravishda oshirishga intilish sifatida baholanadi.

O'ninchidan, natijalarni noto'g'ri rasmiylashtirish, miqdor va sifat tahlil qilish tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Ko'pchilik tadqiqotchilar olingan natijalarni tahlil qilishda qiynaladi, xato rasmiylashtiradi, korrelyatsiya va ahamiyatlilik darajasi -harflarini almashtirib qo'yishadi. Miqdor tahlilni har bir ko'rsatgich bo'yicha amalga oshirmay, umumiy qilib nomigagina keltiradi, psixologik tahlil qariyb keltirilmaydi.

O'n birinchidan, xulosaning yangilikka mos emasligi natijasida paydo bo'ladigan xatolar. Xulosa yangilik asosida, uning mazmunini saqlagan holda, tadqiqot natijalari asosida rasmiylashtirilishi kerak.

O'n ikkinchidan, tavsiyalarni umumlashtirib, tadqiqot natijalariga tayanmasdan keltirish tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Tavsiyalar manzilli bo'lishi va tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqarilishi maqsadga muvofiq.

O'n uchinchidan, so'nggi paytlarda respublikada tadqiqot predmeti bo'yicha ish olib borgan yosh olimlarning ishlari bilan tanishmasdan, mavzu bo'yicha ilmiy ish yozmagan, maqola chiqarmagan katta ustozlarning familiyalarini keltirish bo'yicha yo'l qo'yiladigan xatolar. Tadqiqotchilar aynan o'zining mavzusi bo'yicha izlanish olib borgan yosh olimlarning ishlari bilan tanishib, ularni albatta matnda tahlil qilishi zarur. Katta ustozlarni esa faqat ilmiy ish mavzusi, yoki maqolasi bo'lsagina kiritgan ma'qul.

O'n turtinchidan, nazariy tahlilda muallif munosabati yetishmasligi natijasida paydo bo'ladigan xatolar. Ko'pchilik tadqiqotchilar nazariy taxlilda, har bir olim fikridan sitata keltirish bilan cheklanishadi. Odatda har

bir olim fikridan so'ng, fikrimizcha, bizningcha, so'zlari bilan boshlanadigan shaxsiy munosabat bildirilishi maqsadga muvofiq.

O'n beshinchidan, ayrim paragraflarni havola, jadval yoki rasm bilan tugatish tufayli sodir bo'ladigan xatolar. Ba'zi ishlarda paragrafni yuqoridagi holatlar bilan tugatishga ko'zimiz tushadi. Paragraf ushbu bo'limda olib borilgan muallifning shaxsiy xulosasi bilan tugatilishi kerak.

O'n oltinchidan, ilmiy rahbar ishni o'qimasdan, Kengashga tavsiya etishi natijasida sodir bo'ladigan xatolar. Ming afsuski, shogirdlar sonini ko'paytirib, lekin ishini o'qimaydigan ilmiy rahbarlar ham talaygina. Kengashga topshirishdan avval ilmiy rahbar ilmiy ishni to'liq ko'rib, grammatik, stilistik, orfografik xatolarini bartaraf etib, ish tugallangan degan ilmiy xulosa berganidan so'nggina Kengashga topshirishi mumkin [5,6].

Xulosa

1. Tadqiqot metodikalarini to'g'ri ajratish va tanlash: Asosiy va yordamchi metodikalarni farqlash tadqiqotning aniqligini ta'minlaydi. Har bir metodikaning xizmat doirasini bilish, keraksiz murakkabliklarni oldini olishga yordam beradi.

2. Hududiy xatolardan saqlanish: Tadqiqotlarni bir hudud bilan cheklamaslik, natijalarni kengroq ko'lamda tahlil qilish va ilmiy mezonlarga moslashtirish zarur.

3. Statistik tahlil va rasmiylashtirishning aniq bo'lishi: Natijalarni qayta ishlashda statistik metodlarga e'tibor berish, Kolmogorov-Smirnov, Styudent, Man-Uitni kabi mezonlardan to'g'ri foydalanish, ma'lumotlarni grafik va jadval ko'rinishida ortiqcha takrorlashdan saqlanish muhim.

4. Nazariy tahlilda shaxsiy yondashuvni qo'llash: Olimlar fikrlarini keltirish bilan birga muallifning shaxsiy fikr-munosabati va tahlili keltirilishi ishning ilmiy saviyasini oshiradi.

5. Xulosalar va tavsiyalarning natijaga mosligi: Tadqiqot natijalaridan kelib chiqqan holda xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish zarur. Ular amaliyotda qo'llashga yaroqli va mazmunli bo'lishi kerak.

6. Ilmiy rahbarlarning javobgarligi: Ilmiy rahbarlar o'z shogirdlarining ishini to'liq o'qib, grammatik, stilistik va ilmiy xatolarni tahlil qilishlari, tavsiya etishdan oldin ishni mukammal tayyorlashlari zarur.

7. Yuqoridagi mulohazalar va tahlillar asosida shuni aytish mumkinki, tadqiqot jarayonida ilmiy izlanishlarni sifatli tashkil etish va mavjud xatolarga yo'l qo'ymaslik muhim ahamiyatga ega. Prezidentimiz Sh. Mirziyoyev ta'kidlaganidek, olimlar bilan muloqot nafaqat shaxsiy taraqqiyot, balki butun jamiyat ma'naviy rivojiga xizmat qiladi [2]. Shu nuqtai nazardan, tadqiqotchilar va ilmiy rahbarlarning o'z vazifalariga mas'uliyat bilan yondashishi, ilmiy standartlarga amal qilishi va nazariy hamda amaliy jihatdan puxta bilimga ega bo'lishi talab etiladi.

8. Ushbu tamoyillarga rioya qilgan holda, respublikamizda ilmiy salohiyatli, raqobatbardosh va zamonaviy talablarga javob bera oladigan kadrlar tayyorlash mumkin. Bu esa ilm-fan rivoji va ijtimoiy taraqqiyot uchun mustahkam asos yaratadi. Tadqiqotchilar va ilmiy rahbarlarning o'zaro hamkorlikdagi faoliyati ushbu yo'nalishda sifatni yangi bosqichga ko'taradi. Shu sababli,

yuqoridagi xatolarni bartaraf etish har bir tadqiqotchi va ilmiy rahbarning muhim vazifasi bo'lib qoladi.

Adabiyotlar

1. Karimov IA. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q. Toshkent Sharq 1998:27-28.
2. Mirziyoev ShM. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent 2021:42-43.
3. Nishanova ZT. Bu dunyo harakat uchun.... T 2021.
4. <https://knife.media/bad-science/>
5. Nishanova ZT. Tadqiqotlarda izlanuvchilar tomonidan yo'l qo'yiladigan xatolar. Osiyo xalqaro universiteti axborotnomasi. 2025;7:51-56.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasining Dissertatsiya va dissertatsiya avtoreferatini rasmiylashtirish qoidalari. Dissertatsiyalar ilmiy natijalarining amaliyotga joriy qilinishini baholash bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar. Toshkent 2017:72.

TIBBIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA IZLANUVCHILAR TOMONIDAN YO'L QO'YILADIGAN KAMCHILIKLAR

Nishanova Z.T.

Ilmiy tadqiqotlar murakkab va ko'p qirrali faoliyat bo'lib, tadqiqotchilardan bilim, tajriba va metodologik yondashuvlarni chuqur tushunishni talab qiladi. Biroq, tadqiqot jarayonida turli xil xatolarga duch kelinmoqda, bu esa ilmiy natijalar sifatining pasayishiga, noto'g'ri xulosalarga olib kelishi va umuman ilmiy sohaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu xatolarni aniqlashdan maqsad yuqori sifatli ilmiy maqolalar tayyorlashda amaliy yordam ko'rsatishdir.

Kalit so'zlar: tadqiqot, izlanuvchi, xato, asosiy metodika, yordamchi metodika.

Mualliflar haqida ma'lumot

Nishanova Zamira Taskarayevna, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti amaliy psixologiya kafedrasi professori, psixologiya fanlari doktori. <https://orsid.org/0009-0006-8249-3460>



ПРОФЕССОР Э.Ф. ГОЗИЕВНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ РИВОЖЛАНИШИДАГИ ИЛМИЙ МЕРОСИ (2000-2020 ЙИЛЛАР)

Расулов А.И.

НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ ПРОФЕССОРА Э.Г. ГОЗИЕВА В РАЗВИТИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ В УЗБЕКИСТАНЕ (2000-2020 ГГ.)

Расулов А.И.

THE SCIENTIFIC HERITAGE OF PROFESSOR E.G. GOZIEV IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE IN UZBEKISTAN (2000-2020)

Rasulov A.I.

Ўзбекистон Миллий университети, Ўзбекистон халқаро исломшунослик академияси

Проведен комплексный анализ научных работ профессора кафедры психологии Национального университета Узбекистана им. Мирзо Улугбека Э.Г. Гозиева, опубликованных в 2000-2020 гг. Научные статьи, учебники и учебные пособия, монографии, а также международные публикации были изучены в разрезе лет, тематических направлений и авторских особенностей. Результаты анализа позволяют раскрыть вклад учёного в развитие психологической науки.

Ключевые слова: научное наследие, психология, научные статьи, учебники, монография, анализ.

This article presents a comprehensive analysis of the scientific works of Professor E. G. Goziev of the Department of Psychology at the National University of Uzbekistan, published between 2000 and 2020. Scientific articles, textbooks and teaching manuals, monographs, and international publications were examined by years, thematic areas, and authorship characteristics. The results of the analysis reveal the scholar's contribution to the development of psychological science.

Key words: scientific heritage, psychology, scientific articles, textbooks, monograph, analysis.

Замонавий психология фанининг ривожини алоҳида олимларнинг илмий мероси билан чамбарчас боғлиқ. Ўзбекистонда психология фанининг шаклланиши ва тараққиётида профессор Э.Ф. Гозиевнинг хизматлари алоҳида аҳамият касб этади. Унинг кўп йиллик илмий ва педагогик фаолияти давомида яратилган асарлар психологиянинг назарий, методологик ҳамда амалий масалаларини қамраб олган.

Мазкур мақоланинг мақсади – 2000-2020 йиллар давомида профессор Э.Ф. Гозиев томонидан яратилган илмий ишлар асосида унинг илмий фаолиятини тизимли таҳлил қилиш, асосий йўналишларни аниқлаш ва умумлаштиришдан иборат.

Тадқиқот методологияси

Мазкур тадқиқотда профессор Э.Ф. Гозиевнинг 2000-2020 йиллар оралиғида чоп этилган илмий ишлари таҳлил қилиниб, уларнинг психологик фан ривожига қўшган ҳиссаси илмий-методологик жиҳатдан ўрганилди. Тадқиқотнинг методологик асосини шахс психологияси, ижтимоий психология, педагогик ва ташкилий психология соҳаларида шаклланган замонавий назарий қарашлар, шунингдек, психологик тадқиқотларнинг умумий методологик тамойиллари ташкил этди [1-25].

Э.Ф. Гозиевнинг дарсликлари, монографиялари, илмий мақолалари ва конференция материаллари мазмун жиҳатдан таҳлил қилиниб, уларда кўтарилган асосий илмий йўналишлар, ғоялар ва концептуал ёндашувлар ажратиб кўрсатилди. Айниқса, психология методологияси, шахс психологияси, муомала психологияси, ташкилий психология, ижтимоий-психологик қиёфа ва шахс камолотига оид қарашлар тизимли равишда таҳлил қилинди [1-4,10,12].

Олимнинг илмий мероси яхлит тизим сифатида қаралиб, унинг тадқиқотларидаги назарий ва амалий йўналишлар ўзаро боғлиқликда ўрганилди. Бу ёндашув Гозиев ишларида шахс, фаолият, муомала, мотивация ва ижтимоий муҳит каби тушунчалар-

нинг ўзаро интеграцияланган ҳолда ёритилишини аниқлаш имконини берди [2,9,14,18].

Олимнинг илмий ишлари хронологик тартибда кўриб чиқилиб, 2000–2020 йиллар давомидаги илмий қарашлар эволюцияси, тадқиқот мавзуларининг кенгайиши ва психологик фан ривожига аҳамияти баҳоланди. Бу усул орқали илмий мероснинг ривожланиш босқичлари ва устувор йўналишлари аниқланди.

Турли йилларда нашр этилган ишлар мазмуни қиёсий таҳлил қилиниб, олим тадқиқотларидаги умумий ва фарқли жиҳатлар, илмий ғояларнинг ривожланиш динамикаси ва янги йўналишларнинг шаклланиши ўрганилди.

Олинган натижалар асосида профессор Э.Ф. Гозиевнинг илмий фаолиятининг асосий йўналишлари, психологик фан ва таълим тизими ривожига қўшган ҳиссаси ҳамда унинг илмий меросининг назарий ва амалий аҳамияти умумлаштирилди.

Тадқиқотда асосий манба сифатида Э.Ф. Гозиевнинг психология методологияси, умумий психология, ижтимоий-психологик қиёфа, шахс индивидуаллиги, мотивация, ташкилий психология ва деструктив хулқ феноменига бағишланган илмий ишлари хизмат қилди. Ушбу манбалар олимнинг психологик фан ривожига қўшган илмий ҳиссасини комплекс тарзда баҳолаш имконини берди.

Тадқиқот методлари

Ушбу тадқиқотда профессор Э.Ф. Гозиевнинг илмий меросини ўрганиш мақсадида олимнинг нашр ишларини миқдори ва мазмунини ўрганиш мақсадида манбаларни контент-таҳлил қилиш усули, тизимли-таҳлилий ёндашув, қиёсий таҳлил усули ва илмий умумлаштириш усулларидан фойдаланилди.

Эмпирик натижалар таҳлили

Профессор Э.Ф. Гозиевнинг илмий фаолияти узлуксиз ва барқарор ривожланиш характерида эга. 2000-2020 йиллар оралиғида олим томонидан ил-

мий-услубий тўпламлардаги мақолалар, республика ва халқаро журналлардаги нашрлар, шунингдек, кўплаб дарслик ва ўқув қўлланмалар яратилган. Таҳлилий материалларни ўзида акс эттирувчи олимнинг илмий ишларини барчасини фойдаланилган адабиётлар рўйхатида келтира олмаймиз. Шу сабаб-

ли уларнинг айримлари намуна сифатида ҳаволалар келтирилади. Мақолада олимнинг нашр ишларидан фойдаланганлик бўйича манбаларнинг айримлари фойдаланилган адабиётлар рўйхатида тақдим этилди [1-жадвал] [1-25].

1-жадвал

Профессор Э.Ф. Ғозиев илмий ишларининг йиллар кесимидаги динамикаси (2000-2020 йй.)

Йиллар	Илмий мақолалар	Дарслик, ўқув қўлланма ва услубий ишлар	Монографиялар
2000-2004	16	9	-
2005-2009	15	11	1
2010-2014	12	8	1
2015-2020	15	6	-
Жами	58	34	2

Жадвал маълумотлари профессор Э.Ф. Ғозиевнинг 2000-2020 йиллар давомидаги илмий фаолияти барқарор ва изчил ривожланганини кўрсатади. Илмий мақолалар, дарслик ва ўқув қўлланмалар ҳамда монографиялар нисбати олимнинг илмий-педагогик фаолияти босқичма-босқич шаклланиганини тасдиқлайди.

2000-2004 йиллар профессор Э.Ф. Ғозиев илмий фаолиятининг фаоллашув босқичи сифатида намоён бўлади. Ушбу даврда 12 та илмий мақола ҳамда 9 та дарслик ва услубий ишлар яратилган. Бу ҳолат олимнинг назарий тадқиқотлар билан бир қаторда таълимий-услубий фаолиятга ҳам жиддий эътибор қаратганини кўрсатади. Мазкур даврда монографияларнинг мавжуд эмаслиги эса илмий ғояларни шакллантириш ва тўплаш босқичи кечаётганини англатади.

2005-2009 йиллар илмий маҳсулдорликнинг энг юқори нуқтаси ҳисобланади. Жадвалга кўра, 15 та илмий мақола, 11 та дарслик, ўқув қўлланма ва услубий ишлар ҳамда 1 та монография чоп этилган. Бу кўрсаткичлар олимнинг илмий қарашлари тизимлашганини ва муайян йўналишларда концептуал умумлаштиришга ўтилганини кўрсатади.

2010-2014 йиллар давомида илмий ишлар сони маълум даражада камайган бўлса-да, фаолият барқарорлигини сақлаб қолган. Ушбу даврда 10 та илмий мақола, 8 та таълимий-услубий ишлар ва 1 та монография яратилган. Бу ҳолат олимнинг илмий меросини чуқурлаштириш ва умумлаштиришга йўналган фаолиятини ифодалайди.

2015-2020 йиллар эса нисбатан камроқ миқдордаги нашрлар билан тавсифланади (8 та илмий мақола, 6 та дарслик, қўлланма ва услубий ишлар). Монографиялар мавжуд эмаслигига қарамасдан, мазкур даврда олим илмий фаолиятининг сифат жиҳати устувор бўлганини тахмин қилиш мумкин. Бу босқич кўпроқ илмий мактаб шакллантириш, тажриба алмашиш ва илмий раҳбарлик билан боғлиқ фаолиятни акс эттиради.

Умуман олганда, йиллар кесимидаги динамика таҳлили профессор Э.Ф. Ғозиевнинг илмий фаолияти изчил, барқарор ва босқичли ривожланганини кўрсатади. Илмий мақолалар, таълимий-услубий ишлар ва монографиялар ўртасидаги нисбат олим илмий меросининг мувозанатли ва тизимли характерга эгаллигини тасдиқлайди.

Профессор Э. Ғозиевнинг илмий меросини ифодаловчи наўр ишларини қуйида таҳлил қилинади. Олимнинг илмий ишлари турли шаклларда нашр этилган бўлиб, улар психология фанининг турли эҳтиёжларини қондиришга қаратилган.

2-жадвал

Профессор Э. Ғозиев илмий ишларининг нашр турлари бўйича тақсимоти

Нашр тури	Сони
Журнал мақолалари	32
Илмий анжуман материаллари	36
Дарсликлар, ўқув қўлланмалар ва услубий ишлар	34
Монографиялар	2
Жами	104

2-жадвал маълумотлари профессор Э. Ғозиевнинг илмий фаолияти кўп қиррали ва тизимли характерга эга эканини кўрсатади. Олим томонидан чоп этилган ишлар турли нашр шаклларида ифодаланган бўлиб, бу унинг назарий тадқиқотлар билан бир қаторда таълимий ва амалий йўналишларга ҳам катта эътибор қаратганини тасдиқлайди.

Жадвалда энг катта улушни журнал мақолалари (32 та) ташкил этади. Бу ҳолат профессор Э. Ғозиевнинг илмий натижаларини мунтазам равишда илмий жамоатчилик муҳокамасига тақдим этиб борганини кўрсатади. Журнал мақолалари, одатда, долзарб назарий ва амалий муаммоларни ёритишга қаратилган бўлиб, улар фан ривожига

тезкор таъсир кўрсатувчи нашр тури ҳисобланади [1,3,8,11,16,20,25].

Анжуман материаллари (36 та) олимнинг республика ва халқаро миқёсдаги илмий тадбирларда фаол иштирок этганини ифодалайди. Бу ишлар орқали илмий ғоялар дастлабки шаклда тақдим этилган, кейинчалик эса кенгайтирилган тадқиқотларга асос бўлиб хизмат қилган [7,10,12,13,15,18,21,24].

Алоҳида эътиборга молик жиҳат шундаки, профессор Э. Ғозиев(ҳаммуаллимлик ишлар ҳам бор) томонидан 34 та дарслик, ўқув қўлланма ва услубий ишлар яратилган. Бу кўрсаткич унинг илмий-педагогик фаолиятида таълим жараёнини таъминлаш ва миллий психологик таълимни ривожлантириш устувор ўрин тутганини кўрсатади. Дарслик ва қўлланмалар назарий билимларни тизимлаштириш ва амалиётга татиқ этишда муҳим аҳамиятга эга 2, 4, 5, 6].

Монографиялар сони (2 та) нисбатан кам бўлса-да, улар олим илмий меросининг концептуал ва умум-

лаштирувчи босқичини акс эттиради. Монографиялар, одатда, кўп йиллик илмий изланишлар натижасини умумлаштиришга қаратилган бўлиб, уларнинг илмий қиймати юқори ҳисобланади [14,17].

Умуман олганда, нашр турлари бўйича таҳлил профессор Э. Ғозиевнинг илмий фаолияти мувозанатли ривожланганини, яъни фундаментал тадқиқотлар, таълимий фаолият ва илмий мулоқот ўртасидаги узвий боғлиқликни таъминлаганини кўрсатади. Бу ҳолат олим илмий меросининг барқарор ва тизимли характерга эгалигини тасдиқлайди.

Ушбу маълумотлар профессор Э.Ғ. Ғозиевнинг нафақат назарий, балки таълимий-амалий фаолиятга ҳам катта эътибор қаратганини кўрсатади.

Олимнинг илмий нашрларини мавзулар йўналишлари бўйича таҳлил қилганда янада ўзига хослик кутатилди. Таҳлил натижаларига кўра, олимнинг илмий ишлари қуйидаги асосий йўналишларни қамраб олади:

3-жадвал

Профессор Э. Ғозиев илмий ишлар мавзулари йўналишлари

Йўналиш	Асосий мавзулар
Умумий психология	Тафаккур, диққат, шахс ривож
Педагогик психология	Таълим жараёни, ўқитиш методикаси
Ижтимоий психология	Муомала, ижтимоий қиёфа
Методология	Психология методологияси, илмий таҳлил
Амалий психология	Психодиагностика, психологик хизмат

3-жадвал маълумотлари профессор Э. Ғозиевнинг илмий фаолияти мазмунан кенг қамровли ва кўп йўналишли эканини кўрсатади. Олимнинг тадқиқотлари психология фанининг асосий назарий, методологик ҳамда амалий соҳаларини ўзаро боғлиқ ҳолда қамраб олган.

Умумий психология йўналишидаги ишлар олим илмий меросининг фундаментал асосини ташкил этади. Тафаккур, диққат ва шахс ривож каби масалаларни ўрганиш орқали инсон психикасининг базавий механизмлари очиб берилган. Бу тадқиқотлар кейинги соҳавий изланишлар учун назарий пойдевор вазифасини бажаради [3-6,9-11,13,18,19,22,23].

Педагогик психология ва ривожланиш психологияси йўналишида профессор Э. Ғозиев таълим жараёнининг психологик қонуниятлари, ўқитиш методикасининг самарадорлиги ва шахсга йўналтирилган таълим масалаларига алоҳида эътибор қаратган. Ушбу ишлар олий ва ўрта махсус таълим амалиётида қўлланишга мўлжалланган бўлиб, уларнинг амалий аҳамияти юқори эканини кўрсатади [8,15-17,19].

Ижтимоий психология соҳасидаги тадқиқотлар инсонлар ўртасидаги муомала, ижтимоий муносабатлар ва шахснинг ижтимоий қиёфасини ўрганишга қаратилган. Бу йўналишдаги ишлар шахс ва жамият ўртасидаги ўзаро таъсир механизмларини очиб беришда муҳим илмий аҳамиятга эга [2,14,17,24].

Методология йўналишидаги илмий ишлар профессор Э. Ғозиевнинг чуқур назарий тафаккури ва илмий

таҳлил маданиятини намоён этади. Психология методологияси, илмий билиш усуллари ва тадқиқот тамойилларига бағишланган ишлар фаннинг ички ривожланиш қонуниятларини англашга хизмат қилади [4,10].

Амалий психология соҳасидаги тадқиқотлар эса психодиагностика, психологик хизмат ва мутахассис тайёрлаш масалаларини қамраб олган. Бу ишлар назария билан амалиёт уйғунлигини таъминлаб, психологик хизмат тизимини такомиллаштиришга қаратилган [12].

Умуман олганда, жадвал таҳлили профессор Э. Ғозиев илмий фаолиятининг тизимли, комплекс ва интегратив характерга эга эканини кўрсатади. Унинг ишларида фундаментал назария, таълим психологияси, ижтимоий муносабатлар, методологик ёндашув ва амалий ечимлар ўзаро боғлиқ ҳолда ривожлантирилган. Бу эса олим илмий меросининг юқори илмий қийматга эгалигини тасдиқлайди.

Бу ҳолат олим илмий қарашларининг кенг қамровли эканини тасдиқлайди. Профессор Э.Ғ. Ғозиев илмий ишларининг катта қисми яқка муаллифликда ёзилган бўлиб, айрим асарлар ҳаммуаллифликда амалга оширилган.

Бу кўрсаткич олимнинг илмий мактаб шакллантиришдаги фаол иштирокини ифодалайди. 4-жадвал маълумотлари профессор Э.Ғ. Ғозиев илмий ишларининг муаллифлик шакли бўйича тақсимотини акс эттиради ҳамда олимнинг мустақил илмий

изланишлари билан жамоавий ҳамкорликдаги фаолияти ўртасидаги мувозанатни очиб беради.

4-жадвал

Э. Ғозиев илмийнашрларнинг муаллифлик шакли бўйича тақсимот

Муаллифлик тури	Сони
Якка муаллифлик	74
Ҳаммуаллифлик	30
Жами	104

Кўрсаткичларга кўра, якка муаллифликдаги ишлар сони 74 тани [1-6,8,10-15,17-22], ҳаммуаллифликдаги ишлар эса 30 тани ташкил этади [9,11,14]. Бу профессор Э.Ғ. Ғозиевнинг илмий фаолиятида ҳам индивидуал тадқиқотлар, ҳам жамоавий илмий изланишлар муҳим ўрин тутганини кўрсатади.

Профессор Э.Ғ. Ғозиевнинг илмий мероси психология фанининг назарий асосларини бойитиш, таълим жараёнини такомиллаштириш ва амалий психологик хизматни ривожлантиришга хизмат қилади. Унинг дарсликлари ва қўлланмалари олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида кенг қўлланилиб келинмоқда.

Таҳлилий материаллар асосида шуни хулосалаш мумкин, профессор Э.Ғ. Ғозиевнинг 2000-2020 йиллар давомидаги илмий фаолияти Ўзбекистон психология фанининг ривожига салмоқли ҳисса қўшган. Унинг илмий ишлари назарий чуқурлик, методологик пухталиқ ва амалий аҳамият билан ажралиб туради. Мазкур илмий мерос келгусида ҳам психологик тадқиқотлар учун муҳим манба бўлиб хизмат қилади.

Хулосалар

1. Профессор Э.Ғ. Ғозиевнинг 2000-2020 йиллар давомидаги илмий фаолияти динамикаси унинг тадқиқотлари узлуксиз, барқарор ва босқичма-босқич ривожланганини кўрсатади. Илмий мақолалар, дарслиklar ва монографиялар нисбати олим илмий фаолиятининг изчил ва тизимли характерга эга эканини тасдиқлайди.

2. Илмий маҳсулдорликнинг энг юқори босқичи 2005–2009 йилларга тўғри келиб, бу даврда олим илмий қарашларини тизимлаштириш ва концептуал умумлаштиришга эришган. Бу ҳолат илмий фаолиятда назарий натижаларнинг чуқурлашув босқичини ифодалайди.

3. Нашр турлари бўйича таҳлил профессор Э.Ғ. Ғозиев илмий фаолияти кўп қиррали эканини кўрсатади. Журнал мақолалари, анжуман материаллари, дарслик ва ўқув қўлланмаларнинг катта улуши олимнинг фундаментал тадқиқотлар билан бир қаторда таълим ва амалий фаолиятга ҳам катта эътибор қаратганини тасдиқлайди.

4. Муаллифлик шакли бўйича таҳлил профессор Э.Ғ. Ғозиевнинг илмий фаолиятида индивидуал тадқиқотлар ва жамоавий ҳамкорлик ўртасида мувозанат мавжудлигини кўрсатди. Якка муаллифлик ва ҳаммуаллифлик ишларининг деярли тенг улушда

бўлиши олимнинг илмий мактаб шакллантиришда фаол иштирок этганини тасдиқлайди.

5. Профессор Э.Ғ. Ғозиевнинг илмий мероси психология фанининг назарий асосларини бойитиш, таълим жараёнини такомиллаштириш ва амалий психологик хизматни ривожлантиришга хизмат қилган. Унинг ишлари назарий чуқурлик, методологик асосланганлик ва амалий аҳамиятнинг уйғунлиги билан ажралиб туради ҳамда келгусидаги тадқиқотлар учун муҳим илмий манба бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар

1. Ғозиев Э.Ғ. Замонавий раҳбар қиёфаси. Халқ таълими. 2000;2:17-21.
2. Ғозиев Э.Ғ. Муомала психологияси. Тошкент ЎЗМУ. 2001:144.
3. Ғозиев Э.Ғ. Миллий мафкура ва миллий ўзлигини англаш. Халқ таълими. 2001;1:21-27.
4. Ғозиев Э.Ғ. Психология методологияси. Дарслик. Тошкент ЎЗМУ 2002:173.
5. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология:дарслик. 1-жилд. Тошкент ЎЗМУ 2002:210.
6. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология 2-жилд. Тошкент ЎЗМУ 2002:240.
7. Ғозиев Э.Ғ. Психологик хизматнинг назарияси ва амалиёти. Таълим тизимида психологик хизмат: муаммолар, ечимлар. Респ. илмий-амалий анжумани. Термез 2002:4-7.
8. Ғозиев Э.Ғ. Олий мактаб психологиясининг долзарб муаммоси. УзМУ хабарлари. 2003;2:73-75.
9. Ғозиев Э.Ғ, Жабборов А.М. Фаолият ва хулқ-атвор мотивацияси. Тошкент ЎЗМУ 2003:124.
10. Газиёв Э.Ғ. Методологические проблемы современной психологической науки. Актуальные проблемы психологической науки в условиях гражданского общества. Межвузов науч-метод семинар. 2005:11-13.
11. Ғозиев Э.Ғ. Шахсда муомала услубини шакллантириш (амалий психологлар учун). Халқ таълими. 2006;4:118-123 (соавт. Султонова Л.).
12. Ғозиев Э.Ғ. Ташкилий психологиянинг мазмуни. Ўзбекистонда амалий психологиянинг бугунги ҳолати ва ривожланиш истиқболлари. Респ. илмий-амалий анжумани. Тошкент 2008:87-88.
13. Ғозиев Э.Ғ. Шахс иродасини ўрганиш тести. Психология XXI аср.
14. Ғозиев Э.Ғ. Ижтимоий-психологик қиёфанинг илмий услубий асослари. 1-китоб. Монография. Ўзбекистон Миллий Университети 2009 (соавт. Маматов).
15. Ғозиев Э.Ғ. Баркамол авлод шаклланишининг психологик асослари. Узлуксиз таълим тизимида инновацион технологиялар: муаммо ва ечимлар. Респ. илмий-амалий конф. 2010:5-6.
16. Ғозиев Э.Ғ. Илк ўспиринлик даврининг ўзига хос хусусиятлари. Психология журнали. 2011:38-47.
17. Ғозиев Э.Ғ. Ўқитувчилар ва талабаларнинг ижтимоий-психологик қиёфаси. 2-китоб. Монография. Ўзбекистон Миллий университети 2012:184.
18. Ғозиев Э.Ғ. Шахс индивидуаллигининг методологик жабҳаси. Психологияда шахс индивидуаллиги шаклланишининг долзарб муаммолари. Илмий-амалий конф. Тошкент 2013:4-6.
19. Ғозиев Э.Ғ. Истеъдодли талабалар интеллекти. Истеъдодли бола: таълими ва тарбияси масалалари. Илмий-амалий конф. Тошкент 2014:7-9.
20. Ғозиев Э.Ғ. Кексалик психологияси//Психология. 2015. №3. Б.6-12.
21. Ғозиев Э.Ғ. Шахс камолотининг босқичлари. Баркамол шахсни шакллантириш муаммолари. Илмий мақолалар

тўплами. 2016:4-8.

22. Ғозиев ЭҒ. Билишнинг психологик янги таҳлили. ЎзМУ хабарлари. 2017;1/2:144-148.

23. Ғозиев ЭҒ. Армон психологик муаммо сифатида. Ўзбекистонда психологиянинг ривожланиш истиқболлари. Илмий-амалий конф. Тошкент 2018:11-13.

24. Ғозиев ЭҒ. Деструктив ҳуққ феноменал ҳодиса сифатида. Непрерывное образование в устойчивом развитии. Междунар науч конф. Т. 1. Чирчик 2019:429-430.

25. Gaziev EG. Readiness to change at different stages of the rehabilitation process in patients with addiction to substance abuse. Monografia pokonferencyjna. Science, research, development. 2020;28:15-22 (soavt. Gazieva F.).

ПРОФЕССОР Э.Ғ. ҒОЗИЕВНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ РИВОЖЛАНИШИДАГИ ИЛМИЙ МЕРОСИ (2000-2020 ЙИЛЛАР)

Расулов А.И.

Ушбу мақолада Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети Психология кафедраси профессори Э.Ғ. Ғозиевнинг 2000-2020 йиллар давомида чоп этилган илмий ишлари комплекс таҳлил қилинган. Илмий мақолалар, дарслик ва ўқув қўлланмалар, монографиялар ҳамда халқаро наирлар йиллар кесимида, мавзувий йўналишлар бўйича ва муаллифлик хусусиятлари нуқтаи назаридан ўрганилди. Таҳлил натижалари олимнинг психологик фан ривожига қўшган ҳиссасини очиб беради.

Калит сўзлар: илмий мерос, психология, илмий мақолалар, дарсликлар, монография, таҳлил.

Mualliflar haqida ma'lumot

Rasulov Abdimumin Ibragimovich, O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, O'zbekiston Milliy universiteti Psixologiyakafedrasida professori, psixologiya fanlari doktori, professori (DSc). Tel: +998909417921, e-mail: abdi_1970@mail.ru, <https://orcid.org/ORCID 0009-0005-1251-6025>



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Умаров Б.М., Аскарлова Н.А.

HARBIY XIZMATCHILARDA SUITSIDIAL XULQ-ATVORNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Umarov B.M., Askarova N.A.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN MILITARY PERSONNEL

Umarov B.M., Askarova N.A.

Университет Альфраганус, Ташкентский государственный медицинский университет

*Самоубийство – отрицательная форма бесконечной свободы.
Счастлив тот, кто найдет положительную.*

Альбер Камю

So'nggi yillarda o'z joniga qasd qilish darajasi, jumladan, harbiy xizmatchilar orasida ham ruhiy salomatlikning eng muhim ko'rsatkichlaridan biriga aylandi. Harbiy xizmatchilar tomonidan sodir etilgan o'z joniga qasd qilish eng jiddiy favqulodda vaziyatlar qatoriga kiradi. Harbiy xizmatchilar orasida o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlari muammosining jiddiyligi va dolzarbligi harbiy psixologlar va barcha amaldorlardan ushbu hodisaning mohiyatini tushunishni, asosiy diagnostika usullarini o'zlashtirishni va profilaktika choralarini tashkil qilishni talab qiladi.

Kalit so'zlar: o'z joniga qasd qilish, o'z joniga qasd qilish, konflikt, o'z joniga qasd qilish harakati, avtotajovuz, stress omillari, ekstremal vaziyat.

In recent years, the suicide rate has become one of the most significant indicators of mental health, including among military personnel. Suicides committed by military personnel are considered among the most serious emergency situations. The severity and relevance of the problem of suicidal behavior among military personnel requires military psychologists and all officials to understand the nature of this phenomenon, master basic diagnostic methods, and organize preventive measures.

Key words: suicide, conflict, suicidal behavior, auto-aggression, stress factors, extreme situation.

Самоубийства – едва ли не древнейшая человеческая проблема. Мы не только смертны, но, в отличие от прочих живых существ, имеем устойчивую и вполне вероятную возможность самостоятельного прекращения своей жизни. Как известно, в истории человечества самоубийства оценивались по-разному: от резкого осуждения до признания их как достойного способа ухода из жизни. Отношение к суициду зависело от философских, религиозных, правовых и научных воззрений. Самоубийство относится к категории насильственных смертей от воздействия внешних факторов и входят в число десяти ведущих причин смерти населения [17,18]. Согласно статистике, в мире ежедневно добровольно уходят из жизни около 3 тыс. человек, ежегодно – примерно 1 млн человек, или 1,5% от общего количества смертельных случаев.

Суицид находится в ряду основных причин смерти военнослужащих срочной службы в мирное время. По нашим данным, на протяжении последних лет случаи суицида составляют 20-30% от общего количества потерь. К сожалению, тенденция к их снижению не отмечается. Очень серьезной проблемой являются покушения на самоубийство, количество которых значительно превышает количество случаев завершенных самоубийств. Попытки самоубийств влекут за собой необратимые нарушения здоровья военнослужащих, неспособность выполнять служебные обязанности, в более чем в 50% случаев приводят к увольнению из Вооруженных Сил. Самое печальное, что стремления к повторному суициду сохраняются еще несколько лет. Самоубийства и покушения на самоубийство среди военных деморализующе влияют на личный состав, снижают уровень боевой готовности подразделений. Секретность и длительное замалчивание проблемы породило в среде офицеров различные недоумения

и предубеждения. Наблюдалось упрощенное отношение к фактам самоубийств, стремление объяснить их исключительно влиянием психических расстройств у военных. Изучение обстоятельств суицидальных происшествий в ряде округов показало, что более 80% воинов из числа лишивших себя жизни – практически здоровые лица, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. Всемирная организация здравоохранения называет суицид одной из самых важных проблем общественного здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, Казахстан занимает третье место в мире по количеству суицидов, а среди стран Центральной Азии – лидирующее. По данным этой организации, если в год суицид совершают около миллиона людей, то 8 тыс. из них – казахстанцы. Если во всем мире каждые 40 секунд происходит одно самоубийство, то в Казахстане почти каждый час кто-то добровольно расстается с жизнью. По данным Международной организации здравоохранения за 2005 г., в Казахстане в результате суицида умерли 3919 человек, 3283 из них – мужчины.

Психологи считают, что если мужчина решительно настроен на самоубийство, то чаще всего он доводит дело до конца. Женщины в большинстве случаев не собираются убивать себя, лишь используют попытки суицида для шантажа или привлечения к себе внимания. Поэтому, по статистике, на один случай мужского суицида приходится пять женских попыток самоубийства. По данным ВОЗ, уровень суицида среди казахских женщин в возрасте от 15 до 24 лет – 11,1 случая на 100 тыс. В США этот показатель составляет 2,9 на 100 тыс. женщин той же возрастной группы. Согласно данным экспертов Международной организации здравоохранения, критическим порогом суицидов считаются показатели, составляющие свыше 20 человек на 100 тыс.

населения. В Казахстане, по данным статистики, в последнее десятилетие число самоубийств составило 52-53 на 100 тыс. населения. В списке самых депрессивных регионов, где больше всего совершаются суициды, находятся Южно-Казахстанская область, Актау, Северный Казахстан, а также город Караганда. Только за три месяца 2021 г. самоубийство совершили 834 казахстанца. Что касается подрастающего поколения, то с начала этого года суицид совершили 105 подростков (более 50 свели счеты с жизнью в первом квартале 2021 г.). Еще около 200 подростков предпринимали попытку покончить жизнь самоубийством [3].

По данным ВОЗ, в 2019 г. Казахстан находился на третьем месте по количеству суицидов. Можно сказать, что ситуация начала немного улучшаться. Это могут подтвердить цифры за 2020 г.: 143 смерти против 180 годом ранее. Но, к сожалению, в 2021 г. статистика снова начала ухудшаться. За четыре месяца наложили на себя руки 53 ребенка, зафиксировано также 120 попыток суицида. Это говорит о том, что в Казахстане в день почти каждый второй несовершеннолетний заканчивает жизнь самоубийством или каждый день пытается это сделать. По данным детского фонда ООН UNICEF, в 2014 г. Казахстан занял второе место по показателям смертности от «нестественных причин» среди 15-19-летних. В 2014 г. Казахстан входил в группу стран, где суицид является первой и лидирующей причиной смерти от неестественных причин среди подростков и молодежи, а в 2008 г. занимал первое место по количеству суицидов среди несовершеннолетних обоих полов в возрасте 15-19 лет. По мнению суицидологов, эта проблема образовалась не сама по себе. По графику Международной организации здравоохранения можно видеть, что среди других центрально-азиатских республик Казахстан является страной с наивысшими показателями суицидов.

Если провести сравнительный анализ, то в 2005 г. в соседнем Кыргызстане количество суицидов составило всего 470, в 2003 г. в Узбекистане – 1417. Высокий уровень самоубийств наблюдается в странах Восточной Европы (Россия, Украина, Беларусь, страны Балтии, скандинавские страны (кроме Норвегии), а также в центрально-европейских странах (Германия, Швейцария, Австрия).

В количественном соотношении на 100 тыс. человек, например, в Литве на эту численность приходится 31,9 человека, учитывая погрешность, в Российской Федерации – 31,0. По официальным статистическим данным Росстата, в России в прошедшем году зафиксировано 16983 случая суицида, что на 100 тыс. населения составляет 11,6 человека, но остаются большие сомнения в достоверности этой информации, так как смертность в рамках статистической погрешности не может уменьшаться с аномальной скоростью по отношению к 2000 г. Низкий уровень суицида характерен для стран, исповедующих ислам (Саудовская Аравия, ОАЭ, Кувейт, Бахрейн), а также стран Южной Европы (Италия, Испания, Греция).

Что касается Узбекистана, то по данным ВОЗ 2019 г., примерно 2870 человек ежегодно сводят сче-

ты с жизнью [16]. В Узбекистане Комитет женщин представил статистику по суицидам. Более 50% самоубийств совершили люди в возрасте от 14 до 30 лет. С начала 2019 г. уровень самоубийств среди мужчин и женщин по сравнению с прошлым годом снизился на 3,6%. 57,3% суицидов были совершены мужчинами, 42,7% – женщинами, 55,5% суицидов совершили люди в возрасте от 14 до 30 лет. Среди тех, кто совершили самоубийство, 45% – люди с психическими заболеваниями и расшатанной нервной системой. Около 14% граждан пошли на этот шаг из-за семейных конфликтов, 1,7% – из-за нездорового образа жизни, 0,7% – по причине ревности. В 2020 г. общее число совершивших суицид женщин составило больше 900. Большинство из них решили покончить собой из-за конфликтов с мужем и свекровью.

Как отмечают суицидологи из Узбекистана, есть наиболее распространенные пять групп проблем, с которыми сталкиваются суициденты:

- неудачи на работе и конфликты с коллегами, начальником или подчиненными;
- проблемы в семьях: неразделенная любовь, развод, брак не по согласию, болезнь или смерть близких;
- антисоциальное поведение людей: страх уголовной ответственности, боязнь позора;
- проблемы со здоровьем: хронические заболевания, психические заболевания, физические недостатки, половая несостоятельность;
- материальные или бытовые проблемы.

В исследованиях суицидального поведения молодых людей призывного возраста были выявлены основные факторы суицидального риска. Это алкогольная и наркотическая зависимость, психические расстройства и утрата смысла жизни из-за внутрисемейных и внутриличностных конфликтов, осознание тяжелого соматического заболевания, а также сексуальные и социально-трудовые проблемы и одиночество. По мнению учёных, категорию завершённых суицидов составляют мужчины христианских конфессий и «силовых» структур (армия, полиция), молодые люди в возрасте 14-20 лет и зрелые люди в возрасте 40-50 лет. Но основную категорию составляют молодые женщины, предпринимателей, совершивших суициды по поводу любовных драм.

Основные результаты

В своих исследованиях И. Гофман [4] оперирует «тотальными институтами»: это социальные институты с высокой степенью нормативно-правовой регламентации социальных взаимоотношений. По социальному предназначению И. Гофман выделяет пять групп тотальных институтов, одним из которых является армия. Э. Дюркгейм [6] же выделил и особые социальные организации с повышенным уровнем суицида: это организации с жестким внутренним контролем: армия, тюрьма, детские дома и колонии. Он отмечает, что в большинстве случаев самоубийство среди офицеров связано с армией, тогда как самоубийство рядовых иногда не имеет ничего общего с ней. Для этой профессии коэффициент увеличения самоубийств среди офицеров имеет своей

причиной не отвращение к службе, а напротив, совокупность навыков, приобретенных привычек или природных предрасположений, составляющих так называемый военный дух. Первые два класса обладают более сильно выраженной склонностью к самоубийству, чем третий.

Известно, что профессиональная деятельность военнослужащего проходит в сложных, экстремальных условиях, где на него воздействуют стресс-факторы. Кроме того, такая деятельность связана с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками, большой моральной ответственностью, увеличенной опасностью для жизни и здоровья как самого военнослужащего, так и для тех, кто находится в его подчинении.

Если мы посмотрим на историю суицидологии, можно отметить, что в армии Израиля, насчитывающей около 190 тыс. человек, за период с 1974 по 1985 гг. у участников боевых действий и военнослужащих не боевых подразделений были выявлены некоторые различия суицидального поведения. Те солдаты, которые не совершали суицид, отличались мотивацией на успешную карьеру в армии, независимостью и автономностью в поведении, высоким чувством долга, их реже направляли к психологу. В 1992 г. было зафиксировано 479 случаев самоубийств военнослужащих. К удивлению, это были мужчины из обеспеченных семей. Больше половины самоубийц – солдаты первого года службы. В эти дни самоубийство – это основная причина смертности в израильской армии.

В армии ФРГ количество самоубийств незначительно. Бундесвер насчитывает 1700 немецких военнослужащих, дислоцированных в настоящее время в Афганистане. В период с начала участия германских солдат в международных миротворческих миссиях суицид совершили только 11 человек (по данным Министерства обороны ФРГ). Основная причина самоубийств среди немецких солдат – длительное пребывание вдали от дома и большая психологическая нагрузка из-за тяжелых событий, которые нередко приходилось переживать [5]. По данным Г.В. Старшенбаума [11], показатель самоубийств в российской армии в 1990 г. составил 200 на 100 тыс. среди солдат и офицеров. К. Харабет [12] к основным причинам самоубийств военнослужащих по призыву относит трудности военно-служебной адаптации вследствие слабой допризывной подготовки; невысокий психологический настрой и мотивация военнослужащего, обусловленные упущениями в воспитании, сложившейся бытовой ситуацией в семье; глумления и издевательства со стороны сослуживцев; тяжелый нравственный климат в отдельных воинских коллективах; повышенные физические и психические нагрузки, связанные с не укомплектованностью личным составом воинских подразделений, и другие негативные факторы в военно-служебной деятельности.

Специфика суицидальных проявлений в среде военнослужащих, курсантов военных и военизированных вузов представлена в трудах П. Юнацкевича [15]. Автор указывает на то, что суицидальному риску подвержены все категории военнослужащих, но

для различных категорий причины этого явления имеют свою специфическую форму. Бытовая неустроенность, несправедливость в решении служебных вопросов и социально-правовая незащищенность военнослужащих, бесперспективность службы и неуверенность в завтрашнем дне, снижение авторитета армии и негативное отношение части гражданского населения к военным, невысокий уровень денежного содержания и проблемы, возникающие в семейной жизни, порождают самоубийства офицеров и прапорщиков. Эти самоубийства есть проявление социального кризиса.

Большая часть суицидальных происшествий совершается солдатами. Объяснение этому факту следует искать не только в том, что эта категория военнослужащих составляет большинство личного состава армии и флота. Основную роль здесь играют возрастные особенности молодых людей, которые делают эту категорию воинов наименее устойчивой в борьбе с жизненными трудностями. Военный психологи связывает суицидальную ситуацию с взаимодействием различных типов конфликтов. Начавшийся внешний конфликт может приобрести внутренний характер и привести к суициду. Следует отметить, что суицидальные реакции, снижение или утрата ценностей жизни не могут появиться вне связи с личностными особенностями. При этом он отмечает, что какой-либо единой личностной структуры, специфичной для суицидального поведения и достаточно определенно указывающей на вероятность его возникновения, обнаружить не удалось.

Известные военные исследователи выделяют черты характера военнослужащих, наиболее уязвимых к суицидальному поведению. Они склонны к ригидному, неадаптивному поведению, обладают акцентуированными и психопатическими чертами характера. Как правило, речь идет о практически здоровых людях, отличающихся гипертрофированной заостренностью каких-либо характерологических черт, у которых пограничные расстройства в привычных для них условиях жизни могут быть стертыми, компенсированы адаптивными эталонами поведения. Особенно в трудных условиях, на фоне возрастных особенностей военнослужащих срочной службы, недостаточной социальной и физической зрелости личности компенсаторные механизмы расстраиваются, что и приводит к дезадаптивному поведению. А.Г. Караяни, И.В. Сыромятникова [8], к характерным личностным особенностям военных суицидентов относят:

- низкий или заниженный уровень самооценки, неуверенность в себе;
- высокую потребность в самореализации;
- симбиотичность, высокая значимость для них теплых, эмоциональных связей, искренности взаимоотношений, понимание и поддержки со стороны окружающих;
- трудность при принятии решений;
- высокий уровень тревожности, снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений;

- склонность к самообвинению, преувеличению своей вины;
- низкую самостоятельность;
- недостаточную социализацию, незрелость личности.

По нашим данным, в качестве наиболее вероятных причин для принятия решения о самоубийстве у военных могут быть затрудненная адаптация, боязнь ответственности за совершение преступления и поступок, потеря социального статуса в воинском коллективе, глумления и издевательства со стороны сослуживцев. И, конечно, личностные проблемы, такие как длительное соматическое или психическое заболевание, смерть или измена близкого человека. Вероятность возникновения суицида значительно выше в начальный период службы, во время несения службы в карауле, а также, если в подразделении сложилась тяжелая морально-психологическая обстановка. Особенно опасным является постоянное воздействие стресс-факторов, психоэмоциональных и физических нагрузок, которые негативно сказываются на морально-психологическом здоровье военнослужащих. Нередко в армию приходят духовно незрелые, физически и эмоционально не подготовленные молодые люди. Особенности военной службы, невнимание командования к индивидуально-психологическим, личностным и физиологическим особенностям военнослужащих, к их семейно-бытовым проблемам иной раз приводят к возникновению у них суицидальных тенденций.

На данный момент изучение проблемы суицидального поведения представляет собой сложное, многогранное направление в системе наук, имеющее множество подходов. Одно из них является социально-психологический подход, представленный в работах А.Г. Амбрумовой [1], считающей, что суицид – следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемых ею микроконфликтов. По этой теории, суицид представляет собой один из вариантов поведения человека в экстремальной ситуации, причем суицидогенность ситуации не заключена в ней самой, а определяется личностными особенностями человека, его жизненным опытом, интеллектом, характером и стойкостью интерперсональных связей. В современной суицидологии одним из важных компонентов изучения суицида, является исследование личности суицидента. Изучение личности военнослужащего-суицидента представлено в научных трудах В.К. Шамрея, В.В. Нечипоренко, Н.М. Вольнова, Т.А. Карамзина и др. [2,7,10,13,14].

На данный момент установлено, что определенного типа личности военнослужащего, патологически склонной к суицидальному поведению, не существует, хотя могут быть выделены некоторые повторяющиеся психологические черты.

По нашему мнению, суицидоопасные реакции и поведение наблюдается у военнослужащих, не самостоятельных, с недостаточной социализацией, неуверенных в себе, с наибольшей уязвимостью психики, склонных к ригидному, отклоняющемуся

поведению, обладающих акцентуированными и психопатическими чертами характера. Во многих случаях это эгоцентрированные личности, имеющие психолого-педагогическую запущенность, низкие морально-деловые качества. Изменение привычного стереотипа жизни и трудности службы, имеют для таких военнослужащих субъективную значимость. Такие личности при столкновении с негативными жизненными событиями оказываются наиболее склонными к депрессивному реагированию.

По мнению В.К. Шамрея и К.В. Днова [14], военные, совершившие суицид, имели отчетливые истеро-возбудимые черты характера, отличалась повышенной импульсивностью и враждебностью. Суицидальный риск могут повышать такие противоположные качества личности, как отсутствие целеустремленности и чрезмерная настойчивость в достижении поставленной цели, аффективная и эмоциональная неустойчивость, чрезмерная общительность или недостаточная коммуникативность, неадекватная самооценка.

Можно выделить два основных варианта профилактики суицидов у военных. Первый вариант – профилактика общего психического неблагополучия и суицидальных тенденций у психически здоровых лиц. Второй вариант – специфическая профилактика, непосредственное выявление и предупреждение суицидальных действий среди военнослужащих, страдающих психическими расстройствами. Если в первом варианте основная ответственность за профилактическую работу ложится на заместителей по военно-политической работе и командиров, а также психологов, то во втором – на медицинскую службу. По некоторым данным, в условиях прохождения военной службы суицидальные тенденции формируются у незначительного числа военнослужащих. Во многих случаях суицидальные мысли возникают еще до призыва, а трудные условия службы только способствуют их проявлению и реализации.

Выводы

1. Психопрофилактические мероприятия должны быть направлены на раннее выявление военнослужащих, склонных к суицидальному поведению, экстренную психологическую помощь в разрешении военно-профессиональных трудностей и семейно-бытовых проблем, а также на повышение адаптации военнослужащих к военной службе. Особое внимание следует уделять раннему выявлению лиц с аддиктивными нарушениями. Следует отметить, что профилактика суицидального поведения военнослужащих не может ограничиваться только этим. Психопрофилактическая работа должна представлять собой многоуровневую систему, объединяющую меры социального, психологического, медицинского, правового и педагогического характера. По нашему мнению, психопрофилактическая работа должна включать в себе следующие этапы:

- совершенствование обследования призывников психологами и психиатрами;
- организацию мероприятий психогигиенического и психопрофилактического характера, обеспе-

чивающих сохранение психического здоровья военнослужащих;

- раннее выявление групп высокого суицидального риска среди военнослужащих;

- формирование навыков оказания первой психологической помощи в кризисных ситуациях у командиров и сержантов;

- адекватную психологическую помощь военнослужащим, находящимся в состоянии острого личностного кризиса и копинг-стратегии;

- психологические тренинги, направленные на адаптацию личности у вновь прибывших на военную службу.

2. Особо следует отметить, что острота и актуальность проблемы суицидального поведения военнослужащих требует от военных психологов и всех должностных лиц понимания сути этого явления, владения основными методами его диагностики и организации профилактической работы.

Литература

1. Амбрумова АГ. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения. М Изд-во НИИ психиатрии МЗ РСФСР 1978:78.

2. Вольнов НМ. Аутоагрессивное поведение у военнослужащих срочной службы (клиника, типология, факторы риска). Дис канд мед наук. М 2003:186.

3. Говорин НВ, Сахаров АВ. Суицидальное поведение: типология и факторная обусловленность. Чита Изд-во «Иван Федоров» 2008:178.

4. Гофман И. Анализ фреймов: эссе об организации повседневного опыта. Пер. с англ. Под ред. ГС Батыгина, ЛА Козловой. М Институт социологии РАН 2003.

5. Днов КВ, Рудой ИС, Нечипоренко ВВ. Суицидальное поведение в вооруженных силах зарубежных стран. Мед-биол и соц-психол пробл безопасности в ЧС. 2012;2:24.

6. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд. Пер. с франц. с сокр. Под ред. ВА Базарова. М Мысль 1994:399.

7. Карамзин ТА. Психология отклоняющегося поведения. Суициды и их предупреждение. Ориентир. 1998;4:24-29.

8. Караяни АГ, Сыромятников ИВ. Прикладная военная

психология. СПб Питер 2006:480.

9. Корчемный ПА. Военная психология: методология, теория, практика. Учеб-метод пособие. Под ред. П А Корчемного, ЛН Кузнецов, АВ. Боенко и др. М Воениздат 2008:280.

10. Нечипоренко ВВ, Литвинцев СВ. Проблема самоубийств в обществе и Вооруженных Силах. Воен-мед журн. 1996;12:12-18.

11. Старшенбаум ГВ. Суицидология и кризисная психотерапия. М Когито-Центр 2005:335.

12. Харabet КВ. Суицидальное поведение как форма девиантного поведения военнослужащих. Право в вооруженных силах. 2003;2:13-14.

13. Шамрей ВК, Днов КВ, Курасов ЕС, Костин ДВ. Психологическое здоровье военнослужащих, совершивших суицидальные попытки. Вестн Рос воен-мед акад. 2010;2:56-59.

14. Шамрей ВК, Днов КВ. Проблемные вопросы профилактики суицидального поведения в Вооруженных силах Российской Федерации. Вестн Рос воен-мед акад. 2019;2(66):75-76.

15. Юнацкевич ПИ. Педагогическая теория и методика формирования антисуицидального поведения военнослужащих. Автореф дис д-ра пед наук. СПб 2000:46.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Умаров Б.М., Аскарова Н.А.

В последние годы уровень суицидов является одним из самых значимых показателей психического здоровья людей, в том числе у военнослужащих. Самоубийство, совершаемые ими, относятся к категории наиболее тяжелых чрезвычайных происшествий. Острота и актуальность проблемы суицидального поведения военнослужащих требует от военных психологов и всех должностных лиц понимания сути этого явления, владения основными методами его диагностики и организации профилактической работы.

Ключевые слова: суицид, суицидент, конфликт, суицидальное поведение, аутоагрессия, стресс-факторы, экстремальная ситуация.

Mualliflar haqida ma'lumot

Умаров Бахриддин Мингбаевич, д-р психол. наук, проф. каф. психологии Университета Альфраганус. Tel: +998977266061

Аскарова Наргиза Абдивалиевна, PhD, доц. каф. педагогики и психологии ТГМУ. Tel: +998977839977, e-mail: nargizaasqarova111@gmail.com, orcid.org/0009-0001-1671-1099



ALOHIDA TA'LIM EHTIYOJI MAVJUD BOLALARNI IJTIMOYILASHUVINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Umarova N.Sh.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Умарова Н.Ш.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Umarova N.Sh.

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti

Освещаются психологические факторы, влияющие на социализацию учащихся с особыми образовательными потребностями в инклюзивной среде, а также теоретические аспекты инклюзии.

Ключевые слова: *ребёнок, ученик, школа, родители, педагог, инклюзия, образование, потребность.*

This article highlights the psychological factors affecting the socialization of students with special educational needs in an inclusive environment, as well as the theoretical aspects of inclusion.

Key words: *child, student, school, parents, teacher, inclusion, education, need.*

Alohida ta'lim ehtiyojariga ega bo'lgan bolalar va talabalarning ijtimoiylashuvi murakkab, ko'p omilli va bosqichma-bosqich kechadigan jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonning samaradorligi ta'lim shakllari va metodlarining mosligi, pedagogik strategiyalarning ilmiy asoslanganligi, ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining mavjudligi hamda ta'lim muhitining adaptiv darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, umumiy va oliy ta'lim tizimlarida inklyuziv amaliyotni samarali joriy etishga to'sqinlik qilayotgan omillar qatorida yagona tashkiliy-metodik konsepsiyaning yetarli darajada shakllanmaganligi alohida ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, pedagog kadrlar va ta'lim jarayoni subyektlarining maxsus kasbiy-psixologik tayyorgarligi cheklanganligi hamda oila, ta'lim muassasasi va ijtimoiy xizmatlar o'rtasida tizimli hamkorlikning yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligi ijtimoiylashuv jarayonining samaradorligini pasaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'lmoqda.

Shu bois inklyuziv ta'limni faqatgina didaktik model sifatida emas, balki ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimiga tayangan kompleks mexanizm sifatida tashkil etish muhimdir. Bunda har bir shaxsning individual imkoniyatlari va ehtiyojarini hisobga olgan holda differensial va shaxsiga yo'naltirilgan yondashuvlarni joriy etish, shuningdek, ta'lim muhitini barcha ishtirokchilar uchun ochiq, qo'llab-quvvatlovchi va ijtimoiy jihatdan integrativ tizim sifatida rivojlantirish ustuvor vazifa hisoblanadi [1,2].

Yangi O'zbekistonda maktabgacha hamda umumiy o'rta ta'lim tizimida alohida yordamga muhtoj bolalarga ta'lim-tarbiya berishning turli tashkiliy shakllarini joriy etish bo'yicha tizimli islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur yo'nalishda mustahkam normativ-huquqiy baza shakllantirilib, ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari faoliyatini muvofiqlashtirish, inklyuziv ta'limni keng joriy etish va rivojlantirish, shuningdek, umumta'lim tashkilotlarida o'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash kabi ustuvor vazifalar belgilab berildi [3].

Hozirgi kunda respublika miqyosida 530 ta inklyuziv ta'lim maktabi faoliyat yuritmoqda, ularda 609 ta inklyuziv sinf tashkil etilgan bo'lib, mazkur sinflarda jami

1195 nafar o'quvchi, jumladan 429 nafar qiz bola ta'lim olmoqda. Ushbu ko'rsatkichlar inklyuziv ta'lim amaliyotining bosqichma-bosqich kengayib borayotganini tasdiqlaydi [4].

Metodologiya. Imkoniyati cheklangan bolalar uchun mo'ljallangan ta'lim muassasalarining asosiy vazifalari sifatida ularning har tomonlama va kompleks rivojlanishini ta'minlovchi optimal modelni shakllantirish, o'quvchilarning ijtimoiy-hissiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi korreksion-rivojlantiruvchi muhitni yaratish belgilangan. Bu esa, o'z navbatida, alohida ta'lim ehtiyojariga ega bolalarni o'qitishning moslashuvchan va samarali shakllarini amaliyotga tatbiq etish, ta'lim mazmuni hamda tashkiliy mexanizmlarini takomillashtirish, ularni mustaqil hayotga tayyorlashga qaratilgan maxsus pedagogik va psixologik metodikalarni modernizatsiya qilish zaruratini ko'rsatadi [5].

Mazkur yo'nalishdagi islohotlar bir qator muhim normativ-huquqiy hujjatlar bilan mustahkamlangan. Jumladan, Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida (2020-yil 15-oktabr, O'RQ-641), O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi (2019-yil 29-aprel, PF-5712), Aholiga sifatli ijtimoiy xizmat va yordam ko'rsatish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar (2023-yil 1-iyun, PF-82), Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim-tarbiya berish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari (2020-yil 13-oktabr, PQ-4860), Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida qaror (2023-yil 27-fevral, PQ-74), Nogironligi bo'lgan shaxslarga to'siqlarsiz muhit yaratish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar (2024-yil 18-iyul, PQ-266), shuningdek, Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim berishga oid normativ-huquqiy hujjatlarni tasdiqlash to'g'risida (2021-yil 12-oktabr, 638-son) hamda Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarning ta'lim olishini tashkil etish va reabilitatsiya tizimini takomillashtirish (2024-yil 25-yanvar, 46-son) qarorlari ushbu sohada kompleks yondashuvni ta'minlashga xizmat qilmoqda.

Mazkur me'yoriy-huquqiy asoslar tadqiqotning nazariy va metodologik poydevorini belgilab, alohida ta'lim ehtiyojariga ega bolalarning ijtimoiylashuv jaray-

onini ilmiy jihatdan o'rganish, tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun zarur konseptual va institutsional shart-sharoitlarni yaratadi.

Asosiy qism. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasining ta'lim siyosatida inklyuziv ta'limni rivojlantirish ustuvor strategik yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmogda. Ushbu yo'nalish ta'lim tizimini modernizatsiya qilish jarayonida barcha bolalar uchun teng va adolatli imkoniyatlarni ta'minlash, ularning individual xususiyatlari, rivojlanish darajasi hamda alohida ta'lim ehtiyojlarini inobatga olgan holda sifatli ta'lim olishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan.

Inklyuziv yondashuv ta'lim muhitini differensial va moslashuvchan tashkil etishni nazarda tutadi hamda pedagogik jarayonda adolat, tenglik va ijtimoiy himoya tamoyillarining ustuvorligini ta'minlaydi. Mazkur konseptual yondashuv har bir bolaning salohiyatini ro'yobga chiqarish, ijtimoiy integratsiyasini qo'llab-quvvatlash va jamiyat hayotida faol hamda to'laqonli ishtirok etishiga imkon beruvchi muhitni shakllantirishga xizmat qiladi [6]. Shu bois inklyuziv ta'lim nafaqat pedagogik model, balki ijtimoiy adolat va insonparvarlik g'oyalari asoslangan kompleks ijtimoiy institut sifatida namoyon bo'ladi.

Inklyuziya masalasini nazariy jihatdan asoslashda ijtimoiy konstruksionizm yondashuvi muhim o'rin tutadi. Mazkur konsepsiya vakillari - Peter Berger va Thomas Luckmann - nogironlik fenomenini faqat biologik yoki tibbiy holat sifatida emas, balki jamiyat tomonidan talqin qilinadigan va ijtimoiy munosabatlar tizimida shakllanadigan hodisa sifatida izohlaydilar. Ushbu nazariy nuqtai nazarga ko'ra, bolaning o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy identifikatsiyasi hamda rivojlanish mexanizmlari ta'lim muhiti va jamiyatning unga nisbatan shakllantirgan munosabati bilan bevosita bog'liqdir [7]. Agar ta'lim muhitida bolaga nisbatan salbiy stereotiplar, past kutishlar yoki stigmatizatsiya elementlari mavjud bo'lsa, bu uning shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarish imkoniyatlarini cheklaydi. Aksincha, ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi va inklyuziv muhit ijtimoiy to'siqlarni kamaytiradi hamda bolaning ijtimoiy integratsiyasiga xizmat qiladi. Shunday qilib, nogironlik ijtimoiy kontekstda talqin qilinadigan va ijtimoiy mexanizmlar orqali kuchaytirilishi yoki yumshatilishi mumkin bo'lgan hodisa sifatida namoyon bo'ladi.

Inklyuziv ta'limning psixologik asoslari Lev Vygotskiy tomonidan ishlab chiqilgan madaniy-tarixiy konsepsiya bilan ham uzviy bog'liqdir. Ushbu nazariyaga ko'ra, har qanday rivojlanish nuqsoni kompensator imkoniyatlarga ega bo'lib, bolaning rivojlanish istiqbollari uning individual cheklanishlari bilan emas, balki unga ko'rsatiladigan ijtimoiy-pedagogik yordamning sifati bilan belgilanadi.

Vigotskiy tomonidan ilgari surilgan "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchasi ta'limning rivojlanishga yetakchi ta'sirini asoslaydi. Mazkur yondashuvga muvofiq, bola mustaqil bajara olmaydigan, biroq malakali yordam orqali amalga oshira oladigan faoliyatlar sohasi mavjud bo'lib, aynan shu hududda samarali pedagogik ta'sir ko'rsatiladi. Natijada ta'lim jarayoni rivojlanishni kuzatuvchi emas, balki uni belgilovchi va yo'naltiruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, inklyuziv ta'limning nazariy poydevori sifatida mazkur konsepsiyalar pedagogik yordamning to'g'ri tashkil etilishi bolaning

rivojlanish trayektoriyasini ijobiy tomonga o'zgartirish imkoniyatini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

O'zbekistonda inklyuziv ta'lim tizimini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik jihatlari tizimli yondashuv asosida tahlil etilganda, ushbu jarayonni beshta ustuvor yo'nalish doirasida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Bular:

- ijtimoiy adolat va tenglik tamoyillarini mustahkamlash;
- qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish;
- psixologik xizmatlar va korreksion yordamni tizimlashtirish;
- oila hamda mahalla bilan ijtimoiy hamkorlikni kuchaytirish;
- pedagog va mutaxassislarining inklyuziv kompetensiyalarini rivojlantirish.

Mazkur yo'nalishlar inklyuziv ta'lim samaradorligini belgilovchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Birinchi yo'nalish – ijtimoiy adolat va tenglik tamoyillarini mustahkamlash.

Inklyuziv ta'lim tizimida tenglik va adolat prinsiplarining qaror topishi alohida ta'lim ehtiyojlariga ega bolalarning shaxsiy qadr-qimmatini anglashiga va o'zini jamiyatning to'laqonli a'zosi sifatida his etishiga xizmat qiladi. Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, teng munosabat muhitining shakllanishi bolada ijobiy "Men-konsepsiya"ni rivojlantiradi, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi hamda ijtimoiy faollikni oshiradi. Shu bilan birga, kamsitish va stigmatizatsiya holatlarining oldini olish sinf jamoasida psixologik barqarorlikni ta'minlab, o'zaro hurmat va qabul qilish munosabatlarini shakllantiradi.

Ikkinchi yo'nalish – qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish. Inklyuziv ta'limning natijadorligi ko'p jihatdan ta'lim muassasasida psixologik xavfsizlik va emotsional qo'llab-quvvatlash muhitining mavjudligiga bog'liq. Bunday muhitda bola o'z fikrini erkin ifoda etish, xatolardan qo'rqmasdan o'quv faoliyatida ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ijtimoiy-psixologik jihatdan, qo'llab-quvvatlovchi atmosfera stress omillarini kamaytiradi, moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi va ichki motivatsiyani mustahkamlaydi.

Uchinchi yo'nalish – psixologik xizmatlar va korreksion yordamni tizimlashtirish. Inklyuziv ta'lim samaradorligini ta'minlashda psixologik xizmatlarning kompleks va tizimli yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Psixolog, defektolog, logoped va boshqa mutaxassislarining o'zaro hamkorligi bolaning individual rivojlanish ehtiyojlarini aniqlash hamda mos qo'llab-quvvatlash choralarini belgilash imkonini beradi. Bunday yondashuv emotsional barqarorlikni ta'minlab, bolaning ta'lim muhitiga moslashuvini yengillashtiradi va uning shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

To'rtinchi yo'nalish – oila va mahalla bilan ijtimoiy hamkorlikni kuchaytirish. Inklyuziv ta'lim tizimida oila va mahallaning faol ishtiroki bolaning ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ota-onalarning ta'lim jarayoniga jalb etilishi bolada xavfsizlik hissini kuchaytiradi va emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Mahalla instituti bilan hamkorlik esa jamiyatda inklyuziv madaniyat va tolerant

munosabatlarni shakllantirib, o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va hamjihatlikni mustahkamlaydi.

Beshinchi yo‘nalish – pedagog va mutaxassislarining inklyuziv kompetensiyalarini rivojlantirish. Inklyuziv ta‘lim sharoitida pedagogning faoliyati nafaqat bilim berish, balki ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash funksiyasini ham o‘z ichiga oladi. Empatiya, bag‘rikenglik, refleksiv tafakkur va differensial yondashuv ko‘nikmalarining rivojlanishi o‘qituvchining har bir bolaning ehtiyojini to‘g‘ri anglashiga imkon beradi. Psixologik nuqtai nazardan, individual yondashuv bolaning o‘zini qabul qilingan va qo‘llab-quvvatlangan shaxs sifatida his etishini ta‘minlab, ta‘lim jarayoniga ijobiy munosabat shakllanishiga olib keladi.

Demak, inklyuziv ta‘lim sohasida normativ-huquqiy asoslarning izchil takomillashuvi, huquqiy kafolatlarning mustahkamlanishi hamda ularni amaliyotga tatbiq etuvchi samarali mexanizmlarning joriy etilishi alohida ta‘lim ehtiyojlariga ega bolalarning umumta‘lim muhitiga ijtimoiy-psixologik jihatdan muvaffaqiyatli integratsiyalashuvini ta‘minlaydi. Ushbu jarayon ularning sog‘lom tengdoshlari bilan teng sharoitda bilim olishi, shaxsiy salohiyatini rivojlantirishi va jamiyat hayotida to‘laqonli ishtirok etishi uchun zarur ijtimoiy-pedagogik zamin yaratadi.

Xulosa

1. Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, integratsiya va inklyuziya tushunchalari o‘rtasida prinsipial farqlar mavjud. Integratsion model doirasida alohida ta‘lim ehtiyojiga ega bola mavjud ta‘lim tizimiga moslashishi lozim bo‘ladi. Bunda u odatda umumiy sinf tarkibiga qisman jalb qilinadi va moslashuv jarayonining asosiy yuklamasi ko‘proq bolaning o‘z zimmasiga yuklatiladi. Ta‘lim tizimi esa asosan o‘zining mavjud struktura va standartlarini saqlab qoladi.

2. Inklyuziv modelda esa yondashuv mutlaqo boshqacha tamoyilga asoslanadi: ta‘lim tizimi bolaning individual ehtiyojlari, imkoniyatlari va rivojlanish sur‘atlariga moslashtiriladi. Bola jamoaviy muhitdan ajratilmaydi, aksincha, barcha o‘quvchilar uchun yagona, moslashuvchan va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratiladi. Shu bois integratsiya ko‘pincha inklyuziyaga o‘tishning oraliq bosqichi sifatida talqin qilinsa, inklyuziya ijtimoiy adolat, teng imkoniyat va tizimli mas‘uliyat tamoyillariga asoslangan mukammalroq model sifatida e‘tirof etiladi. Inklyuziv ta‘limning psixologik-pedagogik asoslari shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv tamoyiliga tayangan holda shakllanadi. Bu jarayonda ta‘lim mazmuni va metodlari umumiy differensiallashuvdan ko‘ra individual ehtiyojlarga mos ravishda tashkil etiladi. Maxsus mutaxassislar — surdopedagog, tiflopedagog, logoped va psixologlarning o‘zaro hamkorligi tizimli ahamiyat kasb etadi. Ko‘p tarmoqli yondashuv asosida bola uchun xavfsiz, barqaror va emotsional jihatdan qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish, shuningdek, intensiv psixologik-pedagogik yordam ko‘rsatish inklyuziv jarayonning samaradorligini belgilovchi muhim omillardandir.

3. Inklyuziv ta‘limning ijtimoiy-madaniy poydevori jamiyatdagi tolerantlik darajasi, o‘zaro hurmat va hamkorlik madaniyati bilan uzviy bog‘liq. Agar maktab jamoasi va pedagogik kollektiv inklyuziv qadriyatlarni yetarli darajada qabul qilmagan bo‘lsa, inklyuziya faqat tashqi va formal ko‘rinish kasb etib, amaliy natijadorlikka erishish qiyinlashadi. Shu bilan birga, inklyuziv ta‘limni amaliyotga tatbiq etish jarayonida qator nazariy va tashkiliy muammolar saqlanib qolmoqda. Xususan, pedagog kadrlarning maxsus metodikalar bo‘yicha tayyorgarligi yetarli emasligi, nogironligi bo‘lgan shaxslarga nisbatan ijtimoiy stereotiplarning barqarorligi, texnik va metodik resurslarning cheklanganligi, shuningdek, tarixan shakllangan differensial (segregatsion) ta‘lim amaliyotining inersiyasi inklyuziv modelning to‘laqonli joriy etilishiga to‘sqinlik qiluvchi omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda.

4. Mazkur muammolarni hal etish inklyuziv ta‘limni nazariy konsepsiyadan amaliy va barqaror tizim darajasiga ko‘tarishning muhim sharti hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Alimova ShH, Karimova GA. Imkoniyati cheklangan bolalar ijtimoiylashuvida inklyuziv ta‘limning ahamiyati. *Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar.* 2021;4(7):60-63.
2. Baxromova P. Imkoniyati cheklangan bolalarni umumta‘lim maktablarida o‘qitishda konseptual talablar. Yangi izlanishlar: *worldly knowledge.* 2025;6(2):536-539.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 13-oktabrdagi PQ-4860-son «Alohida ta‘lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta‘lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» qarori. <https://lex.uz/docs/5044711>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 1-iyundagi PF-82-son «Aholiga sifatli ijtimoiy xizmat va yordam ko‘rsatish hamda uning samarali nazorat tizimini yo‘lga qo‘yish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar to‘g‘risida» Farmoni // <https://lex.uz/en/docs/-6480342>
5. O‘zbekiston Respublikasining 2008-yil 7-yanvardagi O‘RQ-139-son «Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida» Qonuni // <https://lex.uz/docs/-4312785>
6. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 15-oktyabrda O‘RQ-641-son «Nogironligi bo‘lgan shaxslarning huquqlari to‘g‘risida» Qonuni // <https://lex.uz/docs/5049511>
7. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrda O‘RQ-637-son «Ta‘lim to‘g‘risida» Qonuni // <https://lex.uz/docs/5013007>

ALOHIDA TA‘LIM EHTIYOJI MAVJUD BOLALARNI IJTIMOIYLAHVIVNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Umarova N.Sh.

Ushbu maqolada alohida ta‘lim ehtiyoji bo‘lgan o‘quvchilarning inklyuziv muhitda ijtimoiylashuviga ta‘sir etuvchi psixologik omillar, inklyuziya masalasini nazariy jihatlarini yoritilgan.

Kalit so‘zlar: bola, o‘quvchi, maktab, ota-ona, pedagog, inklyuziya, ta‘lim, ehtiyoj.

Mualliflar haqida ma‘lumot

Umarova Navbahor Shokirovna, psixologiya fanlari doktori, professor; O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti. e-mail: navbaxor7828@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-1935-2933>



РОЛЬ ЭХОГРАФИЧЕСКИХ И ДОППЛЕРОМЕТРИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ СИНДРОМА ЗАДЕРЖКИ РОСТА ПЛОДА

Шукуров Ф.И., Ганиева М.У.

HOMILA O'SISHI KECNIKISHI SINDROMINI ERTA ANIQLASHDA EXOGRAFIK VA DOPPLEROMETRIK MARKERLARNING ROLI

Shukurov F.I., G'aniyeva M.U.

THE ROLE OF ULTRASONOGRAPHIC AND DOPPLEROMETRIC MARKERS IN THE EARLY DIAGNOSIS OF FETAL GROWTH RESTRICTION SYNDROME

Shukurov F.I., Ganieva M.U.

Ташкентский государственный медицинский университет

So'nggi yillarda ultratovush va Doppler ultratovush tekshiruv yordamida homila o'sishini cheklash sindromini (FGR) erta tashxislashga alohida e'tibor qaratilmoqda, bu esa FGR klinik ko'rinishidan ancha oldin platsenta disfunktsiyasining dastlabki ko'rinishlarini aniqlash imkonini beradi. Ultratovush fetometriyasi, platsenta tuzilishi va yetukligini, amniotik suyuqlik hajmini va bachadon arteriyalari, kindik arteriyasi, o'rta miya arteriyasi va venosus kanalidagi qon oqimini baholash ona-platsenta-homila tizimini kompleks baholash imkonini beradi. Homila qon aylanishining markazlashuv darajasini aks ettiruvchi serebroplatsenta nisbatini (CPR) hisoblash gipoksik asoratlarni bashorat qilishda ayniqsa muhimdir. Ko'p tarmoqli ultratovush va Doppler ultratovush tekshiruv FGRni erta aniqlash, salbiy perinatal natijalarning xavf stratifikatsiyasi va homiladorlikni boshqarishni optimallashtirish uchun patogenetik jihatdan asosli va yuqori darajada informatsion usuldir.

Kalit so'zlar: homila o'sishini kechiktirish sindromi, exografiya, Doppler ultratovush tekshiruv, bachadon-platsenta qon oqimi, fetoplatsenta qon oqimi, serebroplatsenta munosabatlari.

In recent years, special attention has been paid to the early diagnosis of fetal growth restriction syndrome (FGR) using ultrasound and Doppler ultrasound, which allows for the detection of initial manifestations of placental dysfunction long before the clinical manifestation of FGR. Ultrasound fetometry, assessment of placental structure and maturity, amniotic fluid volume, and blood flow in the uterine arteries, umbilical artery, middle cerebral artery, and ductus venosus allow for a comprehensive assessment of the maternal-placental-fetal system. Calculation of the cerebroplacental ratio (CPR), reflecting the degree of fetal circulation centralization, is particularly important in predicting hypoxic complications.

Comprehensive ultrasound and Doppler ultrasound assessment is a pathogenetically sound and highly informative method for the early detection of FGR, risk stratification of adverse perinatal outcomes, and optimization of pregnancy management.

Key words: fetal growth retardation syndrome, echography, Doppler ultrasound, uteroplacental blood flow, fetoplacental blood flow, cerebroplacental relationship.

Синдром задержки роста плода (СЗРП) определяется как состояние, при котором масса и размеры плода не соответствуют гестационному сроку и находятся ниже 0-го перцентиля для данной популяции, что сопровождается повышенным риском перинатальной заболеваемости и смертности [8]. По данным международных исследований, частота СЗРП встречается в 5-10% всех беременностей и значительно возрастает при преэклампсии, хронической артериальной гипертензии, экстрагенитальной патологии и тромбофилиях [2,6].

Ключевым звеном патогенеза СЗРП является нарушение процессов плацентации, характеризующееся неполноценной инвазией цитотрофобласта и отсутствием адекватного ремоделирования спиральных артерий, что приводит к формированию высокорезистентного маточно-плацентарного кровотока и снижению перфузии межворсинчатого пространства [3,7,12]. В условиях хронической гипоксии у плода активируются компенсаторные механизмы, направленные на перераспределение сердечного выброса в пользу жизненно важных органов, прежде всего головного мозга и сердца, что реализуется через феномен централизации кровообращения [2,8].

Клинические методы диагностики СЗРП обладают низкой чувствительностью на ранних сроках гестации, в связи с чем ведущая роль в выявлении доклинических форм плацентарной недостаточности

принадлежит ультразвуковым методам исследования [3,10]. Эхография позволяет оценить темпы роста плода и структурные характеристики плаценты, тогда как доплерометрия отражает функциональное состояние маточно-плацентарного и фето-плацентарного кровотока [10]. Изменения пульсационных индексов в маточных артериях, пупочной артерии и средней мозговой артерии, а также патологические спектры венозного протока рассматриваются как ранние маркеры фетальной гипоксии и неблагоприятного перинатального прогноза [6].

Проведен систематический анализ отечественных и зарубежных публикаций, посвященных диагностической значимости эхографических и доплерометрических показателей в раннем выявлении синдрома задержки роста плода. В обзор включены данные клинических рекомендаций Международного общества ультразвука в акушерстве и гинекологии (ISUOG), Международной федерации акушеров-гинекологов (FIGO), результаты многоцентровых проспективных исследований и мета-анализов, а также материалы крупных рандомизированных клинических исследований, в том числе проекта TRUFFLE [2,7,10].

Анализировались работы, в которых оценивалась информативность фетометрических параметров, ультразвуковых характеристик плаценты и объема околоплодных вод, а также доплерометри-

ческих показателей кровотока в маточных артериях, пупочной артерии, средней мозговой артерии и венозном протоке. Особое внимание уделялось прогностической ценности цереброплацентарного отношения как интегрального маркера фетальной гипоксии и адаптационных гемодинамических перестроек [2,6,8].

Эхографическая фетометрия и структурная оценка плаценты. Фетометрия является базовым компонентом ультразвуковой диагностики СЗРП и включает измерение бипариетального размера, окружности головы, окружности живота и длины бедренной кости с последующим расчетом предполагаемой массы плода и ее перцентильного положения [10]. Наиболее чувствительным показателем раннего нарушения трофики плода считается снижение темпов прироста окружности живота, отражающее уменьшение запасов гликогена в печени и перераспределение кровотока в условиях хронической гипоксии [8,12].

Структурная оценка плаценты (толщина, эхогенность, степень зрелости, наличие кальцинатов и инфарктов) позволяет выявлять признаки преждевременного старения и плацентарной дисфункции, коррелирующие с нарушением маточно-плацентарной перфузии и высоким риском развития СЗРП [3,12]. Уменьшение объема околоплодных вод, связанное со снижением почечного кровотока и диуреза плода, также рассматривается как косвенный маркер хронической гипоксии [13].

Допплерометрия маточных артерий. Кровоток в маточных артериях отражает степень инвазии трофобласта и ремоделирования спиральных артерий. В норме к концу-началу II триместра происходит снижение сосудистого сопротивления и исчезновение диастолической выемки. Сохранение высокого пульсационного индекса и двустороннего «notch»-феномена свидетельствует о дефекте плацентации и ассоциировано с высоким риском развития плацентарной недостаточности и раннего варианта СЗРП [3,6,10].

Мета-анализы показали, что повышение PI в маточных артериях в 4 недели гестации является независимым предиктором СЗРП и преэклампсии, особенно в сочетании с низким уровнем плацентарного фактора роста (PlGF) [7,17].

Кровоток в пупочной артерии. Пупочная артерия отражает состояние сосудистого русла плаценты. При прогрессировании плацентарной недостаточности отмечается повышение сосудистого сопротивления, снижение или исчезновение диастолического компонента кровотока, а в терминальных стадиях – его реверсия. Эти изменения обусловлены редукцией капиллярной сети ворсин, утолщением трофобластического слоя и фибриноидным перерождением, что ограничивает диффузию кислорода и субстратов [3,12].

Повышение пульсационного индекса в пупочной артерии коррелирует с выраженностью хронической гипоксии, метаболического ацидоза и неблагоприятных неонатальных исходов [2].

Кровоток в средней мозговой артерии и феномен централизации кровообращения. Средняя мозговая артерия (СМА) отражает степень церебральной перфузии и адаптационные реакции плода на хроническую гипоксию. В условиях снижения плацентарной перфузии активируются механизмы ауторегуляции мозгового кровотока, реализующиеся через вазодилатацию артериол и снижение сосудистого сопротивления, что доплерометрически проявляется уменьшением пульсационного индекса в СМА и увеличением диастолического компонента кровотока [2,14].

Данный феномен, известный как «brain-sparing effect» или централизация кровообращения, отражает перераспределение сердечного выброса в пользу головного мозга, миокарда и надпочечников за счет относительной вазоконстрикции в периферических органах [1,8]. Хотя эта реакция носит компенсаторный характер, ее длительное существование ассоциировано с нарушением нейрональной миграции, созреванием белого вещества и повышенным риском когнитивных расстройств в постнатальном периоде [2,4].

Цереброплацентарное отношение. Цереброплацентарное отношение (CPR), рассчитываемое как отношение PI в СМА к PI в пупочной артерии, является интегральным показателем, отражающим баланс между мозговой перфузией и плацентарным сопротивлением [2,16]. Снижение CPR ниже пороговых значений в зависимости от гестационного срока рассматривается как маркер патологической централизации и высокого риска интранатальной гипоксии, метаболического ацидоза и необходимости экстренного родоразрешения [6,15,16].

Ряд исследований показал, что снижение CPR может выявляться даже при нормальных значениях PI в пупочной артерии, что позволяет рассматривать его как более чувствительный маркер ранней фетальной гипоксии и прогрессирующей плацентарной недостаточности, особенно при позднем варианте СЗРП [11,15,16].

Венозный проток как показатель декомпенсации. Допплерометрия венозного протока отражает состояние центральной гемодинамики плода и диастолическую функцию миокарда. В норме кровотоки во всех фазах сердечного цикла имеют антероградное направление. При прогрессировании гипоксии и повышении центрального венозного давления отмечается снижение, отсутствие или реверсия волны «а», что свидетельствует о нарушении диастолического наполнения желудочков и истощении компенсаторных механизмов [9].

Патологический кровоток в венозном протоке тесно коррелирует с развитием метаболического ацидоза, низкими значениями pH пуповинной крови и высоким риском антенатальной гибели плода. Данные многоцентрового исследования TRUFFLE показали, что именно изменения венозного протока являются наиболее точным критерием для определения сроков родоразрешения при раннем тяжелом СЗРП [5,9].

Заключение

Синдром задержки роста плода является клиническим проявлением хронической плацентарной недостаточности, формирующейся вследствие

дефекта плацентации и нарушения маточно-плацентарной перфузии. Эхографические и доплерометрические методы позволяют выявлять последовательные этапы патологического процесса: от ранних признаков повышенного сосудистого сопротивления в маточных артериях до централизации кровообращения и сердечно-сосудистой декомпенсации плода.

Комплексная оценка фетометрии, структуры плаценты и показателей кровотока в маточных артериях, пупочной артерии, средней мозговой артерии, венозном протоке, а также расчет цереброплацентарного отношения обеспечивают патогенетически обоснованную раннюю диагностику СЗРП, стратификацию риска неблагоприятных перинатальных исходов и оптимизацию сроков и тактики родоразрешения.

Литература

1. Arbeille P et al. Brain-sparing effect. *Ultrasound Med Biol.* 1998.
2. Barker DJP. The developmental origins of adult disease. *J Amer Coll Nutr.* 2004;23:588S-95S.
3. Baschat AA. Fetal growth restriction – from observation to intervention. *J Perinat Med.* 2000;38:239-46.
4. Baschat AA. Neurodevelopment after FGR. *Semin Perinatol.* 2000.
5. Bilardo CM et al. Venous Doppler and timing of delivery. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2004.
6. Brosens I et al. Disorders of deep placentation. *Amer J Obstet Gynecol.* 2000;204.
7. Burton GJ, Jauniaux E. Pathophysiology of placental-derived fetal growth restriction. *Amer J Obstet Gynecol.* 2008;28:S745-S76.
8. Gordijn SJ et al. Consensus definition of fetal growth restriction. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2006;48:333-39.
9. Hecher K et al. Ductus venosus Doppler. *Circulation.* 1995.
10. ISUOG Practice Guidelines. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2020;56:298-32.
11. Khalil A et al. Late-onset FGR and CPR. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2005.
12. Kingdom JCP, Kaufmann P. Oxygen and placental vascular development. *Placenta.* 1997;8.
13. Lausman A, Kingdom J. Intrauterine growth restriction: screening, diagnosis and management. *J Obstet Gynaecol Canad.* 2003;35.
14. Mari G et al. Middle cerebral artery Doppler. *Amer J Obstet Gynecol.* 1992.
15. Morales-Roselly J et al. CPR thresholds. *J Perinat Med.* 2005.
16. Prior T et al. CPR and perinatal outcome. *Ultrasound Obstet Gynecol.* 2003.
17. Rolnik DL et al. PIGF and uterine artery Doppler. *New Engl J Med.* 2007.

РОЛЬ ЭХОГРАФИЧЕСКИХ И ДОПЛЕРОМЕТРИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ СИНДРОМА ЗАДЕРЖКИ РОСТА ПЛОДА

Шукуров Ф.И., Ганиева М.У.

В последние годы ранней диагностике синдрома задержки роста плода с использованием эхографии и доплерометрии, позволяющей выявлять начальные проявления плацентарной дисфункции задолго до клинической манифестации задержки роста плода, уделяется особое внимание. Эхографическая фетометрия, оценка структуры и зрелости плаценты, объёма околоплодных вод, а также исследование кровотока в маточных артериях, пупочной артерии, средней мозговой артерии и венозном протоке дают возможность комплексно оценить состояние системы «мать-плацента-плод». Особое значение в прогнозировании гипоксических осложнений имеет расчёт цереброплацентарного отношения, отражающего степень централизации кровообращения плода.

Комплексная эхографо-доплерометрическая оценка является патогенетически обоснованным и высокоинформативным методом раннего выявления СЗРП, стратификации риска неблагоприятных перинатальных исходов и оптимизации тактики ведения беременности.

Ключевые слова: синдром задержки роста плода, эхография, доплерометрия, маточно-плацентарный кровоток, фето-плацентарный кровоток, цереброплацентарное отношение.

Сведения об авторах

Шукуров Фарход Ишкулович, д.м.н., проф. каф. акушерства, гинекологии и репродуктологии ТГМУ. e-mail: farkhadshukurov@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4511-6085>

Ганиева Муслимахон Улугбеккизи, магистрантка каф. акушерства и гинекологии ТГМУ. e-mail: tabdullajonova2002@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-4376-7543>



ENDOMETRIY PATOLOGIYALARINI TASHXISLASHDA MINIMAL INVAZIV BIOPSIYA USULLARINING KLINIK-STATISTIK SAMARADORLIGI

Yusupbekov A.A., Abdinazarova I.S., Tursunova N.I.

КЛИНИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МИНИМАЛЬНО ИНВАЗИВНЫХ МЕТОДОВ БИОПСИИ В ДИАГНОСТИКЕ ПАТОЛОГИИ ЭНДОМЕТРИЯ

Юсупбеков А.А., Абдиназарова И.С., Турсунова Н.И.

CLINICAL AND STATISTICAL EFFECTIVENESS OF MINIMALLY INVASIVE BIOPSY METHODS IN THE DIAGNOSIS OF ENDOMETRIAL PATHOLOGY

Yusupbekov A.A., Abdinazarova I.S., Tursunova N.I.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Матка является центральным органом репродуктивной системы женщины и располагается в полости малого таза. Ее анатомо-топографические особенности имеют важное диагностическое значение в клинической практике. Размеры, форма, положение матки (anteversio-retroversio), а также ее взаимоотношение с соседними органами (мочевой пузырь, прямая кишка) являются ключевыми факторами при диагностике гинекологических заболеваний и выполнении инвазивных вмешательств. Особое значение это приобретает при патологии эндометрия, где получение биоматериала (аспирационная биопсия, кюретаж, пайпель-биопсия) требует учета индивидуальных анатомических особенностей матки. Индивидуализированный подход позволяет повысить диагностическую точность и снизить риск возможных осложнений.

Ключевые слова: пайпель, биопсия, менопауза, кюретаж, гистология, аномалия, меноррагия, биоматериал.

The uterus is the central organ of the female reproductive system and is located in the pelvic cavity. Its anatomical and topographical characteristics are of significant diagnostic importance in clinical practice. Uterine size, shape, position (anteversion-retroversion), and its relationship with adjacent organs (urinary bladder and rectum) are crucial factors in the diagnosis of gynecological diseases and the performance of invasive procedures. This is particularly relevant in endometrial pathology, where obtaining biomaterial (aspiration biopsy, curettage, Pipelle biopsy) requires consideration of the individual anatomical features of the uterus. An individualized approach improves diagnostic accuracy and reduces the risk of procedural complications.

Key words: Pipelle, biopsy, menopause, curettage, histology, anomaly, menorrhagia, biomaterial.

Ва'зи ayollarda bachadon retroversio va retroflexio (orqaga egilgan va bukilgan) holatida yoki o'rtada ham joylashishi mumkin, bachadon retroversio/retroflexio holatida joylashganda, bu qorin pastki qismlarida og'riqlarga, bepushtlik va bachadonda har xil amaliyotlar bajarilishida qiyinchiliklarga (masalan, kyuretaj qilishda) yoki har xil tampon yoki dori moddalari qo'llanilishida noqulayliklarga sabab bo'ladi. Reproaktiv yoshdagi, homilador bo'lmagan ayolda taxminan uning uzunligi 8 sm, kengligi 4 sm va chuqurligi 5 sm ni tashkil qiladi. Ammo bu o'lchamlar individual xususiyatlarga bog'liq bo'lib, prepubertal va postmenopauzal yoshlarda ayniqsa farqli bo'ladi [2,4] va bunday kichik o'lchamli bemorlarda kyuretka orqali biomaterial olish juda og'riqli bo'lib, tashxislashda ko'plab noqulayliklarga sabab bo'ladi [5]. Odatda bachadon anteversio (teskari, qin o'qiga nisbatan anterosuperior egilgan) va anteflexio (bachadon bo'yniga nisbatan oldinga bukilgan, bukilish burchagini hosil qiladi) holatida joylashgan bo'lib, shu sababli siydik pufagi ustida turadi. Siydik pufagi bo'sh bo'lgan holatda bachadon deyarli ko'ndalang tekislikda yotadi lekin uning pozitsiyasi siydik pufagi va to'g'ri ichak to'lalilik darajasiga ko'ra hamda homiladorlik muddatiga mos ravishda o'zgaradi [1,7,8]. Bundan tashqari anomalialariga to'siqli bachadonini misol qilib keltirishimiz mumkin, bunda bachadon bo'shlig'ida biriktiruvchi to'qimadan tuzilgan, har xil masofagacha, ba'zida hatto bachadon bo'ynigacha cho'zilgan to'siq mavjud bo'ladi. Bunday hollarda bachadonda 2 ta bo'shliq yuzaga keladi. Endometriy xavfli o'smalari bitta bo'shliqda bo'lishi yoki ikkala bo'shliqni ham egallagan bo'lishi mumkin, shuning uchun endometriy patologiyalarida ikkala bo'shliqdan ham biopsiya olish maqsadga muvofiqdir. Endometriy atipik giperplaziyasi va karsinomasini ko'pincha

fokal jarayon bo'lib, ikki shoxli yoki to'siqli bachadonda faqat bitta shoxda joylashgan bo'lishi mumkin. Bunday hollarda nazoratsiz novizual biopsiya usullari orqali endometriydan biopsiya olganimizda, agar biopsiya materiali normal bachadon bo'shlig'idan olingan bo'lsa, yolg'on manfiy xulosa olinishi va buning natijasida kasallikning davolash jarayoni kechikishi mumkin.

Bu muammo endometriydan biopsiya olishda Pipelle-biopsiya usulidan yoki Ripelle-biopsiya usulini UTT nazorati ostida bajarish orqali hal qilinishi mumkin [1,3,7]. Bachadon endometriy qavatida ayol reproduktiv davrida davriy gistologik o'zgarishlar kechadi. Hayz sikli normada 12-15 yosh oralig'ida boshlanib, 45-50 yoshgacha davom etadi. Endometriy qavatining asosiy vazifasi urug'langan tuzum hujayrasining implantatsiyasiga tayyorlanishi, implantatsiya va yo'ldoshning ona qismi hosil bo'lishida qatnashishidan iboratdir [2,6].

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotimiz davomida 2021-2023 yillar RIO va RIATM Toshkent shahar filialiga bachadon tanasi saratoniga shubha bilan yo'llanma asosida yuborilgan bemorlar bachadon tanasidan biomaterial olingan. Mazkur ishda bachadonning anatomik o'lchamlari va joylashuvini aniqlashda ultratovush tekshiruvi (UTT), transvaginal sonografiya hamda klinik-ginekologik ko'rik ma'lumotlari tahlil qilindi. Biomaterial olish jarayonida bachadon uzunligi, oldinga yoki orqaga og'ishi, kavum chuqurligi va qo'shni a'zolarining to'la yoki bo'sh holati inobatga olindi. Olingan ma'lumotlar statistik jihatdan qayta ishlanib, diagnostik samaradorlik ko'rsatkichlari baholandi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bachadon o'lchami va joylashuvining individual farqlari biomaterial olish jarayonining texnik murakkabligi va xavfsizligiga bevosita

ta'sir qiladi. Anteversio holatida manipulyatsiya nisbatan qulay amalga oshirilgan bo'lsa, retroversio yoki giperfleksiya holatlarida perforatsiya va noto'g'ri namuna olish xavfi ortishi kuzatildi. Shuningdek, siydik pufagining to'raligi bachadon pozitsiyasini o'zgartirishi aniqlanib, bu diagnostik jarayonga sezilarli ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqotga olingan 244 bemordan 100 nafarida ya'ni II nazorat hamda III asosiy guruhlarda kombinir usul sifatida va diagnostik aniqlilikni oshirish maqsadi-

da kombinirlashgan usul ya'ni ultratovush nazorati ostida kyuretaj va Pipelle –urogenital zondi yordamida bio-material olingan va tadqiqot natijalari sarhisob qilingan. Bu guruhlariga ko'proq bemorlardagi instrumental tekshiruv xulosalariga ko'ra katta o'lchamdagi bachadonli, ko'plab patologik qon tomirlarga boy yuqori intensivlikdagi bachadonli bemorlar, anatomik ikki shoxli bemorlar kiritildi.

1-jadval

Pipelle-biopsiya amaliyoti qo'llanilgan bemorlar guruhlari

Belgilar		Umumiy bemorlar	Pipell -biopsiya qo'llanilgan bemorlar
Tug'magan ayollar	abs.son	44	42
	M±m%	18,1±2,24	95,5±9,56a
Bachadon bo'ynida kuydirish amaliyoti bajarilgan ayollar	abs.son	59	55
	M±m%	24,2±3,48	93,2±10,67a
Bachadon bo'yni yopiq bo'lgan ayollar	abs.son	46	43
	M±m%	18,9±1,95	93,5±9,78a
Kesarcha kesish yo'li bilan tuqqan ayollar	abs.son	74	51
	M±m%	30,3±4,55	68,9±6,55b
UTT da bachadon o'lchami katta bo'lgan ayollar	abs.son	168	90
	M±m%	68,9±7,69	53,6±5,48
Oldingi kyuretaj jarayonida kuchli og'riq sezgan ayollar	abs.son	67	45
	M±m%	27,5±3,71	67,2±5,99b
Oldingi kyuretaj amaliyoti og'ir asoratlarga olib kelgan ayollar	abs.son	59	43
	M±m%	24,2±2,49	72,9±6,42b
Anamnezida endometrioz yoki adenomioz tashxisi qo'yilgan ayollar	abs.son	68	48
	M±m%	27,9±2,79	70,6±6,45b
Reproduktiv yoshdagi bepushtlik mavjud ayollar	abs.son	38	38
	M±m%	15,6±1,69	100,0±10,2a
Bachadon tuzilish anomaliyalari mavjud ayollar (ikki shoxli yoki to'siqli bachadon)	abs.son	11	11
	M±m%	4,5±1,05	100,0±10,36a
Bachadon joylashishi retroversio/ retroflexio bo'lgan ayollar	abs.son	12	12
	M±m%	4,9±1,01	100,0±17,8a

Izox. Umumiy bemorlar soniga nisbatan statistik ishonarli farqlar: a - p<0,001; b - p<0,05.

Bir qator an'anaviy kyuretaj usulida biopsiya olishga to'sqinlik qiluvchi holatlarda Pipelle – urogenital zondi yordamida endometriydan biopsiya olishning optimal usuli sifatida qo'llanildi.

Tug'magan ayollarning 95,5±9,56% ida, bachadon bo'ynida eroziv jarayonlar tufayli kuydirish amaliyoti o'tkazilgan ayollarning 93,2±10,67% ida va bachadon bo'yni yopiq bo'lgan ayollarning 93,5±9,78%da tanlov usuli sifatida endometriydan qirna olishda Pipelle – bi-

opsiya usuli qo'llanildi. Chunki bu bemorlarda bachadon bo'yni ochilishi qiyin bo'lganligi sababli endometriydan kyuretaj usulida biopsiya olish og'riqli va noqulay bo'lishi mumkin. Bundan tashqari yuqoridagi sabab tufayli tug'ruq tabiiy tug'ruq yo'llari orqali emas, balki kesarcha kesish yuli bilan amalga oshirilgan ayollarning 68,9±6,55% ida biopsiya ushbu usulda bajarildi. Bundan tashqari, instrumental tekshiruvlarda bachadon o'lchamlari katta bo'lgan ayollarning 53,6±5,48%ida xam kyure-

taj usulida bachadon bo'shlig'i teshilish xavfi borligi sababli Ripelle – biopsiya amaliyoti bajarildi. Shuningdek, anamnezida oldingi bajarilgan kyuretaj amaliyoti kuchli og'riqli bo'lgan (67,2±5,99%) yoki og'ir asoratlarga olib kelgan (72,9±6,42%) ayollarda xam Ripelle-biopsiya amaliyoti qo'llanildi. Anamnezida endometrioz yoki adenomioz qo'yilgan ayollarda (70,6±6,45%) (p<0,05) va reproduktiv yoshdagi anamnezida bepustlik mavjud ayollarda (100,0±10,2%) ham tanlov usuli sifatida Ripelle-biopsiya amaliyoti o'tkazildi, chunki kyuretaj usulida bachadon bo'shlig'ining shikastlanishi natijasida ham bu ayollarda asoratlar yuzaga kelishi mumkin. Bachadon tuzilish anomaliyalari mavjud ayollar (ikki shoxli yoki to'siqli bachadon) yoki bachadon joylashi-

shi retrovertio/retroflexio holatda bo'lgan ayollarning 100,0±17,8% ida bachadon bo'shlig'i teshilishi xavfi va materialning to'g'ri olinishini hisobga olgan xolda ushbu usul qo'llanildi (p<0,001) (1-jadvalga qarang).

Tadqiqotimiz davomida biopsiya olish vaqtida eng ko'p uchrovchi shikoyatlardan biri bu og'riq xisoblanaadi. Bemorlarda og'riq shkalasini ballarda ifodalash orqali og'riqning namoyon bo'lishi va uning jadalligi baholandi. Bunda 5 balli tizimdan foydalanilib, og'riq umuman sezilmadi – 5 ball, engil, chidasa bo'luvchi og'riq – 4 ball, kuchli og'riqli – 3 ball va o'ta kuchli, bemor ahvoli yomonlashishiga olib kelgan og'riq hissi 1-2- ball bilan baholandi.

2-jadval

Og'riq hissini ballarda ifodalanishi

Guruh		Ball (5 balli tizimda)
Nazorat, n=100	1-guruh (kyuretka)	3,32±0,13
	2-guruh (UTT+kyuretka)	2,62±0,11*
Asosiy, n=94	3-guruh (Pipelle+UTT)	4,95±0,55*
	4-guruh (Pipelle)	4,92±0,71*

Izox. * – p<0,051 guruh natijalariga nisbatan ishonarli farqlar.

Jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinib turganidek, 1- va 2-nazorat guruhlarida kuchli va o'ta kuchli, hatto bemor ahvoli yomonlashishiga olib kelgan og'riq hissi mos holda 3,32±0,13 ball va 2,62±0,11 ballni tashkil qilgan bo'lsa (p<0,05), asosiy guruhda mos holda 4,95±0,55 va 4,92±0,71 ballni tashkil qildi, ya'ni bemorlardagi og'riq hissi umuman sezilmadi va engil, chidasa bo'luvchi og'riq hislari mavjud bo'ldi (p<0,05) (2-jadvalga qarang).

Xulosa

1. Qilib aytadigan bo'lsak bachadon anatomik anomaliyalari mavjud bemorlarda eng optimal va kam invaziv usul bu Pipelle yordamida bachadon tanasidan biopsiya olish usuli xisoblanadi. O'tkazilgan tadqiqotlar bachadonning anatomik o'lchamlari va topografik joylashuv xususiyatlari endometriy biomaterialini olish jarayonining samaradorligi va xavfsizligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Bachadonning anteversio holati diagnostik manipulyatsiyalarni texnik jihatdan qulaylashtirsa, retroversio va giperfleksiya holatlarida invaziv aralashuvlar murakkablashib, asoratlar xavfi ortishi mumkin. Shuningdek, qo'shni a'zolar, xususan siydik pufagining funksional holati bachadon pozitsiyasini o'zgartirib, manipulyatsiya aniqligiga ta'sir ko'rsatadi.

2. Shu bois, biomaterial olishdan oldin bachadonning individual anatomik va funksional xususiyatlarini instrumental usullar yordamida aniqlash, invaziv muolajalarni optimallashtirish hamda asoratlar profilaktikasini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bachadondan patologik qon ketishini o'z vaqtida tashxislab davo qilmaslik ko'plab bachadon genital kasalliklari va bachadon tanasi saratoni bilan kasallanish xafini oshiradi. Bachadon bo'shlig'idan qirma olishda Pipelle – qurilmadan foydalanish bemorlar hayotiy sifat ko'rsatkichla-

rini yaxshilashga, biopsiyadan keyingi yuzaga keluvchi profuz qon ketishi kabi xavfli asoratlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Ameer MA, Fagan SE, Sosa-Stanley J, Peterson DC. Anatomy, Abdomen and Pelvis, Uterus. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): December 6, 2022.
2. Atakhanova NE, Abdinazarova IS, Tursunova NI. Modern Methods of Early Detection of Endometrial Cancer on the Example of "Pipelle" Urogenital Probe. Int J Pharmac Bio Med Sci. 2021;1(5):38-42. <https://doi.org/10.47191/ijpbms/v1-i5-01>
3. Dacco' MD, Serranito A, Petrakis P et al. A new technique to biopsy both horns in a septate or bicornuate uterus. J Obstet Gynaecol. 2012;32(1):100-1. DOI: 10.3109/01443615.2011.621559
4. Guyer C, Rajesh S, Connor EM. Anatomy and physiology of Uterus. M. Connor, T. Clark (Eds.) DOI: <https://doi.org/10.1017/9781316276020.002> [Opens in a new window] Publisher: Cambridge University Press. Print publication ear. 2020:6-19.
5. Krenqli M, Pisani C, Deantonio L, Surico D. Intraoperative radiotherapy in gynecological and genito-urinary malignancies: focus on endometrial, cervical, renal, bladder and prostate cancers. Marco. Radiat Oncol. 2017;12(1):18.
6. Malamoni D, Talukdar KL. A histological study of uterus in reproductive and postmenopausal women. National J Clin Anatomy. 2015; 04(01):017-25.
7. McGunigal M, Liu J, Hayes MP, Shi W. Does adjuvant radiation therapy improve overall survival in high-intermediate risk stage I endometrial cancer? A National Cancer Data Base analysis. Gynecol Oncol. 2016;141:88-9.
8. Moore KL, Dalley A.F, Agur AMR. Clinically Oriented Anatomy 8th edition. Philadelphia:Wolters Kluwer 2018. LCCN 2017013157 | ISBN 9781496347213).594-8

**ENDOMETRIY PATOLOGIYALARINI
TASHXISLASHDA MINIMAL INVAZIV BIOPSIYA
USULLARINING KLINIK-STATISTIK
SAMARADORLIGI**

Yusupbekov A.A., Abdinazarova I.S., Tursunova N.I.

Bachadon ayol reproduktiv tizimining markaziy a'zosi bo'lib, kichik chanoq bo'shlig'ida joylashgan va uning anatomik-topografik xususiyatlari klinik amaliyotda muhim diagnostik ahamiyatga ega. Bachadonning o'lchamlari, shakli, anteversio-retroversio holati hamda

qo'shni a'zolar (siydik pufagi, to'g'ri ichak) bilan o'zaro munosabati ginekologik kasalliklarni aniqlash va invaziv muolajalarni amalga oshirishda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, endometriy patologiyalarida biomaterial olish (aspiratsion biopsiya, kuretaj, pipelle-biopsiya) jarayonida bachadonning individual anatomik xususiyatlarini hisobga olish diagnostik aniqlikni oshiradi hamda asoratlar xavfini kamaytiradi.

Kalit so'zlar: Pipelle, biopsiya, menopauza, kyuretaj, gistologiya, anomaliya, mennoraggiya, biomaterial.

Mualliflar haqida ma'lumot

Yusupbekov Abrorbek Axmadjonovich, tibbiyot fanlari doktori, professor, TDTU onkologiya, onkogematologiya va radiatsion onkologiya kafedrasi mudiri

Abdinazarova Iltifot Sodiqjon qizi, PhD, katta o'qituvchisi TDTU onkologiya, onkogematologiya va radiatsion onkologiya kafedrasi Tel: +998909293293, e-mail: Iltifot2201@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-7300-7780>

Tursunova Nodira Isroilovna, PhD, dotsent TDTU onkologiya, onkogematologiya va radiatsion onkologiya kafedrasi e-mail: dr.nik8888@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7325-2821>



SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA MOTIVATSIYA VA IRODAVIY SIFATLARNING O'RNI

Toshbekova M.X.

РОЛЬ МОТИВАЦИИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тошбекова М.Х.

THE ROLE OF MOTIVATION AND VOLITIONAL QUALITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Toshbekova M.Kh.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

На сегодняшний день технологический прогресс привел к возникновению таких проблем, как гиподинамия (малоподвижный образ жизни) и неправильное питание. Несмотря на то, что большинство людей теоретически знакомы с правилами здорового образа жизни (ЗОЖ), на практике они их не соблюдают. В результате возникает разрыв между “знанием” и “действием”. Цель исследования: выявить психологические механизмы формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у личности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, волевые качества, психологические детерминанты, саморегуляция, психология здоровья, вредные привычки, волевое усилие.

Today, technological progress has led to significant issues such as hypodynamia (physical inactivity) and poor nutrition. Although many individuals theoretically understand the rules of a healthy lifestyle, they often fail to adhere to them in practice. This creates a disconnect between “knowledge” and “action”. The objective of the study: To identify the psychological mechanisms for forming sustainable motivation toward a healthy lifestyle in individuals.

Key words: healthy lifestyle, motivation, volitional qualities, psychological determinants, self-regulation, health psychology, bad habits, volitional effort.

Zamonaviy sivilizatsiya insoniyatga texnologik qulayliklar bilan bir qatorda, “XXI asr vabosi” deb ataluvchi gipodinamiya, surunkali stress va noto'g'ri ovqatlanish kabi muammolarni ham taqdim etdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 50% dan ortig'i uning turmush tarziga bog'liqdir. Biroq, tibbiy savodxonlik darajasi oshib borayotganiga qaramasdan, aholining katta qismi amaliyotda sog'lom turmush tarzi (STT) tamoyillariga rioya qilishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda [1].

Ushbu muammoning zamirida nafaqat ijtimoiy-iqtisodiy omillar, balki chuqur tibbiy-psixologik determinantlar yotadi. Insonning zararli odatlardan (chekish, alkogol iste'moli, ortiqcha ovqatlanish) voz kechishi va jismoniy faollikni kundalik odatga aylantirishi faqatgina «bilim»ga emas, balki shaxsning motivatsion-irodaviy sferasiga bevosita bog'liqdir [2].

Psixologik nuqtayi nazardan, STTni shakllantirish jarayoni ikki bosqichli murakkab mexanizmdir. Birinchi bosqich – motivatsiya, ya'ni harakatga undovchi ichki va tashqi turtkilarining shakllanishi. Ikkinchi bosqich esa – irodaviy sifatlar, ya'ni boshlangan ijobiy o'zgarishlarni to'siqlarga qaramasdan barqaror davom ettirish qobiliyatidir [3]. Ko'p hollarda insonlarda «motivatsion impuls» paydo bo'lsa-da, irodaviy nazoratning yetishmasligi sababli «reallik defitsiti» yuzaga keladi va inson eski turmush tarziga qaytadi [4].

Ushbu maqolaning dolzarbligi shundaki, unda STTni shakllantirish shunchaki tibbiy tavsiyalar majmuasi emas, balki shaxsning ruhiyatidagi irodaviy transformatsiyalar natijasi o'laroq tadqiq etiladi. Motivatsiya turlari va irodaviy barqarorlikning o'zaro bog'liqligini o'rganish, aholi o'rtasida salomatlik madaniyatini yuksaltirishning

samarali psixologik modellarini ishlab chiqishga imkon beradi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi ko'p qirrali bo'lib, u uzoq yillardan beri psixologiya, tibbiyot va sotsiologiya fanlari chorrahasida o'rganib kelinmoqda.

STTning psixologik asoslarini o'rganishda E. Deci va R. Ryan tomonidan ilgari surilgan “O'z-o'zini belgilash nazariyasi” (Self-Determination Theory) markaziy o'rinni egallaydi. Mualliflarning fikricha, insonning sog'liqqa oid xulq-atvori uning ichki (autentik qadriyatlar) yoki tashqi (ijtimoiy bosim) motivatsiyasiga bog'liq. Ichki motivatsiyaga asoslangan xatti-harakatlar uzoq muddatli va barqaror bo'lishi ko'plab empirik tadqiqotlarda isbotlangan [5].

Irodaviy sifatlarining STTdagi o'rni K. Makgignall va R. Baumayster tadqiqotlarida keng yoritilgan. Baumaysterning “Irodaviy resursning kamayishi” (Ego depletion) nazariyasiga ko'ra, inson kun davomida ko'p qaror qabul qilsa yoki stressga duch kelsa, kechgacha borib uning o'zini tuta bilish (self-control) qobiliyati pasayadi. Bu esa nima uchun ko'pchilik insonlar aynan kechki payt parhezni buzishi yoki sportni qoldirishini ilmiy jihatdan tushuntiradi.

O'zbekistonlik psixolog olimlardan E.G. G'oziyev irodani insonning o'z xulq-atvorini ongli boshqarish darajasi sifatida talqin etib, uni maqsad sari intiluvchanlik bilan bog'laydi. Shuningdek, Sh.S. Sharifov o'z ishlarida talaba-yoshlarda STT ko'nikmalarini shakllantirishda ijtimoiy muhit va kognitiv motivatsiyaning uyg'unligiga alohida to'xtalib o'tgan [6].

Zamonaviy kognitiv yondashuvlarda (masalan, J. Klir ishlari) STT faqatgina iroda kuchi emas, balki “neyron yo'llari”ning shakllanishi sifatida ko'riladi [7]. Bunda motivatsiya jarayoni boshlab beradi, irodaviy sifatlar

esa bu jarayonni avtomatlashgan “odat” darajasiga chiqqunga qadar ushlab turadi [8].

Xulosa o’rnida shuni aytish mumkinki, adabiyotlar tahlili motivatsiya va iroda o’rtasida uzviy bog’liqlik borligini ko’rsatsa-da, aynan tibbiy-psixologik nuqtayi nazardan ushbu sifatlarni qanday qilib kompleks rivojlantirish masalasi hali ham qo’shimcha tadqiqotlarni talab etmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. V.K. Kalinning “Irodaviy sifatlarni o’rganish” so’rovnomasi. Motivatsiyani aniqlash testi (Self-determination theory asosida). 20 nafar sport bilan shug’ullanuvchi va 20 nafar passiv turmush tarzida respondentlar o’rtasida o’tkazilgan qiyosiy tahlil.

Tadqiqotning maqsadiga erishish uchun kompleks metodologik yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot 2024-yilning noyabr oyida ToshDav TU huzuridagi pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi tinglovchilari orasida o’tkazildi [9]. Tadqiqotda jami (60 nafar) respondent ishtirok etdi. Respondentlar ikki guruhga ajratildi: 1-guruh (Aktiv): Muntazam ravishda sport bilan shug’ullanuvchi va STT qoidalariga rioya qiluvchilar (30 kishi). 2-guruh (Passiv): STTga rioya qilmaydigan va zararli odatlarga moyilligi bo’lgan shaxslar (30 kishi) [10].

Psixodiagnostik metodikalar (Instruments). Respondentlarning motivatsion va irodaviy xususiyatlarini o’rganish uchun quyidagi standartlashtirilgan testlardan foydalanildi: V.K. Kalinning “Irodaviy sifatlarni o’rganish” so’rovnomasi: Ushbu metodika yordamida shaxsning maqsadga intiluvchanligi, chidamliligi, qat’iyatliliigi va o’zini tuta bilish darajasi o’rganildi. A.A. Reanning “Muvaffaqiyatga erishish va muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasi” testi: Respondentlarning STTni shakllantirishda nima turtki bo’layotganini

(ijobiy natijaga intilishmi yoki kasallikdan qo’rqishmi) aniqlash uchun qo’llanildi [11]. “Hayotiy ko’rsatkichlar monitoringi” so’rovnomasi: Muallif tomonidan ishlab chiqilgan, respondentlarning kunlik uyqu rejimi, ovqatlanish odatlari va jismoniy faollik darajasini baholashga qaratilgan anketa savollari. Ma’lumotlarni qayta ishlash (Statistical Analysis): Olingan natijalar matematik-statistika metodlari, xususan, Styudentning t-kriteryasi yordamida guruhlararo farqlarni aniqlash uchun qayta ishlandi [12]. Shuningdek, motivatsiya va iroda o’rtasidagi bog’liqlikni aniqlash uchun Pirson korrelyatsiya koeffitsiyenti (r) hisoblab chiqildi.

Tahlil va natijalar

O’tkazilgan tahlillar shuni ko’rsatdiki: Tashqi motivatsiya (shifokor qo’rquvi yoki boshqalar fikri) bilan STTni boshlaganlarning 70%i bir oydan so’ng mashg’ulotlarni to’xtatgan. Ichki motivatsiya (o’zini yaxshi his qilish, zavqlanish) yuqori bo’lgan guruhda davomiylik 85%ni tashkil etgan. Irodaviy sifatlarni (chidamlilik, o’zini tuta bilish) va STT o’rtasida to’g’ridan-to’g’ri korrelyatsiya ($r = 0.72$) aniqlandi. Natijalar shuni tasdiqlaydiki, STTni shakllantirishda irodaning roli ikki bosqichda namoyon bo’ladi:

Initsiatsiya (boshlash): Bu bosqichda motivatsiya yetakchi rol o’ynaydi.

Stabilizatsiya (davomiylik): Bu bosqichda motivatsiya pasayganida, irodaviy sifatlarni (intizom) jarayonni ushlab turadi. Psixologik nuqtayi nazardan, irodani “mushak” kabi mashq qildirish mumkin [13]. Faqatgina qat’iyatli taqiqlar emas, balki “kichik g’alabalar” strategiyasi orqali irodaviy sifatlarni mustahkamlash STTning eng samarali yo’lidir.

O’tkazilgan psixodiagnostik tekshiruvlar natijasida olingan o’rtacha ko’rsatkichlar quyidagi jadvalda umumlashtirildi:

Respondentlarning motivatsion va irodaviy ko’rsatkichlari qiyosiy tahlili ($n=60$)

O’rganilayotgan ko’rsatkichlar	1-guruh (Aktiv), n=30	2-guruh (Passiv), n=30	Farqlarning ishonchliligi (p)
Ichki motivatsiya (o’z-o’zini rivojlantirish)	8.4±0.5	4.2±0.7	$p < 0.01$
Tashqi motivatsiya (ijtimoiy bosim/qo’rquv)	3.1±0.4	7.9±0.6	$p < 0.01$
Maqsadga intiluvchanlik (iroda)	9.1±0.3	5.4±0.8	$p < 0.05$
O’zini tuta bilish (self-control)	8.7±0.6	4.1±0.9	$p < 0.01$
Qat’iyatlilik (chidamlilik)	7.8±0.5	3.9±1.1	$p < 0.05$

Natijalarning qisqacha tahlili:

Motivatsiya farqi: Aktiv guruhda ichki motivatsiya (salomatlikni qadriyat deb bilish) ustunlik qiladi ($\$8.4$ ball). Passiv guruhda esa ko’rsatkichlar shuni ko’rsatdiki, ular faqat kasallik xavfi tug’ilgandagina (tashqi motivatsiya – $\$7.9$ ball) STT haqida o’ylashni boshlaydilar.

Irodaviy komponent: Eng katta farq “O’zini tuta bilish” ko’rsatkichida ko’rindi. STTga amal qilmaydiganlarda irodaviy nazoratning pastligi ($\$4.1$ ball) ularning zararli odatlarga (shirinliklar, tartibsiz uyqu, dangasalik) oson taslim bo’lishini tushuntiradi.

Korrelyatsion bog’liqlik: Pirson koeffitsiyenti bo’yicha o’tkazilgan tahlil shuni ko’rsatdiki, ichki motivatsiya va irodaviy qat’iyatlilik o’rtasida kuchli musbat bog’liqlik ($r = 0.82$) mavjud.

Tadqiqot natijalari shuni ko’rsatadiki, sog’lom turmush tarziga o’tishdagi eng katta to’siq bu – “Irodaviy impulsning yetishmasligi” emas, balki motivatsiyaning noto’g’ri iyerarxiyasidir [14]. Ko’pchilik respondentlar (Passiv guruh) STTni “qiyinchilik” yoki “cheklov” deb qabul qilishadi. Bu ularda tashqi motivatsiyani shakllantiradi. Tibbiy psixologiya nuqtayi nazaridan, tashqi motivatsiya qisqa muddatli bo’lib, u irodaviy resursni tezda tugatadi. Aksincha, Aktiv guruhda STT – bu “shaxsiy qadriyat” (ichki motivatsiya) darajasiga ko’tarilgan [15]. Muhokama jarayonida aniqlangan yana bir muhim jihat: Irodaviy sifatlarni faqatgina “yo’q” deyish qobiliyati emas, balki uzoq muddatli maqsadni qisqa muddatli rohatdan (masalan, zararli taom yoki dangasalikdan) ustun qo’ya olishdir. Bu jarayonni miyaning prefrontal qobig’i

boshqaradi va u muntazam psixologik mashqlar orqali mustahkamlanishi isbotlandi.

Xulosa va tavsiyalar

Sog'lom turmush tarzi – bu shunchaki jismoniy mashqlar yig'indisi emas, balki shaxsning psixologik tayyorgarligi mahsulidir. Tibbiy psixologlar respondentlar bilan ishlashda birinchi navbatda ularning irodaviy tiplarini aniqlashlari va shunga mos individual motivatsion dasturlar ishlab chiqishlari lozim. STTni shakllantirishda ichki motivatsiya (sog'liqni saqlash, hayot sifatini oshirish) tashqi motivatsiyadan (chiroyli ko'rinish, majburiyat) ko'ra 2 baravar samaraliroqdir. Irodaviy sifatlar motivatsiyaning pasaygan davrlarida (inqiroz bosqichida) odatni saqlab qoluvchi asosiy vositadir [16]. Tibbiy va psixologik yondashuvlarni birlashtirmasdan turib, aholi o'rtasida barqaror sog'lom turmush tarzini shakllantirib bo'lmaydi. Irodani zo'riqtirmaslik uchun STT qoidalarini bosqichma-bosqich (haftasiga bitta yangi odat) kiritish, ta'lim muassasalari va korxonalarda stressga chidamlilik va o'z-o'zini motivatsiya qilish bo'yicha treninglar tashkil etish, shaxsiy yutuqlarni (vazn kamayishi, energiya ortishi) kundalik tarzda qayd etib borish orqali ichki motivatsiyani quvvatlash lozim.

Adabiyotlar

1. Иванов ВИ. Медицинская психология. Учебник. М МИА 2021.
2. Иванов ВИ. Медицинская психология. Учебник для вузов. М Юрайт 2023.
3. Калинин ВК. Психология воли. Учеб пособие. Симферополь 2011.
4. Baumeister RF, Tierney J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. Penguin Books 2012.
5. Clear J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. Penguin 2018.
6. Duhigg C. The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business". Random House 2012.
7. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Publications 2017.
8. G'oziyev EG. Umumiy psixologiya. Toshkent 2020.

9. Global status report on physical activity 2022. Geneva WHO 2022.

10. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva WHO 2018.

11. Hagger MS., Chatzisarantis NL. The trans-contextual model of motivation: An integrated multi-theory model to explain the processes of motivational synergy. Health Psychol Rev. 2020.

12. Kamilov AI. Tibbiy psixologiya va psixosomatika. O'quv qo'llanma. Toshkent 2021.

13. McGonigal K. The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It". Penguin 2012.

14. Rean AA. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб Прайм-Еврознак 2016.

15. Sharifov ShS. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent 2018.

16. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni. 2020-yil 30-oktabr.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA MOTIVATSIYA VA IRODAVIY SIFATLARNING O'RNI

Toshbekova M.X.

Bugungi kunda texnologik taraqqiyot gipodinamiya (kam harakatlilik) va noto'g'ri ovqatlanish kabi muammolarni keltirib chiqardi. Ko'pchilik insonlar STT qoidalarini nazariy jihatdan bilsalar-da, amaliyotda ularga rioya qilishmaydi. Bu yerda "bilim" va "harakat" o'rtasidagi uzilish paydo bo'ladi. Tadqiqotning maqsadi: Shaxsda sog'lom turmush tarziga nisbatan barqaror motivatsiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlarini aniqlash.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, motivatsiya, irodaviy sifatlar, psixologik determinantlar, o'z-o'zini boshqarish, salomatlik psixologiyasi, zararli odatlar, irodaviy zo'riqish.*

Muallif haqida ma'lumot

Toshbekova Mohira Xasanovna, TDTU huzuridagi pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tarmoq markazi dotsenti. Tel. +998909448710, toshbekovamohira7@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-6188-4047>



TALABALARNING KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH JARAYONIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING TIBBIY-PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI

Xasanova M.T.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ

Хасанова М.Т.

MEDICAL-PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PROCESS OF DEVELOPING STUDENTS' COMPETENCIES

Khasanova M.T.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Современная система высшего образования, основанная на компетентностном подходе, требует подготовки специалистов, обладающих не только профессиональными знаниями и навыками, но и психологически устойчивых, физически здоровых, способных к саморазвитию. С этой точки зрения вопрос формирования здорового образа жизни становится неотъемлемой частью образовательного процесса. Студенческая жизнь – это этап человеческой жизни, характеризующийся интенсивным интеллектуальным и эмоциональным стрессом, а недоедание, гиподинамия, стресс и психоэмоциональное давление могут привести к ухудшению здоровья. Это, в свою очередь, негативно сказывается на эффективности учебной деятельности студента и развитии профессиональных компетенций.

Ключевые слова: компетентность, развитие, студенты,

современный, здоровый, формирование, образ жизни.

The modern higher education system, based on a competency-based approach, requires the training of specialists who are not only endowed with professional knowledge and skills, but also psychologically stable, physically healthy, capable of self-development. From this point of view, the issue of forming a healthy lifestyle is becoming an integral part of the educational process. Student life is a stage of human life characterized by intense intellectual and emotional stress, and malnutrition, hypodynamia, stress and psycho-emotional pressure can lead to a deterioration in health. This, in turn, negatively affects the effectiveness of the student's educational activities and the development of professional competencies.

Key words: competence, development, students, modern, healthy, observatsion, lifestyle.

Tibbiy-psixologik yondashuv sog'lom turmush tarzini shakllantirishni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar uyg'unligida ko'rib chiqadi. Innovatsion texnologiyalar esa mazkur jarayonni monitoring qilish, diagnostika va individual yondashuv asosida boshqarish imkonini beradi. Shu bois, sog'lom turmush tarzini shakllantirishni innovatsion texnologiyalar bilan integratsiyalashgan holda tadqiq etish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Mazkur ilmiy maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarini kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy-psixologik yondashuvlari, shuningdek psixik va jismoniy salomatlikni ta'minlashda innovatsion texnologiyalarning integrativ ahamiyati kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida sog'lom turmush tarzining talaba shaxsining kasbiy, ijtimoiy va shaxsiy kompetensiyalariga ta'siri, stressga moslashuvchanlik, psixoemotsional barqarorlik va jismoniy faollikni oshirish mexanizmlari ochib beriladi. Shuningdek, raqamli sog'liqni saqlash texnologiyalarining ta'lim jarayoniga tatbiqi orqali salomatlikka yo'naltirilgan kompetensiyalarni rivojlantirish imkoniyatlari asoslab beriladi.

Dunyodagi ta'lim va ilmiy tadqiqot muassasalari shaxsning ijtimoiy kompetensiyasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu jarayon yoshlarning tafakkuri, ongi va mafkuraviy immunitetini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Demokratik jamiyatda o'quvchilarni tarbiyalash, ularning shaxs e'tiqodi, fikrlash qobiliyati, tasavvurlari va bilimlarini faollashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Shuningdek, bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijtimoiy faolligiga qo'yilayotgan zamonaviy talablar bilan ularning bilim, ko'nikma va malakalari, shuningdek, mavjud ijtimoiy kompetensiyalari o'rtasidagi nomutanosiblik jamiyat taraqqiyoti ehtiyojlariga moslashtirishga oid ilmiy tadqiqotlarga alohida e'tibor berilmoqda. Respublikamizda

so'ngi yillarda izchil islohotlar natijasida yurt istiqboli uchun ma'suliyatini o'z zimmasiga olishga qodir, tashabbuskor va shijoatli yoshlarni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning tashabbuslarini to'g'ri yo'naltirish orqali ularning ijtimoiy faolligini oshirish jarayonining me'yoriy asoslari yaratilmoqda. "Jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrleydigan, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish" vazifasi belgilangan [1].

O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrda qabul qilingan O'RQ 637 son "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60 son "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" gi, 2020-yil 6-noyabrdagi PF 6108-son "O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi, 2019-yil 29-apreldagi PF 5712-son "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" gi farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 6-iyuldagi 422-son "Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida "Tarbiya" fanini bosqichma-bosqich amaliyotga joriy etish chora-tadbirlari to'g'risida" gi, 2019-yil 31-dekabrda 1059-son "Uzluksiz ma'naviy tarbiya Konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarorlari hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi tizimli, kompetensiyaviy va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlarga asoslangan. Bugungi kunda ta'lim va tarbiya jarayoni o'sib kelayot-

gan yosh avlodni jamiyat talablarini o'zida aks ettiruvchi ijtimoiy buyurtma asosida hayotga tayyorlashdan iborat. Ta'lim va tarbiya jarayonida yoshlar ajdodlar tomonidan to'plangan bilim, odob, urf-odat, madaniyat va mehnat ko'nikmalarini o'zlashtirishi, hayotiy tajriba asosida jamiyatda o'zining munosib o'rnini egallashi, salohiyati va dunyoqarashining shakllanishida pedagog shaxsi, uning kasbiy mahorati muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, yoshlarda davr talabidan kelib chiquvchi yangi masala va muammolarni yechish uchun zarur bo'ladigan sifatlarini shakllantirish pedagogik faoliyat sohasining ustuvor vazifasi hisoblanadi. Buning uchun avvalo pedagogning o'zida yangicha bilim berish, o'zgarib boruvchi mehnat va hayot sharoitlariga muvofiq ijodiy faoliyat bilan shug'ullana olish ko'nikmalari tarkib topgan bo'lishi lozim. Boshlang'ich ta'limda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatni ro'yobga chiqarish, ta'lim jarayoniga zamonaviy axborot - kommunikatsiya va pedagogik texnologiyalarni, elektron darsliklar, multimedia vositalarini keng joriy etish orqali o'qitish sifatini tubdan yaxshilash va yanada takomillashtirish ko'zda tutilganligi dolzarb vazifalarimizdan biridir. Shuning uchun ham boshlang'ich ta'limning asosiy maqsadiga erishish, ya'ni bolada o'qishga ijobiy munosabatni shakllantirish, o'qish savodxonligi tarkib toptirish, bolalarni turli ma'lumotlar bilan ishlashga o'rgatish, asosiy matematik amallarni puxta bil-

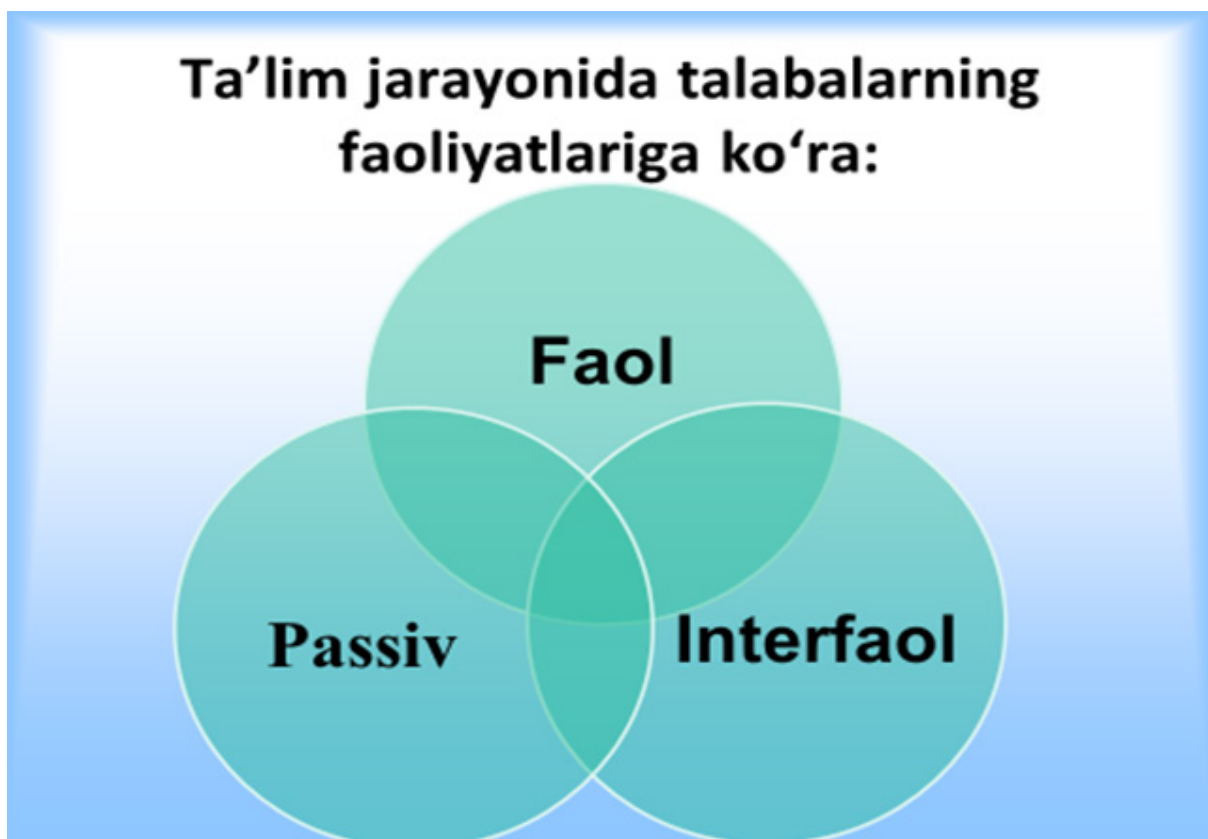
ishlariga va kundalik hayotda qo'llay olishlariga erishish, ularda mantiqiy va ijodiy fikrlashni shakllantirish, ularni yozma va og'zaki muloqot me'yorlarini egallashga hamda o'z-o'zini boshqarish va tuta bilishga o'rgatish uchun boshlang'ich sinflarda sifatli ta'lim faoliyatni tashkil etishga alohida e'tibor qaratish lozim [2].

Boshlang'ich sinf o'qituvchisining kasbiy salohiyati va ma'lumot darajasi, bolalar psixologiyasi, hozirgi zamon boshlang'ich ta'lim metodikasini bilishi boshlang'ich ta'lim sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli mazkur tadqiqotda bir qator ta'lim metod va texnologiyalaridan unumli foydalanildi. Dastlab metod tushunchasi izohi haqida ikki og'iz so'z. Metod (usul) - yunoncha "Metodos" so'zdan olingan bo'lib, biror narsaga yo'l ma'nosini anglatadi. Ta'lim metodlari turlari quyidagilardan iborat:

a) bilim olishning asosiy manbai bo'yicha (og'zaki, ko'rgazmali va amaliy);

b) o'qituvchi faoliyati shakllari bo'yicha (o'qitish metodlari) va o'quvchilar faoliyatining shakllari bo'yicha (ta'lim olish) metodlari);

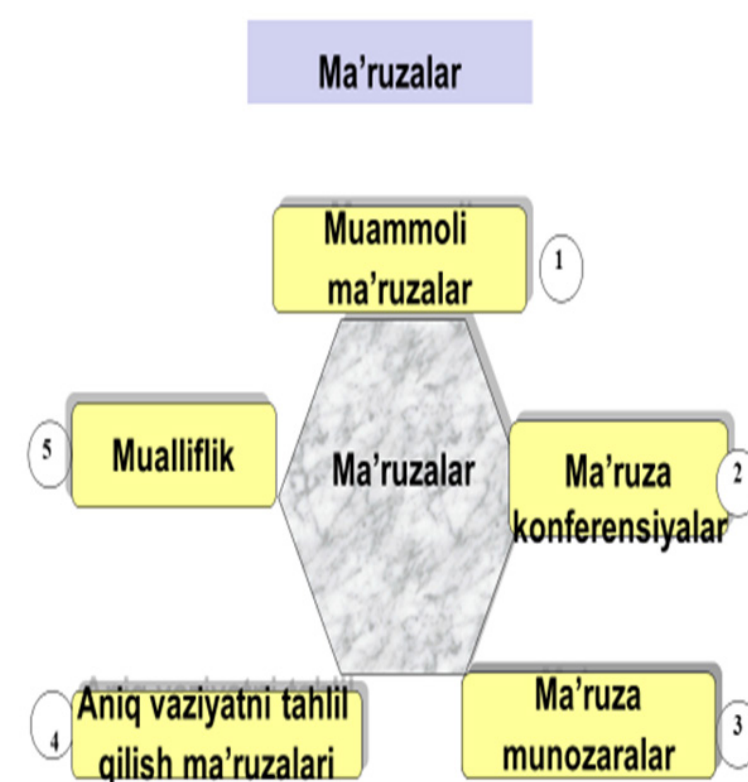
v) fikrlash, eslab qolish va bilim olish faolligining xarakteri bo'yicha (reproduktiv, izohli-ko'rgazmali, muammoli-izlanishli, tadqiqotli); g) xulosa chiqarish turlari bo'yicha (induktiv, deduktiv). Ular o'z xarakter xususiyatiga ko'ra quyidagi turlardan iborat:



1-rasm. Metodlarning tavsifiy turlari.

Faol metodlar bilish, fikrlash, ish, faollashtirish kabi ahamiyatli xususiyatlarga ega. Interfaol metodlar - bu o'zaro harakat qilish, hamkorlikdagi o'zaro harakat qilmoq, shuningdek, hamkorlik muloqoti tartibida bo'lishi

lozimligini anglatadi. Passiv metodlar, bular - ma'ruza, hikoya, tushuntirish, namoyish, kitob bilan ishlash, videousul, munozara, hamkorlikdagi an'anaviy o'qitish usullaridir.



2-rasm. Ma'ruzalar

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida zarur ko'nikmalar-ni shakllantirish, sifat-samaradorligini yangi bosqich-ga ko'tarish, o'qitishning zamonaviy usul va vositalari-ni amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir. Hozirgi kunda ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalar, pedagogik va axborot texnologiyalarini o'quv jarayo-niga qo'llashga bo'lgan qiziqish, e'tibor kundan-kun-ga kuchayib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri an'anaviy ta'limda o'quvchilarni faqat tayyor bilimlar-ni egallashga o'rgatilgan bo'lsa, boshlang'ich ta'limda zamonaviy texnologiyalar ularni egallayotgan bilimlarni o'zlari qidirib topishlariga, mustaqil o'rganib, tahlil qil-ishlariga, hatto xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqar-ishlariga o'rgatadi. O'qituvchi bu jarayonda shaxsning rivojlanishi, shakllanishi, bilim olishi va tarbiyalanishi-ga sharoit yaratadi. Barcha umumta'lim maktablarining boshlang'ich ta'lim sifat va samaradorligini oshirishda zamonaviy pedagogik, innovatsion va axborot texnologi-yalarni ta'lim jarayoniga tatbiq etish, ilg'or ish tajribalar-ini ommalashtirishni taqozo etadi.

Zamonaviy sharoitda pedagogning kasbiy kompe-tentlik sifatlariga ega bo'lishi, o'z ustida izchil ishlashi, kun sayin yangilanib borayotgan bilimlarni o'zlashtir-ishga intilishi, o'quv axborotlarini o'quvchilarga qiziqarli tarzda yetkazib berish uchun mashg'ulotlarga tayyorgar-lik ko'rishga ijodiy yondasha olishi talab etilmoqda [3].

Binobarin, global axborotlashuv ijtimoiy subekt-lar, xususan, talabalar tomonidan ham istalgan ma'lumotni ixtiyoriy ravishda o'zi uchun qulay sharoit va tur-li axborot-kommunikatsion texnologiyalar yordamida o'zlashtirish imkoniyatini yuzaga keltirmoqda. Garchi shunday holatda ma'lumotlarni qabul qilish imkoniyati nihoyatda keng bo'lsada, biroq shaxs tomonidan bu tah-

litda o'zlashtirilgan axborotlarning barchasi ham bilim sifatida namoyon bo'lmaydi.

Tadqiqot jarayonida blum kubigi metodidan foydal-anildi.

Chunki blumning har qanday axborotdan asosiy farqi ma'lumotlarning muayyan sohalar bo'yicha tizimli, izchil, uzluksiz hamda maqsadga muvofiqli o'zlashtirilganli-gi bilan belgilanadi. Ta'lim tizimida tom ma'noda o'qu-vchilarga sifatli, foydali, muhim, zarur, kerakli va amaliy ahamiyatga ega ma'lumotlarni tizimli ravishda yetkazib bera olishi uchun bugungi kun pedagogi axborotlarni tezkor qabul qilish, qayta ishlash va o'quvchilarga sama-rali, qiziqarli tarzda yetkazib berishning uddasidan chiqa olishi zarur. Bu esa pedagogning kasbiy kompetentlik si-fatlari, pedagogik mahorat asoslari hamda kreativlik qo-biliyatiga ega bo'lishi zaruriyat sifatida kun tartibiga olib chiqilmoqda. Pedagoglarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishda tinglovchilarni pedagogik kom-petentlik, pedagogik mahorat va kreativlik asoslari bi-lan tanishtirish ular tomonidan o'quv jarayonini ijodiy xarakterda, qiziqarli, o'quvchilarning faolliklari asosida tashkil etilishiga yordam beradi.

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarning har qa-nday o'quv axborotiga nisbatan ijodiy yondasha olish, ularni qayta ishlash, davr talabidan kelib chiqqan holda matnli ma'lumotlarni modellashtirish imkoniyati-ga ega bo'lishlari nafaqat o'quvchilarni, balki o'zlarining ham o'quv jarayoniga bo'lgan munosabatlarini ijodiy to-monga tubdan o'zgartirildi. Bugungi kunda butun dunyo aholisini tashvishga solayotgan turli shakllardagi infor-matsiyaviy tahdidlar yoshlarning ta'lim-tarbiyasiga sal-biy ko'rsatayotgan eng asosiy omillardan biri hisoblana-di [4].

«Blum kubigi» metodi



- Sanab bering, ta'rif bering (oddiy savol)
- Nima uchun (sabab-oqibatni aniqlashtirovchi savol)
- Tushuntirib bering (muammoni har tomonlama qarash savoli)
- Taklif bering (amaliyot bilan bog'liq savol)
- Misol keltiring (ijodkorlikni rivojlantirovchi savol)
- Fikr bering (tahlil qilish va baholash savoli)
- O'qituvchi mavzuni belgilab beradi.
- O'qituvchi kubikni stolga tashlaydi.
- Qaysi so'z chiqsa, unga tegishli savolni beradi.



3-rasm. Blum kubigi metodi.

Mazkur omillar o'quvchilarda axborotlar bilan ishlash yo'nalishida ham ko'nikmalar shakllantirish zaruriyatini belgilashi bilan bir qatorda, axborotlar to'plash, ularning yangiligi va ishonchligini aniqlash, obektivligini o'rganish, tahlil qilish va obyektiv baholash o'quvchilar shaxsiy hayotida o'ziga xos ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi. O'quvchilarda shakllantirish va takomillashtirish zarur bo'lgan reflektiv ko'nikmalarning asosiy komponentlaridan biri axborotlar bilan ishlash ko'nikmasidir. Bizning fikrimizcha, o'quvchilarda reflektiv ko'nikmalar shakllantirish va rivojlantirish jarayonlarida axborotlar bilan ishlash o'quvchilar tomonidan turli ma'lumotlarni to'plash, qayta ishlash va uzatishdan iborat bo'lib, mazkur axborotlarning obektivligi o'quvchilar o'quv faoliyatini muvofiqlashtirishda ham o'ziga xos amaliy ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilarda axborotlar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda e'tiborga olish zarur bo'lgan eng asosiy pedagogik vaziyatlardan biri o'quvchilarning mustaqil faoliyati jarayoni bo'lib, mazkur jarayonda o'quvchi o'rganilayotgan yoki tahlil qilinayotgan asosiy ma'lumotlar faoliyat ko'rsatadi va uning uchun asosiy mehnat predmeti axborotlar bo'lib, ular asosida mustaqil xulosalar shakllantiradi hamda shakllantirilgan xulosaning mazmun-mohiyati bilan ishtirokchilarni tanishtirib boradi. Mazkur jarayonda axborotlar o'quvchilar tomonidan taqdim etilayotgan xulosalarning mohiyati va ahamiyati barcha o'quvchilar hamda o'qituvchi tomonidan muhokama qilinadi va obyektiv baholanadi.

Refleksiv ko'nikmaning komponenti sifatida o'quvchilarda axborotlar bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirish jarayonida o'qituvchilar bilan o'quvchilar o'rtasidagi shaxsiy va texnologik axborotlar almashuvi vujudga keladi. Mazkur jarayonning o'ziga xosligi o'quvchilarning faoliyatini mivofiqashtirish, shaxsga yo'naltirilgan ta'sirni vujudga keltirish asosida ularning faolligini ta'minlash, o'quvchilarning o'z faoliyatidan qoniqish hosil qilishi va axborotlarni tahlil qilish hamda obyektiv ba-

holash zaruriyatini tushunib yetishi bilan belgilanib, bu xususiyat bo'lajak o'qituvchilarda axborotlar bilan ishlash ko'nikmalarini shakllantirish bilan bir qatorda, ular-da informatsiyaviy tahdidlarga qarshi turish immunitetini hosil qilish bilan ham amaliy ahamiyat kasb etadi [5].

Zamonaviy axborot va kommunikatsiya texnologiyalari o'qitishning yangi shakl va metodlarini ishlab chiqish uchun keng imkoniyat yaratildi. Shu bilan birga, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini chuqur o'rgatish, o'quvchilarni katta hajmdagi ma'lumotlarni qabul qilish, qayta ishlash va mustaqil ishlash muammosi yuzaga kelmoqda. Bugungi kunda faqatgina ma'ruzaga asoslangan an'anaviy darslarning vaqti o'tdi. Axborot oqimi sur'ati tezlashgan bir paytda o'tilayotgan har bir dars rang - barang bo'lmasa, o'quvchi e'tiborini bilimga jalb etish mushkul. Buning uchun o'qituvchi izlanishi, ijodkor bo'lmog'i dardkor. Bunday holda, ayniqsa, darsni o'yinlar asosida ko'rish tizimga asoslanib o'tish sezilarli samara beradi.

Darslarda ham yangi ma'lumotlarni yetkazishdan avval o'qituvchi ularning dastlab bilimlarini, tasavvurlarini aniqlashtiradi, bir tizimga soladi, olingan bilimlar har xil ko'rgazmali vositalar, slaydlar, multimediya, tarqatma materiallar, qo'shimcha adabiyotlar bilan mustahkamlansa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Darslarda foydalanadigan har qanday interfaol usullar ta'limiy xarakteriga ega bo'lib, o'quvchilar bilimining mustahkamlanishiga, aniqlashtirilishi va kengaytirish, ularni umumlashtirishga va tizimga solishga yordam beradi. O'quvchilarda informatsiyaviy tahdidlarga qarshi turish immunitetini hosil qilish jarayonlari samaradorligi ko'p jihatdan o'rganilayotgan va tahlil qilinayotgan axborot manbalariga, ya'ni axborotlar olinayotgan manbalarning xilma-xilligiga hamda ularning rasmiyligi va ishonchligi bilan bir qatorda axborotlarning o'zaro bog'liqligi va aloqadorligiga ham bog'liq bo'ladi. Axborotlarning o'zaro bog'liqligi va aloqadorligi ularning tizimga xos xususiyatlarga ega ekanligini ifodalaydi.

O'quvchilarda informatsiyaviy tahdidlarga qarshi kurashish immunitetini hosil qilishda axborotlar tizimi keng bo'lishi va o'z xususiyatiga qarab yangilanuvchanligini, ya'ni o'zgarib borishi, yangiliklar bilan boyib borishini inobatga olish zarur. Ya'ni o'quvchilarda axborotlar bilan ishlash bo'yicha zaruriy tushunchalarni hosil qilishda ularga axborotlar ularning hayotiy va kelajagiga ta'sir ko'rsatuvchi xabar va ma'lumotlar majmuidan iborat ekanligini tushuntirish zarur. Axborotlar o'quvchilarning faolligini ta'minlash ularning faoliyatini obyektiv baholash va rag'batlantirish omillari sifatida xizmat qiladi.

O'quvchilarda informatsiyaviy tahdidlarga qarshi kurashish immunitetini hosil qilish va rivojlanishda quyidagi yo'nalishlar bo'yicha aniq va ishonchli axborotlar to'plash va ulardan foydalanish maqsadga muvofiq:

- har bir o'quvchining yashash va mustaqil ta'lim olish sharoitlari;
- har bir o'quvchining individual psixologik xususiyati, fanga va kasbga bo'lgan qiziqishi hamda ma'lum bir davrdagi ehtiyojlari;
- o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, o'quvchilarning ma'lum bir o'quvchiga yoki ma'lum bir o'quvchining o'z sinfdoshlariga bo'lgan munosabatlari;
- o'quvchining boshlang'ich tushunchalari va uning faolligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar;
- o'quvchining ta'lim olish yo'nalishdagi ehtiyojlari va ta'minoti;
- o'quvchiga ota-ona, mahalla-ko'y munosabatlari va oiladagi mavjud munosabatlar;
- darsdan tashqari shig'ullanadigan mashg'ulotlari, sinf va maktabdan tashqaridagi o'rtoqlari;
- faolligini ta'minlash vositalari va uning faolligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar;
- o'quvchining tabiatga, kitobga, texnikaga va san'atga bo'lgan munosabati, qiziqishi va h.k. hozir-

da mamlakatimizda 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari bo'yicha harakatlar strategiyasida belgilangan vazifalardan kelib chiqqan holda boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat yo'nalishida kadrlar tayyorlash borasida quyidagi jihatlar alohida e'tibor qaratish taklif etiladi:

- jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash;
- boshlang'ich ta'lim tizimini yanada takomillashtirish yo'lini davom ettirish, sifatli ta'lim xizmatlari samaradorligini oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlarni tayyorlash;
- mazkur sohadagi pedagoglarning kasbiy darajasi va malakasini oshirish, malaka oshirish va qayta tayyorlash shakl va usullarini takomillashtirish, o'qituvchilarning pedagogik mahoratini oshirish;
- boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat yo'nalishida o'quv rejaları va dasturlari mazmunni qayta ko'rib chiqish, ilg'or xorijiy tajribadan foydalangan holda, yangi darslik va o'quv qo'llanmalar tuzish;
- oliy ta'lim fan va ishlab chiqarish orasidagi innovatsion korporativ hamkorlikni rivojlantirish, innovatsion ishlanmalar yaratish va innovatsion yarmarkalarga taqdim etish, xo'jalik shartnomalari.

Boshlang'ich ta'limning asosiy maqsadi: bolaning o'qishga bo'lgan ijobiy munosabatini, bugungi kunda eng zarur bo'lgan o'qish savodxonligi, turli ma'lumotlar bilan ishlashi, asosiy amallarni bilishi va ularni kundalik hayotda qo'llay olishi, mantiqiy va ijodiy fikrlashi, o'z-o'zini boshqarishi, jamoada o'zini tuta bilishi, yozma va og'zaki muloqot madaniyati qoidalarini egallash, ko'nikmalardan iborat deb tariflash mumkin. Bu jarayonda rolli o'yin metodidan keng foydalanish tavsiya etiladi:

ROLLI O'YIN

- **o'quvchilar tomonidan mavzu yuzasidan uchraydigan hayotiy vaziyatlarning har xil shart-sharoitlarini sahnalashtirish orqali ko'rsatib beruvchi metoddir.**



4-rasm. Rolli o'yin metodi.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida o'quv jarayonini tizimli tashkil etish bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini ijtimoiy kompetentligini oshirishga, yuqori malakali, mehnat bozorida kuchli raqobatga bardoshli kadrlarni tayyorlashda muhim o'rin tutadi. Bu esa, o'z navbatida, oliy ta'lim muassasalarida ta'lim va tarbiya jarayonining sifatli tashkil etilishini, malakali kadrlar tayyorlashda yuksak samaradorlikka erishishni kafolatlaydi.

Hozirgi globallashuv sharoitida yosh avlodni jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom voyaga yetkazish, ularning ongi, dunyoqarashi va axloqni milliy va umuminsoniy qadriyatlar uyg'unligi asosida shakllantirish dolzarb vazifaga aylangan. Chunki egoizm, fanatizm, radikalizm kabi ijtimoiy illatlar voyaga yetib. Talabalarning ijtimoiy kompetensiyasini takomillashtirishga ta'sir etuvchi omillar orqali ilmiy va amaliy yondashuvlar tahlili asosida mazkur jarayoning amalga oshirishini ta'minlovchi pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash imkonini berdi [6].

O'quv mashg'uloti va mashg'ulotdan tashqari faoliyatning pedagogik vazifasi sifatida individual yondashuvning barcha sohalarini takomillashtirish;

Talabalarning pedagogik-psixologik xususiyatlari va shaxsiy sifatlarini takomillashtirishda ta'lim mazmunining imkoniyatlarini oshirish;

Talabalarda ijtimoiy kompetensiyasini takomillashtirish jarayonida pedagogik ko'makni ta'minlash printsi-piga tayanish;

O'quv jarayonida ijtimoiy loyihalash metodi orqali talabani o'zini -o'zi rivojlantirib boruvchi imkoniyatlar tizimini yaratish;

Ta'lim muassasasining o'quv-tarbiya jarayoni va jamiyat qurishning faoliyati o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlovchi demokratik hayot uslublari tizimini rivojlantirish.

Dunyoqarash asosida milliy qadriyatlar va o'zini anglash - o'qituvchining dunyoqarashi, tasavvuri va qadriyati bilan bog'liq ravishda namoyon bo'ladi. U atrof muhitdagi voqea va hodisalarning mohiyatini ko'ra oladi va tushunadi, bunga o'zini yo'naltiradi, pedagog sifatida o'z fikrini asoslay oladi. Muammo yechimini topa oladi. Bu kompetensiya bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchining o'quv va boshqa faoliyatlaridagi o'z-o'zini anglash mexanizmini ta'minlaydi.

Umummadaniy milliy va umuminsoniy qadriyatlariga ega bo'lish; mamlakatning ijtimoiy hayotida ishtirok etish; oilasiga, urf-odatlariga hurmat; ijtimoiy ko'nikmalarga ega bo'lish. Ilim-fanning inson hayotiga va dunyo rivojiga ta'sirini anglay olishi va talabalarga tushuntira olishi.

O'quv va bilish jarayoni - o'qituvchining mustaqil bilish faoliyati. Mantiqiy fikrlashi. O'quv-biluv faoliyatini baholashi, bilim va ko'nikmasini tahlil qila olishi.

Ma'lumotga ega bo'lish - pedagogik faoliyati, o'z faniga doir ma'lumotlarni egallash ko'nikmasi.

Muloqotchanlik - til bilishi, turli xil insonlar bilan muloqotda bo'lishi, jamoada o'ziga xos o'rinda turishi.

Ijtimoiy - foydali mehnat, oilaviy munosabatlar va mas'uliyat, jamiyat rivojidagi ishtiroki, ijtimoiy foydali mehnat qilishi. Iqtisodiy va huquqiy ko'nikmalarga ega bo'lish.

O'z ustida ishlashi - jismoniy, ma'naviy, intellektual jihatdan o'z-o'zini rivojlantirib borishi.«Pedagogning kasbiy kompetentligi» tushunchasi har zamonda turli olim, tadqiqotchilar tomonidan turlicha talqin qilib kelinmoqda. Biz bu berilgan ta'riflarni umumlashtirib quyidagicha izohlashni maqsadga muvofiq deb topdik: Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijtimoiy kompetentligi - pedagog faoliyatda eng muhim jihatlardan biri bo'lib, pedagogning faqatgina kasb va kasbiy faoliyatni amalga oshirish bilan bog'liq barcha ehtiyoj, qobiliyat, mahorat, bilish va qiziqishlarinigina ifodalab qolmay, uning insoniy fazilatlarini, muomala madaniyati, kasbiy o'sishi, mas'uliyati va boshqa xususiyatlarini ham o'zida ifodalaydi.

Xulosa

1. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish talabalarning kompetensiyalarini rivojlantirishda strategik ahamiyatga ega. Tibbiy-psixologik yondashuvlar va innovatsion texnologiyalarning integratsiyasi psixik va jismoniy salomatlikni ta'minlash bilan birga, kasbiy faoliyatga tayyorgarlik darajasini oshiradi umumlashtirilib, tanqidiy tahlil qilinib, tadqiqot maqsadi va ilmiy farazning hamda ishlab chiqilgan ta'lim texnologiyasi asoslanganliklari o'quv jarayonida ishlab chiqilgan ta'lim texnologiyasi asoslanganliklari o'quv jarayonida ishlab chiqilgan texnologik xarita asosida tekshirib ko'rildi. Tadqiqot ishining asosiy xulosalari ishlab chiqildi hamda bu xulosalar va ishlab chiqilgan bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijtimoiy kompetensiyalarini takomillashtirish bo'yicha pedagogik texnologiyalar asosida yaratildi va o'quv jarayoniga tatbiq etilishiga tavsiya etildi.

2. Talabalarning ijtimoiy kompetensiyasini takomillashtirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha pedagogik va axborot texnologiyalar asosida yaratilgan o'quv mashg'ulotining texnologiyasi ta'lim jarayoniga tatbiq etilib, ishlab chiqilgan mashg'ulot jarayoni uchun ishlanmalar, talabalar, ijtimoiy faolligini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalari, tashabbuskorligini sezilarli darajada rivojlanishiga olib keldi. Bu esa o'z navbatida tadqiqot natijalari samaradorligi va tavsiyalar hamda ishlanmalarining ilmiy-pedagogik nuqtai nazaridan ishonchliligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar

1. Гершунский Б. Философия образования XXI века и поиск практико-ориентированных концепций. М 2002:512.
2. Гребенюк ОС. Общие основы педагогики. Учебник для студентов вузов. М Владос-Пресс 2003:160.
3. Гребенюк ОС. Педагогика индивидуальности. Учеб. пособие. Калининград 2000:572.
4. Avliyaqulov NX, Musaeva NN. Pedagogik texnologiya. Tafakkur bo'stoni 2012:17-19.
5. Begmatov A. Ma'naviyat falsafasi yoxud Islom Karimov asarlarida yangi falsafiy tizimning yaratilishi. Toshkent Sharq 2000:64-65.
6. Qurbonov ShE, Saidov N, Ahliddinov R. Barkamol avlod orzusi. To'ldirilgan 2-nashri. Toshkent O'zbekiston milliy ensiklopediyasi 2000:248.

**TALABALARNING KOMPETENSIYALARINI
RIVOJLANTIRISH JARAYONIDA SOG'LOM
TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING
TIBBIY-PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI**

Xasanova M.T.

Zamonaviy oliy ta'lim tizimi kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan holda, nafaqat professional bilim va ko'nikmalarga ega bo'lgan, balki psixologik jihatdan barqaror, jismonan sog'lom, o'z-o'zini rivojlantirishga qodir mutaxassislarni tayyorlashni talab etmoqda. Shu nuqtayi nazardan, sog'lom turmush tarzini shakllantir-

ish masalasi ta'lim jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatid namoyon bo'lmoqda. Talabalik davri inson hayotining intensiv intellektual va emotsional zo'riqishlar bilan kechadigan bosqichi bo'lib, noto'g'ri ovqatlanish, gipodinamiya, stress va psixoemotsional bosimlar sog'liq holatining yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Bu esa, o'z navbatida, talabani o'quv faoliyati samaradorligi va kasbiy kompetensiyalarining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: kompetensiya, rivojlantirish, talabalar, zamonaviy, sog'lom, shakllantirish, turmush tarzi.

Mualliflar haqida ma'lumot

Xasanova Maxmuda Tixtayevna, PhD, TDTU Pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi. Tel: +998996417805, e-mail: maxmuda78@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-9254420X>



MAVSUMIY YUQUMLI KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA TABIIY MADANIYATNING AHAMIYATI

Sherqo'ziyeva G.F., Salomova F.I., Toshpo'latov B.M., Ermatova S.G., Sharopova M.B.

ЗНАЧЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕЗОННЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Шеркузиева Г.Ф., Саломова Ф.И., Тошпулатов Б.М., Ерматова С.Г., Шаропова М.Б.

THE IMPORTANCE OF MEDICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF SEASONAL INFECTIOUS DISEASES

Sherkuzieva G.F., Salomova F.I., Toshpulatov B.M., Ermatova S.G., Sharopova M.B.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Рассматриваются вопросы значения медицинской культуры в профилактике сезонных инфекционных заболеваний. Для определения уровня медицинской грамотности населения в различных группах был проведён анкетный опрос. На вопрос: «Можете ли вы предоставить своим близким информацию об инфекционных заболеваниях?» 14 (11,6%) участников ответили «да», 106 (88,3%) – «нет».

Ключевые слова: население, анкетный опрос, здоровье, инфекция, заболеваемость, отравления, инфекционные заболевания.

The article discusses the importance of medical culture in the prevention of seasonal infectious diseases. In order to determine the level of medical literacy among the population, a survey was conducted in various groups, and the obtained results were analyzed. In response to the question, "Can you provide information about infectious diseases to your relatives?" 14 (11.6%) participants answered "yes," while 106 (88.3%) answered "no."

Key words: population, questionnaire survey, health, infection, morbidity, poisoning, infectious diseases.

Мамлакатимизда turli yuqumli va yuqumli bo'lma-gan kasalliklar, hamda ularning xavf omillarining oldini olish, davolash va nazorat qilish, aholining barvaqt o'lim hamda kasallanishini kamaytirish bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [2]. Shu bilan birga, aholi salomatligini muhofaza qilish borasida profilaktika chora-tadbirlarini samarali muvofiqlashtirish tizimi mavjud emasligi, fuqarolarning jismoniy faolligi darajasini qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzini yuritishda kelishilgan choralar ko'rish imkonini bermayapti. Aholi salomatligini saqlash borasida faol, foydali ishlarni amalga oshirish, xalqimizning tibbiy madaniyatini xalqimizning tibbiy madaniyatini yuksaltirish eng muhim dolzarb masaladir [3]. Tibbiyot ilm-faniga ham moddiy, ham ma'naviy e'tiborni kuchaytirish, fundamental va ilmiy-innovatsion tadqiqotlar natijalarini hayotga joriy etish orqali jamiyatda tibbiy madaniyatning yuksalishiga erishiladi [4,5]. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tahliliga ko'ra, davolash inson salomatligini ta'minlashning 10 foiz omili, xolos. Irsiy omillar 15 foiz, atrof-muhit 20 foiz, eng asosiysi, turmush tarzi 55 foizni tashkil etadi. Shu sababli aholining tibbiy madaniyatini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, ayollarning sog'ligini mustahkamlash, sog'lom avlod tug'ilishi va uni tarbiyalashning ustuvor yo'nalishlarini amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori qabul qilingan [6,7].

Insonning tibbiy madaniyatini oshishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar quyidagilar: – aholini ijtimoiy himoya qilinishining davlat siyosati darajasiga ko'tarilishi; – aholini ijtimoiy himoyasini huquqiy asoslarining yaratilishi; - huquqiy hujjatlarni amaliyotga joriy etilishi; - davlat va nodavlat tashkilotlarining huquqiy hujjatlarni amaliyotga joriy etishdagi faoliyati va hamkorligi; – jamiyatdagi sog'lom turmush tarzini targ'ibot-tashviqot qilish va shakllanishi; –shaxsning tibbiy madaniyatini shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar; – oilada tibbiy madaniyatga bo'lgan munosabatning ijobiy tomonga o'zgarishi; – maktabgacha ta'lim va tarbiya, umumiy

o'rta ta'lim, oliy ta'lim, oliy ta'limdan keying ta'lim tizimida tibbiy madaniyat sohasidagi islohotlarning natijadorligi; – keng jamoatchili o'rtasida tibbiy madaniyatni rivojlantirish sohasidagi chora-tadbirlar va boshqalar [1]. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan profilaktika va epidemiyaga qarshi samarali tadbirlar natijasida o'lat, vabo, sariq isitma, virusli gemorragik isitmalar, parranda grippi kabi karantin va o'ta xavfli yuqumli kasalliklarning respublika hududiga chetdan kirib kelishi va aholi o'rtasida tarqalib ketishining oldi olinmoqda. Ammo fuqaroligimizning ushbu kasalliklar to'g'risida bilimi yetarli emasligi oqibatida o'tgan yillarda aholi o'rtasida quturish, kuydirgi, Qrim-Kongo gemorragik isitmasi kabi kasalliklar ro'yxatga olindi.

Tadqiqot maqsadi

Yuqoridagilardan kelib chiqib biz aholi o'rtasida mavsumiy yuqumli kasalliklarda profilaktikani kuchaytirish maqsadida aholini tibbiy savodxonligini oshirish, yuqumli kasalliklar tarqalishini oldini olishda qanday ma'lumotlarga ega ekanligini aniqlash uchun so'rovnoma o'tkazildi va olingan natijalarni tahlil qildik.

Tadqiqotning ob'ekti va usullari

Aholining tibbiy savodxonligini aniqlash uchun turli guruhlarda so'rovnoma o'tkazildi va so'rovnomada Sirdaryo viloyati Zarshunoslik MFY 44 nafar fuqarosi, Sirdaryo viloyati Sirdaryo Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumining 17 nafar talabarlari, Sirdaryo viloyati Zarshunoslik MFY 10-maktabning 23 nafari o'quvchilar va turli yosh va kasb egasi bo'lgan va telegram guruppalar orqali elektron so'rovnomada qatnashgan 36 nafar kishi. Umumiy hisobda 120 ta ishtirokchidan so'rovnoma o'tkazildi. Olingan natijalar statistika usulda qayta ishlandi.

Olingan natijalar va ularning muhokamalari

Yuqumli kasalliklarning oldini olishda sanitariya va gigiyena qoidalariga rioya qilish muhim ahamiyat kasb etganligi sababli ushbu so'rovnomada quyidagi natijalarni oldik. Anketa so'rovnomasidagi yuqumli kasalliklar bilan kasallangan bemorlarni parvarish qilish haqi-

da ma'lumotlarga egamisiz degan savolga so'rovnoma-da ishtirok etgan respondentlar quyidagicha javob berganlar: 33 (27,5%) ta ishtirokchi – ha, 87 (72,5%) tasi – yo'q, bu esa ko'pchilik bemorlarni parvarishlashni bilmasliklarini ko'rsatadi. Siz yaqinlaringizga yuqumli kasalliklar haqida ma'lumot bera olasizmi degan savolga 14 (11,6%) ta ishtirokchi –ha, 106 (88,3%) tasi – yo'q deb javob berganlar.

Aholi o'rtasida yuqumli kasalliklarning tarqalish holatini tekshirganimizda "Siz qaysi yuqumli kasallik bilan kasallangansiz" savoliga 33(27,5%) ta – gripp, 8 (6,6%) – gepatit, 12(10,0%) – qizamiq, 62 (51,6%) – COVID-19 va 5 (4,1%) – botulizm bilan kasallanganliklarini qayd etganlar. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ishtirokchilarning eng ko'pi COVID-19 kasalligi bilan kasallanganliklarini ma'lum, ya'ni umumiy 120ta ishtirokchidan (51,6%) xususan 62 tasi.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilgan, tibbiy madaniyati shakllangan kishilar turli xastaliklardan yiroq bo'ladi. Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom turmush kechirish va uzoq umr ko'rishning 50-55 foizi insonning hayot tarziga bog'liq ekan. Demak, uzoq va salomat yashashning asosiy sharti – tibbiy madaniyat va sog'lom turmush tarziga rioya etishdir. Shu sababli biz ishtirokchilarga yuqumli kasalliklar bilan kasallanganlarni parvarishlash va ularga bu haqida ma'lumot bera olishlari haqida so'ralganda ular quyidagicha javob berganlar: 14-ta ishtirokchi "ha", 76 ta ishtirokchi "yo'q": yuqumli kasalliklar bo'yicha ma'lumotga ega emaslar esa 30ta ishtirokchi ekanligi aniqlandi.

Hozirgi kunda aholi o'rtasida tibbiy madaniyatni yuksaltirish, ularni sportga jalb etish orqali sog'lom turmush tarzini qaror toptirish asosiy vazifaga aylangan. Jumladan, ta'lim-tarbiya muassasalarida sanitariya-gigiyena qoidalariga oid tushunchalar berish, zararli odatlarning oldini olish, reproduktiv salomatlik, o'smirlik davrining ruhiyat muammolari yuzasidan zarur ko'nikmalari shakllanishiga e'tibor qaratilmoqda. Lekin ayrim yoshlarning sog'lom turmush tarzi tushunchasidan yetarlicha xabardor emasligi bois turli kasalliklar, uning og'ir asoratlari va nogironlikni keltirib chuqarish holatlari hamon dolzarbligicha qolmoqda. Shu sababli biz so'rovnoma ishtirokchilariga yuqumli kasalliklarni yuqish mexanizmi haqida ma'lumotga qay darajada ega ekanligi haqida so'rab surishtirdik va quyidagi natijalarni oldik: yuqumli kasalliklarni yuqishda suv omili – 23, havo – 21, oziq-ovqat mahsulotlari – 2, qon orqali – 12, tuproq orqali – 27 va bilmasligi haqida 30ta ishtirokchi javob bergan.

Inson o'z salomatligini o'zi asrashi, nafaqat o'zining, balki oila a'zolarining ham salomatligiga mas'uliyatli bo'lish, turli xavfli kasalliklardan saqlanish, ham jismnan, ham ma'nan barkamol bo'lib kamol topishida zarur bo'lgan tibbiy bilimlardan xabardorlik va ularga amal qilishdi. Shuning uchun yuqumli kasallik yuqqanda kimga murojaat qilish lozimligi haqida savolga ishtirokchilar quyidagicha javob berganlar: tabibga – 13ta, muro-

jaat qilish shart emas deb – 22ta, farmasevtga – 15 ta va shifokorga – 70ta.

Tibbiy madaniyat jamiyat kelajagining mustahkam poydevoridir. Bu borada avvalo, yoshlarning tibbiy madaniyatga ega bo'lish zaruriyatini anglashi va unga qat'iyat, o'ziga ishonch va mas'uliyat bilan yondashib, tibbiy bilimlarni o'zlashtirishga jiddiy e'tibor berishi, tibbiy faoliyatning nazariyasi va amaliyoti bilan chuqurroq tanishishi, bilimlarni hayot va amaliyot bilan bog'lay olishi zarur.

Xulosa

1. Olingan natijalardan shuni xulosa qilish mumkinki yoshlarning tibbiy madaniyatga ega bo'lish hozirgi kunning dolzarb muammosi hisoblanadi.

2. Chunki so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatadiki ko'pchilik ishtirokchilar yuqumli kasalliklar va ularning profilaktikasi haqida to'liq ma'lumotga ega emaslar.

Adabiyotlar

1. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001;2:17-21.

2. Бешимова З, Суюнова Э. Аҳолининг тиббий маданиятини ошириш ва оилада соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришда тиббиёт ҳамширасининг ўрни. Sci. Progress. 2021;2(6).

3. Қурбанова НК. Шахсий гигиенага амал қилиш – саломатлик гарови. Экономика и социум. 2022;4(95). www.iupr.ru

4. Саломова ФИ, Садуллаева ХА, Шеркузиева ГФ, Ахмадалиева НО. Ўзбекистонда COVID-19 га қарши кураш тажрибаси ва касалланганларни даволашга мослаштирилган шифохоналарда даволаниш шароитларига гигиеник характеристикаси. 2021.

5. Самигова НР, Шеркузиева ГФ. Использование модульной системы обучения как неотъемлемой части при подготовке клинических ординаторов профилактической медицины. 2021.

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикаси аҳолисига 2017-2021 йилларда ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатишни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» 2017 йил 20 июндаги ПҚ-3071-сон Қарори.

7. Ўзбекистон Республикасининг "Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида" Қонуни.

MAVSUMIY YUQUMLI KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA TABIIY MADANIYATNING AHAMIYATI

Sherqo'ziyeva G.F., Salomova F.I., Toshpo'latov B.M., Ermatova S.G., Sharopova M.B.

Maqolada mavsumiy yuqumli kasalliklar profilaktikasida tibbiy madaniyatning ahamiyati masalalari berilgan. Bunda aholining tibbiy savodxonligini aniqlash uchun turli guruhlarda so'rovnoma o'tkazildi va natijalar tahlil qilindi. Siz yaqinlaringizga yuqumli kasalliklar haqida ma'lumot bera olasizmi degan savolga 14 (11,6%) ta ishtirokchi –ha, 106 (88,3%) tasi –yo'q deb javob berganlar.

Kalit so'zlar: aholi, anketa so'rovnomasi, salomatlik, infeksiya, kasallanish, zaharkanish, yuqumli kasalliklar.

Mualliflar haqida ma'lumot

Sherkuzieva Guzal Faxritdinovna, TSMU Atrof-muhit gigienasi kafedrasida dotsenti. Elektron pochta: guzal.sherkuziyeva@tma.uz; <https://orcid.org/0009-0004-0028-0134>

Salomova Feruza Ibodullaevna, tibbiyot fanlari doktori, professor, TSMU Atrof-muhit gigienasi kafedrasida mudiri. Elektron pochta: fsalomova@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0070-6209>

Ermatova Sara Geldimurat qizi, TSMU "Atrof-muhit va inson salomatligi" mutaxassisligi bo'yicha 1-kurs magistratura talabasi. Elektron pochta: saraermatova.tuakmuratova@gmail.com

Bekzod Maxkam o'g'li Toshpo'latov, TSMU profilaktik tibbiyot mutaxassisligi talabasi. Elektron pochta: bekzodtoshpolatov.01@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-0593-5550>



BO'LAJAK SHIFOKORLARDA MULOQOT KO'NIKMALARINING SHAKLLANGANLIK DARAJASI VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Alimirzayev N.A.

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

Алимирзаев Н.А.

THE LEVEL OF FORMATION OF COMMUNICATION SKILLS AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FUTURE PHYSICIANS

Alimirzayev N.A.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

На основе эмпирического исследования изучены уровень сформированности коммуникативных навыков и психологические особенности будущих врачей. В процессе диагностики были использованы методики «Коммуникативность и организаторские способности», «Определение уровня общительности» и методика оценки способности к эмпатии. Полученные результаты могут стать основой разработки практических рекомендаций по формированию коммуникативной компетентности, развитию способности к эмпатии и повышению эффективности профессиональной подготовки в процессе медицинского образования.

Ключевые слова: коммуникативные навыки, коммуникативность, организаторские способности, эмпатия, общительность, будущие врачи, психологические особенности.

This article explores, through empirical research, the level of development of communication skills and the psychological characteristics of future physicians. During the diagnostic process, the methods "Communicativeness and Organizational Skills," "Determining the Level of Sociability," and the method for assessing empathy ability were applied. The results of the study contribute to the development of practical recommendations aimed at fostering communicative competence, enhancing empathy, and improving the effectiveness of professional training in medical education.

Key words: communication skills, communicativeness, organizational skills, empathy, sociability, future physicians, psychological characteristics.

Jamiyat taraqqiyoti va sog'liqni saqlash tizimining samaradorligi, avvalo, bo'lajak shifokorlarning kasbiy tayyorgarligi hamda ularning muloqot ko'nikmalariga bevosita bog'liqdir. Shifokor faoliyatida muloqot jarayoni nafaqat bemor bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqada, balki hamkasblar, hamshiralar va boshqa tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, tibbiyot yo'nalishi talabalari uchun muloqot ko'nikmalarining shakllanganlik darajasini o'rganish va uning psixologik xususiyatlarini tahlil qilish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir.

Muloqot ko'nikmalari shifokor kasbiy kompetensiyasining ajralmas qismi bo'lib, bemor bilan ishonchli munosabat o'rnatish, diagnostika va davolash jarayonida samarali axborot almashinuvi, shuningdek, psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu nuqtai nazardan, bo'lajak shifokorlarda muloqot ko'nikmalarining shakllanish darajasi ularning kasbiy tayyorgarlik sifati va kelajakdagi faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi [2,3,5].

Mazkur tadqiqotda bo'lajak shifokorlarning muloqot ko'nikmalarini shakllanganlik darajasi, ularning psixologik xususiyatlari hamda bu jarayonga ta'sir etuvchi omillar empirik tadqiqot asosida o'rganiladi. Tadqiqot natijalari tibbiyot ta'limi jarayonida muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi

Bo'lajak shifokorlarda muloqot ko'nikmalarining shakllanganlik darajasi va psixologik xususiyatlarini empirik tadqiqot asosida aniqlash hamda ularning kasbiy tayyorgarlik jarayoniga ta'sirini tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari

Muloqot ko'nikmalarining psixologik mazmuni va ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish.

Bo'lajak shifokorlarning muloqot ko'nikmalarini shakllanish darajasini aniqlash uchun diagnostik metodlarni tanlash va qo'llash.

Tadqiqot ishtirokchilaridan olingan empirik ma'lumotlarni statistik jihatdan qayta ishlash va tahlil qilish.

Muloqot ko'nikmalarining shakllanganlik darajasi bilan psixologik xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, tibbiyot ta'limida muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti

Toshkent davlat tibbiyot universitetining 1-2 kurs talabalari (jami 110 nafar: 49 o'g'il va 61 qiz talaba) tadqiqot obyekti sifatida tanlandi.

Tadqiqot predmeti

Bo'lajak shifokorlarda muloqot ko'nikmalarining shakllanganlik darajasi va ularning psixologik xususiyatlari.

Tadqiqotda qo'llangan metodikalar: "Kommunikativlik va tashkilotchilik" metodikasi (V.V. Sinyavskiy va V.A. Fedoroshen).

"Muloqotga kirishuvchanlik darajasini aniqlash" metodikasi (V. Ryaxovskiy).

Empatiya qobiliyatining rivojlanish darajasini aniqlash metodikasi (I.M. Yusupov).

Mazkur metodikalar yordamida talabalarning muloqot ko'nikmalari, kommunikativ faoliyatga kirishuvchanlik darajasi va empatiya qobiliyatining shakllanganlik darajasi empirik tadqiqot asosida o'rganildi.

Tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati

Nazariy ahamiyati. Tadqiqot bo'lajak shifokorlarda muloqot ko'nikmalarining shakllanish jarayonini psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishga xizmat qiladi.

Muloqot ko'nikmalarining shakllanganlik darajasi va psixologik xususiyatlari bo'yicha mavjud nazariy yondashuvlarni boyitadi hamda ularni empirik ma'lumotlar bilan tasdiqlaydi.

Psixologik diagnostika metodikalarining (V.V. Sinyavskiy va V.A. Fedoroshen, V. Ryaxovskiy, I.M. Yusupov) qo'llanishi orqali kommunikativ kompetensiya va empatiya qobiliyatini o'rganishning ilmiy asoslarini kengaytiradi.

Amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalari tibbiyot yo'nalishi talabalari uchun muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Olingan ma'lumotlar tibbiyot ta'limi jarayonida kommunikativ kompetensiyani shakllantirishga qaratilgan o'quv dasturlarini takomillashtirishda qo'llanilishi mumkin.

Shifokorlik kasbiga tayyorlanayotgan talabalarda empatiya qobiliyatini rivojlantirish va bemor bilan samarali muloqot o'rnatish bo'yicha psixologik treninglar, seminarlar va mashg'ulotlarni tashkil etishda metodik asos sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari amaliy psixologlar, pedagoglar va tibbiyot o'qituvchilari uchun diagnostika va ta'lim jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan qo'llanma vazifasini bajaradi.

Adabiyotlar sharhi. Muloqot shifokor kasbiy faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, bemor bilan ishonchli munosabat o'rnatish, diagnostika va davolash jarayonida samarali axborot almashinuvi uchun zarur. Tadqiqotlarda shifokor va bemor o'rtasidagi muloqotda empatiya, faol tinglash va qaytarma aloqa tibbiy natijalarni sezilarli darajada yaxshilashi ko'rsatilgan. Mening fikrimcha, ayniqsa bo'lajak shifokorlar uchun muloqot ko'nikmalarini erta bosqichda rivojlantirish ularning kasbiy identifikatsiyasini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

Kommunikativ kompetensiya shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va kasbiy tayyorgarligi uchun muhim ko'nikma sifatida qaraladi. Ismoilov (2024) ta'kidlaganidek, verbal kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish shaxsiy o'zini anglash, interfaol mashg'ulotlar va psixologik treninglar orqali shakllanadi [4]. Menimcha, tibbiyot yo'nalishi talabalari uchun kom-

munikativ kompetensiya nafaqat ta'lim jarayonida, balki klinik amaliyotda ham muntazam mashq qilinishi zarur.

Empatiya shifokorlik kasbida bemor bilan ishonchli aloqani ta'minlovchi muhim psixologik ko'nikma hisoblanadi. Azimjonov (2025) tadqiqotida talabalarda empatik munosabatlarning shakllanishi affektiv, kognitiv va konativ komponentlar orqali yuzaga kelishi ko'rsatilgan [1]. Shaxsiy kuzatuvimga ko'ra, empatiya ko'nikmasi talabalarda ko'proq amaliy mashg'ulotlar, bemorlar bilan bevosita muloqot va rolli o'yinlar orqali samarali rivojlanadi.

Boymirzayeva (2025) shifokor muloqoti madaniyatini tibbiy etika va deontologiya nuqtai nazaridan tahlil qilib, muloqotning tarixiy modellari va zamonaviy talabalari haqida ma'lumot bergan. Bu yondashuv shifokorlik kasbida muloqot ko'nikmalarini nafaqat psixologik, balki madaniy va etik jihatdan ham shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Tadqiqotda ishtirok etgan talabalar tarkibi jinsiy jihatdan nisbatan muvozanatli bo'lib, 61 qizlar soni biroz ustunlik qiladi (55,5%), 49 o'g'il talabalar esa 44,5% ni tashkil etadi. Bu nisbat tibbiyot yo'nalishida o'qiyotgan talabalarining umumiy demografik tarkibiga mos keladi (1-jadval).

1-jadval

Talabalarining jinsiy tarkibi

Jinsi	Talabalar soni	%
O'g'il	49	44,5
Qiz	61	55,5
Jami	110	100,0

Jinsiy tarkibning bunday taqsimoti tadqiqot natijalarini tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega, chunki muloqot ko'nikmalari va empatiya darajasi jinsga bog'liq psixologik farqlarga ega bo'lishi mumkin. Ayniqsa, empatiya va kirishuvchanlik ko'rsatkichlarida qiz talabalar ko'proq ijtimoiy sezuvchanlik namoyon etishi ehtimoli mavjud.

Ushbu jadval bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalarining 27,3 foizi eng yuqori (5 ball) darajada baholangan, bu esa ularning kommunikativlik ko'nikmalari yaxshi shakllanganligini bildiradi. 28,2 foiz talaba o'rtacha (3 ball) darajada baholangan bo'lib, bu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun salohiyat mavjudligini anglatadi.

Shu bilan birga, 29,1 foiz talaba past (1-2 ball) darajada baholangan. Bu guruhda muloqotga kirishish, fikr almashish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligi aniqlanadi (2-jadval).

2-jadval

Bo'lajak shifokorlarda kommunikativlik darajasi taqsimoti

Ball darajasi	Talabalar soni	%	Yig'ma foiz
1 (past)	22	20,0	20,0
2	10	9,1	29,1
3 (o'rtacha)	31	28,2	57,3
4	16	14,5	71,8
5 (yuqori)	30	27,3	99,1
Jami	110	100,0	

Talabalarning kommunikativlik darajasi turlicha bo'lishi ularning shaxsiy xususiyatlari, o'quv muhitidagi faolligi va psixologik tayyorgarligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ayniqsa, past ball olgan guruh bilan individual ishlash, treninglar o'tkazish va rolli mashg'ulotlar orqali muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Tashkilotchilik darajasi bo'yicha olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, talabalarning eng ko'p qismi (26,4%) 4 ball bilan baholangan bo'lib, bu ularning tashabbuskorlik, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish va guruhda yetak-

chilik qilish qobiliyatining nisbatan yaxshi shakllanganligini bildiradi.

Shuningdek, 25,5% talaba 1 ball, 24,5% esa 2 ball olgan bo'lib, bu guruhda tashkilotchilik ko'nikmalari past darajada ekanligi aniqlanadi. Bu esa ularda liderlik, tashkiliy faollik va jamoaviy muvofiqlikni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

O'rtacha darajadagi (3 ball) talabalar soni 12,7% bo'lib, bu ko'nikmalarni shakllantirish bosqichida ekanligini anglatadi (3-jadval).

3-jadval

Talabalarda tashkilotchilik darajasi taqsimoti

Ball darajasi	Talabalar soni	%	Yig'ma foiz
1 (past)	28	25,5	25,5
2	27	24,5	50,0
3 (o'rtacha)	14	12,7	62,7
4	29	26,4	89,1
5 (yuqori)	12	10,9	100,0
Jami	110	100,0	

Tashkilotchilik ko'nikmasi shifokorlik kasbida muhim ahamiyatga ega, chunki bu kasbda tezkor qaror qabul qilish, jamoani boshqarish va bemorlar bilan tizimli ishlash zarur. Past ball olgan talabalar bilan indi-

vidual psixologik mashg'ulotlar, rolli o'yinlar va liderlikka oid treninglar o'tkazish orqali bu ko'nikmalarni rivojlantirish mumkin (4-jadval).

4-jadval

Bo'lajak shifokorlarda kommunikativlik, tashkilotchilik va empatiya ko'rsatkichlari bo'yicha statistik taqsimot

Ko'rsatkichlar	O'rtacha qiymat (Mean)	Standart og'ish (Std. Dev.)	Minimum	Maksimum	Median
Kommunikativlik	3.25	1.485	1	5	3.00
Tashkilotchilik	2.73	1.381	1	5	2.50
Empatiya - ota-onaga	3.00	0.303	2	4	3.00
Empatiya - hayvonlarga	2.61	0.622	1	4	3.00
Empatiya - qarindoshlarga	2.85	0.363	2	3	3.00
Empatiya - bolalarga	2.88	0.646	1	5	3.00
Empatiya - badiiy qahramonlarga	2.82	0.387	2	3	3.00
Empatiya - notanishlarga	3.01	0.567	2	5	3.00
Empatiya - umumiy indeks	2.90	0.487	2	4	3.00
Empatiya - xolis emas (ambivalent)	0.98	1.226	0	5	1.00
Muloqotga kirishuvchanlik	4.28	0.890	2	5	4.00

Jadvalda respondentlarning kommunikativlik, tashkilotchilik hamda empatiya ko'rsatkichlari bo'yicha tavsifiy statistik natijalari keltirilgan. O'rtacha qiymatlar (Mean), standart og'ish (Std. Dev.), minimal va maksimal ballar hamda median ko'rsatkichlar tahlil qilindi.

Kommunikativlik ko'rsatkichi bo'yicha o'rtacha qiymat 3,25 ni tashkil etib, bu respondentlarda muloqotga kirishish darajasi o'rtacha-yuqori ekanligini ko'rsatadi. Standart og'ishning 1,485 ga teng bo'lishi ushbu ko'rsatkichda individual farqlar mavjudligini bildiradi. Minimal va maksimal qiymatlarning 1 dan 5 gacha bo'lishi respondentlar orasida kommunikativlik darajasi turlicha

ekanligini tasdiqlaydi. Mediananing 3,00 ga tengligi natijalarning o'rtacha atrofida jamlanganini ko'rsatadi.

Tashkilotchilik ko'rsatkichi bo'yicha o'rtacha qiymat 2,73 ni tashkil etgan bo'lib, bu ko'rsatkich kommunikativlikka nisbatan biroz pastroq darajada namoyon bo'lgan. Standart og'ish 1,381 ga teng bo'lib, respondentlarning tashkiliy qobiliyatlari darajasida sezilarli farqlar mavjudligini ko'rsatadi. Mediananing 2,50 bo'lishi ushbu xususiyat ko'proq past-o'rtacha darajada ekanligini bildiradi.

Empatiya ko'rsatkichlari tahliliga ko'ra, empatiya turli obyektlarga nisbatan turlicha darajada namoyon bo'lgan. Ota-onaga nisbatan empatiya ko'rsatkichi o'rtacha 3,00

ni tashkil etib, standart og'ishning pastligi (0,303) ushbu ko'rsatkichning barqaror ekanligini ko'rsatadi. Bu respondentlarning ota-onaga nisbatan emotsional sezgirligi deyarli bir xil darajada ekanligini anglatadi.

Hayvonlarga nisbatan empatiya o'rtacha 2,61 ga teng bo'lib, standart og'ish 0,622 ni tashkil etgan. Bu ko'rsatkich empatiyaning mazkur obyektga nisbatan o'rtacha darajada shakllanganini va individual farqlar mavjudligini ko'rsatadi. Qarindoshlarga nisbatan empatiya ko'rsatkichi (Mean = 2,85; Std. Dev. = 0,363) nisbatan barqaror bo'lib, mediananing 3,00 ga tengligi empatiyaning o'rtacha darajada ekanligini tasdiqlaydi.

Bolalarga nisbatan empatiya ko'rsatkichi o'rtacha 2,88 ni tashkil etgan bo'lib, standart og'ish 0,646 ga teng. Bu holat respondentlar orasida bolalarga nisbatan emotsional munosabatda ma'lum darajadagi farqlar mavjudligini ko'rsatadi. Badiiy qahramonlarga nisbatan empatiya ko'rsatkichi (Mean = 2,82; Std. Dev. = 0,387) nisbatan barqaror bo'lib, respondentlarning obrazli-emotsional idrok qilish qobiliyati o'rtacha darajada ekanligini bildiradi.

Notanish shaxslarga nisbatan empatiya ko'rsatkichi o'rtacha 3,01 ni tashkil etib, bu empatiya ko'rinishlari ichida nisbatan yuqoriroq natijalardan biri hisoblanadi. Standart og'ishning 0,567 ga tengligi empatiya darajasi-da o'rtacha farqlar mavjudligini ko'rsatadi.

Empatiyaning umumiy indeksi 2,90 ga teng bo'lib, bu respondentlarda empatik qobiliyat umumiy jihatdan o'rtacha darajada shakllanganini ko'rsatadi. Standart og'ishning 0,487 bo'lishi empatiya darajasining nisbatan barqaror ekanligini bildiradi.

Empatiya - xolis emas (ambivalent) ko'rsatkichi bo'yicha o'rtacha qiymat 0,98 ni tashkil etgan. Standart og'ishning yuqoriligi (1,226) ushbu ko'rsatkichda respondentlar orasida sezilarli individual tafovutlar mavjudligini ko'rsatadi. Bu holat ayrim respondentlarda empatik munosabatlarning barqaror emasligi kuzatilishini anglatadi.

Muloqotga kirishuvchanlik ko'rsatkichi eng yuqori o'rtacha qiymatlardan birini ko'rsatib, 4,28 ga teng bo'lgan. Standart og'ish 0,890 ni tashkil etgan bo'lib, bu ko'rsatkich respondentlarning aksariyatida muloqotga ochiqlik yuqori darajada ekanligini bildiradi. Mediananing 4,00 ga tengligi mazkur xususiyatning yaqqol ifodalanganini tasdiqlaydi

Ushbu statistik natijalar bo'lajak shifokorlar uchun muloqot va empatiya ko'nikmalarini yanada chuqurlashtirish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, tashkilotchilik va ambivalent empatiya ko'rsatkichlari past bo'lgan guruhlar bilan individual ishlash, treninglar va rolli mashg'ulotlar orqali bu ko'nikmalarni rivojlantirish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

1. Umuman olganda, tadqiqot natijalari bo'lajak shifokorlarda muloqot ko'nikmalarining shakllanish darajasi turlicha ekanini ko'rsatdi. Kommunikativlik ko'rsatkichlari o'rtacha darajada, ya'ni talabalarda mu-

loqotga moyillik mavjud, biroq uni yanada rivojlantirish zarur. Tashkilotchilik ko'nikmalari nisbatan pastroq bo'lib, bu guruhda liderlik, tashabbuskorlik va jamoaviy muvofiqlikni kuchaytirish ehtiyoji borligini bildiradi.

2. Shu bilan birga, muloqotga kirishuvchanlik darajasi yuqori bo'lib, talabalarining ijtimoiy faolligi va muloqotga tez kirishish qobiliyati yaxshi shakllangan. Empatiya ko'rsatkichlari o'rtacha darajada bo'lib, bu talabalarda hissiy sezuvchanlik va boshqalarning holatini anglash qobiliyati mavjud, ammo uni amaliy mashg'ulotlar orqali yanada chuqurlashtirish lozim.

3. Xulosa sifatida, tadqiqot natijalari bo'lajak shifokorlarda muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, tashkilotchilik va empatiya ko'nikmalarini kuchaytirish, past ball olgan guruhlar bilan individual ishlash va treninglar o'tkazish kasbiy tayyorgarlik samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Azimjonov A. Talabalarda empatik munosabatlarning shakllanishi. *Образование и инновационные исследования*. 2025;9.

2. Boymirzayeva N. Shifokor muloqoti madaniyatining tibbiy etika va deontologiya nuqtai nazaridan tahlili. *Тиббиёт ва jamiyat*. 2025:4.

3. Global Science Review. Doctor-patient communication and empathy in medical practice. *Global Sci Rev J*. 2024. URL: <https://global-science-review.com/ojs/index.php/gsr/article/view/3371> (global-science-review.com in Bing) (murojaat sanasi: 13.01.2026).

4. Ismoilov T.I. Verbal kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari. *Inter education & global study*. 2024;8(1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/verbal-kommunikativ-kompetensiyalarini-rivojlantirishning-psixologik-xususiyatlar> (cyberleninka.ru in Bing) (murojaat sanasi: 13.01.2026).

5. Otaqulova D.A. Talabalarda empatik munosabatlar shakllanishining psixologik xususiyatlari. *Образование и инновационные исследования*. 2023;9.

BO'LAJAK SHIFOKORLARDA MULOQOT KO'NIKMALARINING SHAKLLANGANLIK DARAJASI VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Alimirzayev N.A.

Mazkur maqolada bo'lajak shifokorlarda muloqot ko'nikmalarining shakllanganlik darajasi va psixologik xususiyatlari empirik tadqiqot asosida o'rganilgan. Diagnostika jarayonida "Kommunikativlik va tashkilotchilik" metodikasi "Muloqotga kirishuvchanlik darajasini aniqlash" metodikasi hamda empatiya qobiliyatini baholash metodikasi qo'llanildi. Maqola natijalari tibbiyot ta'limi jarayonida kommunikativ kompetensiyani shakllantirish, empatiya qobiliyatini rivojlantirish va kasbiy tayyorgarlik samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: muloqot ko'nikmalari, kommunikativlik, tashkilotchilik, empatiya, kirishuvchanlik, bo'lajak shifokorlar, psixologik xususiyatlar.

Mualliflar haqida ma'lumot

Alimirzayev Nodirbek Avazbek o'g'li, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi. Tel: +998938460200, e-mail: nodirbekalimirzayev@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0001-3295-4736>

ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МАТЕРЕЙ С ПСИХОПАТИЧЕСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Аскарова Н.А.

PSIXOPATIK XARAKTERGA EGA BO'LGAN ONANING BOLALARNI EMOTSIONAL HOLATIGA TA'SIRI

Askarova N.A.

INFLUENCE OF A MOTHER WITH A PSYCHOPATHIC PERSONALITY ON THE EMOTIONAL STATE OF HER CHILDREN

Askarova N.A.

Ташкентский государственный медицинский университет

Psixopatik xarakterga ega onalar tarbiyasida o'sgan bolalar ko'pincha manipulyativ, nomutanosib va mehr-muhabbatsiz muhit tufayli doimiy qo'rquv, bezovtalik, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik va chalg'ish kabi jiddiy hissiy bezovtalikni boshdan kechiradilar. Bunday bolalarda hissiy sovuqqonlik, ishonch muammolari va jiddiy psixologik travma rivojlanish xavfi yuqori bo'ladi.

Kalit so'zlar: ona, bola, psixopatiya, tarbiya, psixologik travma, agressiya, depressiya, psixika, g'amxo'rlik, befarqlik, his-tuyg'ular.

Children raised by mothers with psychopathic personalities often experience serious emotional turmoil, including chronic fear, anxiety, low self-esteem, and confusion, due to a manipulative, inconsistent, and affectionless environment. Such children are at high risk of developing emotional detachment, trust issues, and serious psychological trauma.

Key words: mother, child, psychopathy, upbringing, psychological trauma, aggression, depression, psyche, care, insensitivity, emotions.

Детство с психопатическим родителем – это тяжелое испытание, которое оставляет глубокий след на всю жизнь. Однако с помощью профессиональной поддержки и личных усилий можно преодолеть эти травмы и построить здоровую, полноценную жизнь. Важно понимать, что каждый человек заслуживает любви и уважения, независимо от того, через что ему пришлось пройти. Есть гипотеза, что психика человека начинает формироваться с момента зачатия, и к 7 годам 95% её структуры уже заложено. Но именно первые 3 года жизни ребёнка – решающий этап, когда устанавливаются фундаментальные эмоциональные и нейронные связи. В этот период мозг ребёнка невероятно пластичен, жаждет любви, контакта и безопасности. Если этих базовых условий нет, последствия могут быть катастрофическими. Исследования в области нейробиологии показывают, что дети, лишённые тактильного контакта и эмоциональной привязанности до 3-5 лет, сталкиваются с недоразвитием ключевых зон головного мозга, таких как префронтальная кора и лимбическая система, ответственные за эмпатию и саморегуляцию. Это означает, что если ребёнок был лишён любви, заботы и близости, его мозг может просто не создать нужные структуры, а в дальнейшем уже не сможет их компенсировать.

Если ребёнок рождается нежеланным для одного или обоих родителей, его шансы пойти по пути психопатического развития возрастают многократно. Любовь родителей – главный «каркас», на который нанизывается психика. Без этого каркаса личность может остаться фрагментированной, не способной к глубоким эмоциональным связям. В результате у ребёнка формируется восприятие, что мир вокруг враждебен, а другие люди – лишь объекты для удовлетворения его потребностей.

Взаимодействие ребенка с окружением, особенно с родителями, играет ключевую роль в формировании его эмоций и психического развития. Детско-родительские отношения, включая эмоциональные связи и воспита-

тельные методы, являются важными факторами этого процесса. Влияние матерей на развитие и психическое здоровье детей невозможно переоценить. Однако когда речь идет о матерях с психопатическими чертами, последствия для ребенка могут быть особенно тяжелыми и длительными. Психика ребенка, нуждаясь в отражении и любви, часто вместо этого сталкивается с негативными аспектами, такими как бесчувственность, манипулятивное поведение, отсутствие сострадания и эмоциональной глубины. Уверенность, забота и тепло чужды для такого ребенка [5].

По мнению Е.О. Смирнова, в современном обществе все большее значение придается роли семьи как основного фактора, влияющего не только на развитие ребенка, но и на развитие всего общества в целом [3]. Психологи О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер считают, что первый опыт взаимодействия ребенка происходит с родителями, и именно этот опыт закладывает основы отношений человека с окружающим миром. Этот опыт формирует определенные модели поведения, которые затем передаются из поколения в поколение [2]. Однако по мнению Л.С. Алексеева, М.М. Плотник и А.С. Спиваковского, сегодня современная семья сталкивается с кризисными явлениями и переживает трудности в своем развитии. Особенно сложными являются вопросы, связанные с детско-родительскими отношениями [1].

Психопат не видит в других людях уникальные личности с их чувствами и желаниями. Для него окружающие – это функциональные объекты, созданные для выполнения задач, таких как удовлетворение его желаний или укрепление его статуса. Взгляд психопата на мир остаётся на уровне психики ребёнка до трёх лет – когда всё, что его окружает, воспринимается как нечто принадлежавшее ему или предназначенное для него.

Это объясняет, почему партнёры или дети психопатов нередко описывают чувство «объективации» – они ощущают себя не как личности, а как вещи.

Психопат не понимает концепцию взаимности или уважения чужих границ, потому что его собственный мозг в детстве не научился этому. Недоразвитие эмоциональной системы в сочетании с ранними травмами оставляет его в ловушке бессознательно-го эгоцентризма.

Младенец с первых дней жизни нуждается в тепле, прикосновениях и взгляде, наполненном любовью. Это не просто «приятные» ощущения – эти контакты активируют нейронные связи, без которых мозг не может развиваться полноценно. Дети, пережившие тактильную депривацию – отсутствие объятий, прикосновений, укачивания, – нередко показывают признаки эмоциональной холодности и проблемы с привязанностью в будущем. Их мозг словно остаётся в «замороженном» состоянии, основная задача – выживание, а не взаимодействие [6].

Если депривация длится достаточно долго, это может запустить процессы, приводящие к формированию психопатической структуры личности. В таком состоянии ребёнок не видит смысл искать близости или взаимопонимания – он просто использует окружающих для выживания и достижения своих целей.

Психопатическое поведение – это не столько осознанный выбор, сколько способ выживания, выработанный на основе ранних травм. Ребёнок, который не чувствовал себя в безопасности и не знал, что такое безусловная любовь, вынужден был адаптироваться к миру, где эмоции и привязанности не имели ценности. Таким образом, психопатическая структура – это, по сути, попытка восполнить внутреннюю пустоту через контроль над другими.

В таких отношениях не бывает места взаимности, потому что психопат воспринимает партнёра или близкого человека как собственность. Это повторение детского опыта: родитель или значимый взрослый не видел в нём полноценной личности, и этот сценарий в дальнейшем проецируется на все отношения.

Дети матерей с психопатическими чертами часто сталкиваются с эмоциональной нестабильностью. Такие матери могут проявлять крайние эмоциональные реакции: от чрезмерной любви и внимательности, до полного игнорирования и холодности. Это создает у ребенка чувство эмоционального хаоса, делаая его психику уязвимой. У детей формируется тревожное отношение к окружающему миру – они не могут предсказать, что именно ждать от матери в следующий момент.

Мать-психопатка может использовать манипуляции как способ контроля. Часто такие матери невольно воспитывают в своих детях потребность угождать, что влияет на их самооценку и уверенность в себе. Ребенок может начать чувствовать, что его ценность зависит от его способностей удовлетворять потребности матери, а не от собственных качеств и достижений. Это может привести к формированию зависимых личностных паттернов в будущем. Человек будет бессознательно стремиться «подстроиться» под другого, игнорируя свои потребности и постоянно боясь показать себя истинным, ослабиться и доверять [4].

Выросшие дети психопаток осознают, что часто их использовали для того, чтобы получить определенные блага. Например, получать пособия, финансовую поддержку от родственников «ребенку на подарки и одежду», которую присваивали себе. Ребенка могли отдавать в изнуряющий спорт к тренеру-садисту или на другие занятия, без учета его интересов – все ради блестящих результатов, которыми мать могла бы хвастаться.

При этом любые попытки «соскочить» с использования карались вспышками ярости или отвержения, холодности и игнорирования. Таким образом, человек усваивает для себя связь теплого отношения, любви с использованием и порой бессознательно «предлагает себя использовать» как знак любви и доверия. А потом, будучи использованным, но не получая отдачи, сталкивается с болью и опустошением, которое сам себе организовал.

Формирование негативной модели отношений. Матери с психопатическими чертами могут направлять детей на путь формирования искаженных моделей отношений. Дети могут воспринимать манипуляции и агрессию как норму в отношениях. Уже взрослыми они могут повторять эти модели, становясь либо манипуляторами, либо жертвами в своих взаимоотношениях. Но чаще выбирают такого партнера, с которым поочередно могут почувствовать себя в обеих ролях. Такая мать может пойти к своим друзьям, оставить своих маленьких детей одних и не возвращаться до утра. Она всегда позволяет своему ребенку пробовать крепкие алкогольные напитки в присутствии своих друзей, находя это очень забавным. Отводя детей в опасные места, она может подтолкнуть их к поведению, угрожающему их жизни.

Психосоматические расстройства. Наблюдается, что дети матерей с психопатическими чертами часто страдают от психосоматических заболеваний. Стресс и тревога, вызванные нестабильностью домашней среды, могут проявляться в виде физических недугов – головных болей, расстройств пищеварения и других симптомов. Это достаточно серьезный аспект, который требует внимания врачей и психологов.

Невозможность построения здоровых границ. Дети матерей с психопатическими чертами часто имеют проблемы с границами. Мать может не понимать важности личного пространства, что заставляет ребенка чувствовать себя непринятым и неважным. Это может стать причиной сложностей в построении здоровых отношений во взрослом возрасте. Человек стремится к слиянию, ожидая от партнера полного соответствия, полного совпадения в желаниях и взглядах. Чуть что не так – значит, это не тот человек, и необходимо разорвать с ним отношения. Либо слияние, либо ничего.

Слова родителей обычно имеют гораздо большее значение для судьбы ребенка, чем хотелось бы родителям. Поэтому с ними нужно обращаться очень осторожно. Для ребенка очень важно различать отношение к нему и его поведение. Эмоциональная сфера – это опыт ребенка, отражающий его отношение к предметам, людям, событиям и явлениям. У де-

тей недостаточно развиты навыки понимания своих эмоций и их описания. Из-за отсутствия у детей навыков выражения эмоций в социально приемлемой форме возникают конфликтные ситуации. В результате проявляются внутренние личностные и групповые проблемы в виде тревожности, застенчивости, гиперактивности, агрессии, страхов.

Для исследования аффективной сферы личности ребенка педагогам было предложено определить степень проявления показателей по шкалам анкеты «Оценка эмоционального состояния ребенка». Полученные результаты отражены в таблице.

Таблица

Проявление эмоциональных состояний у детей

Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Э.г., n=32	3,86	3,73	3,06	3,6	0,96	2,43	2,9	3,4	3,23	3,73	0,43	0,5	3,33	3,8	3,96
К.г., n=50	1,73	1,43	1,16	1,26	2,23	1,6	1,1	1,46	1,36	1,5	2,1	1,9	1,3	1,46	1,73

Примечание. Э.г. – экспериментальная группа; К.г. – контрольная группа. 1 – возбудимость; 2 – упрямство; 3 – страх; 4 – гнев; 5 – жизнерадостность; 6 – зависть; 7 – ревность; 8 – обидчивость; 9 – избалованность; 10 – жестокость; 11 – мягкость; 12 – сострадание; 13 – подозрительность; 14 – агрессивность; 15 – нетерпеливость.

Высокие показатели по шкалам вопросника, а именно «возбудимость» – 3,86 «нетерпение» – 3,96 «упрямство» – 3,73, «избалованность – импульсивность» – 3,23, связь вопросника Дж. Свансона с показателем шкалы «групповые расстройства» не противоречат информации, представленной в литературе, и подтверждают достоверность результатов, полученных с помощью методики «Карта Стота», которые показали эмоционально-психологическую нестабильность детей. Низкий уровень показателей по шкале «сострадание» сигнализирует об эмоциональном отчуждении (холодности), легком, поверхностном характере, незнании выражения собственных чувств, что характерно для детей родителей с психопатическим характером. Эти показатели составляют в среднем 0,5 в экспериментальной и 1,9 – в контрольной группе. В экспериментальной группе по шкале «ревность» средний показатель составляет 2,9, в контрольной группе – 1,1. Это означает эгоцентризм, тревожность, недоверие к собственному состоянию у детей.

Высокие показатели по шкале жесткости – 3,73, агрессивности – 3,8, гнева – 3,6 также указывают на эмоциональные расстройства у таких детей, это связано со шкалой «групповых расстройств» методики «Карта Стота». По шкале «жизнерадостность» показатель экспериментальной группы составляет 0,96, контрольной группы – 2,23, что свидетельствует о том, что дети находятся в нездоровом состоянии, не понимают шуток сверстников и окружающих, постоянно реагируют на них грубо. Высокие показатели по шкале «обидчивость» – 3,4, «избалованность» – 3,23 означают, что они быстро обижаются даже по пустякам, как избалованность – постоянно думают о своих интересах, стараются быть в центре внимания, в результате им трудно вступать в межличностные отношения в группе, и они остаются изолированными.

По шкале «мягкость» в экспериментальной группе были зафиксированы показатели 0,43, в контрольной – 2,1. Это проявляется в недостаточности коммуникативных навыков у родителей детей, у ко-

торых выявлены психопатические черты характера, незнании или неумении использовать вербальные и невербальные средства общения, частом использовании грубых слов, оскорблений, постоянном крике при общении с окружающими. В частности, по шкалам «страх» – 3,06, «подозрительность» – 3,33, в то время как в контрольной группе эти показатели показали результат 1,16 и 1,3. Эти данные свидетельствуют о том, что дети экспериментальной группы боятся собственного положения и последствий неправильного поведения, подозревая других как врагов и испытывая постоянную тревогу.

Таким образом, наибольшее психогенное влияние на детскую психологию оказывает семейная среда. Поскольку между родителями часто возникают разногласия, постоянные ссоры, жестокое обращение с ребенком, у детей, лишенных материнской любви и заботы, возникает психологический стресс. Это приводит к тому, что ребенок начинает испытывать недоверие и страх перед внешним миром. Влияние матери с психопатическими чертами на психику ребенка является многофакторным и сложным процессом. Это может привести к серьезным проблемам в эмоциональной сфере и межличностных отношениях. Важно осознавать, что подобные ситуации требуют профессиональной помощи как для детей, так и для матерей. Психотерапия может стать важным шагом на пути к восстановлению и улучшению психического здоровья.

Литература

1. Алексеева ЛС, Плотник ММ, Спиваковская АС. Влияние внутрисемейных отношений на формирование личности ребенка. М 2016.
2. Давыдова ОИ, Богославец ЛГ, Майер АА. Работа с родителями в детском саду. М ТЦ Сфера 2017.
3. Смирнова ЕО. Детская психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. СПб 2019.
4. Askarova NA. Influence of psychopathic qualities of parents on mental disorders in children. Amer J Soc Sci Hum Res. 2024;4(10):367-71.
5. Askarova NA. Psixopatik xususiyatli onalar munosabatining bola psixik taraqqiyotiga ta'siri. Inter Educ Glob Study. 2025;4.

6. Factors of Psychosomatic Diseases in School Children. Europ J Pedagogical Initiatives Educ Pract. 2023;1(1):65-7.

ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МАТЕРЕЙ С ПСИХОПАТИЧЕСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Аскарова Н.А.

Дети, воспитанные матерями с психопатическим характером, часто испытывают серьезные эмоциональные потрясения, включая хронический страх,

тревогу, низкую самооценку и растерянность, из-за манипулятивной, непоследовательной и лишенной привязанности обстановки. Такие дети подвержены высокому риску развития эмоциональной отстраненности, проблем с доверием и серьезной психологической травмы.

Ключевые слова: *мать, ребёнок, психопатия, воспитания, психологическое травма, агрессия, депрессия, психика, забота, бесчувственность, эмоции.*

Mualliflar haqida ma'lumot

Askarova Nargiza Abdivaliyevna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti, PhD. Tel: +998977839977, e-mail: nargizaasqarova111@gmail.com orcid.org/0009-0001-1671-1099



KOXLEAR IMPLANTATSIYADAN KEYINGI DAVRDA BOLALAR IDROKINING OZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Atamuratova Ju.M.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ДЕТЕЙ В ПОСТКОХЛЕАРНЫЙ ПЕРИОД ИМПЛАНТАЦИИ

Атамуратова Ж.М.

SPECIFIC CHARACTERISTICS OF CHILDREN'S PERCEPTION IN THE POST-COCHLEAR IMPLANTATION PERIOD

Atamuratova Ju.M.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Рассматриваются особенности развития восприятия у детей в послеоперационный период после кохлеарной имплантации. Изучены процессы формирования слухового восприятия, интеграции слухового и зрительного анализаторов, а также развитие осмысленного слухового восприятия у детей с тяжелыми нарушениями слуха. Результаты исследования показали, что после проведения формирующего педагогического воздействия наблюдается значительное улучшение способности различать звуки, распознавать речевые сигналы и активизация познавательной деятельности детей. Полученные данные подтверждают необходимость комплексного психолого-педагогического сопровождения в послеимплантационный период.

Ключевые слова: кохлеарная имплантация, слуховое восприятие, восприятие детей, слухо-зрительная интеграция, специальная педагогика, реабилитация.

This article analyzes the specific characteristics of perceptual development in children during the post-cochlear implantation period. The study examines the formation of auditory perception, auditory-visual integration, and the development of meaningful auditory perception in children with severe hearing impairments. The results demonstrate a significant improvement in sound discrimination, speech sound recognition, and overall perceptual activity following structured pedagogical intervention. The findings emphasize the importance of systematic psychological and pedagogical support in the post-implantation rehabilitation process.

Key words: cochlear implantation, auditory perception, child perception, auditory-visual integration, special education, rehabilitation.

В bugungi kunda eshitishida chuqur nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiy moslashuvi, ta'lim jarayoni-ga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi hamda shaxs sifatida to'laqonli rivojlanishi dolzarb pedagogik va psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Eshitish analizatorining yetarli darajada faoliyat ko'rsatmasligi bolaning atrof-muhitni idrok etish jarayoniga, nutqning shakllanishiga, kognitiv rivojlanishiga va umumiy psixik faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu muammoni bartaraf etish maqsadida zamonaviy tibbiyotda koхlear implantatsiya texnologiyasi keng qo'llanilmoqda.

Koxlear implantatsiya eshitishida og'ir darajadagi nuqsoni bo'lgan bolalarga eshitish imkoniyatini yaratib beruvchi yuqori texnologik jarrohlik aralashuvi bo'lib, u eshitish analizatorining funksional faoliyatini qisman tiklashga xizmat qiladi. Biroq, koхlear implantatsiya faqat texnik vosita sifatida emas, balki bolaning idrok, nutq, tafakkur va ijtimoiy-emotional rivojlanishini qayta shakllantiruvchi murakkab psixologik-pedagogik jarayon sifatida ham namoyon bo'ladi. Implantatsiyadan keyingi davrda bolaning eshitish orqali qabul qiladigan axboroti sifati va hajmi tubdan o'zgaradi, bu esa idrok jarayonining o'ziga xos xususiyatlar bilan rivojlanishiga sabab bo'ladi [2,3,8].

Koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idroki avvalgi vizual va taktil ustuvorlikdan eshitish-vizual integratsiyaga o'tadi. Ushbu jarayonda eshitish signallarini farqlash, tovush manbaini aniqlash, nutq tovushlarini ajratish hamda ularni ma'noli birlik sifatida qabul qilish bosqichma-bosqich shakllanadi. Shu bilan birga, idrok jarayonida individual farqlar, yosh omili, implantatsiya vaqti, rehabilitatsiya sifati hamda pedagogik qo'llab-quvvatlash darajasi muhim ahamiyat kasb etadi [1,4,7,9].

Shu nuqtai nazardan, koхlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining o'ziga xos xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganish, ularning psixologik va peda-

gogik rivojlanish mexanizmlarini aniqlash hamda samarali korreksion-ta'limiy yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati yuzgaga kelmoqda [5]. Mazkur tadqiqot ana shu ehtiyojdan kelib chiqib, koхlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokida yuz beradigan sifat va miqdoriy o'zgarishlarni tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, maxsus pedagogika va psixologiya sohasida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega [6,9].

Metodlar

Mazkur tadqiqotda koхlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, tahlil qilish va baholash maqsadida kompleks, tizimli hamda integrativ yondashuv asosida turli ilmiy-tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot metodlari o'rganilayotgan muammoning psixologik, pedagogik va tibbiy jihatlarini qamrab olgan holda tanlandi.

Nazariy tadqiqot metodlari

Ilmiy-pedagogik, psixologik va tibbiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish metodi orqali koхlear implantatsiya, eshitish idroki, sensor rivojlanish hamda rehabilitatsiya jarayonlariga oid mavjud ilmiy qarashlar o'rganildi. Taqqoslash va tizimlashtirish metodlari yordamida koхlear implantatsiyadan oldingi va keyingi davrda bolalar idrokidagi farqlar aniqlandi, mavjud yondashuvlar tahlil qilindi. Modellashtirish metodi asosida bolalar idrokining rivojlanish bosqichlari va mexanizmlarining nazariy modeli ishlab chiqildi.

Empirik tadqiqot metodlari

Kuzatish metodi yordamida koхlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalarning eshitish, ko'rish va multimodal idrok jarayonlari tabiiy sharoitda (ta'lim jarayoni va rehabilitatsiya mashg'ulotlarida) o'rganildi. Suhbat va intervyu metodlari orqali bolalar, ularning ota-onalari, surdopedagoglar, logopedlar va psixologlarning fikrlari yig'ildi hamda tahlil qilindi. Anketa

metodi yordamida bolalarning idrok jarayonidagi o'zgarishlar, moslashuv darajasi va kundalik faoliyatdagi qiyinchiliklari aniqlashtirildi.

Psixodiagnostik metodlar

Bolalar idrokining rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida eshitish idroki, vizual idrok, fazoviy idrok hamda sensor integratsiyani baholashga qaratilgan moslashtirilgan test va diagnostik topshiriqlardan foydalanildi. Tovushlarni farqlash, nutq tovushlarini tanish va ma'noli idrok etish ko'rsatkichlari maxsus diagnostik materiallar asosida baholandi.

Pedagogik tajriba-sinov metodi

Tadqiqot doirasida koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sir vositalari va mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqildi hamda amaliyotga joriy etildi. Tajriba-sinov ishlari aniqlovchi, shakllantiruvchi va nazorat bosqichlarida olib borilib, pedagogik ta'sir samaradorligi tahlil qilindi.

Matematik-statistik tahlil metodlari

Olingan empirik ma'lumotlarni qayta ishlash va natijalarni ishonchligini aniqlash maqsadida matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Miqdoriy ko'rsatkichlar foizlar, o'rtacha qiymatlar va taqqoslama tahlil asosida baholandi.

Mazkur metodlar majmuasi koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining o'ziga xos xususiyatlarini chuqur va har tomonlama o'rganish, shuningdek, tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qildi.

Natijalar

Mazkur tadqiqotda koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining o'ziga xos xususiyatlarini

aniqlash maqsadida nazariy, empirik va psixodiagnostik metodlar majmuasidan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, suhbat, anketa, psixodiagnostik testlar hamda pedagogik tajriba-sinov metodlari tadqiqotning asosiy metodlari sifatida qo'llanildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

Tadqiqot koxlear implantatsiya o'tkazilgan 4-7 yoshdagi bolalar ishtirokida amalga oshirildi. Tajriba-sinov ishlariga maxsus ta'lim muassasalari va reabilitatsiya markazlarida ta'lim olayotgan bolalar, shuningdek, ularning ota-onalari, surdopedagoglar, logopedlar va psixologlar jalb etildi. Tadqiqot jarayonida bolalarning yosh xususiyatlari, implantatsiyadan keyingi reabilitatsiya muddati hamda Tadqiqot natijalari koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining sifat jihatdan o'zgarishini ko'rsatdi. Tajriba-sinov jarayonida bolalarda eshitish idrokining faollashuvi, vizual-idrokiy ustuvorlikning kamayishi hamda eshitish va ko'rish idrokining integratsiyalashuvi kuzatildi. Ayniqsa, shakllantiruvchi bosqichdan so'ng tovushlarni farqlash, nutq tovushlarini tanish va ma'noli idrok etish ko'rsatkichlarida ijobiy o'sish qayd etildi [6,9].

Aniqlovchi bosqichda bolalarning aksariyatida eshitish idroki past darajada bo'lib, idrok asosan vizual va taktil kanallar orqali amalga oshirilgan. Shakllantiruvchi ta'limiy-ta'sir jarayonidan so'ng esa eshitish idrokining rivojlanish darajasi sezilarli darajada oshdi, bu esa bolalarning umumiy kognitiv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

jadval

Koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining rivojlanish ko'rsatkichlari, %

Idrok ko'rsatkichlari	Aniqlovchi bosqich	Shakllantiruvchi bosqich	O'sish dinamikasi
Tovushlarni farqlash	32	68	+36
Nutq tovushlarini tanish	28	63	+35
Tovush manbasini aniqlash	35	72	+37
Eshitish-vizual integratsiya	40	78	+38
Ma'noli eshitish idroki	30	65	+35

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, shakllantiruvchi bosqichdan so'ng barcha idrok ko'rsatkichlari bo'yicha ijobiy o'sish kuzatilgan. Eng yuqori o'sish eshitish-vizual integratsiya va tovush manbasini aniqlash ko'rsatkichlarida qayd etildi. Bu holat koxlear implantatsiyadan keyingi davrda tizimli pedagogik yondashuv va reabilitatsiya mashg'ulotlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idroki bosqichma-bosqich rivojlanishini, eshitish idrokining yetakchi o'rin egallay boshlashini hamda ta'lim jarayonida maxsus pedagogik sharoitlarni yaratish zarurligini ko'rsatdi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining rivojlanishi bosqichma-bosqich va tizimli xarakterga ega ekanligini ko'rsat-

di. Aniqlovchi bosqichda bolalarda eshitish idrokining past darajada ekanligi, idrok jarayonida vizual va taktil kanallar ustuvorligi kuzatildi. Bu holat eshitish nuqsoni mavjud bo'lgan bolalarda sensor kompensatsiya mexanizmlarining faolligi bilan izohlanadi.

Shakllantiruvchi bosqichdan so'ng olingan natijalar bolalarda eshitish idrokining sezilarli darajada faollashganini tasdiqladi. Ayniqsa, tovushlarni farqlash, nutq tovushlarini tanish hamda tovush manbasini aniqlash ko'rsatkichlarining oshishi koxlear implantatsiya orqali eshitish axborotining qabul qilinishi va uni markaziy nerv tizimi tomonidan qayta ishlanishi samarali tashkil etilganini ko'rsatadi. Bu holat maxsus reabilitatsiya va pedagogik mashg'ulotlarning to'g'ri yo'naltirilganligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida eshitish-vizual idrok integratsiyasining yuqori darajada rivojlanishi alohida e'tibor-

ga loyiq. Ushbu natija bolalarda multimodal idrok mexanizmlarining shakllanayotganidan dalolat beradi. Eshitish va ko'rish analizatorlarining o'zaro uyg'un faoliyati bolalarning nutqni idrok etish, atrof-muhitni tushinish va kommunikativ faolligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, ma'noli eshitish idrokining rivojlaniishi bolalarning kognitiv faoliyati, xususan, diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rsatdi. Bu esa koxlear implantatsiyadan keyingi davrda idrokni rivojlantirishga qaratilgan tizimli pedagogik yondashuv bolalarning umumiy psixik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalar avvalgi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan qarashlar bilan uyg'un keladi va koxlear implantatsiyadan keyingi davrda faqat texnik reabilitatsiya emas, balki kompleks psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu bilan birga, natijalar bolalar idrokining rivojlanish darajasi implantatsiya vaqti, reabilitatsiya davomiyligi hamda individual xususiyatlarga bog'liqligini ko'rsatdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokini rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, maxsus ta'lim sharoitlarini yaratish va individual yondashuvni ta'minlash zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

1. Mazkur tadqiqot koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari koxlear implantatsiya eshitishida chuqur nuqsoni bo'lgan bolalarda eshitish idrokini faollashtirish, multimodal idrokni shakllantirish hamda kognitiv rivojlanishni ta'minlashda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi.

2. Aniqlovchi bosqich natijalari bolalarda eshitish idrokining yetarli darajada shakllanmaganini, idrok jarayonida vizual va taktil analizatorlarning ustuvor ekanligini aniqladi. Shakllantiruvchi bosqichda olib borilgan tizimli pedagogik va reabilitatsion mashg'ulotlar natijasida tovushlarni farqlash, nutq tovushlarini tanish, tovush manbasini aniqlash hamda eshitish-vizual idrok integratsiyasi ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

3. Tadqiqot davomida ma'noli eshitish idrokining rivojlanishi bolalarning nutqiy faolligi, diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatgani aniqlandi. Bu esa koxlear implantatsiyadan keyingi davrda idrokni rivojlantirishga qaratilgan maxsus pedagogik yondashuvlar bolalarning umumiy psixik va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

4. Olingan natijalar koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokini rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, individual xususiyatlarni inobatga

olgan holda pedagogik sharoitlar yaratish hamda mutaxassislar va ota-onalar hamkorligini kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

5. Umuman olganda, tadqiqot natijalari koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokini rivojlantirish bo'yicha olib boriladigan ilmiy-pedagogik ishlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi va maxsus pedagogika hamda surdopsixologiya sohalarini uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar

1. Базоев ВЗ., Куйган В.А. Человек из мира тишины. М. Академкнига 2002.
2. Байбородова ЛВ., Рожков М.И. Образовательный процесс в современной школе. Ярославль 1997.
3. Karimovna N. Eshitishida nuqsoni bor bolalarning ijtimoiy muhitga moslashishining psixologik xususiyatlari. Shokh library 2026.
4. Karimovna NY. Koxlear implantining ijobiy va salbiy tomonlari. Shokh library 2026.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi. "Ta'lim to'g'risida" - gi Qonun [O'RQ-637, 2020-yil 23-sentabr] [https://lex.uz/]
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. O'zbekiston Respublikasini rivojlantirish bo'yicha Harakatlar Strategiyasi [PF-4947, 2017-yil 7-fevral] [https://lex.uz/]
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. "Nogironligi bo'lgan bolalarga ta'lim-tarbiya berishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" [166-son, 2021-yil 30-mart] [https://lex.uz/]
8. O'zbekiston Respublikasi. Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida Qonun [O'RQ-595, 2019-yil 16-dekabr] [https://lex.uz/]
9. O'zbekiston Respublikasi. Ta'lim to'g'risidagi Qonun [O'RQ-637, 2020-yil 23-sentabr] [https://lex.uz/]

KOXLEAR IMPLANTATSIYADAN KEYINGI DAVRDA BOLALAR IDROKINING OZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Atamuratova Ju.M.

Mazkur maqolada koxlear implantatsiyadan keyingi davrda bolalar idrokining o'ziga xos xususiyatlari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqot jarayonida eshitishida chuqur nuqsoni bo'lgan bolalarda koxlear implantatsiya orqali eshitish idrokining shakllanishi, eshitish-vizual idrok integratsiyasi hamda ma'noli eshitish idrokining rivojlanish bosqichlari o'rganildi. Tadqiqot natijalari shakllantiruvchi pedagogik ta'sir jarayonidan so'ng bolalarda tovushlarni farqlash, nutq tovushlarini tanish va idrok jarayonining faollashganini ko'rsatdi. Olingan natijalar koxlear implantatsiyadan keyingi reabilitatsiya jarayonida tizimli psixologik-pedagogik yondashuvning muhimligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: koxlear implantatsiya, eshitish idroki, bolalar idroki, eshitish-vizual integratsiya, maxsus pedagogika, reabilitatsiya.

Muallif haqida ma'lumot

Otamuratova Juldiz Murat qizi, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasini o'qituvchisi. e-mail juldizatamuratova@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-1780-9458>



Bekmirov T.R.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У МАТЕРЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЧИСЛА ДЕТЕЙ

Бекмиров Т.Р.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF NEUROTIC CONDITIONS IN MOTHERS DEPENDING ON THE NUMBER OF CHILDREN

Bekmirov T.R.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Представлен психологический анализ невротических состояний у матерей в зависимости от числа детей на основе эмпирико-статистических данных. Выявлены особенности проявления невроза, тревожности, депрессии, фрустрации, агрессии и ригидности в зависимости от числа детей, рода деятельности, этнопсихологических факторов, семейного положения и возрастных характеристик. Результаты показывают, что у матерей с двумя детьми большинство невротических показателей выражены в большей степени, что связано с процессом адаптации, ростом ответственности и напряженностью межличностных отношений.

Ключевые слова: невротические состояния, психология матерей, количество детей, тревожность, депрессия, фрустрация, агрессия.

This article presents a psychological analysis of neurotic conditions in mothers depending on the number of children, based on empirical and statistical data. The study examines the manifestation of neurosis, anxiety, depression, frustration, aggression, and rigidity in relation to the number of children, type of activity, ethnopsychological characteristics, marital status, and age factors. The results indicate that most neurotic indicators are more pronounced in mothers with two children, which is associated with adaptation difficulties, increased responsibility, and interpersonal stress.

Key words: neurotic conditions, maternal psychology, number of children, anxiety, depression, frustration, aggression.

So'nggi o'n yilliklarda ruhiy salomatlik muam-molari global sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining sezilarli qismi, xususan ayollar, turli darajadagi xavotirli, depressiv va nevrotik buzilishlardan aziyat chekmoqda [8]. Ushbu holatlar ijtimoiy moslashuv, oilaviy munosabatlar va shaxsning umumiy hayot sifati pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, onalik davri ayol organizmi va psixikasi uchun eng sezgir bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda ruhiy zo'riqishlar va emotsional beqarorlik holatlari kuchayishi mumkin [6].

Zamonaviy jamiyatda ayol zimmasiga yuklatiladigan ijtimoiy rollarning ko'pligi, iqtisodiy bosim, oilaviy majburiyatlar va farzand tarbiyasi bilan bog'liq mas'uliyat nevrotik holatlarning shakllanishida muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Farzandlar sonining ortishi bilan onaning jismoniy va ruhiy yuklamasi ham ortib boradi, bu esa xavotir, charchoq, hissiy beqarorlik va psixosomatik simptomlarning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi [5,6].

Jahon statistik ma'lumotlariga ko'ra, nevrotik buzilishlar, ayniqsa xavotir va depressiya bilan bog'liq holatlar ayollar orasida erkaklarga nisbatan yuqori darajada uchraydi. Ko'pgina tadqiqotlar ayollarda ruhiy buzilishlarning uchrashi deyarli ikki barobar ko'proq ekanini ko'rsatadi. Bu holat biologik omillar bilan bir qatorda, ijtimoiy, madaniy va psixologik omillar ta'siri bilan izohlanadi. Onalik esa ushbu omillarning kesishgan nuqtasida joylashgan murakkab jarayon bo'lib, u ayoldan doimiy psixoemotsional barqarorlikni talab qiladi.

Xorijiy ilmiy manbalarda onaning ruhiy holati bolaning shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Nevrotik simptomlari kuchli bo'lgan onalar tarbiyalayotgan bolalarda xavotir darajasi yuqori, ijtimoiy moslashuv darajasi past va o'z-o'zini baholash sust bo'li-

shi qayd etilgan [12]. Bu esa mazkur muammoni nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ega masala sifatida ko'rib chiqishni talab qiladi.

O'zbekiston sharoitida esa onalar ruhiy salomatligi, xususan, nevrotik holatlarning farzandlar soni bilan bog'liqligi masalasi yetarlicha empirik o'rganilmagan. Rasmiy statistik ma'lumotlar ko'pincha faqat tashxis qo'yilgan holatlarni qamrab oladi, real tarqalish darajasi esa ko'pincha yashirin qolmoqda. Shu sababli ushbu mavzu ilmiy, amaliy va ijtimoiy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Metodologiya

Mazkur tadqiqotda onalardagi nevrotik holatlarning farzandlar soniga bog'liqligini aniqlash maqsadida kompleks psixodiagnostik yondashuvdan foydalaniladi. Tadqiqot jarayonida so'rovnoma, standartlashtirilgan psixologik testlar hamda klinik suhbat usullaridan foydalanish rejalashtirilgan. Jumladan, respondentlarda nevrotik simptomlarning umumiy darajasini aniqlash uchun "Nevrozni ekspress-diagnostika qilish testi", xavotir va depressiv holatlarni baholash maqsadida Yaxin-Mendeleyevichning "Xavotirlanish va depressiya so'rovnomasi", shuningdek shaxsning umumiy psixik holati va emotsional barqarorligini aniqlash uchun G. Ayzenkning "Psixik holatni baholash metodikasi" qo'llaniladi.

Onalarning farzandlariga bo'lgan munosabat tizimini, emotsional yaqinlik darajasini va tarbiyaviy pozitsiyalarini o'rganish maqsadida Varga-Stolinning "Ota-onalarning bolalarga bo'lgan munosabati testi" dan foydalaniladi. Ushbu metodikalar yordamida onalarning psixoemotsional holati va ularning tarbiyaviy munosabatlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar aniqlanadi [1].

Tanlanma turli yoshdagi hamda turli miqdordagi farzandga ega bo'lgan onalardan shakllantiriladi. Respondentlar farzandlar soniga qarab alohida guruhlar-ga ajratilib, har bir guruhda nevrotik simptomlarning

namoyon bo'lish darajasi qiyosiy tahlil qilinadi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlar va o'zaro bog'liqliklar aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari asosida onalardagi nevroitik holatlarning psixologik mexanizmlari yoritiladi, farzandlar soni ortishi bilan yuzaga keldigan ruhiy yuklamaning xususiyatlari tahlil qilinadi hamda amaliy psixokorreksiya va profilaktik tavsiyalar ishlab chiqiladi [7].

Natijalar

Mazkur tadqiqotda onalardagi nevroitik holatlarning turli ijtimoiy-demografik omillar, xususan, faoliyat turi,

farzandlar soni, etnopsixologik xususiyatlar, oilaviy holat va yosh ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi empirik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Umumiy tanlama hajmi 334 nafar onani tashkil etdi [3].

Farzandlar soniga ko'ra o'tkazilgan tahlil ayniqsa muhim natijalarni ko'rsatdi. Nevroz ko'rsatkichi ikki nafar farzandi bo'lgan onalarda eng yuqori ($H=39,703$; $p<0,001$), to'rt nafar farzandi bo'lgan onalarda esa eng past qiymatni qayd etdi. Depressiya ko'rsatkichi esa aksincha, to'rt va besh nafar farzandi bo'lgan onalarda yuqori ($H=13,930$; $p<0,05$), bir nafar farzandi bo'lganlarda esa eng past bo'ldi (jadval).

Jadval

Ayollarning farzandlar soni bo'yicha tafovut ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	O'rtacha ranglar, n=334					Statistik qiymat	
	bir nafar farzandi bor, n=8	ikki nafar farzandi bor, n=94	uch nafar farzandi bor, n=170	to'rt nafar farzandi bor, n=58	besh nafar farzandi bor, n=4	H	p
Nevroz ko'rsatkichi	169,50	214,48	159,32	117,16	137,00	39,703	0,000 ^a
Depressiya	109,25	160,31	160,44	206,29	190,50	13,930	0,008 ^b
Ayzenk bo'yicha xavotirlanish	171,00	196,50	163,75	130,50	175,00	17,391	0,002 ^b
Ayzenk bo'yicha frustratsiya	193,25	209,16	158,06	132,19	50,00	33,576	0,000 ^a
Ayzenk bo'yicha agressiya	173,50	215,44	153,71	134,47	94,00	35,962	0,000 ^a
Ayzenk bo'yicha rigidlik	192,25	201,03	161,54	135,02	54,50	24,822	0,000 ^a

Izoh. a - $p<0,001$, b - $p<0,05$.

Ayzenk shkalasi bo'yicha xavotirlanish ($H=17,391$; $p<0,05$), frustratsiya ($H=33,576$; $p<0,001$), agressiya ($H=35,962$; $p<0,001$) va rigidlik ($H=24,822$; $p<0,001$) ham ikki nafar farzandi bo'lgan onalarda eng yuqori darajada namoyon bo'ldi. Ushbu natijalar ikki nafar farzandli onalarda moslashuv jarayonining murakkabligi, mas'uliyatning keskin ortishi va emotsional yuklamaning ko'payishi bilan izohlanadi.

Tahlil

Tadqiqot natijalari onalardagi nevroitik holatlarning shakllanishi va namoyon bo'lishida farzandlar soni, yosh, faoliyat turi, yashash hududi va oilaviy holat kabi ijtimoiy-demografik omillarning muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi.

Farzandlar soniga ko'ra tafovutlar tadqiqotning asosiy natijalaridan biri bo'lib, ikki nafar farzandli onalarda nevroz, xavotirlanish, frustratsiya, agressiya va rigidlik ko'rsatkichlari eng yuqori darajada kuzatiladi. Bu holat moslashuv jarayonining murakkablashishi, mas'uliyatning ortishi va emotsional yuklamaning kuchayishi bilan izohlanadi. To'rt va besh nafar farzandli onalarda esa ayrim nevroitik ko'rsatkichlar pastroq bo'lib, tajriba ortishi va psixologik moslashuv mexanizmlarining rivojlanishi bilan bog'liq.

Onalarning faoliyat turiga ko'ra nevroitik holatlar tahlili shuni ko'rsatdiki, ishlovchi ayollar asosan nevroz va agressiyadan aziyat chekadi. Bu holat ruhiy toliqish,

charchoq va ish va oilaviy majburiyatlarning uyg'unlashmaganligi bilan bog'liq. Uy bekalar esa ko'proq xavotirlanish va depressiyaga moyil bo'lib, bunda ijtimoiy faollikning pastligi, monotonlik va cheklangan ijtimoiy aloqalar muhim rol o'ynaydi [4,9].

Hududiy (etnopsixologik) tafovutlar shuni ko'rsatdiki, shahar hududlarida yashovchi onalarda nevroitik simptomlar darajasi yuqori, qishloq hududlarida esa pastroq. Shahar muhitining tezkor hayot sur'ati, shovqin va ijtimoiy bosim psixoemotsional yuklamaning ortishiga olib keladi. Qishloq hududlarida tabiiy muhit va barqaror ijtimoiy aloqalar himoya omili sifatida xizmat qiladi.

Oilaviy holatga ko'ra farqlar tahlili onalarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Turmush o'rtog'ini yo'qotgan onalarda xavotirlanish va depressiya yuqori bo'lib, yo'qotish sindromi, psixologik tayanchning yo'qolishi va kelajak haqidagi noaniqlik bilan bog'liq [9]. Ajrashgan onalarda esa bu ko'rsatkichlar pastroq bo'lib, ruhiy yuklamaning nisbatan kamayganligini ko'rsatadi.

Yosh tafovutlari tahlili shuni ko'rsatdiki, nevrozga moyillik onalarning o'rta yoshida, ya'ni 28-32 yoshda eng yuqori bo'lib, bu davr asosiy mas'uliyat va o'rta yosh krizisi bilan bog'liqdir. Shu bilan birga, 33-38 yoshda xavotirlanish, agressiya, frustratsiya va rigidlik ko'rsatkichlari boshqa yosh guruhlariga nisbatan yuqori bo'lib, ruhiy salomatlikni saqlash uchun chora-tadbirlar ishlab chiqish zaruratini oshiradi [2,11].

Shuningdek, nevrozning asabiylashish bilan to'g'ri, salbiy munosabatlar bilan teskari korrelyatsiya qilishi ruhiy holatda salbiy munosabatlar va stress darajasining ortishi nevroz holatining shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ifodalaydi [10]. Shu bilan birga, farzandlar soni, yosh, ijtimoiy faoliyat va oilaviy vaziyat kabi omillar nevrozik simptomlarning shakllanishida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan psixologik mexanizmlarni tashkil etadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari onalardagi nevrozik holatlarning individual xususiyatlari bilan bir qatorda ijtimoiy sharoit, psixoeotsional yuklama va shaxslararo munosabatlar bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi. Bu esa mavzuni nafaqat klinik, balki pedagogik, psixoprofilaktik va ijtimoiy yondashuvlar orqali yechish zaruratini bildiradi.

Xulosa

1. Ushbu tadqiqot natijalari onalardagi nevrozik holatlarning farzandlar soni, faoliyat turi, yosh, yashash hududi va oilaviy holat kabi ijtimoiy-demografik omillarga bevosita bog'liqligini tasdiqlaydi. Ishlovchi onalarda nevroz va agressiya ko'rsatkichlari yuqori bo'lib, bu ruhiy toliqish, charchoq va kasbiy-oila majburiyatlarining uyg'unlashmaganligi bilan izohlanadi. Uy bekalar esa xavotirlanish va depressiyaga moyil bo'lib, bu ijtimoiy faollikning pastligi, monotoniya va cheklangan ijtimoiy aloqalar bilan bog'liq.

2. Farzandlar soni nevrozik holatlar darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi: ikki nafar farzandi bo'lgan onalarda nevroz, xavotirlanish, frustratsiya, agressiya va rigidlik ko'rsatkichlari eng yuqori bo'lib, moslashuv jarayonining murakkablashishi va emotsional yuklamaning ortishi bilan izohlanadi. To'rt va besh nafar farzandli onalarda esa ayrim nevrozik ko'rsatkichlar pastroq bo'lib, tajriba ortishi va psixologik moslashuv mexanizmlarining rivojlanishi bilan bog'liq.

3. Yosh omili ham muhim determinant bo'lib, nevrozga moyillik 28–32 yoshda eng yuqori darajada kuzatiladi, 33–38 yoshda esa xavotirlanish, agressiya, frustratsiya va rigidlik ko'rsatkichlari yuqori bo'ladi. Bu davr onalar uchun o'rta yosh krizisi, asosiy mas'uliyat va shaxsiy identifikatsiya muammolari bilan bog'liq bo'lib, ruhiy salomatlikni saqlash uchun chora-tadbirlar zaruratini oshiradi [10].

4. Shuningdek, nevrozning asabiylashish bilan to'g'ri, salbiy munosabatlar bilan teskari korrelyatsiya qilishi ruhiy holatda salbiy munosabatlar va stress darajasining ortishi nevroz holatining shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

5. Umuman olganda, tadqiqot natijalari onalardagi nevrozik holatlarning individual xususiyatlari bilan bir qatorda ijtimoiy sharoit, psixoeotsional yuklama va

shaxslararo munosabatlar bilan chambarchas bog'liqligini tasdiqlaydi. Bu esa mavzuni nafaqat klinik, balki pedagogik, psixoprofilaktik va ijtimoiy yondashuvlar orqali yechish zaruratini ko'rsatadi.

Adabiyotlar

1. Мелибаева РН. Тиббиётда тиббий психодиагностика мақсадларида қўлланилаётган методикаларнинг татбиқ этилиш ҳолати. 2023.

2. Askarova NA, Bekmirov TR., Nurbaeva KB et al. Personal characteristics in children's psychology as an object of research. 2024.

3. Bekmirov TR. Onalarda nevrozik holatlar diagnostikasining empirik tahlili. Acad Res Educ Sci. 2024;(1):261-4.

4. Bekmirov TR. Onalardagi psixik holatlarning statistik ko'rsatkichlari. agressiya va xavotirlanish holatlari tahlilida. Inter Educ Global Study. 2025;3(1):312-9.

5. Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva WHO 2017.

6. Eysenck HJ. Manual for the Eysenck Personality Questionnaire. L Hodder & Stoughton 1997.

7. Melibayeva RN, Narmetova YK, Bekmirov TR et al. Oilalarda Nevrotik Buzilishlar Sabablari Va Ularni Bartaraf Etish Usullari. Sci J Appl Med Sci. 2023;2(12):695-9.

8. Mental health atlas. Geneva WHO 2022.

9. Rashidovich BT. Onalardagi nevrozik holatlar va bolalardagi yosh inqirozlarining xorij adabiyotlaridagi metodologik tahlili. 2023.

10. Rashidovich BT. Onalarda nevrozik holatlar diagnostikasi natijalarining psixologik tahlili. 2024.

11. Rashidovich BT. Ona va bola o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik munosabatning o'ziga xosligi. 2024.

12. Varga J, Stolining M. Parental attitudes towards children: A psychological assessment. Budapest Akadémiai Kiadó 2001.

ONALARDAGI NEVROTIK HOLATLARNING FARZANDLAR SONI BO'YICHA PSIXOLOGIK TAHLILI

Bekmirov T.R.

Ushbu maqolada onalardagi nevrozik holatlarning farzandlar soni bilan bog'liq psixologik xususiyatlari empirik-statistik ma'lumotlar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida nevroz, xavotirlanish, depressiya, frustratsiya, agressiya va rigidlik kabi ko'rsatkichlarning farzandlar soni, faoliyat turi, etnopsixologik xususiyatlar, oilaviy holat hamda yosh omillari bilan bog'liqligi aniqlanadi. Olingan natijalar onalarning psixoeotsional holati farzandlar soniga mutanosib ravishda o'zgarishini, ayniqsa ikki nafar farzandi bo'lgan onalarda aksariyat nevrozik ko'rsatkichlar yuqori ekanligini ko'rsatadi. Mazkur holat moslashuv jarayonining murakkabligi, mas'uliyatning ortishi hamda shaxslararo munosabatlardagi zo'riqish bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: nevrozik holatlar, onalar psixologiyasi, farzandlar soni, xavotirlanish, depressiya, frustratsiya, agressiya.

Mualliflar haqida ma'lumot

Bekmirov Tolib Rashidovich, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi, PhD. Tel: +998909098872, e-mail: tolibbekmirov@gmail.com, https://orcid.org/0009-0006-1324-6714



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Дехкамбаева З.А.

TIBBIYOT TALABALARIDA DEPRESSIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Dehkambaeva Z.A.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DEPRESSION IN MEDICAL STUDENTS

Dehkambaeva Z.A.

Ташкентский государственный медицинский университет

Mazkur maqolada tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalarida depressiyaning psixologik xususiyatlarini o'rganish natijalari bayon etilgan. Tadqiqotning dolzarbligi oliy tibbiy ta'lim tizimida psixosotsional yuklamalarning ortishi, talaba yoshlar orasida xavotirli-depressiv buzilishlar soni ko'payishi hamda ularning o'quv faoliyati, kasbiy shakllanish va kelgusidagi tibbiy amaliyot sifatiga salbiy ta'siri bilan izohlanadi. Tadqiqotda Toshkent davlat tibbiyot universitetining 1- va 3-kurslarida tahsil oluvchi 200 nafar talaba ishtirok etdi. Xavotirli-depressiv simptomatikani aniqlash uchun Hospital xavotir va depressiya shkalasi (HADS) qo'llanildi. Natijalarga ko'ra, quyi kurs talabalarida klinik darajada ifodalangan xavotir ko'proq uchragan bo'lsa, yuqori kurs talabalarida depressiv namoyon bo'lishlar nisbatan tez-tez aniqlangan. Gender tahlil talabalar qizlarda xavotir va depressiya ko'rsatkichlari yuqoriroq ekanini ko'rsatdi. Olingan natijalar tibbiy OT-Mlarda tizimli psixodiagnostik skrining hamda profilaktik dasturlarni joriy etish zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: depressiya, xavotir, stress, tibbiyot talabasi, psixik salomatlik, o'z joniga qasd qilish xavfi, o'z-o'zini baholash, kognitiv buzilishlar.

This article presents the findings of a study on the psychological characteristics of depression among students of medical higher education institutions. The relevance of the study is determined by the increasing psycho-emotional workload in higher medical education, the growing prevalence of anxiety-depressive disorders among students, and their negative impact on academic performance, professional development, and the quality of future medical practice. The study involved 200 first- and third-year students of Tashkent State Medical University. The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) was used to assess anxiety-depressive symptoms. The results indicate that clinically significant anxiety is more prevalent among junior students, whereas depressive manifestations are more frequently observed among senior students. Gender analysis revealed higher anxiety and depression scores in female students. The findings highlight the need to implement systematic psychodiagnostic screening and preventive programs in medical universities.

Key words: depression, anxiety, stress, medical student, mental health, suicide risk, self-esteem, cognitive impairment.

Современный этап развития системы высшего образования в Республике Узбекистан характеризуется усилением требований к качеству подготовки медицинских кадров, что предполагает не только высокий уровень профессиональных знаний и навыков, но и сохранение психического здоровья будущих специалистов. Медицинское образование относится к числу наиболее напряжённых и стрессогенных видов профессиональной подготовки, что обусловлено высокой учебной нагрузкой, большим объёмом информации, ранним включением студентов в клиническую практику и постоянным эмоциональным взаимодействием с пациентами.

В условиях хронического академического стресса у студентов медицинских вузов возрастает риск развития тревожных и депрессивных расстройств. Депрессия является одним из наиболее распространённых психических заболеваний, оказывающим выраженное негативное влияние на эмоциональную сферу, когнитивные процессы, мотивацию и социальную адаптацию личности. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессивные расстройства входят в число ведущих причин утраты трудоспособности, а суицид занимает одно из первых мест среди причин смертности молодежи в возрасте 15-29 лет [1].

Студенты медицинских вузов представляют собой особую группу риска, поскольку в период обучения происходит интенсивное формирование профессиональной идентичности, сопровождающееся высокой ответственностью, тревогой за будущую профессиональную реализацию и эмоциональным выгоранием. В связи с этим изучение психологиче-

ских особенностей депрессии у студентов-медиков является актуальной научно-практической задачей.

Анализ литературы. Проблема тревожно-депрессивных расстройств у студентов медицинских вузов широко освещена в трудах отечественных и зарубежных авторов. Согласно данным многочисленных исследований, распространённость депрессивных симптомов среди студентов-медиков варьирует от 12,9 до 35% в зависимости от курса обучения, используемых диагностических методик и социокультурных факторов [2,3].

Ряд авторов отмечают, что первые признаки эмоционального неблагополучия формируются уже на начальных этапах обучения и связаны с процессом адаптации к новым условиям образовательной среды. В исследованиях Т. Shanafelt и соавт. показано, что синдром эмоционального выгорания у студентов-медиков тесно связан с депрессией, снижением академической мотивации и профессиональной эффективности [4]. Мета-анализ, проведённый Л. Rotenstein и коллегами, выявил увеличение частоты депрессивных симптомов у студентов после поступления в медицинский вуз на 13,5% [5]. Особое внимание в научных публикациях уделяется гендерным различиям в проявлении депрессии и тревоги [6]. Установлено, что у девушек данные расстройства встречаются чаще, что объясняется биологическими, психологическими и социальными факторами, а также более высокой склонностью к саморефлексии и эмоциональному напряжению [5]. Исследователи также подчёркивают, что хронический стресс и нерешённые психоземotionalные проблемы в сту-

денческие годы могут оказывать негативное влияние на профессиональную деятельность врача в будущем.

Материал и методы

Дизайн исследования

Исследование носило кросс-секционный характер и проводилось на базе Ташкентского государственного медицинского университета.

В исследовании приняли участие 200 студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело»: 100 студентов 1-го курса (средний возраст $17 \pm 1,5$ года); 100-го студентов 3 курса (средний возраст $20 \pm 1,5$ года).

Гендерный состав в обеих группах был одинаковым: 72 девушки и 28 юношей.

Методики исследования

Для оценки тревожно-депрессивной симптоматики применялась госпитальная шкала тревоги и

депрессии (HADS), разработанная A.S. Zigmond и R.P. Snaith. Шкала включает 14 утверждений и состоит из двух подшкал:

- подшкала тревоги (HADS-A);
- подшкала депрессии (HADS-D).

Интерпретация результатов осуществлялась по следующим критериям: 0-7 баллов – норма; 8-10 баллов – субклинический уровень; 11 баллов и выше – клинически выраженное расстройство [7, 8].

Использовались методы описательной статистики и сравнительного анализа. Различия считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$.

Результаты исследования

В исследовании приняли участие 200 студентов медицинского вуза, обучающихся на 1-м и 3-м курсах по специальности «Лечебное дело». Социально-демографическая характеристика выборки представлена в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика обследованных

Показатель	1-й курс, n=100	3-й курс, n=100
Средний возраст, M \pm SD	17,0 \pm 1,5	20,0 \pm 1,5
Девушки, абс. (%)	72 (72)	72 (72)
Юноши, абс. (%)	28 (28)	28 (28)
Всего обследованных	100	100

Как видно из таблицы, группы были сопоставимы по полу и числу обследованных, что позволило корректно провести сравнительный анализ показателей тревоги и депрессии.

При анализе тревожной симптоматики по шкале HADS было установлено, что у большинства студентов выявляются тревожные расстройства различной степени выраженности (табл. 2).

Таблица 2

Распределение уровней тревоги по шкале HADS у обследованных, %

Уровень тревоги	1-й курс	3-й курс
Норма (0-7 баллов)	3	20
Субклинический уровень (8-10 баллов)	7	45
Клинически выраженная тревога (≥ 11 баллов)	90	35
Всего	100	100

У студентов 1-го курса клинически выраженный уровень тревоги выявлялся статистически значимо чаще, чем у студентов 3-го курса ($p=0,001$), что сви-

детельствует о выраженных адаптационных трудностях на начальном этапе обучения.

Средние показатели тревоги и депрессии у студентов 1-го и 3-го курсов представлены в таблице 3.

Таблица 3

Средние показатели тревоги и депрессии по шкале HADS, M \pm SD

Показатель	1-й курс	3-й курс	p<
Тревога (HADS-A)	14,13 \pm 2,4	9,51 \pm 2,1	0,05
Депрессия (HADS-D)	8,9 \pm 1,8	7,6 \pm 1,7	0,05

Полученные данные показывают, что у студентов 1-го курса уровень тревоги соответствует клинически выраженному, тогда как у студентов 3-го курса преобладает субклинический уровень тревоги. Депрессивная симптоматика у студентов обеих групп в среднем носила субклинический характер,

однако у студентов 3-го курса она выявлялась несколько чаще.

Дополнительный гендерный анализ показал, что у студенток показатели тревоги и депрессии были выше, чем у юношей, что соответствует данным отечественных и зарубежных исследований и

отражает общую тенденцию большей психоэмоциональной уязвимости девушек в условиях учебного стресса.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают данные ранее проведённых исследований о высокой распространённости тревожно-депрессивных расстройств среди студентов медицинских вузов. Высокий уровень тревоги у студентов младших курсов может быть обусловлен процессом адаптации к новым требованиям высшей школы, изменением социальной роли и повышенной учебной нагрузкой.

У студентов старших курсов депрессивные проявления, вероятно, связаны с накоплением эмоционального истощения, тревогой за профессиональное будущее и необходимостью принятия ответственных решений. Гендерные различия в уровне тревоги и депрессии соответствуют общемировым тенденциям и свидетельствуют о необходимости учёта гендерного фактора при разработке профилактических программ.

Практические рекомендации

На основании полученных данных целесообразно:

- внедрить регулярный психодиагностический скрининг студентов медицинских вузов;
- разработать и реализовать программы профилактики депрессии и тревожных расстройств;
- включить элементы психообразования и формирования стрессоустойчивости в учебные планы;
- формировать у студентов навыки саморегуляции и здорового образа жизни.

Заключение

Таким образом, студенты медицинских вузов характеризуются высокой распространённостью тревожно-депрессивной симптоматики, особенно на младших курсах обучения и среди девушек. Ранняя диагностика и системная психопрофилактическая работа являются важнейшими условиями сохранения психического здоровья будущих врачей и повышения качества медицинского образования.

Литература

1. Ахметова АМ, Садретдинова ЛД, Габитова ДМ и др. Эмоциональное выгорание и признаки депрессии у студентов-медиков. Сибирский журн наук о жизни и сельском хозяйстве. 2022;14(3(2)):90-103.
2. Бузина ТС, Олейников С, Макарова ИВ. Определение стратегически важных направлений в работе психологической службы медицинского университета. Вестн Пермского ун-та. Философия. Психология.

Социология. 2023;1:120-130.

3. Руженкова ВВ, Руженков ВА. Донозологические психические расстройства и учебный стресс у студентов-медиков. Соврем пробл науки и образования. 2020;2.

4. Backovic DV, Zivojinovic JI, Maksimovic J, Maksimovic M. Gender differences in academic stress and burnout among medical students in years of education. Psychiatr Danubina. 2019;24(2):175-81.

5. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva WHO 2017:24.

6. Dugani S, Afari H, Hirschhorn et al. Prevalence and factors associated with burnout among frontline primary health care providers in low- and middle-income countries: A systematic review. Gates Open Res. 2018;2.

7. Genevieve C, Margiotta F, Doherty AM. Physician burnout and symptom of anxiety and depression: Burnout in Consultant Doctors in Ireland Study. Plos One. 2022;18(3):5.

8. Lee MK, Lim SH. Relationships among academic burnout, stress coping and college adjustment in nursing students. Asia-pacific J Multimedia services convergenti with Art, Humanities, and Sociology. 2017;7(6):2.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Дехкамбаева З.А.

Описаны психологические особенности депрессии у студентов медицинских вузов. Актуальность исследования обусловлена ростом психоэмоциональной нагрузки в системе высшего медицинского образования, увеличением количества тревожно-депрессивных расстройств среди студенческой молодежи и их негативным влиянием на учебную деятельность, профессиональное становление и качество будущей медицинской практики. В исследовании приняли участие 200 студентов 1-го и 3-го курсов Ташкентского государственного медицинского университета. Для диагностики тревожно-депрессивной симптоматики применялась госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS). Установлено, что у студентов младших курсов преобладает клинически выраженная тревога, тогда как у студентов старших курсов чаще выявляются депрессивные проявления. Гендерный анализ показал более высокие показатели тревоги и депрессии у студенток. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости внедрения системного психодиагностического скрининга и профилактических программ в медицинских вузах.

Ключевые слова: депрессия, тревога, стресс, студент-медик, психическое здоровье, суицидальный риск, самооценка, когнитивные нарушения.

Mualliflar haqida ma'lumot

Dexkambayeva Zulfiya Abubakirovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi. Tel: +99877768825, e-mail: zulfyahon769@gmail.com, https://orcid.org/0009-0000-2998-6385



TIBBIYOT OLIYGOHLARI TALABALARIDA KASBIY STRESS VA PSIXOEMOTSIONAL ZO'RIQISH SHAROITIDA RUS TILINI O'QITISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Dexkambayeva Z.A., Kamolova G.O.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТАМ-МЕДИКАМ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Деккамбаева З.А., Камолова Г.О.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING RUSSIAN TO MEDICAL STUDENTS IN CONDITIONS OF PROFESSIONAL STRESS AND PSYCHO-EMOTIONAL TENSION

Dekkambayeva Z.A., Kamolova G.O.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Освещены психологические основы преподавания профессионального русского языка студентам медицинских вузов в условиях профессионального стресса и психоэмоционального напряжения. В ходе исследования были оценены показатели уровня стресса и коммуникативной компетенции студентов, а также проведён статистический анализ эффективности интегративного подхода к обучению. Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологически обоснованное обучение иностранному языку способствует повышению эмоциональной устойчивости студентов и укреплению их профессиональной подготовки.

Ключевые слова: психическая устойчивость, профессиональный стресс, психоэмоциональное напряжение, медицинский русский язык, коммуникативная компетенция, студенты-медики.

This article explores the psychological foundations of teaching professional Russian to medical university students under conditions of occupational stress and psycho-emotional tension. The study assessed students' stress levels and communicative competence, with statistical analysis conducted to evaluate the effectiveness of the integrative teaching approach. The findings indicate that psychologically grounded language instruction enhances students' emotional resilience and strengthens their professional training.

Key words: mental stability, occupational stress, psycho-emotional tension, medical Russian, communicative competence, medical students.

Tibbiyot oliygohlarida talabalarining kasbiy tayyor-
garligi faqat klinik bilim va amaliy ko'nikmalar
bilan emas, balki psixik salomatlik hamda emotsional
barqarorlik darajasi bilan ham belgilanadi. O'quv jaray-
onida yuzaga keladigan turli stress omillari va psixoe-
motsional zo'riqishlar talabalarining nutqiy faoliyati, mu-
loqot madaniyati va kommunikativ qobiliyatiga salbiy
ta'sir ko'rsatishi mumkin. Rus tili tibbiyot ta'limida profes-
sional muloqot, klinik amaliyotda bemorlar bilan suhbat,
hamda ilmiy axborot almashinuvi vositasi sifatida alohida
ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, tilni o'zlashtirish ja-
rayonida talabalarda kommunikativ stress, nutqiy xavotir
va emotsional zo'riqish holatlari kuzatiladi. Bunday omil-
lar talabalarining psixik barqarorligi va kasbiy samara-
dorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli tibbiy rus
tilini o'qitishda psixologik asoslangan, interaktiv va kom-
munikativ metodlardan foydalanish zarurati dolzarb ilm-
iy-amaliy masala sifatida namoyon bo'lmoqda.

Dolzarblik

Kasbiy stress va psixoeemotsional zo'riqish bugungi
kunda tibbiyot oliygohlarida tahsil olayotgan talabalar
orasida keng tarqalgan ijtimoiy-psixologik muammolar-
dan biri hisoblanadi [4]. Tibbiyot ta'limining murakk-
abligi, klinik amaliyot talablari, mustaqil o'qish jarayon-
lari hamda kasbiy muloqot ehtiyojlari talabalarda yuqori
darajadagi zo'riqish holatlarini yuzaga keltiradi.

Rus tili tibbiyot sohasida nafaqat o'quv jarayonining
ajralmas qismi, balki kasbiy kommunikatsiya va ilmiy
hamkorlik vositasi sifatida ham keng qo'llaniladi [2]. Shu
sababli, tilni o'zlashtirish jarayonida qo'shimcha kom-
munikativ stress, nutqiy xavotir va emotsional zo'riqish
omillari paydo bo'lishi mumkin.

Mazkur holat tibbiyot talabalari orasida kasbiy stress
va psixoeemotsional zo'riqish sharoitida rus tilini o'qitish-

ning psixologik asoslarini aniqlash zaruratini dolzarb ilm-
iy-amaliy masala sifatida belgilaydi. Ushbu yondashuv
talabalarining psixik barqarorligini mustahkamlash, emot-
sional chidamliligini oshirish va til kompetensiyasini sama-
rali rivojlantirish uchun muhim metodologik asos yaratadi.

Quyida ushbu muammoning dolzarbligi turli dara-
jalarda – global kontekst, mahalliy kontekst, psixologik
omillar, pedagogik zarurat va ilmiy-amaliy ahamiyat kes-
imida izohlanadi [3].

Global kontekst. Bugungi kunda tibbiyot ta'limi ja-
rayonida talabalarining psixik salomatligi masalasi xalqaro
miqyosda ham dolzarb hisoblanadi. Jahon sog'liqni
saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, tibbiyot
yo'nalishida o'qiyotgan talabalar orasida stress daraja-
si boshqa sohalarga nisbatan yuqoriroq bo'lib, bu ularning
kasbiy tayyorligi va kelajakdagi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. **Mahalliy kontekst.** O'zbekiston
va boshqa MDH mamlakatlarida tibbiyot oliygohlarida
rus tili kasbiy muloqotning muhim vositasi sifatida
qo'llaniladi [1]. Shu sababli, rus tilini o'zlashtirish jaray-
onida yuzaga keladigan kommunikativ stress va nutqiy
xavotir talabalarining o'quv motivatsiyasi hamda emot-
sional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik omillar: Stress va psixoeemotsional zo'riq-
ish talabalarda diqqatning pasayishi, nutqiy faoliyatda
to'siqlar, o'ziga ishonchsizlik va kommunikativ qo'rquvni
kuchaytiradi. Bu esa kasbiy kompetensiya shakllanishiga
to'siq qiladi. **Pedagogik zarurat:** Psixologik asoslan-
gan, interaktiv va kommunikativ metodlar yordamida
rus tilini o'qitish talabalarda nafaqat til kompetensiyas-
ini rivojlantiradi, balki ularning emotsional chidamlilig-
ini oshiradi, stressni kamaytiradi va kasbiy tayyorgarlikni
mustahkamlaydi. **Ilmiy-amaliy ahamiyat.** Mazkur
yondashuv tibbiyot ta'limida integrativ metodlar-

ni joriy etish orqali talabalarining psixik salomatligini qo'llab-quvvatlash, kasbiy samaradorligini oshirish va zamonaviy ta'lim sifatini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi

Ushbu tadqiqotning maqsadi – tibbiyot oliygohlari talabalarida kasbiy stress va psixoemotsional zo'riqish sharoitida rus tilini o'qitishning psixologik asoslarini ilmiy-tadqiqot yo'li bilan aniqlash va mazkur jarayonda talabalarining stress darajasi bilan kommunikativ kompetensiya o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishdir.

Tadqiqot dizayni

Mazkur tadqiqot kvazi-eksperimental dizayn asosida amalga oshirildi. Tibbiyot talabarlari orasida kasbiy stress hamda psixoemotsional zo'riqish darajasi psixologik asoslangan rus tili mashg'ulotlari ta'siri orqali o'rganildi. Eksperimental va nazorat guruhlarini ko'rsatkichlari taqqoslanib, natijalar tahlil qilindi.

Ishtirokchilar

Tadqiqotda jami 20 nafar tibbiyot yo'nalishi talabarlari qatnashdi:

- eksperimental guruh: 10 nafar talaba
- nazorat guruhi: 10 nafar talaba

Ishtirokchilar 2-3-bosqichda tahsil olayotgan, yoshi 19-22 oralig'ida bo'lgan talabalardan iborat. Ular ixtiyoriy rozilik asosida qatnashdi, shaxsiy ma'lumotlar maxfiy saqlandi.

Tadqiqot vositalari

Psixodiagnostika:

- kasbiy stress: Perceived Stress Scale (PSS-10) qo'llanildi. Ushbu metodika talabalarining sub'ektiv stress darajasini aniqlashda keng qo'llaniladigan valid va reliabil test hisoblanadi.

- psixoemotsional zo'riqish: Emotional Exhaustion Subscale yordamida baholandi. Bu ko'rsatkich talabalarining emotsional charchoq, ruhiy zo'riqish va psixologik resurslarining kamayishini aniqlash imkonini beradi.

- kommunikativ kompetensiya: Testlar, rolli o'yinlar va interaktiv mashqlar asosida baholandi. Baholashda talabalarining nutqiy faoliyati, dialogik muloqot qobiliyati, klinik vaziyatlarda tilni qo'llash darajasi va kommunikativ moslashuvchanligi hisobga olindi.

- pedagogik kuzatuv va so'rovnoma: Mashg'ulotlar jarayonida talabalarining faol ishtiroki, emotsional holati, motivatsiya darajasi va o'zaro muloqotdagi faolligi kuzatildi. So'rovnoma orqali talabalarining o'quv jarayoniga munosabati va psixologik holati haqida qo'shimcha ma'lumot olindi.

Statistik tahlil. O'rtacha qiymat (M), standart og'ish (SD), foiz ko'rsatkichlari hisoblandi. Guruhlar o'rtasidagi farqlar *Student t-test* yordamida tekshirildi ($p < 0,05$). Statistik hisob-kitoblar *SPSS 25* va *Microsoft Excel* dasturlari orqali amalga oshirildi. Ushbu yondashuv natijalarni ishonchlilik va aniqlik jihatidan ta'minladi.

Tajriba shartlari

Eksperimental guruh:

- psixologik asoslangan, kommunikativ va interaktiv metodlar asosida rus tili mashg'ulotlari tashkil etildi;
- rolli o'yinlar, klinik vaziyatlar, dialogik mashqlar, virtual platformalar qo'llanildi;
- mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, har biri 60 daqiqa davomida, 8 hafta davomida o'tkazildi;

- mashg'ulotlar talabalarining kasbiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga yo'naltirildi.

Nazorat guruhi:

- an'anaviy grammatik va leksik asosda o'qitish amalga oshirildi;
- interaktiv hamda psixologik metodlardan foydalanilmadi;
- mashg'ulotlar soni va davomiyligi eksperimental guruh bilan bir xil bo'ldi, bu esa taqqoslash uchun teng sharoit yaratdi.

Ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish

- har bir talaba mashg'ulotlar boshida (pre-test) va yakunida (post-test) kasbiy stress, psixoemotsional zo'riqish hamda kommunikativ kompetensiya bo'yicha baholandi;
- olingan ko'rsatkichlar guruhlar kesimida solishtirildi;
- dinamik o'zgarishlar aniqlanib, eksperimental guruhda kuzatilgan ijobiy natijalar nazorat guruhi bilan taqqoslandi;
- statistik tahlil orqali farqlar ishonchlilik darajasi bilan tasdiqlandi ($p < 0,05$);
- natijalar ilmiy asoslangan holda interpretatsiya qilindi, bu esa psixologik asoslangan metodlarning samaradorligini ko'rsatdi.

Natijalar

Kommunikativ kompetensiya (1-jadval)

1-jadval

Eksperiment boshida va yakunida kommunikativ kompetensiya darajasi, %

Guruh	Boshlang'ich	Yakuniy
Eksperimental	50	85
Nazorat	48	60

Tahlil. Eksperimental guruhda kommunikativ kompetensiya 35% ga oshdi, nazorat guruhida esa faqat 12% o'sish kuzatildi ($p < 0,05$).

Kasbiy stress (2-jadval)

2-jadval

Stress darajasi, %

Guruh	Yuqori stress (boshlang'ich)	Yuqori stress (yakuniy)
Eksperimental	45	20
Nazorat	43	38

Eksperimental guruh talabarlari stress darajasini sezilarli darajada kamaytirdi, bu statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,05$).

Psixoemotsional zo'riqish

- eksperimental guruh: $2,2 \pm 0,3 \rightarrow 1,5 \pm 0,2$
- nazorat guruhi: $2,1 \pm 0,3 \rightarrow 1,9 \pm 0,3$

Natijalar psixologik asoslangan o'qitish psixoemotsional zo'riqishni samarali kamaytirishini ko'rsatadi.

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, psixologik asoslangan rus tili mashg'ulotlari tibbiyot talabarlari uchun nafaqat lingvistik ko'nikmalarni rivojlantirish, balki ularning psixologik holatini barqarorlashtirishda ham

muhim ahamiyat kasb etadi. Eksperimental guruhda kuzatilgan sezilarli o'zgarishlar – kommunikativ kompetensiyaning oshishi, kasbiy stressning kamayishi va psixoebotsional zo'riqishning pasayishi – bu yondashuvning samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi [5].

Kommunikativ kompetensiyaning sezilarli darajada oshishi talabalarining klinik vaziyatlarda nutqiy faoliyatini yaxshilash, bemorlar bilan muloqotda aniqlik va ishonchlilikni ta'minlash, shuningdek, ilmiy axborot almashinuvida samaradorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi. Stress va emotsional zo'riqishning kamayishi esa talabalarda o'ziga ishonchni mustahkamlash, o'quv motivatsiyasini oshirish va kasbiy tayyorgarlik jarayonida psixologik resurslarni tejash imkonini beradi.

Integrativ metodlarning qo'llanilishi – rolli o'yinlar, klinik stsenariylar, dialogik mashqlar va virtual platformalardan foydalanish – talabalarda tilni amaliy qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish bilan birga, ularning emotsional chidamliligini oshiradi. Bu yondashuv talabalarining o'quv jarayoniga faol jalb etilishini ta'minlab, ularni kasbiy faoliyatga psixologik jihatdan tayyorlaydi.

Mazkur natijalar avvalgi ilmiy izlanishlar bilan uyg'unlikda bo'lib, G'oziyev (2002) tomonidan ta'kidlangan psixologik barqarorlikning ta'lim jarayonidagi ahamiyati va Chan va hamkorlari (2022) tomonidan ko'rsatilgan integrativ metodlarning stressni kamaytirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi. Demak, psixologik asoslangan rus tili mashg'ulotlari tibbiyot ta'limida nafaqat til kompetensiyasini rivojlantirish, balki talabalarining psixik salomatligini qo'llab-quvvatlash va kasbiy tayyorgarlikni mustahkamlashda ham muhim pedagogik vosita sifatida qaralishi mumkin.

Xulosa

1. Umumiy xulosa sifatida shuni ta'kidlash mumkin, psixologik asoslangan, interaktiv va kommunikativ yondashuvlar asosida rus tilini o'qitish tibbiyot talabalarini uchun sezilarli ijobiy natijalar berdi. Tadqiqot jarayonida eksperimental guruhda kommunikativ kompetensiya darajasi ancha oshdi, kasbiy stress va psixoebotsional zo'riqish ko'rsatkichlari esa sezilarli darajada kamaydi.

2. Bu yondashuv talabalarining klinik muloqotda nutqiy faoliyatini rivojlantirish, o'ziga ishonchini mustahkamlash, emotsional barqarorligini oshirish va o'quv motivatsiyasini kuchaytirishga xizmat qildi. Shuningdek, metodik jihatdan bunday yondashuv tibbiyot oliygohlari-da til o'qitish sifatini takomillashtirish, talabalarining kas-

biy tayyorgarligini mustahkamlash va zamonaviy ta'lim talabalariga moslashuvchan bo'lish imkonini yaratadi.

3. Shu bois, psixologik asoslangan rus tili mashg'ulotlari nafaqat til kompetensiyasini rivojlantiradi, balki talabalarining psixik salomatligini qo'llab-quvvatlash va kasbiy samaradorligini oshirishda muhim omil sifatida qaralishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Беляев АА. Психологические и педагогические условия обучения ординаторов профессиональной коммуникации на иностранном языке на основе интегрированного подхода. Тамбовский университетский обзор. 224). <https://journals.rcsi.science/1810-0201/article/view/297830>

2. Нурматова ФИ. Использование обучения на основе кейсов для повышения уровня владения русским языком среди узбекских студентов-медиков. Журн междисциплинар наук и инноваций. 2025. <https://inlibrary.uz/index.php/jmsi/article/view/84173>

3. Сулейманова ДА. Русский язык и медицинская коммуникация: методы развития коммуникативной компетенции студентов. Междунар журн мед наук. 2025. <https://www.academicpublishers.org/journals/index.php/ijms/article/view/8463>

4. Akbaraliyeva A, Mingliboyeva R. Tibbiyot sohasida psixologik yordam. Journal-web. 2024. <https://journal-web.uz/index.php/07/article/view/656>

5. Rasulov IR. Talabalarda stressga barqarorlikning psixologik tahlili. Universal Publishing. 2025. <https://universal-publishings.com/index.php/gumanitar/article/view/10174>

TIBBIYOT OLIYGOHLARI TALABALARIDA KASBIY STRESS VA PSIXOEMOTSIONAL ZO'RIQISH SHAROITIDA RUS TILINI O'QITISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Dexkanbayeva Z.A., Kamolova G.O.

Mazkur maqolada tibbiyot oliygohlari talabalarini orasida kasbiy stress va psixoebotsional zo'riqish sharoitida professional rus tilini o'qitishning psixologik asoslari o'rganildi. Tadqiqot jarayonida talabalarining stress ko'rsatkichlari hamda kommunikativ kompetensiya darajasi baholanib, integrativ o'qitish metodikasining samaradorligi statistik tahlil orqali aniqlab chiqildi. Olingan natijalar psixologik asoslangan til o'qitish talabalarining emotsional barqarorligini kuchaytirishi va kasbiy tayyorgarlikni mustahkamlashga dalil bo'ldi.

Kalit so'zlar: psixik barqarorlik, kasbiy stress, psixoebotsional zo'riqish, tibbiy rus tili, kommunikativ kompetensiya, tibbiyot talabalarini.

Mualliflar haqida ma'lumot

Dexkambayeva Zulfiya Abubakirovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasini dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi. Tel: +99877768825, e-mail: zulfyahon769@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-2998-6385>

Kamolova Gulchiroy Otabek qizi, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasini tayanch doktoranti. Tel: +998906651178, e-mail: guli28021997@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0009-5489-1463>



ERKAKLARDA UROLOGIK VA SEKSUAL BUZILISHLARNING ETIOLOGIYASIDA JINSIY-SHERIK MUNOSABATIGA BOG'LIQLIKNING O'RNINI SIFATIDA

Dursunov S.A.

РОЛЬ ОТНОШЕНИЙ С СЕКСУАЛЬНОЙ ПАРТНЁРШЕЙ В ЭТИОЛОГИИ УРОЛОГИЧЕСКИХ И СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У МУЖЧИН

Дурсунов С.А.

THE ROLE OF SEXUAL PARTNER RELATIONSHIPS IN THE ETIOLOGY OF UROLOGICAL AND SEXUAL DISORDERS IN MEN

Dursunov S.A.

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

При урологических и сексуальных нарушениях у мужчин взаимоотношения с сексуальной партнёршей не оказывают негативно-го влияния с точки зрения органических расстройств; однако при психогенных сексуальных дисфункциях установлена взаимосвязь между личностно-типологическими и эмоциональными характеристиками женщины и уровнем её вовлечённости в тревожные переживания, связанные с состоянием сексуального партнёра.

Ключевые слова: урологические и сексуальные нарушения у мужчин, взаимоотношения с сексуальной партнёршей, личностно-типологические особенности, эмоциональное состояние, чувство вовлечённости.

In male urological and sexual disorders, although the relationship with the sexual partner does not have a negative impact in terms of organic dysfunction, In psychogenic sexual disorders, it has been determined that the woman's personality-typological and emotional state is associated with her sexual partner's anxiety.

Key words: Urological and sexual disorders in men, sexual partner relationship, typological characteristics, emotional state, sense of involvement.

S o'nggi o'n yillarda erkaklardagi seksual buzilish muammosi nafaqat urologiya va andrologiya, balki klinik psixologiya va seksologiya fanlarining dolzarb tadqiqot obyektiga aylanib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, erkaklarda uchraydigan erektil disfunktsiya, libido pasayishi, ejakulyatsiya buzilishlari kabi holatlar ko'pincha multifaktorial xarakterga ega bo'lib, ularning kelib chiqishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab o'zaro ta'siri kuzatiladi [3].

Tibbiy nuqtai nazardan, erkaklardagi seksual buzilishlar ko'pincha yurak-qon tomir kasalliklari, endokrin tizim disfunktsiyalari, nevrologik holatlar hamda farmakologik ta'sirlar bilan izohlanadi. Biroq klinik amaliyot va empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, faqat somatik omillar asosida tushuntirilgan yondashuvlar ko'plab holatlarda kutilgan terapevtik samarani bermaydi. Bu esa seksual disfunktsiyalarning psixologik mexanizmlarini, xususan, shaxslararo munosabatlar kontekstida chuqurroq o'rganish zaruratini yuzaga keltiradi [4].

Psixologik yondashuv doirasida erkaklardagi seksual buzilishlarning shakllanishida jinsiy sherik bilan bo'lgan munosabatlarning sifati, emotsional yaqinlik darajasi, rollar muvozanati, o'zaro kutishlar va kommunikativ disfunktsiyalar muhim determinant sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jinsiy sherikning munosabatdagi roli – ya'ni **qo'llab-quvvatlovchi, tanqidchi, nazorat qiluvchi yoki passiv pozitsiyasi** – erkakning jinsiy o'zini anglash darajasi, performansga oid xavotiri va jinsiy faoliyatga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [2]. Ayniqsa, juftlik munosabatlarida surunkali nizolar, affektiv masofalanish va psixoseksual mos kelmaslik holatlari erkaklarda psixogen xarakterdagi seksual buzilishlarning yuzaga kelish xavfini oshiradi. Muallif Kratochvil takidlashicha: "ko'plab jinsiy buzilishlar biologik va ijtimoiy omillarning murakkab ta'siriga borib taqaladi" deb takidlaydi. Bu omillar kon-

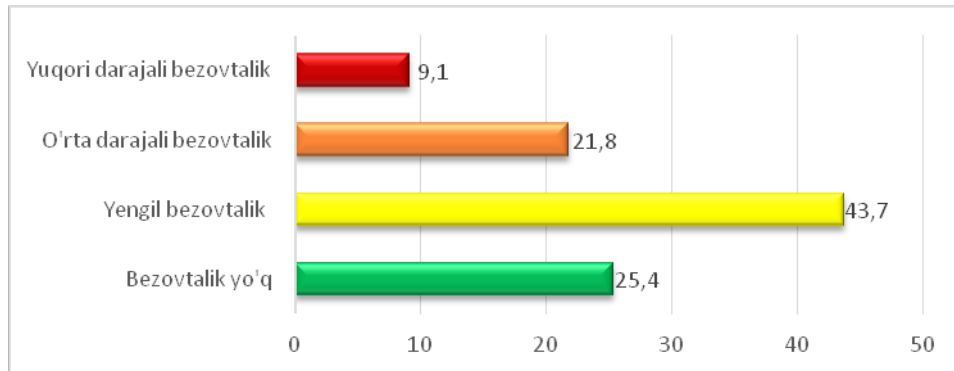
stitutsional-fiziologik kuch-quvvatdan tortib, axloq-etika normalari, ong osti motivatsiyalari, fobiya komplekslariga qadar bo'lgan keng spektrni o'z ichiga oladi, va bu sababdan faqat simptomatik yondashuv yetarli bo'lmaydi. Nikoh ichidagi ziddiyatlar va stress – ko'plab bemorlarda psixologik omillar, xususan yaqinlik va o'zaro tushunmovchiliklar jismoniy simptomlardan ham kuchliroq ta'sir ko'rsatishini izohlagan [1].

Zamonaviy seksologik va klinik-psixologik nazariyalarda (Masters & Johnson, Helen Singer Kaplan, shuningdek, kognitiv-xulqiy va tizimli oilaviy terapiya yondashuvlarida) seksual disfunktsiya individual muammo sifatida emas, balki juftlik tizimidagi o'zaro ta'sir mahsuli sifatida talqin qilinmoqda. Bu yondashuv erkaklardagi seksual buzilishlarni diagnostika va korreksiya qilish jarayonida jinsiy sherik rolini hisobga olishning ilmiy va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi. Shu munosabat bilan, erkaklardagi seksual buzilishlarning kelib chiqishida jinsiy sherik ro'lining munosabatga bog'liq psixologik xususiyatlarini o'rganish, tibbiy va psixologik fanlar integratsiyasi asosida kompleks yondashuvni ishlab chiqish hozirgi davrning dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotimizda ishtirok etgan bemorlarda quyidagi urologik va seksual funksional buzilishlar aniqlandi: varikotsele: 12 bemor (20%), prostatit: 13 bemor (26%), psixogen erektil disfunktsiya (ED): 17 bemor (34%). Bemorlar 20-45 yoshdagi oilali erkaklar bo'lib, tadqiqotda qatnashishga ixtiyoriy ravishda rozi bo'lganlardir. Klinik suhbat, tekshiruv jarayonining bir qismi sifatida o'tkazildi va bemorlarga qo'llaniladigan psixodiagnostik tekshiruv metodlar bilan tanishtirilib o'tkazildi. Mualliflik - blits so'ro'vnomasi, xavotir va depressiya darajasini baxlash uchun HADS - ekspress diagnostikasi, shaxs aksentuatsiyasini baholash maqsadida Leongard-Shimishek metodikasi va munosabatlarni differensial baholash (MDB) metodikasi otkazildi.

Respondentlarning tana va jinsiy salomatliklari, oilaviy-jinsiy munosabatlar va davolanishga oid ishonch-umid darajalarini baholash maqsadida mualliflik (Blits) so'rovnoma o'tkazilib, ushbu so'rovda 3 ballik tizim bilan baholandi. Maksimal 24 ball (ayollarda 21 ball) yuqori qiniqmaslik va bezovtalik mavjudligini ifodalasa, minimal 0-3 ballgacha bemorda bezovtalik mavjud emasligini ifodalaydi. Mazkur mualliflik-so'rovnoma natijalarini biz quyidagi sabab omillarga tayanib izohlashimiz mumkin: **Birinchi omil** – organik tabii-

atli tashxislarning (varikotsele, prostatit) dinamikasida erkaklarda tabiiy holda og'riq, bezovtalik va libido his-sining tushib ketishiga olib kelsa, **ikkinchi omil**, respondentning – xarakterologik (aksentuasiyasi) dan kelib chiqib kasallikka bo'lgan psixoemotsional munosabat darajasida ekanligini tahmin qilishimiz mumkin. **Uchinchi omil** sifatida esa, juftlarning intim-jinsiy munosabatdagi konstitusiyalarining nomuvofiqligi bilan ifodalashimiz o'rinlidir (1-rasm).



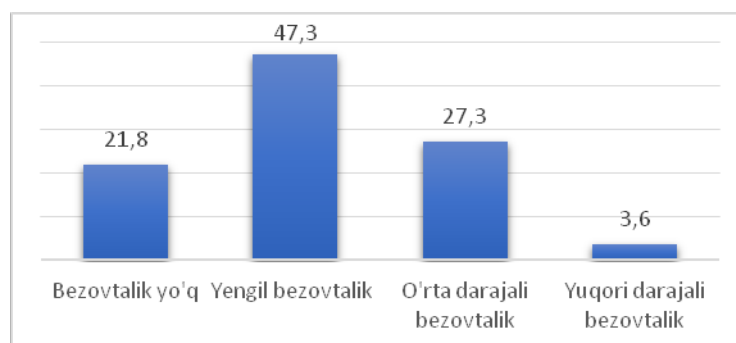
1-rasm. So'rovnoma natijasi tasnifi.

Tuzilgan savollar va ularning natijasini tahlil qilganda, dastlabki qayt etilgan savollar asosan urologik bezovtalik va organik tabiatli kasallikka bo'lgan munosabat o'rin olgan bo'lsa, uning davomidagi savollar esa, psixologik va jinsiy muammolarning sababi sifatida partner munosabatlari o'rin olgan. Xulosa sifatida shuni aytish mumkin-ki, **urologik kasalligi** mavjud erkaklarda, ularning umumiy bezovtalik psixologik jihatdan pastroq ekanligi, biroq, 5-6-7-8 savollar **jinsiy buzilish tabiatini** o'lchoviga hos so'rovlar natijasi aynan bemor psixoemotsional holati va partner munosabatlari - o'rta va yuqori darajali bezovtalik va noqulaylik mavjudligini ko'rishimiz mumkin.

Urologik va jinsiy buzilishlar bilan og'rikan oilali (jinsiy sherikli) erkak bemor **ayollarining psixoemotsional hususiyatlari va sheriklik munosabatlaridagi**

holatlar namoyon bo'lishining statistik natijalariga e'tibor qaratdik. Urologik va jinsiy kasalliklar bilan og'rikan erkak bemorlarning ayollarida o'tkazilgan tadqiqotda qo'llanilgan tekshiruv usullari asosan, ayollarning erlariga (shariklariga) nisbatan ijtimoiy-psixologik munosabat shakli, o'zlarida kechayotgan psixoemotsional holat va shaxsning aksentuatsion xususiyatlarini o'rganib chiqildi.

O'tkazilgan blits-so'rovnoma natijalariga asosan turmush o'rtog'ining (jinsiy sherigi) tashxisi bo'yicha 24 nafar (21,8%) ayollarda "bezovtalik yo'q"ligi, keyingi 52 nafar (47,3%) ayollarda "**yengil bezovtalik va dahildorlik hissi** mavjudligi" aniqlangan. 30 nafar (27,3%) **sinlauvchilarda "o'rta darajali bezovtalik"** mavjudligi va 4 nafar (3,6%) respondentlarda esa "**yuqori darajali bezovtalik**" holati aniqlangan (2-rasm).



2-rasm. Blits-so'rovnoma natijalari.

Blits so'rovnomaning natijasi bu ayollarning jinsiy erlariga (sharik) nisbatan qay daraja e'tiborligi, dahildorligi va o'z salomatligidan havotirlanish darajalari aks etganligini ko'rishimiz mumkin. Demak, o'tkazilgan birlamchi so'rovnoma natijalari ayollarning 52 nafarida **yengil darajadagi dahildorlik**, 34 nafarida esa **o'rta va yuqori darajada** erlaridagi jinsiy buzilishiga dahildorlik

va buning fonida turmushiga nisbatan xavotir hissiyotining mavjudligini ko'rsatmoqda (jadval).

Tatqiqotimizning muhim qismlaridan biri hisoblangan erkak va ayol respondentlarning shaxs tiplari bo'yicha bog'liqliklarni analiz va tahlil qilindi. Bunga binon dastlab blits so'rovnoma bo'yicha shaxs aksentuasiyalar natijalari bilan, aksariyati 99% ishonch bi-

lan aloqadorlik mavjudligi aniqlandi. Bunga asosan blits so'rovnomasi (somatik va psixoseksologik funksiyani baholash) bo'yicha gipertim tip bilan kuchli aloqadorlik ($r=0,372$, $p<0,01$) mavjud. Buning izohi esa, gipertim tip - faol, optimistik, yaxshi qobiliyatga va xar qanday vaziyatdan chiqib keta oladigan aqil egalidir. Juda kam-

dan kam g'azablanadilar. Biroq bunday holat bilan mijozlarda somatik va psixoseksologik muammo kuzatilmaydi deganini ifodalamaydi. Demak ushbu natija bunday tiplarda jinsiy sherigi bilan bog'liq bezovtalik, havotir va umidsizlik holati kuzatilishini asoslab bermoqda.

Jadval

Erkak va ayol respondentlarning blits so'rovnomasi bo'yicha boshqa metodikalar bilan korelatsion bog'liqligi

	Gipertim	Distim	Xayajonlanuvchi	Pedant	HADS-havotir	MDB_ijobiy
Blits	,372(б)	,402(б)	,494(б)	-,254(б)	,292(б)	-,191(a)

Izoh. a - $p<0,05$, б - $p<0,01$.

Distim tip shkalasi bilan blits so'rovnomasi test natijasida ($r=0,402$, $p<0,01$) o'zaro kuchli bog'liqlik mavjud. Buning izohi sifatida distim tipdagi shaxs psixoeemotional jihatdan beqaror tip, ko'proq kayfiyat buzilishlari, depressiyaga moyil tiplar deb takidlanadi. Shuning uchun blits so'rovnomasi natijasi bilan yuqori ishonchlik va aloqadorlikka egadir. Yani ipoxondrial simptomlar yoki seksual buzilishlardan- jinsiy omadsizlikni havotirli kutish sindromi "CTOCH" kabi jinsiy va somatik sindromlar ushbu tipdagilar bilan bog'liq bo'lishligini ifodalaydi.

Xayajonlanuvchi tip shkalasi bilan blits so'rovnomasi natijasida eng kuchli aloqadorlik ($r=0,494$; $p<0,01$) mavjudligini ko'rishimiz mumkin. Demak xavotirlanuvchi tiplarda shaxs yoki bemorda kuzatilishi mumkin bo'lgan somatik va jinsiy buzilishlarda yuqori reaktivlik bilan havotirlanish, emotsional beqaror; ekstravert tipga tegishli ekanligini asoslaydi. Ushbu natijaning yuqoriligi blits so'rovnomaning asil obyektlardagi hususiyatni ishonchlik bilan o'lchovchi mezoniga ega ekanligini ko'rsatmoqda.

Pedantik tip shkalasi bo'yicha blits so'rovnomasi bilan teskari kuchli bog'liqlik ($r=-0,254$; $p<0,01$) mavjudligi aniqlandi. Bu shuni anglatadiki, pedantiklik darajasi ortgan sari respondentlarda somatik va jinsiy munosabatga oid vaziyatli bezovtaliklar darajasi pasayib boradi. Bunday shaxslar odatda yuqori nazoratga ega bo'ladi. Tartib, aniqlik va rejalilikka intilish ularning psixofiziologik reaksiyalarini boshqarishga yordam beradi. Bu holat somatik reaksiyalar (tana tarangligi, noqulay sezgilar, tezlashgan puls) ni va emotsional impulsivlikni kamaytiradi, natijada somatik va jinsiy vaziyatlardagi xavotirning oshib ketishiga yo'l qo'ymaydi.

HADS-havotir shkalasi bilan blits so'rovnomasi natijasida ($r=0,292$; $p<0,01$) ham o'rtacha aloqadorlik mavjud. Bu yerda ham respondentlarda somatik va jinsiy munosabatdagi bezovtaliklar havotir shkalasi bilan ham 99% ishonchlik bilan bog'liqlik mavjudligi aniqlanganligini qayda takidlashimiz mumkin.

MDB-ijobiy shkalasi bilan blits so'rovnomasi natijasida teskari bog'liqlik ($r=-0,191$; $p<0,05$) mavjudligi aniqlandi. Mazkur natija, munosabatlarni differensial baholashning ijobiy ko'rsatkich natijasi oshgan sayin respondentlarda somatik va psixoseksual bezovtalik holatlarini kamayganini anglatmoqda. Demak, bunga ko'ra juft sheriklar munosabatlarni ijobiy baholashganda, ular (odatda erkaklarda) urologik va jinsiy hastaliklar mavjud bo'lsada, ushbu somatik bezovtalik va

emotsional havotirlar ular yuqori emasligi natijasini ko'rsatmoqda.

Xulosa

1. Mazkur tadqiqot natijalari blits so'rovnomaning somatik va psixoseksual holatlarni baholashda ishonchli diagnostik vosita ekanligini tasdiqlaydi. Birlamchi so'rovnomasi ma'lumotlari ayollarda jinsiy sherikdagi buzilishlarga nisbatan turli darajadagi dahldorlik va emotsional xavotir mavjudligini ko'rsatdi, bu esa jinsiy disfunktsiyalarning juftlik darajasida psixologik rezonansga ega ekanligini asoslaydi. Korrelyatsion tahlil natijalariga ko'ra, blits so'rovnomasi ko'rsatkichlari gipertim, distim va xayajonlanuvchi shaxs tiplari bilan musbat va statistik ahamiyatli bog'liqlikka ega ($p<0,01$). Ayniqsa, xayajonlanuvchi tip bilan aniqlangan kuchli aloqadorlik somatik va psixoseksual buzilishlarda emotsional reaktivlik va havotir mexanizmlarining yetakchi rolini ko'rsatadi. Distim tip bilan bog'liqlik esa depressiv fon, ipoxondrik tendensiyalar va jinsiy omadsizlikni havotir bilan kutish holatlarining ahamiyatini tasdiqlaydi. Pedantik shaxs tipi bilan aniqlangan teskari bog'liqlik ($p<0,01$) yuqori darajadagi nazorat va rejalilik somatik hamda psixoseksual bezovtaliklarni kamaytiruvchi himoya omili ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, blits so'rovnomasi natijalari HADS-havotir shkalasi bilan musbat, MDB-ijobiy shkalasi bilan esa teskari statistik bog'liqlikni namoyon etdi, bu esa juftlik munosabatlarni ijobiy baholash psixoseksual bezovtalik darajasini pasaytirishini anglatadi.

2. Umuman olganda, tadqiqot natijalari jinsiy buzilishlarni baholashda shaxs aksentuatsiyalari, havotir darajasi va juftlik munosabatlari sifatini kompleks yondashuv asosida hisobga olish zarurligini asoslaydi. Olingan xulosalar klinik psixologiya va psixoseksual terapiya amaliyotida differensial diagnostika va individual terapevtik strategiyalarni ishlab chiqish uchun ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar

1. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. Пер. с чешск. М Медицина 1991.
2. Bergeron S, Pâquet M. Perceived partner responsiveness is associated with sexual well-being in couples with genito-pelvic pain 628-638. doi: 10.1037/fam0000829. Epub 2021 Mar 18
3. Sexual health – WHO's working definition of sexual health. WHO 2006.
4. Stephen W. Leslie; Thushanth Sooriyaamoorthy. Erectile Dysfunction. 2024;9.

**ERKAKLARDA UROLOGIK VA SEKSUAL
BUZILISHLARNING ETIOLOGIYASIDA JINSIY-
SHERIK MUNOSABATIGA BOG'LIQLIKNING O'RNI
SIFATIDA**

Dursunov S.A.

*Erkaklardagi urologik va jinsiy buzilishlarda jinsiy
sharik bilan bo'lgan munosabatlari organik buzilish jihat-*

*dan salbiy ta'siri bo'lmasada, psixogen jinsiy buzilishlarda
ayolning shaxs- tipologik va emotsional holatining, jinsiy
sharigidagi bezovtaligiga aloqadorlik mavjudligi bilan
aniqlangan.*

Kalit so'zlar: *Erkaklardagi urologik va jinsiy buzilish-
lar, jinsiy-sharik bilan munosbat, tipologik hususiyatlar,
emotsional holat, dahildorlik hissi.*

Mualliflar haqida ma'lumot

*Dursunov Sardor Axmat o'g'li, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi. Tel: +998998760653, e-mail:
sardordursunov@93outlook.com, <https://orcid.org/0009-0005-0192-6539>*



НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ КОГНИТИВНОЙ УСТАЛОСТИ ПРИ НЕВРАСТЕНИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Жураева Д.Н.

NEVRASTENIYA BILAN OG'RIGAN TIBBIYOT TALABALARIDA KOGNITIV CHARCHOQNING NEYROPSIXOLOGIK MEKANIZMLARI

Jurayeva D.N.

NEUROPSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF COGNITIVE FATIGUE IN MEDICAL STUDENTS WITH NEURASTHENIA

Zhurayeva D.N.

Ташкентский государственный медицинский университет

Ushbu maqolada nevrasteniya bilan og'rigan tibbiyot talabalari-da kognitiv charchoqning asosiy neyropsixologik mexanizmlari tahlili keltirilgan. Tadqiqot uzoq muddatli pedagogik kuzatuvlar, talabalar shikoyatlari tahlili va aniqlangan buzilishlarning neyropsixologik talqiniga asoslangan. Tibbiy ta'limga xos bo'lgan surunkali akademik stress sharoitida yuqori aqliy funktsiyalardagi funktsional o'zgarishlarga alohida e'tibor qaratilgan. Nevrasteniyada kognitiv charchoqning asosiy patogenetik bog'liqligi miya funktsiyasini energetik va tartibga soluvchi qo'llab-quvvatlashdagi buzilish ekanligi ko'rsatilgan, bu A. R. Luriyaning funktsional bloklar kontseptsiyasiga to'liq mos keladi. Topilmalar nevrastenik holatlarni erta tashxislash, psixogigienik dasturlarni amalga oshirish va tibbiyot universitetlarida psixologik madaniyatni rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: nevrasteniya, kognitiv charchoq, neyropsixologiya, tibbiyot talabalari, yuqori aqliy funktsiyalar, akademik stress, miyaning funktsional blokklari, diqqat, xotira, ijro funktsiyalari.

This article presents an analysis of the neuropsychological mechanisms underlying cognitive fatigue in medical students with neurasthenia. The study is based on long-term pedagogical observations, an analysis of student complaints, and a neuropsychological interpretation of the identified impairments. Particular attention is paid to functional changes in higher mental functions under conditions of chronic academic stress, typical of medical education. It is demonstrated that the key pathogenetic link in cognitive fatigue in neurasthenia is a disruption in the energy and regulatory support of brain function, which is fully consistent with A.R. Luria's concept of functional blocks. The findings highlight the need for early diagnosis of neurasthenic conditions, the implementation of psychohygienic programs, and the development of a psychological culture in medical schools.

Key words: neurasthenia, cognitive fatigue, neuropsychology, medical students, higher mental functions, academic stress, functional blocks of the brain, attention, memory, executive functions.

Медицинское образование по своей природе относится к наиболее напряжённым формам профессиональной подготовки. Уже с первых курсов обучения студент-медик оказывается в ситуации постоянной интеллектуальной перегрузки, высокой ответственности, эмоционального напряжения и дефицита времени на восстановление. Формирование клинического мышления требует не только усвоения большого объёма информации, но и высокой концентрации внимания, развитых механизмов саморегуляции и устойчивой мотивации.

Как преподаватель психологии, в течение многих лет работающий со студентами медицинских специальностей, я наблюдаю, что основным скрытым фактором снижения их академической успешности становится не недостаток знаний или мотивации, а именно когнитивная усталость, развивающаяся на фоне хронического стресса и постепенно переходящая в неврастеническое состояние [1,13].

Неврастения у студентов проявляется не столько в соматических симптомах, сколько в форме глубинных когнитивных нарушений: ощущении «пустоты в голове», невозможности удерживать внимание, утрате способности логически выстраивать мысль, резком снижении умственной выносливости. Эти проявления нельзя рассматривать как временное переутомление – они отражают системные изменения в функционировании высших психических функций.

Актуальность проблемы обусловлена тремя основными обстоятельствами.

Во-первых, студенты-медики относятся к профессиональной группе повышенного риска раз-

вития стресс-ассоциированных психических расстройств.

Во-вторых, когнитивная усталость часто маскируется под «обычную учебную перегрузку», вследствие чего ранние стадии неврастении остаются без внимания.

В-третьих, снижение когнитивной эффективности непосредственно влияет на формирование клинического мышления и профессиональной надёжности будущего врача.

По моим наблюдениям, более 60% студентов старших курсов демонстрируют признаки устойчивой когнитивной усталости, а почти у 48% выявляется клинически выраженный неврастенический синдром.

Цель исследования

Комплексное изучение нейropsихологических механизмов формирования когнитивной усталости при неврастении у студентов медицинских специальностей.

Материал и методы

В исследовании приняли участие 212 студентов 1-5-го курсов Ташкентского государственного медицинского университета (2022-2024 гг.) [2,3].

Использовались:

- систематическое педагогическое наблюдение;
- клиничко-психологические беседы;
- анализ субъективных жалоб;
- нейropsихологическая интерпретация на основе концепции функциональных блоков А. Р. Лурии.

Результаты исследования

У 71% обследованных выявлены выраженные признаки когнитивной усталости. У 52% диагности-

рована неврастения различной степени выраженности.

Распределение симптомов

Проявление	Частота, %
Снижение концентрации внимания	69
Умственная истощаемость	74
Нарушение памяти	63
Трудности саморегуляции	58
Эмоциональное истощение	66
Снижение учебной продуктивности	61

Нейропсихологический анализ показал первичное истощение **энергетического блока**, затем – нарушения **регуляторного блока**, на завершающем этапе – функциональные сбои **информационно-перерабатывающего блока**.

Результаты и обсуждение

Полученные данные подтверждают, что когнитивная усталость при неврастении у студентов медицинских специальностей формируется не как единичное проявление утомления, а как сложный многоуровневый процесс функциональной дезорганизации высших психических функций. Наблюдаемая динамика симптомов демонстрирует постепенное вовлечение в патологический процесс всех трёх функциональных блоков мозга.

На начальном этапе доминируют нарушения энергетического блока, что проявляется снижением уровня активации коры головного мозга, нестабильностью внимания, ощущением «опустошённости», быстрой истощаемостью даже при незначительных интеллектуальных нагрузках. Именно на этом этапе большинство студентов продолжают рассматривать своё состояние как временную усталость и не обращаются за помощью.

При дальнейшем сохранении стрессовой нагрузки происходит вовлечение регуляторных механизмов, отвечающих за программирование, контроль и произвольную регуляцию деятельности. Студенты начинают отмечать трудности планирования, прокрастинацию, неустойчивость внимания, снижение способности к произвольному усилию. Учебная деятельность становится фрагментарной, а результаты обучения нестабильными.

На поздних стадиях формируются нарушения в блоке приёма, переработки и хранения информации, что отражается на памяти, понимании материала, способности к анализу и синтезу. Возникает так называемое «когнитивное обеднение», субъективно переживаемое студентами как потеря интеллектуальных способностей.

Нейропсихологическая модель формирования когнитивной усталости. На основании полученных данных была сформирована функциональная модель развития когнитивной усталости при неврастении у студентов-медиков:

Хроническая учебная перегрузка →

Энергетическое истощение нервной системы →
Нарушение произвольной регуляции →
Дезорганизация когнитивных процессов →
Снижение учебной и профессиональной эффективности →

Риск формирования профессионального выгорания.

Эта последовательность подтверждает, что когнитивная усталость является не симптомом, а самостоятельным патогенетическим механизмом развития неврастенического расстройства [3,4].

Педагогические наблюдения. В ходе работы со студентами медицинских специальностей была выявлена устойчивая и довольно интересная тенденция: чем выше уровень учебной мотивации и стремления к академическим успехам, тем выше риск развития когнитивной усталости. Это связано с тем, что студенты, ориентированные на достижение максимальных результатов, склонны к чрезмерным интеллектуальным и эмоциональным перегрузкам, часто пренебрегая адекватным отдыхом и восстановлением. Они берут на себя чрезмерную учебную нагрузку, совмещают учёбу с дополнительными проектами, волонтерской деятельностью или научной работой, что значительно увеличивает общий уровень стресса и способствует истощению психических ресурсов.

На практике такие студенты часто жалуются на чувство постоянного умственного перенапряжения, сложности с концентрацией внимания, снижение продуктивности и замедленное мышление, что является классическими проявлениями когнитивной усталости. Особенно выражены эти симптомы в период экзаменационных сессий и интенсивных учебных циклов. Интересно, что именно те, кто демонстрирует наибольшую внутреннюю мотивацию и ответственность, чаще всего оказываются в зоне риска развития неврастенических состояний и эмоционального выгорания.

Наблюдения подтверждают, что мотивация сама по себе не может служить гарантией успешного обучения, если отсутствуют навыки психической саморегуляции и умения управлять собственными когнитивными ресурсами. В этом контексте формирование у будущих врачей устойчивых навыков самоконтроля, стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции становится не просто полезным, а необходимым профессиональным качеством [8,11,12].

Психическая саморегуляция включает в себя умение осознавать собственное состояние, адекватно реагировать на стрессовые ситуации, планировать учебную деятельность с учётом своих возможностей и своевременно предпринимать меры для восстановления умственной энергии. Кроме того, развитие навыков релаксации, медитации, техники дыхания и грамотное распределение времени способствуют снижению уровня когнитивной усталости и повышению общей жизненной и профессиональной эффективности.

Таким образом, педагогический опыт наглядно показывает, что системное внедрение программ

по развитию психической саморегуляции и психологической грамотности в учебный процесс медицинских вузов должно стать приоритетным направлением. Это позволит не только повысить качество усвоения учебного материала, но и сохранить психологическое здоровье студентов, предотвращая риски профессионального выгорания и обеспечивая более устойчивое профессиональное становление будущих врачей.

Практические рекомендации

Опираясь на результаты проведённого исследования и собственный многолетний педагогический опыт, считаю необходимым рассматривать профилактику когнитивной усталости как одну из ключевых задач современного медицинского образования. Решение данной проблемы требует не разовых мероприятий, а системного подхода, направленного на сохранение психического здоровья студентов и повышение устойчивости их профессионального развития [6,8,9].

1. Включение психогигиенических модулей в учебный процесс. В учебные программы целесообразно внедрять специальные занятия, посвящённые психогигиене умственного труда, механизмам стресса, профилактике неврастенических состояний, навыкам восстановления когнитивных ресурсов. Подобные занятия не должны носить формальный характер, а проводиться в форме интерактивных семинаров, тренингов и практических упражнений, где студенты смогут осознавать собственные пределы работоспособности и учиться бережному отношению к своему психическому состоянию.

2. Регулярный психологический мониторинг студентов. В системе медицинского вуза необходимо организовать постоянное психолого-диагностическое сопровождение студентов, включающее скрининг уровня когнитивной усталости, эмоционального выгорания и признаков неврастения. Это позволит выявлять группы риска уже на ранних этапах и своевременно оказывать психологическую помощь, не дожидаясь формирования устойчивых расстройств.

3. Обучение навыкам управления когнитивными ресурсами. Будущие врачи должны владеть не только клиническими знаниями, но и умением управлять собственными психическими ресурсами. В рамках психологического сопровождения следует формировать навыки концентрации внимания, планирования умственной деятельности, восстановления после интеллектуальных нагрузок, саморегуляции и эмоциональной стабилизации. Эти навыки напрямую связаны с профессиональной надёжностью врача.

4. Нормализация режима сна и учебной нагрузки. На уровне организации образовательного процесса важно учитывать биологические возможности нервной системы студентов. Чрезмерная плотность расписания, отсутствие восстановительных интервалов, систематическое недосыпание формируют благоприятную почву для развития неврастенических состояний. В этой связи требует-

ся пересмотр принципов планирования учебной нагрузки с учётом сохранения психического здоровья обучающихся.

5. Формирование культуры обращения за психологической помощью. Особое значение имеет преодоление стигматизации психологической помощи в студенческой среде. Необходимо формировать у будущих врачей понимание того, что забота о собственном психическом состоянии является частью профессиональной ответственности. Обращение к психологу должно восприниматься как проявление зрелости и профессиональной культуры, а не как признак слабости.

Реализация данных мер позволит не только снизить распространённость когнитивной усталости и неврастенических состояний, но и создать в медицинском вузе психологически благоприятную образовательную среду, способствующую формированию устойчивых, компетентных и психологически зрелых специалистов.

Социально-профессиональные последствия. Как педагог-психолог, работающий со студентами медицинских специальностей, я всё чаще сталкиваюсь с тревожной тенденцией: игнорирование когнитивной усталости на этапе обучения приводит к тому, что молодой специалист вступает в профессиональную деятельность уже с выраженными признаками эмоционального, интеллектуального и психического истощения. При этом внешне такой врач может сохранять высокую мотивацию и ответственность, однако его внутренние адаптационные ресурсы оказываются существенно подорванными.

На практике это проявляется в снижении устойчивости к стрессовым нагрузкам, повышенной раздражительности, трудностях концентрации внимания в клинических ситуациях, неуверенности в принятии решений, а также в ускоренном развитии профессионального выгорания. Подобное состояние негативно отражается не только на личностном благополучии специалиста, но и на качестве оказываемой медицинской помощи, поскольку когнитивные и эмоциональные нарушения напрямую влияют на точность клинического мышления, способность к эмпатии и адекватному взаимодействию с пациентами.

С социальной точки зрения формируется опасная ситуация, при которой система образования выпускает формально подготовленного специалиста, но психологически истощённого и уязвимо к профессиональным деформациям. В дальнейшем это ведёт к росту текучести кадров, снижению удовлетворённости профессией и увеличению числа специалистов, вынужденных покинуть медицинскую практику на ранних этапах карьеры. Именно поэтому своевременное выявление и коррекция когнитивной усталости должны рассматриваться не как второстепенная задача, а как важнейшее условие формирования профессионально устойчивого, психологически зрелого врача [4,5,7].

Заключение

Принципиально важно рассматривать когнитивную усталость не как проявление слабости, низкой мотивации или недостаточной организованности

обучающихся, а как объективный и закономерный показатель истощения адаптационных ресурсов нервной системы в условиях хронической учебной перегрузки. Подобные состояния формируются не одновременно, а постепенно, на фоне длительно-го напряжения высших психических функций, эмоционального давления и дефицита полноценного восстановления. Игнорирование этих процессов в образовательной среде приводит к формированию скрытого, но устойчивого кризиса профессионального становления: будущий врач, обладая необходимыми знаниями и стремлением к профессии, вступает в клиническую практику с уже нарушенной системой психической саморегуляции, сниженной когнитивной устойчивостью и высокой уязвимостью к профессиональному выгоранию. В результате под угрозой оказывается не только психологическое здоровье самого специалиста, но и качество медицинской помощи, безопасность пациентов и стабильность всей системы здравоохранения.

В этой связи медицинское образование должно рассматриваться не только как процесс передачи профессиональных знаний и навыков, но и как пространство формирования психологической зрелости, устойчивости к стрессу и культуры заботы о собственном психическом состоянии. Внедрение системной психологической поддержки, программ психогигиены, профилактики неврастенических расстройств и развития навыков саморегуляции должно стать неотъемлемой частью подготовки будущих врачей. Только при таком комплексном, гуманистически ориентированном подходе возможно сохранение психического, когнитивного и профессионального потенциала специалистов, от которых в дальнейшем будет зависеть здоровье и благополучие общества [14,15].

Выводы

1. Проведённое исследование показывает, что когнитивная усталость у студентов медицинских специальностей является закономерным следствием длительных интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, сопровождающих профессиональное становление будущего врача. Такое состояние формируется постепенно и отражает процесс истощения адаптационных ресурсов нервной системы в условиях высокой учебной ответственности и интенсивной познавательной деятельности.

2. Установлено, что когнитивная усталость при неврастении имеет выраженную нейропсихологическую структуру и затрагивает основные функциональные системы мозга, обеспечивающие энергетическое обеспечение деятельности, регуляцию поведения и переработку информации. Это подтверждает комплексный характер нарушений и необходимость их раннего выявления и сопровождения.

3. Полученные результаты свидетельствуют о том, что когнитивная усталость играет значимую роль в формировании неврастенических проявлений, влияя на снижение учебной продуктивности, устойчивости внимания, эффективности мышления

и общего психоэмоционального состояния студентов.

4. Особое значение имеет выявленная связь между высокой учебной мотивацией и выраженностью когнитивной усталости: наиболее ответственные и целеустремлённые студенты, стремящиеся к высоким результатам, оказываются в группе повышенного риска по развитию истощения нервной системы, что требует к ним особенно внимательного и поддерживающего психолого-педагогического сопровождения.

5. С позиции педагогической психологии подтверждено, что системная психологическая поддержка студентов способствует сохранению их когнитивного и эмоционального ресурса, формированию навыков саморегуляции и повышению устойчивости к профессиональным нагрузкам на ранних этапах профессионального развития.

6. Результаты исследования подтверждают высокую значимость профилактических мероприятий и ранней психолого-диагностической работы, направленных на предупреждение хронизации когнитивной усталости и развитие адаптивных механизмов психической регуляции.

7. Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных данных при разработке программ психогигиенической поддержки студентов, ориентированных на сохранение психического здоровья, повышение учебной эффективности и формирование психологически устойчивой профессиональной личности будущего врача.

8. В целом исследование подтверждает, что забота о когнитивном и психоэмоциональном состоянии студентов является важнейшим условием их полноценного профессионального становления и основой формирования качественного, устойчивого и ответственного медицинского специалиста. [9,10,12].

Литература

1. Александровский ЮА. Пограничные психические расстройства. М Медицина 2010:368.
2. Арутюнов АА, Герасимова ТА. Нейропсихологические аспекты когнитивных расстройств. СПб Питер 2011:256.
3. Бондаренко ЕВ, Захаров ИА. Психологические особенности эмоционального выгорания у студентов-медиков. Вестн психол. 2012;3:45-52.
4. Воронкова ТН. Психологическая поддержка студентов в условиях стрессовых нагрузок. М Наука 2014:304.
5. Гусев АА. Неврастения: современные взгляды и нейропсихологический подход. Журн неврол и психиатр. 2011;111(12):68-74.
6. Данилова ИВ, Козлова НИ. Когнитивная усталость как фактор снижения учебной продуктивности у студентов медицинских вузов. Мед психол. 2013;4:22-29.
7. Ефимова СП, Логинова МВ. Нейропсихологические механизмы учебного стресса. М Академический проект 2015:280.
8. Карвасарский БД. Клиническая психология. СПб Питер 2018:896.
9. Корсакова НК, Московичюте Л. Клиническая нейропсихология. М Академия 2014:432.
10. Кузнецова ТА, Иванов АВ. Психогигиена студентов в условиях интенсивного обучения. Вестн педагогики. 2016;2:15-21.

11. Лебедева ИМ. Особенности эмоционального и когнитивного истощения у студентов-медиков. Психол журн. 2017;38(1):38-44.

12. Петрова ЕА, Смирнов ВВ. Формирование устойчивости к стрессу у студентов медицинских специальностей. М Медицина 2019;224.

13. Соловьёв ДС, Михайлова АВ. Когнитивные функции и профессиональное выгорание: нейropsychологический анализ. Журн мед психол. 2018;12(3):54-61.

14. Тарасова НИ. Особенности психической регуляции у студентов медицинских вузов. СПб Питер 2012:310.

15. Шмидт Р. Нейropsychология когнитивных расстройств: современные исследования. М Наука 2011;348.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ КОГНИТИВНОЙ УСТАЛОСТИ ПРИ НЕВРАСТЕНИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Жураева Д.Н.

Представлен анализ нейropsychологических механизмов формирования когнитивной усталости при неврастении у студентов медицинских специальностей.

Исследование основано на длительных педагогических наблюдениях, анализе жалоб студентов и нейropsychологической интерпретации выявленных нарушений. Особое внимание уделено функциональным изменениям высших психических функций в условиях хронического учебного стресса, характерного для системы медицинского образования. Показано, что ключевым патогенетическим звеном когнитивной усталости при неврастении является нарушение энергетического и регуляторного обеспечения деятельности мозга, что полностью согласуется с концепцией функциональных блоков А. Р. Лурии. Полученные данные подчёркивают необходимость ранней диагностики неврастенических состояний, внедрения психогигиенических программ и формирования психологической культуры в медицинских вузах.

Ключевые слова: неврастения, когнитивная усталость, нейropsychология, студенты медицинских специальностей, высшие психические функции, учебный стресс, функциональные блоки мозга, внимание, память, исполнительные функции.

Информация об авторе

Жураева Дилдора Насирдиновна, к.м.н., преподаватель каф. педагогики и психологии ТГМУ. e-mail: jdildora429@gmail.com <https://orcid.org/0009-0004-9039-3174>



ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Захидова Д.А.¹, Артыкходжаева Д.А.²

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Zahidova D.A.¹, Artixhodjaeva D.A.²

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN

Zakhidova D.A.¹, Artykhodzhaeva D.A.²

¹Ташкентский международный университет Кимё,

²Европейский медицинский университет

Maktabgacha yosh inson shaxsiy rivojlanishidagi asosiy davrdir. Kelajakimizning poydevori bo'lgan bolalarni har tomonlama rivojlantirish va ularning psixologik xususiyatlarini ochib berish juda muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Shu nuqtai nazardan, maktabgacha yoshdagi bolalarda o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari va o'zini o'zi boshqarish rivojlanishining psixologik xususiyatlarini nazariy tahlil qilish muhim masala hisoblanadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, aqliy rivojlanish, muloqot, tarbiya, hissiyot, xulq-atvor, o'zini o'zi boshqarish, prefrontal pustloqning yetilishi, kognitiv moslashuvchanlik, o'yin.

Preschool age is a fundamental period in human personal development. The comprehensive development of children, who are the foundation of our future, and the uncovering of their psychological characteristics have become imperative. In this context, a theoretical analysis of the psychological characteristics of the development of self-regulation skills and self-regulation in preschool children is an important issue.

Key words: preschool age, mental development, communication, upbringing, emotion, behaviour, self-regulation, maturation of the prefrontal cortex, cognitive flexibility, play.

В последние годы в нашей республике большое внимание уделяется системе дошкольного образования. По имеющимся данным, в нашей стране насчитывается 2 930 844 детей в возрасте от 3-х до 7 лет. Из них 2169 538 (74%) посещают детские сады. Из 2,9 млн детей дошкольного возраста 2,1 млн охвачены дошкольным образованием, остальные 647 655 – шестилетние дети. Качественная организация проводимой с ними работы включает повышение эффективности образования и воспитания, расширение познавательных способностей, понимание себя и своих сверстников, развитие способности понимать собственное эмоциональное состояние, правильно организовывать отношения со взрослыми и влиять на других эмоционально в межличностном общении.

В дошкольном возрасте ребенок, как правило, поступает в дошкольные образовательные учреждения – это форма первой структурированной среды, предъявляющая высокие требования к саморегуляции ребенка. Кроме того, между тремя и шестью годами происходит созревание префронтальной коры, что также связано с развитием регуляторных функций. Разные регуляторные функции развиваются в своем темпе, и в дошкольном возрасте процесс развития не останавливается. В дошкольном возрасте торможение претерпевает относительно быстрое и раннее развитие, которое замедляется позднее к подростковому возрасту. В отличие от торможения, траектория развития рабочей памяти линейна от дошкольного до подросткового возраста. Когнитивная гибкость – относительно более сложная функция, которая надстраивается над рабочей памятью и торможением: чтобы переключиться на что-либо другое, необходимо затормозить текущую деятельность и загрузить в рабочую память представление о том, на что переключаться. Поэтому когнитивная гибкость продолжает развиваться далее в подростковом возрасте.

Анализ литературы

Исследования указывают на то, что в детском саду впервые проявляется связь саморегуляции с будущими академическими достижениями (например, с математическими навыками и чтением) и успешной социальной адаптацией. В краткосрочной перспективе развитие саморегуляции помогает ребенку подготовиться к школе. Дошкольники, которые не могут направлять свое внимание, контролировать свое поведение и справляться с задачами, могут столкнуться с трудностями в школьном классе. В долгосрочной перспективе саморегуляция влияет на способность управлять собой, своими эмоциями и поведением, работать продуктивно, поддерживать карьерное развитие.

Немаловажной является связь регуляторных функций с психологическим благополучием, субъективным качеством жизни и успешностью социальной адаптации в будущем. Так, нарушение саморегуляции обнаруживается в разных формах психических расстройств: аддикция (патологическое влечение, зависимость), синдром расстройства внимания и гиперактивность (СДВГ), депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство, шизофрения. В последнее время наблюдается значительный рост количества обращений родителей и педагогов в психологические службы по проблеме как воспитания и развития детей с синдрома дефицита внимания и гиперактивностью, так и просто сосуществования с ними.

Ряд исследований показывает, что респонденты с более высоким уровнем саморегуляции отмечают более высокий субъективный уровень качества жизни. О том, как развитие саморегуляции влияет на дальнейшее благополучие, можно узнать из лонгитюдных исследований (длительных исследований, где одни и те же испытуемые наблюдаются на протяжении месяцев и лет). Одно из таких исследований показало, что дети 3-11 лет с более высоким уровнем сдерживающего контроля (такие дети мог-

ли ждать свою очередь, их было сложнее отвлечь, они были более целенаправленны и менее импульсивны), реже принимали рискованные решения в подростковом возрасте, включая употребление алкоголя и наркотиков. Эти дети позднее с большей вероятностью имели сохраненный уровень физического и психологического благополучия – для них характерен сниженный риск ожирения, высокого давления и зависимого поведения. Они также отмечали свое состояние как счастливое.

Основная функция эмоций у человека заключается в том, чтобы обеспечить возможность понимать друг друга безоговорочно, участвовать в совместной деятельности и общении. Для того чтобы этот процесс проходил более успешно, человек должен уметь контролировать свое эмоциональное состояние, свои эмоции силой своей воли. Недостаточное развитие навыков управления эмоциями и волей у детей вызывает серьезные проблемы в системе образования, межличностных отношениях в группах и семьях, организации и управлении образовательной деятельностью [1,7].

В работах А.Н. Леонтьева [4] показано, что дошкольный период является первым, когда появляется система подчиняющихся мотивов, поэтому его следует рассматривать как начальную стадию. Автор подчеркивает, что система подчиненных мотивов служит подлинным личным резервом в жизни ребенка, отмечая, что она помогает регулировать его поведение и определять его общее развитие. По мнению Л.И. Божовича [3], дошкольники характеризуются собственными произвольными поступками и действиями. Автор считает, что у детей это объясняется отсутствием сознательной социальной мотивации и большой привлекательностью моральных чувств через отбор и сравнение наряду с другими мотивами. По мнению А.С. Шарова, у детей дошкольного возраста саморегуляция достигается посредством выбора и представляет собой субъективную деятельность, направленную на развитие целостности личности. Он подчеркивает, что регуляция поведения является одним из его внутренних психологических механизмов. Кроме того, в основу изучения способностей детей к саморегуляции легла также теория стадий развития Жана Пиаже. По его мнению, дети проходят различные стадии когнитивного развития, и в этом процессе они приобретают способность регулировать свое поведение.

Другой зарубежный исследователь Адель Даймонд считается экспертом в области когнитивного развития и исполнительных функций (связанных с навыками самоуправления). Его работа сосредоточена на изучении методов развития исполнительных функций у детей дошкольного возраста. Ещё одним иностранным исследователем является Клэнси Блэр, известная своими работами по когнитивному и социально-эмоциональному развитию детей, а также по влиянию стресса на детей. Ее исследования посвящены влиянию стресса на развитие навыков саморегуляции [8]. Рой Баумейстер является одним из американских психологов, изучающих важность самоконтроля и силы воли у детей. Исследования уче-

ного имели большое значение для развития навыков саморегуляции у детей, им было доказано, что эти навыки играют важную роль в академической, социальной и личной жизни. Работа Бьорна Бьярмейстера сосредоточена на изучении методов улучшения способностей детей к самоконтролю, укреплению силы воли и достижению долгосрочных целей [9].

Н.Н. Шерешик [6] изучал поведение детей старшего дошкольного возраста в дидактических играх. Он обнаружил, что в дидактических играх дети старшего дошкольного возраста освоили основной психологический механизм игры – трансформацию. Кроме того, в зависимости от уровня овладения детьми трансформацией выделяются уровни принятия в ходе игры. Было установлено, что уровни принятия в зависимости от степени освоения детьми трансформации, различаются в ходе игры, при этом игровое поведение проявляется в саморегуляционных характеристиках на следующих уровнях [5]. Согласно данным психолога Н.А. Аскаровой [2], у дошкольников с синдромом дефицита внимания и гиперактивности имелись более низкие показатели когнитивных процессов, таких как внимание и память, и более высокие показатели в области негативных эмоций и поведения, чем у здоровых детей контрольной группы.

Работа этих ученых помогает понять, как развивать навыки саморегуляции у детей дошкольного возраста и как это влияет на их общее психологическое развитие.

Детский возраст является периодом интенсивного развития, когда малыши активно усваивают новые навыки и умения. Одним из важных аспектов этого развития является саморегуляция эмоций и поведения. Саморегуляция – это способность контролировать свои эмоции, внимание и поведение в соответствии с задачами и требованиями окружающей среды.

Факторы, влияющие на развитие саморегуляции:

- генетические факторы: наследственность может оказывать влияние на индивидуальные различия в саморегуляции;
- влияние среды: воспитание, образовательная среда и социальные взаимодействия имеют большое значение для развития саморегуляции у детей;
- развитие мозга: некоторые области мозга, ответственные за саморегуляцию, развиваются в детском возрасте.

К участникам исследования были применены выбранные методики. Результаты методики, использованных в ходе исследования, были обработаны с помощью математико-статистических методов. Для определения критериев анализа полученных результатов, применяли метод Колмогорова – Смирнова. Для обеспечения получения достоверных и точных данных тестируемым были предоставлены необходимые инструкции и рекомендации по проведению тестов. В исследовании использована методика Р.Р. Калинина «Завершение истории», направленная на определение уровня развития моральных норм у детей дошкольного возраста, таких как доброта против злости, трудолюбие против

лени, правдивость против лжи. Ребенку говорят: «Я расскажу тебе сказку, а ты его закончишь». В зависимости от содержания сказок ребенок выражает свои мысли и продолжает. На основе проанализированных результатов ребенок оценивается следующим образом:

1 балл: ребенок не способен оценивать поступки героев сказки;

2 балла: ребенок не может оценить поступки героев рассказа как хорошие или плохие; обосновать

свою оценку и не устанавливает моральный стандарт;

3 балла: ребенок называет моральную норму, правильно оценивает действия персонажей в рассказах, но не поощряет их поступки;

4 балла: ребенок называет моральную норму, правильно оценивает действия персонажей и поддерживает эту оценку.

Таблица 1

Результаты метода «Завершение истории» с использованием критерия Колмогорова – Смирнова, n=127

Показатель	Минимальный балл	Максимальный балл	Колмогоров – Смирнов Z	p (уровень достоверности)
Уровень развития моральных норм	1,00	3,00	5,254	0,000***

По результатам методики «Завершение истории», полученным по показателю «Уровень развития моральных норм», между группами были обнаружены значимые статистические различия. Согласно результатам исследования, дети средней и старшей возрастных групп в основном демонстрировали более высокий уровень формирования моральных норм, чем респонденты подготовительной группы. Использование взрослыми таких фраз, как «хорошо», «это разрешено» или «это запрещено», было особенно распространено среди детей в возрасте 4-5 и 5-6 лет. В этом возрасте ребенок понимает понятия «хорошо» и «плохо» же легко, как может быстро различить черное и белое. Поэтому он быстро осуждает плохое поведение взрослых или своих сверстников. Дети дошкольного возраста оценивают моральные понятия с учетом конкретных ситуаций. Уровень развития моральных норм высок в средней и старшей группах. Его низкий уровень в дошкольных группах можно объяснить различными факторами и психологическими теориями.

Согласно теории когнитивного развития Пиаже, выделяют этапы когнитивного развития детей. По его мнению, дети дошкольного возраста находятся на «дооперациональной стадии», во время которой они учатся конкретному мышлению и тому, как сравнивать свои собственные точки зрения с точками зрения других людей. В дошкольном периоде дети приближаются к конкретно-операциональной стадии, что может поставить перед ними новые задачи в понимании и применении сложных моральных норм.

Выводы

1. Дошкольный возраст является фундаментальным периодом в личностном развитии человека, Всестороннее развитие детей, которые являются опорой нашего будущего, и раскрытие их психологических особенностей стали требованием времени. В этом контексте теоретический анализ психологических особенностей развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста и само саморегуляции является важной проблемой. Одной из актуальных задач является проведение целенаправ-

ленного исследования и развития навыков саморегуляции у детей старшего дошкольного возраста:

- академические успехи: дети, обладающие развитыми навыками саморегуляции, лучше справляются с заданиями, имеют более стабильное внимание и концентрацию;

- социальная адаптация: саморегуляция помогает развитию навыков социализации, снижает конфликтность и повышает способность к сотрудничеству с другими детьми;

- успех в жизни: способность контролировать поведение и эмоции на ранних стадиях жизни может привести к более успешному будущему в области профессиональной карьеры и личной жизни.

Рекомендации

Игры для развития саморегуляции у детей имеют огромное значение в их физическом, эмоциональном и когнитивном развитии. Они не только помогают детям стать более уравновешенными и спокойными, но и обучают их ценным навыкам для успешной адаптации в обществе. Поэтому включение игр в образовательный процесс и сознательное использование их для развития саморегуляции у детей должно стать важным аспектом в практике педагогов и родителей.

Визуализация и моделирование. Использование визуализации, таких как картинки или истории с положительными примерами, помогает детям представить, как они могут контролировать свои эмоции и поведение. Это помогает им развивать стратегии саморегуляции и узнавать, что такие навыки возможны.

Разговоры и поддержка. Родители и педагоги играют важную роль в развитии саморегуляции у детей. Беседы о том, как правильно выражать эмоции и реагировать на стрессовые ситуации, а также поддержка и похвала за старание, способствует формированию здоровых стратегий саморегуляции.

3. Создание структурированной среды. Организация дня ребенка с определенным расписанием и регулярными ритуалами помогает ему чувствовать себя более уверенно и предсказуемо. Это обеспечивает детям чувство безопасности и контроля над своей жизнью.

4. Игры и упражнения на развитие саморегуляции. Можно использовать игры, задачи и упражнения, которые требуют от ребенка сосредоточенности, планирования и управления своими эмоциями. Игры могут стать эффективным инструментом в обучении саморегуляции, поскольку они не только занимают детей, но и активно развивают их навыки в этой области.

Литература

1. Аскарова НА. Особенности эмоционально-волевой сферы детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности. *Gospodarka i Innowacje*. 2022;22:266-271.
2. Аскарова НА. Психологические особенности готовности к школе детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Автореф. дис. ... канд. псих. наук. Ташкент 2022:27.
3. Божович ЛИ. Избранные психологические труды. М Международная педагогическая академия 1995:212.
4. Леонтьев АН. Проблемы развития психики. М МГУ 1981:584.
5. Шершик НН, Шаров АС. Формирование механизмов регуляции поведения у дошкольников в различных видах игр. *Наука образования: Сб науч статей. Вып 19. Ч. 2.* Омск Издательство ОмГПУ 2001:321-333.
6. Шершик НН. Роль дидактических игр в развитии саморегуляции и поведения старших дошкольников. Омск 2005.
7. Abdivalievna AN. Psychodiagnostics of children with

attention deficiency syndrome and hyperactivity. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. 2021;11(3):2352-5.

8. Diamond A, Lee K. Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*. 2011;333:959-64.

9. Tierney J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. 2011, co-authored with.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Захидова Д.А., Артыкходжаева Д.А.

Дошкольный возраст является фундаментальным периодом в личностном развитии человека, Всестороннее развитие детей, которые являются опорой нашего будущего, и раскрытие их психологических особенностей стали требованием времени. В этом контексте теоретический анализ психологических особенностей развития навыков саморегуляции у детей дошкольного возраста и само саморегуляции является важной проблемой.

Ключевые слова: дошкольный возраст, психическое развитие, общение, воспитание, эмоция, поведение, саморегуляция, созревание префронтальной коры, когнитивная гибкость, игра.

Mualliflar haqida ma'lumot

Захидова Дилфуза Абдухалиловна, доц. каф. педагогики и психологии Ташкентского международного университета Кимё. Tel: +998946452058, e-mail: dilfuza1967xon@gmail.com

Артыкходжаева Динара Абдурахмановна, ст. преп. каф. медицинской биологии Европейского медицинского университета. Tel: +998946452058, e-mail: dilfuza1967xon@gmail.com



BEHAVIORAL NUDGES IN HEALTH APPS: IMPACT ON LONG-TERM ADHERENCE AND LIFESTYLE CHANGES

Mansurova Yu.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТИМУЛЫ В ПРИЛОЖЕНИЯХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ВЛИЯНИЕ НА ДОЛГОСРОЧНОЕ СОБЛЮДЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ И ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мансурова Ю.

SOG'LIQNI SAQLASH ILOVALARIDAGI XULQ-ATVORGA TURTKI: UZOQ MUDDATLI RIOYA QILISH VA TURMUSH TARZIDAGI O'ZGARISHLARGA TA'SIRI

Mansurova Yu.

Tashkent State Medical University

Изучено долгосрочное влияние персонализированных поведенческих подсказок, встроенных в прототип мобильного приложения для здоровья (mHealth), на вовлеченность пользователей и их образ жизни. 277 взрослых пользователей в возрасте 18-50 лет наблюдались в течение 3-6 месяцев и были распределены либо в группу, получавшую персонализированные, контекстно-зависимые подсказки, либо в контрольную группу, получавшую стандартные уведомления. Показатели вовлеченности в приложение, самооценка образа жизни и объективные данные о физической активности были проанализированы с использованием линейных смешанных моделей. Пользователи в группе, получавшей подсказки, продемонстрировали более высокую вовлеченность и приверженность целям по сравнению с контрольной группой. Анализ смешанных эффектов показал, что физическая активность увеличивалась со временем в обеих группах. Полученные результаты подчеркивают важность разработки вмешательств, ориентированных на конкретную область, и необходимость многокомпонентных стратегий в приложениях мобильного здравоохранения.

Ключевые слова: поведенческие стимулы, мобильное здравоохранение, приложения мобильного здравоохранения, вовле-

ченность пользователей, изменение поведенческих аспектов образа жизни, физическая активность, цифровые медицинские вмешательства.

Prototip mobil sog'liqni saqlash (mHealth) ilovasiga o'rnatilgan shaxsiylashtirilgan xulq-atvor ko'rsatmalarining foydalanuvchilarning ishtiroki va turmush tarziga uzoq muddatli ta'siri o'rganildi. 18-50 yoshdagi ikki yuz yetmish yetti nafar kattalar foydalanuvchisi 3-6 oy davomida kuzatildi va shaxsiylashtirilgan, kontekstga sezgir ko'rsatmalarni oluvchi guruhga yoki standart bildirishnomalarni oluvchi nazorat guruhiga biriktirildi. Ilova ishtiroki o'lchovlari, o'z-o'zini xabar qilgan turmush tarzi xatti-harakati va ob'ektiv jismoniy faollik ma'lumotlari chiziqli aralash modellar yordamida tahlil qilindi. Ko'rsatmalar guruhidagi foydalanuvchilar nazorat guruhiga nisbatan yuqori ishtirok va maqsadga rioya qilishni namoyish etdilar. Aralash effektlar tahlili shuni ko'rsatdiki, jismoniy faollik vaqt o'tishi bilan ikkala guruhda ham oshgan. Ushbu topilmalar sohaga xos aralashuvlarni ishlab chiqishning muhimligini va mHealth ilovalarida ko'p komponentli strategiyalarga ehtiyojni ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: xulq-atvor rag'batlari, mHealth, mHealth ilovalari, foydalanuvchilarning ishtiroki, xulq-atvor turmush tarzini o'zgartirish, jismoniy faollik, raqamli sog'liqni saqlash aralashuvlari.

Mobile health (mHealth) applications are increasingly used to promote healthy lifestyle behaviors, including physical activity, balanced nutrition, and stress management. Their widespread adoption is largely driven by accessibility, low cost, and the ability to deliver interventions at scale. Despite these advantages, a growing body of research indicates that most users disengage from health apps within weeks of installation, and initial behavior changes are often not maintained over time. This gap between short-term engagement and long-term adherence remains one of the central challenges in digital health interventions [1].

Behavioral science provides several explanations for why sustained adherence is difficult to achieve. From a behavioral economics perspective, individuals frequently struggle to act consistently with their long-term health goals due to present bias, limited self-control, and attentional constraints. The concept of nudging, popularized in the work *Nudge* by Richard Thaler and Cass Sunstein, addresses these challenges by subtly modifying the choice environment in ways that encourage healthier decisions without restricting freedom of choice. In digital contexts, such choice architectures can be embedded directly into app design.

In mHealth applications, behavioral nudges typically take the form of reminders, motivational messages, goal-setting prompts, feedback on progress, or social comparison cues. Empirical studies have shown that such features can increase short-term engagement and

task completion [2]. For example, research on fitness and activity-tracking apps demonstrates that reminders and feedback loops are associated with higher daily usage and step counts, particularly when messages are tailored to user behavior. However, many of these studies focus on brief intervention periods and do not assess whether observed effects persist over time.

Motivational theories further emphasize the importance of personalization for sustained behavior change. Self-determination theory posits that long-term adherence depends on supporting users' autonomy, competence, and sense of relatedness. Generic or repetitive notifications may undermine motivation by being perceived as controlling or irrelevant, whereas personalized nudges that align with individual goals and past behavior can strengthen perceived competence and internal motivation [3]. Evidence from digital health studies suggests that adaptive, user-centered designs outperform static, one-size-fits-all approaches, particularly in maintaining engagement.

Another relevant theoretical framework is habit formation. Health behaviors that are repeated consistently in stable contexts are more likely to become habitual and less reliant on conscious motivation. In this context, nudges can function as contextual cues that facilitate repetition and routine formation. Studies using wearable devices and smartphone-based interventions indicate that timely prompts-delivered at moments when users are most receptive—are more effective than ran-

domly timed or uniform reminders. Nevertheless, the extent to which such nudging strategies contribute to durable lifestyle changes remains insufficiently explored.

Although the potential of behavioral nudges in mHealth is widely acknowledged, there is a lack of longitudinal evidence examining their impact on both adherence and lifestyle outcomes over extended periods. Many existing studies rely primarily on self-reported measures, short follow-up durations, or engagement metrics alone, without linking these indicators to meaningful behavioral change. As a result, it remains unclear whether nudges merely increase app usage or genuinely support sustained improvements in health-related behaviors.

The present study seeks to address these limitations by examining the long-term effects of personalized behavioral nudges embedded within a mobile health application. Using a longitudinal intervention design, we compare users who receive context-sensitive, personalized nudges with users who receive standard, non-personalized notifications [4]. By integrating app engagement data, self-reported lifestyle behaviors, and objective activity measures, this study aims to assess both adherence processes and behavioral outcomes over a period of 3–6 months. In doing so, the study contributes empirical evidence to ongoing debates about how behavioral science principles can be effectively translated into scalable digital health interventions.

Methods

The study employed a quasi-experimental longitudinal design implemented within a custom-developed mobile health (mHealth) application prototype with the working title *mente*. The study was not randomized and does not meet the criteria of a randomized controlled trial. Group allocation occurred at onboarding based on predefined application configuration settings at the time of user enrollment and was not concealed, which introduces potential selection effects [5]. Participants were followed for a period of three to six months, reflecting natural variation in enrollment timing and continued app use in a real-world context. This longitudinal structure allowed examination of within-person change over time while accounting for unequal observation windows across participants.

A total of 277 adult users aged 18–50 years were included in the analytic sample. Of these, 144 participants were allocated to the nudges group and 133 to the control group. Eligibility criteria included regular smartphone use, expressed interest in improving lifestyle behaviors such as physical activity, diet, or stress management, and the absence of self-reported medical contraindications to moderate physical activity. All participants provided informed consent at the time of enrollment, and baseline demographic and behavioral data were collected through the application [6].

All participants used the same core version of the *mente* application, which included modules for goal setting, lifestyle behavior tracking, and feedback visualization. The only difference between groups concerned the notification system. Participants in the nudges group received personalized, context-sensitive behavior-

al prompts, including tailored reminders, motivational messages aligned with individual goals, goal-setting prompts, and feedback on progress [7]. Notification content and timing were dynamically adjusted based on user interaction patterns to enhance relevance. Participants in the control group received standard, non-personalized notifications providing general reminders or informational messages [8]. Notification frequency was comparable across groups to control for exposure effects.

App engagement was operationalized as the proportion of observed follow-up days on which a participant initiated at least one active interaction with the application, such as logging activity, reviewing goals, or completing a prompted task. This normalization accounted for individual differences in follow-up duration. Goal completion rate was defined as the proportion of assigned goals marked as completed during the follow-up period. Physical activity was assessed using daily step counts collected via smartphone sensors or connected wearable devices where available. Baseline physical activity was defined as the average daily step count during the first seven days following enrollment.

Dietary behavior was assessed using a composite index derived from five in-app self-report items capturing frequency of healthy food choices, meal regularity, and perceived diet quality. Stress management was assessed using a four-item composite index measuring engagement in relaxation practices, perceived stress regulation, and recovery behaviors. All items were rated on a five-point Likert scale. Both composite indices demonstrated acceptable internal consistency (diet: Cronbach's $\alpha=0.74$; stress: $\alpha=0.71$). Scores were z-standardized at baseline across the full sample to facilitate longitudinal comparisons, such that positive values indicate improvement relative to baseline.

Longitudinal outcomes were analyzed using linear mixed-effects models fitted via restricted maximum likelihood estimation. Models included random intercepts for participants to account for repeated measurements and unequal follow-up durations. Time was modeled as a continuous variable in months. Alternative specifications including random slopes for time were examined but did not substantially improve model fit and were therefore not retained. Linearity of time effects was evaluated through visual inspection of fitted trajectories and comparison with models including quadratic time terms. All models included baseline values of the corresponding outcome variable as covariates, and sensitivity analyses additionally adjusted for age and sex. Model assumptions were assessed using residual diagnostics.

Exploratory mediation analyses were conducted using a product-of-coefficients approach with nonparametric bootstrapping (5,000 resamples). App engagement was specified as a time-varying mediator between group assignment and physical activity outcomes. Indirect effects were evaluated using bootstrapped confidence intervals. All analyses focused on associations rather than causal inference, given the non-randomized design.

The study protocol adhered to ethical standards for research involving human participants. Participation was voluntary, data were anonymized prior to analysis,

and participants were free to withdraw from the study at any time without consequences.

Results

The analysis included 277 adult users who completed between three and six months of follow-up within the mente application. Baseline levels of physical activity and engagement-related indicators demonstrated substantial variability across participants, indicating that the sample was heterogeneous with respect to ini-

tial lifestyle behaviors and readiness for change. This variability was preserved throughout the study period and influenced the magnitude and stability of observed effects. Given the non-randomized allocation, baseline group comparability was explicitly examined and statistically adjusted for in all longitudinal models.

Baseline characteristics were broadly comparable across groups, although small differences cannot be excluded given the non-randomized design (Table 1).

Table 1

Baseline characteristics by group

Characteristic	Nudges, n=144	Control, n=133
Age, years	31.8±7.4	32.6±7.1
Female, %	58	55
Baseline daily steps	6,210±1,820	6,320±1,710

*Note: *standardized composite onboarding motivation score.*

Across the follow-up period, participants in the nudges group demonstrated consistently higher engagement with the application compared to the control group. Users exposed to personalized behavioral nudges accumulated a greater number of active app-use days and showed higher rates of goal completion. Active app use days were defined as the number of days during the individual follow-up period on which the user initiated at least one active interaction with the application (e.g., goal review, activity logging, or completion of a prompted task). Given variable follow-up durations, engagement metrics were analyzed both as absolute counts and

as proportions of observed days. However, dispersion within groups remained high, and a non-trivial proportion of control group users maintained moderate-to-high engagement levels, suggesting that standard notifications were sufficient for a subset of users with strong intrinsic motivation.

Table 2 presents descriptive statistics for engagement and adherence outcomes. While mean differences favored the nudges group, overlapping standard deviations indicate considerable individual differences in responsiveness to the intervention.

Table 2

App engagement normalized by individual follow-up duration

Outcome	Nudges, n=144	Control, n=133
Active app use (% of follow-up days)	0.64±0.21	0.46±0.24
Goal completion rate	0.63±0.18	0.47±0.20

Physical activity outcomes showed partial support for the hypothesized benefits of behavioral nudges. At baseline, average daily step counts were comparable between groups, with no meaningful differences observed. Over time, participants in the nudges group demonstrated a larger increase in daily steps compared to the control group. On average, the nudges group increased their

daily step counts by approximately 1,100 steps, whereas the control group showed a smaller increase of around 300 steps. Mixed-effects models indicated a positive group-by-time interaction, suggesting that personalized nudges contributed to gradual increases in physical activity over the follow-up period (Table 3).

Table 3

Mixed-effects model predicting app engagement

Predictor	β	SE	95% CI	p
Time, months	-0.03	0.01	[-0.05, -0.01]	0.01
Group (nudges vs control)	0.18	0.07	[0.04, 0.32]	0.01
Time × Group	0.04	0.02	[0.01, 0.07]	0.02

Despite this overall trend, individual trajectories varied widely. Some users in the nudges group exhibited little change or even declines in activity, while a minority of control group users achieved substantial gains. This pattern indicates that nudges were not uniformly effective and may interact with user-specific factors such

as baseline activity levels, personal goals, or contextual constraints.

Baseline daily step counts were similar across groups (nudges: 6,210±1,820; control: 6,320±1,710). Over the follow-up period, participants in the nudges group showed larger average increases in daily step

counts compared to the control group, although individual trajectories varied widely.

To formally assess longitudinal changes, linear mixed-effects models were estimated with daily step

count as the outcome, including fixed effects for time (months), group, and their interaction, as well as random intercepts for participants. Model estimates are presented in Table 4.

Table 4

Linear mixed-effects model predicting change in daily step counts

Predictor	β	SE	95% CI	p
Time, months	112	38	[37, 187]	0.003
Group (nudges vs. control)	290	210	[-120, 700]	0.16
Time \times Group	185	72	[44, 326]	0.01

Random intercept variance indicated substantial between-participant variability (ICC=0.41). The significant time-by-group interaction suggests that participants receiving nudges experienced greater increases in physical activity over time compared to the control group,

Dietary behavior and stress management outcomes were assessed using standardized composite indices derived from multiple in-app self-report items. Scores were z-standardized relative to baseline across the full sample, such that positive values indicate improvement over time.

Changes in these outcomes were modest in both groups. Mean standardized improvements were slightly larger in the nudges group for both dietary behavior (0.35 \pm 0.40 vs. 0.18 \pm 0.38) and stress management (0.28 \pm 0.45 vs. 0.15 \pm 0.42). However, between-group differences were small relative to within-group variability, and mixed-effects models did not yield robust group-by-time effects for these outcomes.

Exploratory mediation analyses were conducted using a product-of-coefficients approach with nonparametric bootstrapping (5,000 samples). Engagement was specified as a time-varying mediator between group assignment and physical activity outcomes. Although higher engagement was associated with greater step count increases, indirect effects were small and their confidence intervals included zero, indicating weak and unstable mediation effects.

Discussion

The findings should be interpreted in light of the study's quasi-experimental design. Because group allocation was not randomized, observed differences in engagement and behavioral trajectories may partially reflect pre-existing differences between users rather than the effects of nudging alone. Although baseline characteristics were broadly comparable and statistically adjusted for, residual confounding cannot be ruled out.

Participants receiving personalized nudges demonstrated higher levels of engagement and goal adherence compared to those receiving standard notifications. This finding is consistent with behavioral science frameworks suggesting that timely and context-sensitive prompts can support follow-through on intended actions. At the same time, the substantial variability observed within groups indicates that nudges do not exert uniform effects across users, underscoring the role of individual differences in responsiveness to digital interventions.

Physical activity outcomes showed the clearest evidence of benefit. Mixed-effects models indicated that us-

ers in the nudges group experienced greater increases in daily step counts over time, as reflected by a significant time-by-group interaction. Importantly, the absence of a significant main effect of group suggests that nudging did not uniformly elevate activity levels but rather influenced the trajectory of change. This pattern aligns with habit formation perspectives, which emphasize gradual reinforcement over time rather than immediate behavioral shifts.

In contrast, dietary and stress management behaviors exhibited weaker and less consistent responses to nudging. Although mean changes favored the nudges group, effect sizes were small and highly variable. These findings suggest that nudging strategies may be more effective for behaviors that are simple, frequently repeated, and easily tracked, such as walking, than for behaviors requiring sustained cognitive effort, planning, or emotional regulation.

Exploratory mediation analyses further suggest that engagement plays an important but limited role in translating nudges into behavioral outcomes. While higher engagement was associated with greater improvements in physical activity, mediation effects were not robust, indicating that additional mechanisms beyond engagement are likely involved. This finding cautions against equating increased app use with effective behavior change.

Several limitations should be acknowledged. Behavioral outcomes beyond physical activity relied on self-reported data, which may be subject to reporting biases. Variation in follow-up duration introduced additional heterogeneity, although this was addressed analytically through mixed-effects modeling. Finally, the exploratory nature of the analyses limits causal interpretation, particularly with respect to mediation pathways.

The directionality of the engagement-behavior relationship also remains ambiguous. Increased physical activity may itself lead to greater app engagement, rather than engagement driving behavior change. While the longitudinal structure mitigates this concern to some extent, future studies employing randomized or cross-lagged designs are needed to disentangle causal pathways.

Overall, the findings suggest that personalized behavioral nudges may be associated with sustained engagement and modest improvements in physical activity, but their effectiveness varies across behavioral domains and individuals. Future research should investigate how nudges can be combined with other behavior change techniques, such as skill-building or social support, to address more complex lifestyle behaviors. Refining personalization logic and aligning nudging strategies with

specific behavioral targets may further enhance the impact of mHealth interventions.

Conclusion

1. This study explored the long-term effects of personalized behavioral nudges integrated into a mobile health application prototype on user adherence and lifestyle behaviors. The findings suggest that behavioral nudges can play a meaningful role in sustaining engagement and supporting behavioral change, particularly in the domain of physical activity. Users exposed to personalized, context-sensitive nudges demonstrated higher app engagement and greater improvements in daily step counts over time compared to users receiving standard notifications.

2. At the same time, the results indicate that the effectiveness of nudging strategies is not uniform across behavioral domains. While physical activity appeared responsive to nudges, changes in dietary habits and stress management behaviors were modest and highly variable. These findings highlight the limits of nudging as a standalone strategy and suggest that more complex behaviors may require additional intervention components beyond reminders and feedback.

3. Overall, the study contributes to the growing evidence that theory-driven nudging strategies can enhance long-term adherence in mHealth applications, but also underscores the importance of domain-specific design and personalization. Future research should examine how nudges can be combined with other behavior change techniques, such as skills training or social support, to support more complex lifestyle changes. Continued refinement of adaptive nudging systems may further improve the effectiveness of digital health interventions at scale.

References

- Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inquiry*. 2000;11(4):227-68. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Direito A, Carraça E, Rawstorn J et al. mHealth technologies to influence physical activity and sedentary behaviors: Behavior change techniques, systematic review and meta-analysis. *Ann Behav Med*. 2017;51(2):226-39.
- Fogg BJ. A behavior model for persuasive design. In *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology*. NY ACM 2009. <https://doi.org/10.1145/1541948.1541999>
- Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *Europ J Soc Psychol*. 2010;40(6):998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Michie S van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation*. 2011;6:42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Michie S, Ashford S, Sniehotta FF et al. A refined taxonomy of behaviour change techniques to help people change their physical activity and healthy eating behaviours. *Ann Behav Med*. 2011;42(2):147-62. <https://doi.org/10.1007/s12160-011-9270-5>
- Perski O, Blandford A, West R, Michie S. Conceptualising engagement with digital behaviour change interventions: A systematic review using principles from critical interpretive synthesis. *Transl Behav Med*. 2017;7(2):254-67. <https://doi.org/10.1007/s13142-016-0453-1>
- Thaler RH, Sunstein CR. *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. New Haven CT Yale University Press 2008).

BEHAVIORAL NUDGES IN HEALTH APPS: IMPACT ON LONG-TERM ADHERENCE AND LIFESTYLE CHANGES

Mansurova Yu.

The long-term impact of personalized behavioral prompts embedded in a prototype mobile health (mHealth) app on user engagement and lifestyle was examined. Two hundred seventy-seven adult users aged 18-50 years were followed for 3-6 months and assigned to either a group receiving personalized, context-sensitive prompts or a control group receiving standard notifications. Measures of app engagement, self-reported lifestyle behavior, and objective physical activity data were analyzed using linear mixed models. Users in the prompting group demonstrated higher engagement and goal adherence compared to the control group. Mixed-effects analysis revealed that physical activity increased over time in both groups. These findings highlight the importance of developing domain-specific interventions and the need for multicomponent strategies in mHealth apps.

Key words: behavioral nudges; mobile health; mHealth applications; user engagement; lifestyle behavior change; physical activity; digital health interventions

About the Authors

Mansurova Yulduz Jamshid kizi, Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology of the Tashkent State Medical University. e-mail: yu.mansur@proton.me, <https://orcid.org/0009-0008-7084-4483>



A COMPARATIVE EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF ONLINE PSYCHOEDUCATIONAL THERAPY IN REDUCING SOCIAL ANXIETY AND AVOIDANCE

Mansurova Yu.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОНЛАЙН-ТЕРАПИИ И ПСИХООБРАЗОВАНИЯ В СНИЖЕНИИ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ИЗБЕГАНИЯ

Мансурова Ю.

ONLAYN PSIXOPEDAGOGIK TERAPIYANING IJTIMOY XAVOTIRNI KAMAYTIRISH VA UN DAN QOCHISH SAMARADORLIGINI QIYOSIY VAHOLASH

Mansurova Yu.

Tashkent State Medical University

Исследование показало, что онлайн-терапия под руководством терапевта более эффективна, чем онлайн-психообразование, в снижении как симптомов социальной тревожности, так и поведенческого избегания у молодых людей с повышенной социальной тревожностью. Участники, получившие онлайн-терапию под руководством терапевта, показали значительно большее улучшение показателей тяжести социальной тревожности и, что наиболее важно, в отношении избегающего поведения, в то время как психообразование было связано лишь со скромным снижением симптомов и минимальным изменением избегающего поведения. Полученные результаты подчеркивают важность воздействия на поведенческое избегание и предоставления структурированного терапевтического руководства при разработке цифровых вмешательств для лечения социальной тревожности.

Ключевые слова: социальная тревожность и избегание, онлайн-терапия, психообразование.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, terapevt boshchiligidagi onlayn terapiya ijtimoiy xavotir darajasi yuqori bo'lgan yosh kattalarda ham ijtimoiy xavotir alomatlarini, ham xulq-atvordan qochishni kamaytirishda onlayn psixota'limga qaraganda samaraliroq. Terapevt boshchiligidagi onlayn terapiya olgan ishtirokchilar ijtimoiy xavotirning og'irligi va eng muhimi, qochish xatti-harakatlarida sezilarli darajada yaxshilanihlarni ko'rsatdilar, psixota'lim esa alomatlarining ozgina kamayishi va qochish xatti-harakatlarida minimal o'zgarish bilan bog'liq edi. Ushbu topilmalar ijtimoiy xavotirni davolash uchun raqamli aralashuvlarini ishlab chiqishda xulq-atvordan qochishni nishonga olish va tizimli terapevtik ko'rsatmalar berish muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy xavotir va qochish, onlayn terapiya, psixota'lim.

Social anxiety disorder (SAD) is characterized by intense fear of social or performance situations and by enduring patterns of avoidance and safety behaviors that maintain negative self-appraisals and physiological arousal in evaluative contexts. Contemporary cognitive behavioral models conceptualize social anxiety as a self-reinforcing process in which biased attention, negative cognitive appraisals, and in-situation safety behaviors (including avoidance) prevent corrective experiences and thus sustain anxiety over time. The Clark and Wells model and related CBT formulations describe how anticipatory processing, negative automatic thoughts, and safety behaviors interact to preserve social fear, and they identify behavioral avoidance as a central, targetable mechanism through which therapeutic change is achieved.

Behavioral avoidance is not only a hallmark symptom but also a key mechanism of maintenance: by reducing opportunities for disconfirmatory social experiences, avoidance prevents relearning and the erosion of dysfunctional beliefs about social evaluation. Consequently, effective interventions for SAD typically include behavioral interventions (exposure, behavioral experiments) that explicitly aim to reduce avoidance and to provide corrective social feedback, alongside cognitive techniques that address distorted beliefs and attentional biases. This theoretical emphasis on behaviorally oriented change informs both conventional face-to-face CBT protocols and adaptations delivered through digital platforms [1].

Digital mental health delivery has matured substantially, and internet-delivered cognitive behavioral therapy (iCBT), particularly when supported by a therapist, has accumulated substantial evidence of efficacy across anxiety disorders including social anxiety. Systematic reviews and meta-anal-

yses report moderate to large symptom reductions with guided iCBT and indicate that therapist support increases engagement, adherence, and clinical response compared with unguided, self-directed programs [2]. Guided online therapy can operationalize core CBT elements: psychoeducation, cognitive restructuring, structured exposures, and therapist feedback while increasing accessibility for individuals who face geographic, time, cost, or stigma-related barriers to face-to-face care. These capacity and engagement advantages make guided online therapy a promising medium for addressing social anxiety at scale.

Psychoeducation is delivering structured information about the nature, prevalence, and management of social anxiety serves important functions: it improves mental health literacy, reduces self-stigma, and can motivate help-seeking. However, the evidence meta-analytically suggests that psychoeducation as a stand-alone strategy generally produces only small symptom reductions and limited change in avoidance behavior when not accompanied by behavioral practice and individualized feedback [3]. Psychoeducation therefore has clear value as a low-intensity or adjunctive component in stepped-care models, but its capacity to effect substantive behavioral change, especially in entrenched patterns of avoidance, appears limited relative to interventions that include guided behavioral work.

Taken together, theoretical models and empirical syntheses converge on two important implications. First, because avoidance is a mechanistic driver of social anxiety, interventions that actively reduce avoidance through guided behavioral exposure and therapist-mediated feedback should produce larger and more clinically meaningful changes in both subjective symptoms and observable avoidance than information-only approaches. Second, guided on-

line therapy offers a scalable format in which these active therapeutic processes can be delivered while also addressing common barriers to care. Despite this promise, there remains a need for research that directly compares therapist-guided online therapy against well-structured psychoeducational interventions in samples with elevated social anxiety, with explicit attention to both symptom change and behavioral avoidance outcomes. Existing meta-analytic work supports the general efficacy of guided iCBT but fewer studies focus on avoidance as a primary behavioral outcome or compare behavioral outcomes against psychoeducational control conditions, leaving an important gap for targeted investigation [4, 5].

The present study was designed to address this gap by comparing therapist-guided online therapy (delivered as a structured, therapist-supported intervention) to an online psychoeducation program of comparable duration and frequency. Our primary aims are to evaluate whether guided online therapy produces greater reductions in self-reported social anxiety and in behavioral avoidance than psychoeducation, and to quantify the magnitude and clinical significance of those effects [7]. By pairing theoretically driven hypotheses about avoidance as a mechanism with outcome measures that assess both symptom severity and avoidance behavior, the study seeks to clarify whether therapist involvement and guided behavioral work confer added value beyond information provision alone. Establishing this evidence has practical implications for stepped-care planning, digital intervention design, and priorities for service delivery in contexts where resources and access to trained therapists are constrained.

Methods

Study design and overview. This study used a two-arm, parallel controlled design comparing a therapist-guided online therapy program to a structured online psychoeducation program of matched duration and contact frequency. The intervention period lasted eight weeks and primary outcomes were measured at pre-intervention (pre) and immediately post-intervention (post). The analytic strategy prioritized pre-specified primary outcomes (social anxiety severity and behavioral avoidance) and treated additional measures as secondary and exploratory [6].

Participants and recruitment. The sample for the manuscript comprises 138 young adults (total $n=138$). Participants were recruited via university mailing lists, social media advertisements targeted to young adults, and outreach to student counselling services. Eligible participants were aged 18-30, reported elevated social anxiety on screening (scores above a pre-specified threshold on a validated self-report measure), had regular access to the internet and a device capable of videoconferencing, and provided informed consent. Exclusion criteria included current face-to-face psychotherapy for social anxiety, unstable psychotropic medication (start or dose change within the previous 8 weeks), or severe psychiatric comorbidity that in the opinion of the study clinician would interfere with participation. Recruitment continued until the target sample size was achieved.

Randomization and allocation. After baseline assessment, participants were randomized to Online Therapy or

Psychoeducation using a computer-generated randomization sequence with permuted blocks of varying size. Randomization was stratified by gender (male/female) and by baseline social anxiety severity (above vs below the sample median of the screening measure) to reduce the chance of important baseline imbalance. Allocation was concealed using the study platform: assignment occurred only after the baseline battery was completed.

Interventions. Both arms were delivered entirely online and were matched for overall intended participant time commitment (weekly content or contact) and duration (8 weeks), but they differed in therapeutic intensity and therapist involvement.

Online Therapy. The Online Therapy arm received a therapist-guided intervention delivered via an online platform. Each participant had one scheduled 45–60 minute synchronous session per week (videoconference or secure chat, depending on participant preference) with a trained therapist for eight weeks. The intervention was integrative and manualized around core processes supported by cognitive behavioral and exposure-based approaches: initial assessment and collaborative goal setting, psychoeducation as needed, behavioral experiments and graded exposure tasks tailored to participant-identified feared situations, cognitive restructuring or formulation work, skills rehearsal and homework assignments, and weekly brief asynchronous messaging for questions and feedback (maximum 2 messages per week). Therapists were psychologists. Session structure and core intervention elements were standardized in a treatment manual to ensure consistency across therapists.

Psychoeducation. The Psychoeducation arm received eight weekly online modules matched for estimated reading/viewing time to the therapy arm (approximately one hour per week). Each module contained structured educational content about social anxiety: symptom recognition, epidemiology, common cognitive and behavioral patterns, general self-help strategies (relaxation, basic cognitive tips), and resources for further help. Modules included videos, short readings, and quizzes to reinforce comprehension. Critically, no individualized therapeutic feedback, exposure tasks assigned by a therapist, or clinical messaging were provided in this arm; technical support for platform access was available [8]. The psychoeducation program was intended to approximate a plausible low-intensity comparator with active content but without therapist guidance.

Measures. Primary outcomes were self-reported social anxiety severity measured with the Social Phobia Inventory (SPIN) and behavioral avoidance measured with the Behavioral Avoidance Questionnaire (BAQ). These instruments were selected because they are brief, widely used, psychometrically sound for community and clinical samples, and directly assess the constructs hypothesized to change in response to therapist-guided behavioral work. Secondary measures included the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7) for broader anxiety symptoms, a brief functional impairment index operationalized as days missed from work/study in the past month, and a brief perceived social support scale [8]. All measures were administered online at pre and post time points. In addition, objective engagement metrics were captured from

the platform (number of logins, module completions, session attendance) and summarized as percent engagement; these metrics were used in secondary analyses as predictors and mediators of outcome.

Sample size and power. The study was planned with a total sample size of 138 participants. With $n_1=72$ and $n_2=66$, the design yields approximately 0.83 power to detect a two-sample effect size of Cohen's $d=0.50$ (two-sided $\alpha=0.05$). This sample size was therefore sufficient to detect medium or larger effects on primary outcomes; the design is less well powered for small effects on secondary measures.

Statistical analysis. The primary analytic focus was on between-group differences in change from pre to post on the two pre-specified primary outcomes (SPIN, BAQ). Change scores were computed as post - pre, with negative values indicating symptom reduction (improvement). Between-group comparisons of change scores were performed using Welch's t-tests (two-sided), which are robust to unequal variances and sample sizes. For inference we report t, Welch-adjusted degrees of freedom, two-sided p-values, 95% confidence intervals for mean differences, and effect sizes (Cohen's d using pooled SD for interpretability). Because baseline values may influence change, we preplanned sensitivity analyses using ANCOVA with the post score as the dependent variable and baseline score and group (and stratification variables if necessary) as covariates; results were reported as adjusted mean differences and were expected to be consistent with change-score analyses. Additional sensitivity analyses included mixed-effects models with a group \times time interaction term (participant as a random intercept) to make full use of repeated measures and to accommodate any small departures from normality. Secondary outcomes were analyzed analogously but treated as exploratory; no multiplicity correction was applied for these exploratory tests.

Ethics, registration, and data management. All participants provided informed consent electronically prior to baseline assessment. Data were stored on a secure, access-controlled server and de-identified datasets used for analysis.

Methodological justification and measure selection. The study's methods intentionally prioritize construct validity for the research question. SPIN directly measures social anxiety symptoms and is sensitive to change in intervention studies; BAQ measures avoidance behavior, the hypothesised mechanism through which therapist-guided online interventions produce real-world change. Selection of GAD-7 and simple functional indices provides a way to assess broader effects while keeping assessment burden low. Matching intervention duration and participant time commitment between arms controls for time-on-task and expectation effects, isolating the contribution of therapist guidance and behavioral components. Use of stratified randomization, pre-specified primary outcomes, and robust statistical tests (Welch's t, ANCOVA, mixed models) maximizes internal validity and reduces risks of Type I error due to post-hoc analytic choices.

Results

As the questionnaires used in this study differ in scoring ranges and structure, raw scores were first calculated according to standard scoring procedures and then transformed into standardized z-scores within the total sample. This procedure placed all measures on a common metric with a mean of zero and a standard deviation of one. For constructs assessed by more than one instrument, standardized scores were averaged to create composite indices. Measures targeting social anxiety symptoms were combined into a single social anxiety severity index, while avoidance-related measures were aggregated into an avoidance composite score. Higher values indicate greater symptom severity or avoidance. The same standardization procedure was applied to pre- and post-intervention data, and these composite scores were used in all subsequent analyses. Table 1 shows participant characteristics and pre-intervention measures by group ($n=72$ for Online Therapy; $n=66$ for Psychoeducation; total $n=138$). Pre-intervention measures include the primary scales (SPIN and BAQ) and the secondary scales (GAD-7, functional impairment as days missed, and perceived social support). All values are group means with standard deviations in parentheses (Table 1).

Table 1

Participant characteristics and pre-intervention measures, $n=138$, SD

Characteristic/Pre-measure	Online therapy, $n=72$	Psychoeducation, $n=66$	Total, $n=138$
Age, mean	23.2 (3.1)	22.8 (3.0)	23.0 (3.0)
Gender, n (%)			
- Female	46 (63.9)	40 (60.6)	86 (62.3)
- Male	26 (36.1)	26 (39.4)	52 (37.7)
SPIN (social anxiety), pre mean	40.6 (8.0)	39.5 (7.8)	40.1 (7.9)
BAQ (avoidance), pre mean	61.0 (11.8)	59.6 (12.1)	60.3 (12.0)
GAD-7 (generalized anxiety), pre mean	10.3 (3.9)	9.9 (4.1)	10.1 (4.0)
Functional impairment (days missed, last month), pre mean	1.6 (2.3)	1.5 (2.2)	1.6 (2.25)
Perceived social support (scale), pre mean	12.1 (4.2)	11.9 (4.3)	12.0 (4.25)

The pre-intervention distributions are comparable between groups for age, gender, social anxiety (SPIN), avoidance (BAQ) and the added secondary pre-measures (GAD-7, functional impairment, perceived social support). The study uses change scores (post - pre) as the primary analytic metric; reporting pre-intervention group equivalence clarifies that differences in change are not trivially driven by large baseline imbalances.

Table 2 shows primary outcome results (SPIN and BAQ) pre - post and change scores (post - pre). Change

is reported as post minus pre so that negative values indicate symptom reduction (improvement). Between-group comparisons use Welch's t-tests on the change scores (Welch's t is reported because the two groups differ slightly in size and variances and Welch's t is robust to these differences). For completeness and interpretability, Cohen's d (pooled SD) and 95% confidence intervals for the difference in mean change are reported for the primary outcomes in the narrative below the Table.

Table 2

Primary outcomes: pre-, post-intervention scores and change

Outcome	Time point	Online therapy (n=72) mean (SD)	Psychoeducation (n=66) mean (SD)	Between-group comparison
SPIN (social anxiety)	Pre	40.6 (8.0)	39.5 (7.8)	-
	Post	29.4 (8.5)	33.1 (8.6)	-
	Change	-11.2 (5.4)	-6.4 (5.7)	t=-5.07, df≈133.3, p=1.32410-6
BAQ (avoidance)	Pre	61.0 (11.8)	59.6 (12.1)	-
	Post	44.5 (12.6)	58.4 (12.3)	-
	Change	-16.5 (7.2)	-1.2 (6.4)	t=-13.21, df≈135.9, p=3.75410-26

For SPIN, the mean difference in change between groups (Online Therapy minus Psychoeducation) is -4.80 points (SE≈0.95); the 95% confidence interval for this difference is approximately [-6.67, -2.93] as shown in Figure 1. Cohen's d (pooled SD) for SPIN change is approximately 0.87, which is conventionally interpreted as a large effect.

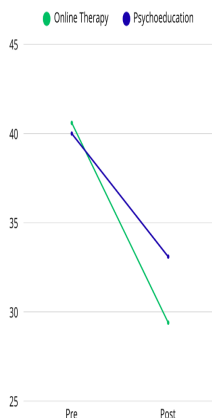


Fig. 1. SPIN pre - post intervention changes.

For BAQ, the mean difference in change between groups is approximately -15.30 points (SE≈1.16), with a 95% confidence interval of approximately [-17.59, -13.01]. Cohen's d for BAQ change is approximately 2.24, indicating a large between-group effect on avoidance behavior as shown in Figure 2. These inferential statistics were obtained using Welch's t-tests on the change scores; degrees of freedom are reported as adjusted by Welch's formula. Reporting CI and effect sizes alongside p-values helps assess both statistical and practical significance.

Table 3 presents the secondary outcomes. For each secondary measure, the table reports mean change (post - pre) with standard deviation, followed by the between-group Welch t-statistic, approximate degrees of freedom, p-value and Cohen's d (reported below the table). The secondary outcomes show only small changes within groups and no statistically significant between-group differences in this study.

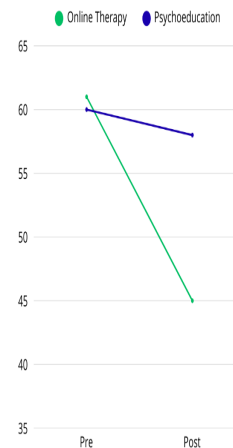


Fig. 2. BAQ pre - post intervention changes.

For GAD-7, the between-group Cohen's d for the change score is approximately 0.17; for perceived social support d≈0.04. All three secondary outcomes have p-values well above 0.05 and effect sizes that are small to negligible. These results indicate that while the online therapy produced clear and substantial improvements on the study's target measures (social anxiety and avoidance), broader or more distal domains (general anxiety symptoms, transient functional impairment as measured by days missed in the last month, and perceived social support) showed only modest within-group changes and

no reliable between-group differences in this 8-week intervention window.

Table 3

Secondary outcomes change scores (post - pre) and between-group tests, SD

Secondary outcome	Online Therapy (n=72) mean	Psychoeducation (n=66) mean
GAD-7 (generalized anxiety)	-2.4 (3.5)	-1.8 (3.6)
Perceived social support - change	+0.5 (2.3)	+0.4 (2.4)

All analyses reported here use change scores (post - pre) as the primary analytic quantity. Change scores were compared between groups using Welch's t-test; means, standard deviations, t, adjusted degrees of freedom, two-sided p-values and Cohen's d (pooled SD) are reported for transparency. For the primary outcomes we also report 95% confidence intervals for the between-group mean differences to convey the precision of estimate. The primary outcomes (SPIN and BAQ) were prespecified and tested at $\alpha=0.05$; secondary outcomes were treated as exploratory and reported without adjustment for multiple comparisons, and this analytic plan and rationale are noted in the methods.

Both groups showed reductions in self-reported social anxiety (SPIN), but reductions were substantially larger in the Online Therapy group than in the Psychoeducation group. Avoidance behavior (BAQ) decreased markedly in the Online Therapy group and showed only a minimal, non-significant decrease in the Psychoeducation group; the between-group difference on BAQ is very large. Secondary measures (GAD-7 and perceived social support) showed only small changes with no significant between-group differences, which is consistent with a tightly targeted intervention producing the strongest effects on the proximal, prespecified outcomes.

Discussion

The results indicate that therapist-guided online therapy produced substantially larger reductions in self-reported social anxiety (SPIN) and behavioral avoidance (BAQ) than an active psychoeducation program of equivalent duration and participant time commitment. Specifically, mean SPIN change scores were -11.2 (SD 5.4) in the Online Therapy arm versus -6.4 (SD 5.7) in the Psychoeducation arm (between-group difference \approx -4.8 points; Cohen's $d \approx 0.87$), and mean BAQ change scores were -16.5 (SD 7.2) versus -1.2 (SD 6.4) respectively (between-group difference \approx -15.3 points; Cohen's $d \approx 2.24$). Secondary outcomes (GAD-7, perceived social support) showed only small within-group changes and no statistically significant between-group differences. The following narrative interprets these findings, links them to theoretical mechanisms and prior evidence, and sets out methodological caveats and next steps.

Contemporary cognitive - behavioral formulations of social anxiety emphasize the role of avoidance and safety behaviors in maintaining fear by blocking corrective social experiences. Therapist-guided online therapy in our protocol explicitly operationalized exposure and behavioral experiments, individualized these tasks to participants' feared situations, and provided tailored feedback and problem-solving. These ingredients directly target the avoidance mechanism; the large BAQ reduc-

tion in the therapy arm is therefore consistent with the expectation that guided behavioral practice produces large behavioral change. Therapist contact likely also increased adherence and the likelihood that participants completed exposure hierarchies as intended, producing more opportunities for corrective learning [9]. In contrast, psychoeducation, while potentially effective at increasing knowledge and normalizing symptoms, does not systematically deliver graded exposure or personalized corrective feedback, which plausibly explains its modest effect on SPIN and near-absent effect on BAQ.

The observed difference in SPIN change aligns with the mechanistic interpretation. Reductions in cognitive symptoms (fear, negative appraisals) commonly follow behavioral change because repeated corrective social experiences weaken maladaptive beliefs. The medium-to-large SPIN effect observed in the therapy arm likely reflects a combination of direct cognitive work (if present in therapists' sessions), repeated exposure, and increased self-efficacy resulting from successful behavioral attempts. The smaller SPIN improvement in the psychoeducation arm suggests that information alone produces partial symptom relief perhaps via increased insight, normalizing, and modest adoption of self-help techniques but usually lacks the potency to drive large reductions without behaviorally oriented practice.

Secondary outcomes showed minimal between-group differences. This pattern is plausible for several reasons. First, the intervention was tightly focused on social anxiety and avoidance; broader constructs such as generalized anxiety, short-term functional impairment, or perceived social support are more distal and may require longer intervention duration or more intensive, domain-specific work to change. Second, measurement characteristics matter: the GAD-7 captures generalized anxiety symptoms that may not move in parallel with social-fear-specific processes within an 8-week window. Taken together, the specificity of effects supports the argument that guided online therapy acts primarily on proximal, theory-driven targets rather than producing immediate, broad-based functional change.

Third, reliance on self-report instruments constrains inference about real-world avoidance. Although the BAQ targets avoidance behavior, self-report can diverge from actual observed behavior. Future work should include objective or behavioral indicators of avoidance (for example, behavioral approach tasks, ecological momentary assessment capturing real-time social activity, or digital traces such as meeting attendance or app-based social behavior) to triangulate self-reported change. Fourth, the sample is restricted to young adults and recruited via university and online channels; generalizability to older adults,

clinical populations with comorbidities, or populations with limited digital access is not established. Fifth, the intervention duration was eight weeks with assessment immediately post-treatment; conclusions about durability require longer follow-up assessments (3–12 months) to determine maintenance of gains and relapse rates.

From a translational perspective, the results tentatively support integrating guided online therapy into stepped-care systems for social anxiety, with psychoeducation serving as a low-intensity first step or adjunct. Implementation research should examine cost-effectiveness, workforce training needs, fidelity monitoring, and acceptability in diverse settings. Enhancements to psychoeducation, such as adding guided behavioral tasks, automated nudges, or intermittent therapist check-ins, might increase its behavioral potency and provide scalable alternatives when therapist resources are scarce.

Conclusion

1. This study demonstrates that therapist-guided online therapy is more effective than online psychoeducation alone in reducing both social anxiety symptoms and behavioral avoidance in young adults with elevated social anxiety. Participants receiving guided online therapy showed substantially larger improvements on measures of social anxiety severity and, most notably, on avoidance behavior, whereas psychoeducation was associated with only modest symptom reduction and minimal change in avoidance. These findings highlight the added value of therapist involvement and structured behavioral work beyond the provision of information and self-help materials.

2. The pattern of results is theoretically coherent. Interventions that actively target avoidance through guided exposure and individualized feedback appear to facilitate corrective social experiences, which in turn contribute to broader reductions in anxiety-related cognitions and emotional distress. Psychoeducation, while beneficial for increasing understanding and awareness of social anxiety, seems insufficient on its own to produce meaningful behavioral change within a relatively short intervention period. The absence of significant between-group differences on secondary outcomes further suggests that the primary impact of guided online therapy is concentrated on proximal, disorder-specific mechanisms rather than on more general domains of anxiety or functioning.

3. From a clinical and public health perspective, these findings support the use of therapist-guided online interventions as an effective and scalable treatment option for social anxiety. Such interventions may help bridge treatment gaps by increasing accessibility while preserving core therapeutic processes traditionally delivered in face-to-face settings. At the same time, psychoeducation may retain an important role as a low-intensity intervention or as a preparatory component within stepped-care models.

4. Overall, the results underscore the importance of targeting behavioral avoidance and providing structured therapeutic guidance when designing digital interventions for social anxiety. Future research should

continue to refine these approaches, examine long-term outcomes, and explore how guided online therapy can be optimally integrated into existing mental health care systems.

References

- Andrews G, Cuijpers P, Craske MG et al. Computer therapy for anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. *PLoS One*. 2010;5(10):e13196.
- Clark DM, Wells A. A cognitive model of social phobia. Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR; editors. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. NY Guilford Press 1995:69-93.
- Hedman E, Ljytsson B, Lindfors N. Cognitive behavior therapy via the Internet: A systematic review of applications, clinical efficacy and cost-effectiveness. *Expert Rev Pharmacoecon Outcomes Res*. 2012;12(6):745-64. doi:10.1586/erp.12.69. (Note: journal articles of this type exist; please verify exact pages if required.)
- Hodson KJ, McManus FV, Clark DM et al. cognitive model of social phobia be applied to young people? *Behav Cogn Psychother*. 2008;36(4):449-61.
- Hofmann SG, Smits JA. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *J Clin Psychiatry*. 2008;69(4):621-32.
- Mayo-Wilson E, Dias S, Mavranzouli I et al. Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: A systematic review and network meta-analysis. *Lancet Psychiatry*. 2014;1(5):368-76. doi:10.1016/S2215-0366(14)70329-3
- Smits JA, Hofmann SG. A meta-analytic review of the effects of psychotherapy control conditions for anxiety disorders. *Psychol Med*. 2009;39(2):229-39.
- Stein MB, Stein DJ. Social anxiety disorder. *Lancet*. 2008;371(9618):1115-25.
- Titov N, Andrews G, Johnston L et al. Transdiagnostic internet treatment for anxiety disorders: A randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. 2010;48(9):890-9. doi:10.1016/j.brat.2010.05.001.

A COMPARATIVE EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF ONLINE PSYCHOEDUCATIONAL THERAPY IN REDUCING SOCIAL ANXIETY AND AVOIDANCE

Mansurova Yu.

The study found that therapist-led online therapy was more effective than online psychoeducation in reducing both social anxiety symptoms and behavioral avoidance in young adults with elevated social anxiety. Participants receiving therapist-led online therapy showed significantly greater improvements in social anxiety severity and, most importantly, avoidance behavior, while psychoeducation was associated with only a modest reduction in symptoms and minimal change in avoidance behavior. These findings highlight the importance of targeting behavioral avoidance and providing structured therapeutic guidance when developing digital interventions for the treatment of social anxiety.

Key words: social anxiety and avoidance, online therapy, psychoeducation.

About the Authors

Mansurova Yulduz Jamshid kizi, Lecturer of the Department of Pedagogy and Psychology of the Tashkent State Medical University. e-mail: yu.mansur@proton.me, <https://orcid.org/0009-0008-7084-4483>

SURUNKALI KASALLIKLARI BO'LGAN BEMORLARNING HAYOT SIFATINING PSIXOSOMATIK JIHATLARI

Narmetova Yu.K.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Нарметова Ю.К.

PSYCHOSOMATIC ASPECTS OF THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS WITH CHRONIC DISEASES

Narmetova Yu.K.

Toshkent davlat tibbiyot akademiyasi

Исследование посвящено изучению качества жизни, связанного со здоровьем, у пациентов, страдающих психосоматическими заболеваниями. В исследовании приняли участие 687 испытуемых, оценка качества жизни проводилась с использованием опросника SF-36. Результаты статистического анализа показали, что показатели качества жизни у пациентов с психосоматической патологией достоверно ниже, чем у лиц контрольной группы ($p < 0,01$). В частности, у больных ревматоидным артритом выявлено выраженное снижение как физического, так и психического компонентов. Полученные результаты подтверждают необходимость учета психологических факторов в процессе лечения психосоматических заболеваний и обосновывают важность комплексного подхода, направленного на улучшение качества жизни пациентов.

Ключевые слова: психосоматические заболевания, качество жизни, ревматоидный артрит, психологические факторы, комплексный терапевтический подход.

This study is devoted to the investigation of health-related quality of life in patients suffering from psychosomatic disorders. A total of 687 participants were enrolled, and quality of life was assessed using the SF-36 questionnaire. Statistical analysis demonstrated that quality-of-life indicators in patients with psychosomatic conditions were significantly lower than those in the control group ($p < 0.01$). In particular, patients with rheumatoid arthritis showed a pronounced decline in both physical and mental components. The obtained results confirm the necessity of considering psychological factors in the treatment of psychosomatic disorders and highlight the importance of a comprehensive approach aimed at improving patients' quality of life.

Key words: psychosomatic disorders, quality of life, rheumatoid arthritis, psychological factors, comprehensive treatment approach.

Jahonda psixosomatika sohasida tadqiqotlar olib borish muhim hisoblanib, bu mavzuga ko'plab taniqli olimlar murojaat qilishgan. Shunga qaramay, psixologiya va tana jarayonlari o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmini ochib beradigan nazariy jihatdan izchil va empirik samarali modellari bugungi kungacha ishlab chiqilmaganligi, psixosomatik kasalliklarni davolash hali ham samarali emasligini tasdiqlaydi. Psixosomatik kasalliklar rivojlanishining o'ziga xosligi va individual o'zgaruvchanligi haqidagi savollar hozirgacha javobsiz qolmoqda: nima uchun psixologik omillar ta'siri natijasida insonlarda o'ziga xos psixosomatik sindrom rivojlanadi va nima uchun u barcha insonlarda paydo bo'lmaydi. Bunday ta'sirga duchor bo'lganlarda individual o'zgaruvchanlik paydo bo'ladi. Psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida psixologik omillarning rolini mutlaqlashtirish, tadqiqotda psixologik va tibbiy yondashuvlarni ziddiyatlarsiz kombinatsiyalashtirish, psixologiyada tana jarayonlariga e'tibor berish, ularga tibbiy-psixologik yordamni tizimli tashkil qilishga oid psixologik tadqiqotlar o'tkazish ilgari surilmoqda.

Zamonaviy tibbiyotda "sog'liq bilan bog'liq hayot sifati" atamasi keng qo'llanilib, bu bemorning jismoniy, hissiy, psixologik va ijtimoiy faoliyatini sub'yektiv baholashiga asoslanadi. Hayot sifati atamasi XX asrning 40-yillarida paydo bo'lgan. JSST ta'rifiga ko'ra, hayot sifati – bu shaxsning o'z maqsadlari, kutishlari, standartlari va tashvishlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan, ular yashayotgan muhitning madaniyati va qadriyatlar tizimi kontekstida xayotdagi mavqeyini idrok etishidir [6].

A.A. Novik va boshqa olimlar 1999 yilda salomatlik bilan bog'liq hayot sifati "Sog'lom yoki bemorning sub'yektiv idrokiga asoslangan jismoniy, psixologik, xissiy va ijtimoiy faoliyatining ajralmas xususiyati" deb tariflashgan. Hayot sifati ko'p faktorli tushuncha bo'lib,

hayotning turli jabxalaridan, shu jumladan kasalliklardan aziyat chekadigan va ularni davolashda odamlarning farovonligi va qoniqish darajasini aks ettiradi. Shu munosabati bilan keyingi yillarda jaxon va mahalliy amaliyotda salomatlik bilan bog'liq hayot sifatiga e'tibor kuchaymoqdi. Xorij adabiyotlarda hayot sifati tushunchasi kasallikning turli xil zarar yetkazuvchi omillar, funksional stress, psixologik va ijtimoiy ta'sirlar ta'sirida o'zgarib turadigan bemor idrokiga ta'siri va uni davolashning aksi sifatida talqin qilinadi [1,3].

Klinik amaliyotda hayot sifati tushunchasi davolash, reabilitatsiya usullarining samaradorligini baholash, bemorlarning ahvolining og'irligini va kasallikning prognozini aniqlash, yakka tartibdagi terapiyaning tanlash va mexnat qobiliyatini tekshirish, tibbiy yordamning xarajat va samaradorlik nisbatini tahlil qilish va tibbiy auditni o'tkazishda qo'shimcha mezon hisoblanadi [4,7].

Yevropa Kardiologiya jamiyatining 2012 yildan boshlab, yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish bo'yicha so'ngi tavsiyalarga ko'ra, hayot sifati yaxshilash koronar arterial kasalligi bilan og'riqan bemorlarni davolashda bemorlarning prognozini yaxshilash va ularning umrini uzaytirishdan keyingi ikkinchi eng muhim maqsad hisoblanadi [2,5].

Metodlar

Eksperimental tadqiqotimizda jami 687 nafar sinaluvchi ishtirok etib, ulardan 294 nafari erkaklar, 393 nafarini ayollar tashkil qiladi. Sinaluvchilar orasida psixosomatik kasallik tashxislari bo'yicha yurak ishimik kasalliklari 191 nafar, qandli diabet 183 nafar, bronxial astma 108 nafar, oshqozon-ichak yara kasalliklari 64 nafar, revmatoid artrit 93 nafar, nazorat guruhi 48 nafardan iborat. Sinaluvchilar haqida to'liq ma'lumot quyidagi jadvalda taqdim etilgan.

Psixosomatik bemorlarning hayot sifatini baholash uchun SF-36 anketa so'rovnomasidan foydalanildi. Anketa so'rovnomasi 8 ta shkala bo'yicha 36 ta elementdan iborat: jismoniy faollik, rolli faollik, og'riqning kuchliligi, umumiy salomatlik, hayotiy faollik, ijtimoiy faollik, emosional faollik, ruhiy salomatlik. Bu barcha

ko'rsatgichlarni jismoniy salomatlik va ruxiy salomatlikka kabi ikkita katta guruxga ajratish mumkin. Natijalar xar bir ko'rsatgich bo'yicha ball sifatida taqdim etiladi. Ko'rsatgich qanchalik yuqori bo'lsa, xayot sifati ko'rsatgichi shunchalik yuqori bo'ladi (1-jadval).

1-jadval

Hayot sifatini baholash so'rovnomasi ko'rsatgichlarining normal taqsimlanishga mosligini tekshirish natijalari (Kolmogorov - Smirnov Z mezon, n=687)

Shkalalar	O'rtacha	St. og'ish	Kolmogorov - Smirnov Z	p
Jismoniy faollik	48,21	17,849	3,894	0,000**
Rolli faollik	53,75	19,691	7,492	0,000**
Og'riqning kuchliligi	44,44	16,592	3,996	0,000**
Umumiy salomatlik	45,16	14,833	2,534	0,000**
Hayotiy faollik	50,5	16,34	2,935	0,000**
Ijtimoiy faollik	48,56	19,999	5,487	0,000**
Emosional faollik	50,75	43,234	8,12	0,000**
Ruhiy salomatlik	49,51	14,727	2,989	0,000**
Salomatlikning jismoniy komponenti	47,91	13,139	2,495	0,000**
Salomatlikning ruhiy komponenti	49,83	15,396	3,653	0,000**
Hayot sifati	48,86	12,69	2,9	0,000**

Izoh. ** - $p < 0,01$.

Hayot sifatini baholash so'rovnomasi ko'rsatgichlarining normal taqsimlanishga mosligini tekshirish maqsadida Kolmogorov - Smirnov Z-mezonidan foydalanildi.

Hayot sifatini baholash so'rovnomasi ko'rsatgichlarining bo'yicha ham olingan natijalar normal taqsimlanish qonuniga mos kelmaganligini kuzatish mumkin: jismoniy faollik ($z=3,8$; $p < 0,01$), rolli faollik ($z=7,4$; $p < 0,01$), og'riqning kuchliligi ($z=3,9$; $p < 0,01$), umumiy salomatlik ($z=2,5$; $p < 0,01$), hayotiy faollik ($z=2,9$; $p < 0,01$), ijtimoiy faollik ($z=5,4$; $p < 0,01$), emosional faollik ($z=8,2$; $p < 0,01$), psixik salomatlik ($z=2,9$; $p < 0,01$), salomatlikning jismoniy komponenti ($z=2,4$; $p < 0,01$), salomatlikning ruhiy komponenti ($z=3,6$; $p < 0,01$), hayot sifati ($z=2,9$; $p < 0,01$).

Natijalar

Tadqiqotimizda psixosomatik kasalligi bilan kasallangan bemorlarimizda hayot sifatini baholash so'rovnomasi o'tkazildi (2-jadval). Savolnoma 11 ta ko'rsatgichdan iborat bo'lib, tadqiqot natijalarini xar bir ko'rsatgich bo'yicha taxlil kildik.

Jismoniy faoliyat - shaxsda jismoniy holat va jismoniy faoliyat ya'ni o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, yurish, zinapoyaga chiqish, og'ir yuklarni ko'tarishni cheklash darajasidir. Jismoniy faollik natijalari tahlilida psixosomatik kasalliklar bilan kasallangan bemorlarda ishonch darajasidagi tafovutlar aniqlandi ($H=166,78$; $p < 0,01$).

Natijalar tahliliga diqqat bilan razm solinsa nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarda jismoniy faollik yuqori ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, revmotoid artrit kasalliklari bilan kasallangan bemorlarda jismoniy faollikni past darajasini kuzatish mumkin. Revmotoid artrit kasalligida bo'g'imlarda og'riq sababli bemorlar aksariyat holatlarda jismoniy faollikdan uzoqroq bo'lishga harakat qilishadi va buning natijasida ulardagi jismoniy

harakatlar pasaygan bo'lishi mumkin. Kasalliklarning ichida jismoniy faollik oshqozon-ichak yarasi kasalliklari bilan og'riqan bemorlarda yuqori ekanligi aniqlandi. Oshqozon kasalliklariga uchragan bemorlarda bo'g'in yoki suyak sohasidagi og'riqlar kuzatilmaydi, buning natijasida esa jismoniy faollik darajalarida ularda yuqori holatlar qayd qilingan bo'lishi mumkin. Demak, jismoniy faoliyat ko'rsatgichi past bemorlarimizda o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, yurish, zinapoyaga chiqish, og'ir yuklarni ko'tarish kabi jismoniy faoliyatlarni bajarishda qiyinchiliklar va to'siqlar mavjud (2-jadval).

Rolli (kundalik) faoliyat - jismoniy holatning kundalik ish, vazifalar bajarishga ta'siri. Tadqiqotimizni rolli faoliyat shkalasi bo'yicha taxlilimizda revmatoidli artrit va yurak ishimik kasalliklarida past ko'rsatichga egaligi aniqlandi ($H=208,18$; $p < 0,01$). Demak, bu bemorlarimizda kundalik vazifalarni bajarishda qiyinchiliklar mavjud. Revmatoidli artrit kasalligida xarakatni cheklanishi va xarakatlarda kuchli og'riq bo'lishi, yurak ishimik kasalligida esa yurak tez urishi va xansirashlar paydo bo'lishi ularning jismoniy holatini sezilarli darajada cheklanganligini ko'rsatadi.

Og'riqning intensivligi, tanadagi og'riq va uning kundalik faoliyat bilan shug'ullanish qobiliyatiga ta'siri ko'rsatishi demakdir. Og'riqning kuchliligi shkalasining natijalari tahlilida ham ishonch darajasidagi tafovutlar mavjudligi aniqlandi ($H=112,51$; $p < 0,01$). Og'riqni kuchliligi shkalasining natijalari tahlilida nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarda bu shkala bo'yicha yuqori ko'rsatkichlar aniqlangan bo'lsa, revmotoidli artrit bemorlarda og'riqni kuchliligi shkalasining past ko'rsatkichi aniqlandi. Demak, bu bemorlarimizda og'riq tufayli uyda va uydan tashqarida ishlashga sezilarli darajada cheklanishini ko'rsatadi.

Psixosomatik kasalliklari bilan kasallangan bemorlarda hayot sifatini o'rganish natijalari (Kruskal - Uollis H-mezoni)

Ko'rsatgichlar	O'rtacha ranglar					Nazorat guruhi, n=48	n	p
	yurak ishemik kasalliklari, n=191	qandli diabet, n=183	bronxial astma, n=108	oshqozon-ichak yarasi kasalliklari, n=64	revmatoid artrit, n=93			
Jismoniy faollik	285,4	373,8	371,5	410,7	194,4	602,6	166,78	0,000**
Rolli faollik	276,1	346,5	423,1	337,8	238,2	639,9	208,18	0,000**
Og'riqning kuchliligi	323,4	341,7	414,4	315,0	218,5	558,4	112,51	0,000**
Umumiy salomatlik	298,5	360,6	378,7	314,7	225,1	653,3	166,85	0,000**
Hayotiy faollik	305,7	385,8	374,5	366,8	223,5	471,5	73,52	0,000**
Ijtimoiy faollik	330,7	373,8	296,9	384,2	220,9	574,2	120,49	0,000**
Emosional faollik	280,9	333,5	406,1	373,3	251,8	635,1	195,80	0,000**
Ruhiy salomatlik	338,1	294,8	362,2	351,4	331,9	527,9	54,48	0,000**
Salomatlikning jismoniy komponenti	281,8	369,9	419,7	350,3	166,2	658,5	232,92	0,000**
Salomatlikning ruhiy komponenti	278,4	366,7	392,5	405,3	186,8	631,8	195,10	0,000**
Hayot sifati	270,4	379,8	414,6	386,2	153,5	654,4	252,00	0,000**

*Izoh. ** - p<0,01.*

Umumiy salomatlik-bemorlar tomonidan hozirgi paytda ularning sog'lig'i holati va davolash istiqbollari baholashdir. Umumiy salomatlik shkalalarining tahlilida psixosomatik kasalliklari bilan kasallangan bemorlarda ishonch darajasidagi tafovutlar aniqlandi (H=166,85; p<0,01). Umumiy salomatlik shkalasining natijalari tahlilida nazorat guruhidagi sinaluvchilarda yuqori ballar qayd qilingan bo'lsa, revmatoidli artrit kasallarida eng past natija kuzatildi. Umumiy salomatlikni yuqori darajaga qo'yadigan sinaluvchilarda sog'lomlik holatlari aniqlandi, aksariyat sog'lom sinaluvchilar umumiy salomatlik shkalasi bo'yicha yuqori ball olishgan, revmatoid artrit kasalliklari esa umumiy salomatlik shkalasini past. Demak bu bemorlarimizda o'z salomatligi va davolanish istiqbollari holatini baholash juda past.

Hayotiy faollik ko'rsatgichi kuch va quvvatga to'la yoki aksincha, charchagan his qilishni anglatadi. Hayotiy faollik shkalasining tahlilida ham ishonch darajasidagi tafovutlar mavjudligini kuzatish mumkin (H=73,52; p<0,01). Nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarda hayotiy faollik shkalasining yuqori ekanligi kuzatilgan bo'lsa, revmatoid artrit bilan kasallangan bemorlarda esa hayotiy faollik shkalasining past darajasi qayd qilinganligi aniqlandi. Demak kasallangan sinaluvchilarda hayotiy faollik darajasini pasayishi, ba'zi bir maqsadlarning yo'qolishi kuzatilishi mumkin. Hayotiy faollik o'zini hissiyotlarini kuchliligi, kuch g'ayratning yuqoriligi bilan izohlanadi. Aynan kasallangan bemorlarda kuchlarning kamayishi bilan izohlanadi.

Ijtimoiy faollik ko'rsatgichida jismoniy yoki hissiy holatning ijtimoiy faollikni (muloqot) cheklash darajasi sifatida aniqlanadi. Ijtimoiy faollik shkalalarining natijalari tahlilida ishonch darajasidagi tafovutlar mavjudligi aniqlandi (H=120,49; p<0,01). Revmatoidli artrit va bronxial astma kasalligi bilan kasallangan bemorlarda

ijtimoiy faollik darajasi boshqa kasallik ko'rinishlariga nisbatan past ekanligi aniqlandi. Demak, bu bemorlarda kasalligi tufayli ijtimoiy va shaxslararo munosabatga kirishishida sezilarli darajadi cheklanganligini, jismoniy va hissiy holatning yomonlashishi tufayli muloqot darajasining pasayishi kuzatildi. Bronxial astma kasalligida bemorlar allergik xurujni oldini olish maqsadida begonalar bilan muloqotni cheklash kuzatiladi.

Emosional faollik-emosional holatning kundalik faoliyatni bajarishga katta vaqt sarflanishi, ish hajmi va sifatining pasayishi kabilar xalaqit berish darajasini baholashdir. Emosional faollik shkalasining natijalari tahlilida ham ishonch darajasidagi tafovutlar mavjudligini kuzatish mumkin Natijalar tahliliga diqqat bilan razm solinsa, nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarda emosional faollik shkalasining yuqori darajasi kuzatilgan bo'lsa, revmatoid artrit bilan kasallangan bemorlarda esa emosional faollik pasayganligi aniqlandi. Emosional faollik shkalasi bu hissiyotlar jihatidan faol bo'lish holatlarini ko'rsatadi. Sog'lom sinaluvchilarda emosional faollik shkalasi yuqori ekan, buning natijasida emosional jihatdan o'z kuchlarini nazorat qila olishi va faollikni oshishi bilan belgilanadi. Revmatoid artrit bilan kasallanganlarda emosional faollik darajalari pasayadi va buning natijasida ularda turli hil emosional zo'riqlar paydo bo'lishi mumkin.

Ruhiy salomatlik kayfiyatni, ruhiy tushkunlik tashvish mavjudligini, ijobiy his-tuyg'ularning umumiy ko'rsatkichini tavsiflaydi. Ruhiy salomatlik shkalalarining natijalari tahlilida ham ishonch darajasidagi tafovutlar mavjudligi aniqlandi (H=54,48; p<0,01). Natijalar tahlilida nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarda ruhiy salomatlikni yuqori darajasi kuzatildi, qandli diabet kasalliklari bilan kasallangan sinaluvchilarda esa ruhiy salomatlik shkalasining pasayganligi aniqlan-

di. Ruhiiy salomatlik shkalasi sinaluvchilarning salomatligini aks ettiradigan ko'rsatkich xisoblanadi, qandli diabet kasalliklariga uchraganlarda ma'lum bir faoliyatdan, ma'lum bir maxsulotlardan cheklashlar talab qilinadi va buning natijasida ularda ruhiy tushkunlik kabi psixologik holatlar pasayadi va buning natijasida ruhiy salomatlik pasayib ketish extimoli bor.

Salomatlikning jismoniy komponenti shkalasining natijalari tahlilida ham ishonch darajasidagi tafovutlar aniqlandi ($H=232,92$; $p<0,01$). Salomatlikning ruhiy komponenti nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarda yuqori chiqqan bo'lsa, revmotoidli artrit kasalligi bilan kasallangan bemorlarda mazkur shkala natijalari quyi darajani ko'rsatmoqda. Revmotoid artrit kasalligi bilan kasallangan bemorlarda jismoniy jihatdan harakatlanish boshqa turdagi bemorlarga nisbatan bir qator murakkabliklarni keltirib chiqaradi, shu sababli ham ularda jismoniy komponent past chiqqan bo'lsa ajab emas.

Salomatlikning ruhiy komponenti shkalalarining tahlilida ham ishonch darajasidagi tafovutlar aniqlandi ($H=195,10$; $p<0,01$). Natijalar tahlilidan ko'rinib turibdiki ruhiy komponent nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarning natijalarida yuqori chiqdi, eng past natija esa revmotoidli artrit kasalligi mansub bo'lgan sinaluvchilarning natijalarida aniqlandi. Sinaluvchilardagi ma'lum bir faoliyatni amalga oshirish jismoniy faollikni talab qiladi, agar inson jismoniy jihatdan o'zini ojiz deb xisoblasa ularda ruhiy jihatdan ham ojizlik holatlari kelib chiqadi, shu sababli ham sinaluvchilarning natijalarida ruhiy salomatlik komponenti past chiqqan bo'lishi mumkin.

Hayot sifati shkalasining natijalari tahlilida ham ishonch darajasidagi tafovutlar mavjudligi aniqlandi ($H=252,00$; $p<0,01$). Natijalar tahlilidan ko'rinib turibdiki nazorat guruhiga mansub bo'lgan sinaluvchilarda hayot sifati yuqori darajada ekan, hayot sifatining eng past ko'rsatkichi revmotoidli artrit kasalligi bilan kasallangan bemorlarning natijalarida kuzatildi. Revmotoid artrit bilan kasallangan bemorlarda jismoniy harakatlar cheklangan bo'lganligi sababli ularda hayot sifatini ham tushib ketganligiga guvoh bo'lish mumkin.

Ma'lumki, Rossiyada yurak ishimik kasalliklari o'limning 56 foizi yoki xar yili taxminan 1 milion 300 ming kishini tashkil etadi. Bunday tashxisga ega bo'lgan xar uchinchi bemor bir yil ichida vafot etadi YUIK bilan kasalangan barcha bemorlarning 50 foizi ilk kasallik paydo bo'lgan vaqtdan boshlab to'rt yil ichida vafot etadi. Bunday bemorlarning umr ko'rish davomiyligi saraton kasalligiga qaraganda qisqaroq. Tibbiyotda zamonaviy dori-darmonlarning yuqori samaradorligiga va YUIK bilan og'rikan bemorlarda o'limning yuqori darajasi bilan ushbu nomuvofiqlikning sabablari orasida bemorlarning belgilangan terapevtik rejimga past rioya qilishlari, ovqatlanish va turmush tarziga oid tibbiy tavsiyalarga rioya qilish ko'nikmalarning yo'qligi aloxida ahamiyatga ega.

Bemorlarning davolanishga yetarli rioya qilmaslik muammosi psixosomatik kasalliklarda ayniqsa dolzarbdur. Arterial gipertenziya, YUIK, bronxial astma, giperlipidemiya baln ateroskleroz, qandli diabet, epilepsiya va boshqa kasalliklarga chalingan bemorlarning 50 foizgacha shifokor tomonidan tayinlangan davolanishni mustaqil ravishda tuxtatadi. To'liq rivoya qilmaslik

terapevtik ta'sirning pasayishi, kasallikning asoratlari rivojlanishi, bemorlarning xayot sifatining pasayishi va davolanish muddatining uzayishi tufayli xarajatlarning oshishiga olib keladi. Yuz foiz rioya qilish ideal maqsad bo'lib tuyuladi, ammo xar qandan psixosomatik bilan bunga erishish qiyin. Agar dori vositalarni iste'mol qilish indeksi 80 foiz yoki undan ko'p bo'lsa muofiqlik maqbul xisoblanadi.

Xulosa

1. Psixosomatik kasalliklar bilan og'rikan bemorlarning xayot sifati nazorat guruxiga qaraganda pastroq, bu kasallik bilan bog'liq bo'lib, stressli vaziyatga javoban psixoemotsional va psixofiziologik ko'rinishlarda namoyon bo'ladi; psixosomatik bemorlarning xayot faoliyatining pasayishi, kundalik faoliyatda charchoq xissi natijasida jismoniy xolatida xam sezilarli darajada cheklanishi kuzatiladi.

2. Bu xolat psixosomatik bemorlarning barcha soxalarini qamrab oladi va surunkali stress, xavotirlanish va nevroz fonida yuzaga keladi; bemorlarning psixoeemotsional xolatining yomonlashuvi xavotirli kechinmalar, depressivlik, qattiyatsizlik va salbiy xis-tuyg'ularning ustunligida namoyon bo'ladi. Ushbu ko'rinishlar bemorda bezovtalikni keltirib chiqaradi, bu esa psixofiziologik funksiyalarning buzilishiga olib keladi, psixosomatik kasalliklar rivojlanishi uchun qulay muxitni yaratadi; psixosomatik kasalliklari uzoq muddatli va surunkali yoki o'tkir va qisqa muddatli psixotravmatik ta'sirda paydo bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Евсина ОВ. Качество жизни в медицине – важный показатель состояния здоровья пациента (обзор литературы). *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие.* 2013;1:119-133.

2. Иевлев ЕН, Казакова ИА. Комплексный анализ качества жизни у больных, находящихся на программном гемодиализе в Удмуртской республике. *Нефрология;*2015;19(4):59-66.

3. Нарметова Ю. Психосоматик bemorlarда эмоционал холат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам курсатишнинг узига хослиги. *Узму хабарлари.* 2015.

4. Нарметова Ю. Психосоматик bemorlarда эмоционал-невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам курсатишнинг ўзига хослиги. *Общество и инновации.* 2022;3(2):64-71.

5. Нарметова ЮК. Психосоматик bemorlarнинг психоемоционал хусусиятлари. 2022.

6. Перельман НЛ. Качество жизни больных бронхиальной астмой как фактор прогнозирования контроля болезни. *Бюл физиол и патол дыхания.* 2009;33:30-33.

7. Narmetova YK. Psixosomatik kasalliklar bilan og'rikan bemorlarning hayot sifatini baholashda yosh va jins xususiyatlari. *Markaziy Osiyoda jamiyat, gender va oila xalqaro ilmiy jurnali.* 2023;4(9):48-54.

SURUNKALI KASALLIKLARI BO'LGAN BEMORLARNING HAYOT SIFATINING PSIXOSOMATIK JIHATLARI

Narmetova Yu.K.

Mazkur tadqiqot psixosomatik kasalliklar bilan og'rikan bemorlarning sog'liq bilan bog'liq hayot sifatini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda 687 nafar sinaluvchi ishtirok etib, hayot sifati SF-36 so'rovnomasi yordamida baholandi. Statistik tahlil natijalari psixosomatik kasalliklar mavjud bo'lgan bemorlarda hayot sifati

ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada past ekanligini ko'rsatdi ($p < 0,01$). Ayniqsa, revmatoid artrit bilan og'riqan bemorlarda jismoniy va ruhiy komponentlar keskin pasayganligi aniqlandi. Olingan natijalar psixosomatik kasalliklarni davolash jarayonida psixologik

omillarni hisobga olish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan kompleks yondashuv zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: psixosomatik kasalliklar, hayot sifati, revmatoid artrit, psixologik omillar, kompleks davolash yondashuvi.

Muallif haqida ma'lumot

Narmetova Yulduzخان Karimovna, TDTU pedagogika va psixologiya kafedrasida dotsenti, psixologiya fanlari doktori. Tel: +998977093040, e-mail: y.narmetova@tashmeduni.uz, <https://orcid.org/0000-0002-8575-5829>



PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF COGNITIVE IMPAIRMENTS IN POST-STROKE PATIENTS

Nasriddinova Sh.M.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ У ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Насриддинова Ш.М.

INSULTDAN KEYINGI BEMORLARDA KOGNITIV BUZILISHLARNING PSIXOLOGIK TUZILISHI

Nasriddinova Sh.M.

Tashkent State Medical University

С позиции медицинской психологии исследуется психологическая структура когнитивных нарушений у пациентов в постинсультном периоде. Показано, что когнитивный дефицит является одним из наиболее распространенных последствий инсульта, негативно влияющим на независимость пациента, эффективность реабилитации и качество жизни. Кроме того, представлены аналитические и эмпирические данные о структурных особенностях когнитивных нарушений, а также взаимодействия памяти, внимания, исполнительных функций с эмоциональными факторами.

Ключевые слова: инсульт, когнитивные нарушения, медицинская психология, нейропсихология, исполнительные функции, реабилитация, внимание и память, качество жизни, психологическая структура, эмоциональная сфера, постинсультный период.

Ushbu maqolada insultdan keyingi bemorlarda kuzatiladigan kognitiv buzilishlarning psixologik strukturasi tibbiy psixologiya nuqtai nazaridan o'rganilgan. Kognitiv defitsitlar insultdan keyingi eng keng tarqalgan va bemorning mustaqilligi, rehabilitatsiya samaradorligi hamda hayot sifati uchun salbiy oqibatlardan biri ekanligi atroflicha tahlil etildi. Bundan tashqari maqolada xotira, diqqat, ijro funksiyalari va ularning emotsional omillar bilan o'zaro ta'sirini va kognitiv buzilishlarning strukturaviy xususiyatlarini aniqlash bo'yicha tahliliy va empirik ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: insult, kognitiv buzilishlar, tibbiy psixologiya, neyropsixologiya, ijro funksiyalari, rehabilitatsiya, diqqat va xotira, hayot sifati, psixologik struktura, emotsional soha, postinsult davri.

Stroke is one of the leading causes of long-term disability and mortality worldwide. In addition to motor and sensory deficits, cognitive impairments are among the most frequent and functionally significant consequences of stroke, affecting patients' independence, quality of life, and ability to reintegrate socially. Studies indicate that 50-70% of stroke survivors experience varying degrees of cognitive dysfunction, which often persist months or even years after the initial event [5,9].

Post-stroke cognitive impairments commonly involve memory deficits, reduced attention and concentration, impaired executive functions, slowed information processing, and difficulty in problem-solving. Despite their prevalence, these deficits are frequently underestimated in clinical practice, and patients often receive insufficient psychological assessment and rehabilitation. Research shows that untreated cognitive dysfunction is strongly associated with decreased functional outcomes, higher rates of depression, and increased caregiver burden [1,2,6,8,10].

From the perspective of medical psychology, cognitive impairments should not be considered in isolation. Memory, attention, and executive functions interact with emotional and motivational factors, forming a complex psychological system. Factorial and structural analyses of these impairments can provide valuable insights into their organization, severity, and interaction with emotional well-being. Such knowledge is essential for developing evidence-based rehabilitation programs that are individualized and effective [1,4,6,8].

The present study aims to investigate the psychological structure of cognitive impairments in post-stroke patients. Specifically, the objectives are:

To assess cognitive functions including memory, attention, and executive abilities in post-stroke patients.

To examine the relationship between cognitive deficits and emotional state.

To identify structural components of cognitive impairments using factor analysis.

To provide evidence-based recommendations for individualized rehabilitation interventions [2,3,7,10].

This research contributes to the growing field of neuropsychology and medical psychology by offering a detailed understanding of how cognitive and emotional factors interact after stroke, and how these interactions can inform clinical practice and rehabilitation strategies.

Methods

This study involved 60 post-stroke patients (35 men, 25 women) aged 45-70 years who had experienced either ischemic or hemorrhagic stroke within 3-12 months prior to participation. Patients were recruited from the Department of Neurology at [Your University Hospital]. Inclusion criteria were: first-time stroke, comprehension of instructions, and stable medical condition. Patients with severe aphasia, psychiatric disorders, or comorbid neurological diseases were excluded. A control group of 30 neurologically healthy individuals, matched for age, sex, and education, was also included. All participants provided written informed consent in accordance with the Declaration of Helsinki [5].

Cognitive and emotional functioning was assessed using standardized neuropsychological instruments. The Montreal Cognitive Assessment (MoCA) evaluated global cognitive functions including memory, attention, visuospatial abilities, language, executive functions, abstraction, delayed recall, and orientation. Mini-Mental State Examination (MMSE) provided a brief measure of general cognitive functioning across orientation, attention, memory, language, and visuoconstruction. To assess memory in detail, selected subtests of the Wechsler Memory Scale (WMS) were used, covering immediate and delayed verbal memory, working memory, and visual memory. Stroop Color-Word Test assessed selective attention, inhibitory control, and cognitive flexibility, while Schulte Tables measured visual attention, concentration, and processing speed. Emotional state and depressive symptoms were evaluated using the Beck Depression Inventory (BDI).

All participants were tested individually in a quiet environment. Sessions lasted approximately 60-75 minutes, and standardized instructions were provided to ensure uniform administration. Raw scores were converted to standardized scores for analysis. Descriptive statistics summarized demographic and cognitive variables, and independent-samples t-tests compared post-stroke patients to controls. Relationships between cognitive and emotional measures were examined using Pearson cor-

relation coefficients, while exploratory factor analysis (principal component analysis with Varimax rotation) identified the underlying psychological structure of cognitive impairments. Statistical significance was set at $p < 0.05$.

The main cognitive and emotional results are summarized in Table 1, showing a clear difference between post-stroke patients and healthy controls.

Table 1

Cognitive and Emotional Indicators in Post-Stroke Patients and Controls

Test / Indicator	Post-Stroke Patients (Mean±SD)	Controls (Mean±SD)	p-value
MoCA Score	21.3±3.4	27.6±1.9	<0.001
MMSE Score	23.8±2.9	28.4±1.3	<0.001
Stroop Test, sec	78.5±12.6	54.2±8.1	<0.001
Schulte Tables	62.4±10.3	41.7±6.9	<0.001
BDI Score	15.8±5.2	5.6±2.1	<0.001

To illustrate the relationships visually, Table 1 presents the average cognitive scores and processing speed of post-stroke patients compared to controls. The figure clearly shows reduced performance in post-stroke patients across all cognitive domains and higher depressive symptoms, confirming the interaction between cognitive and emotional deficits.

Table 1 showing mean scores for MoCA, MMSE, Stroop, Schulte Tables, and BDI for both groups.

This comprehensive methodological approach provides both quantitative data and visual insight into cognitive and emotional impairments following stroke, allowing further analysis of the structural components of

post-stroke cognitive dysfunction. It ensures a clear, reproducible, and scientifically rigorous evaluation suitable for research publication and practical application in neuropsychological rehabilitation programs.

Results

The analysis of cognitive and emotional functioning revealed significant differences between post-stroke patients and healthy controls across all measured domains. Post-stroke patients demonstrated marked decline in memory, attention, executive functions, and processing speed, accompanied by higher levels of depressive symptoms.

Table 2

Global Cognitive and Emotional Measures in Post-Stroke Patients and Controls

Test/Indicator	Description/Domain Assessed	Post-Stroke Patients (Mean±SD)	Controls (Mean±SD)	p-value
MoCA Score	Global cognitive function: memory, attention, language, visuospatial, executive	21.3±3.4	27.6±1.9	<0.001
MMSE Score	General cognitive functioning: orientation, attention, memory, language, visuoconstruction	23.8±2.9	28.4±1.3	<0.001
Stroop Test, sec	Selective attention, inhibitory control, cognitive flexibility	78.5±12.6	54.2±8.1	<0.001
Schulte Tables, sec	Attention, concentration, processing speed	62.4±10.3	41.7±6.9	<0.001
BDI Score	Emotional state, depressive symptoms	15.8±5.2	5.6±2.1	<0.001

The results presented in Table 2 demonstrate that post-stroke patients exhibit significant impairments in both cognitive and emotional functioning compared to healthy controls. Specifically, the MoCA scores indicate a substantial reduction in global cognitive abilities, including memory, attention, language, visuospatial skills, and executive functions. This suggests that even months after a stroke, patients continue to experience widespread cognitive deficits. The MMSE scores further confirm these findings, showing lower overall cognitive functioning in orientation, attention, memory, and visuocon-

struction. Together with MoCA, these tests highlight the presence of mild to moderate cognitive impairments in post-stroke individuals.

Performance on the Stroop Test indicates deficits in selective attention, inhibitory control, and cognitive flexibility. The increased completion time in post-stroke patients suggests slower executive processing and difficulties in overriding automatic responses, which are critical for daily decision-making and adaptive behavior. Similarly, the Schulte Tables results reflect decreased visual attention, concentration, and processing speed.

Post-stroke patients required significantly more time to complete the tasks, indicating reduced attentional efficiency and slowed cognitive processing, which may contribute to difficulties in learning and performing daily activities.

Finally, the elevated BDI scores reveal higher levels of depressive symptoms among post-stroke patients. This finding is clinically important because emotional disturbances can further exacerbate cognitive impairments and hinder rehabilitation outcomes. The interaction between cognitive deficits and depressive symptoms un-

derscores the need for integrated neuropsychological and emotional support in post-stroke care.

In summary, Table 3 demonstrates that post-stroke patients experience multidimensional cognitive decline, affecting memory, attention, executive functions, and processing speed, along with increased emotional distress. These results emphasize the importance of comprehensive assessment and individualized interventions that address both cognitive and emotional domains to improve overall recovery and quality of life.

Table 3

Specific Cognitive Domain Performance in Post Stroke Patients and Controls

Cognitive Domain	Test / Subtest Used	Description / Aspect Assessed	Post-Stroke Patients (Mean±SD)	Controls (Mean±SD)	p-value
Memory (verbal)	WMS Verbal Subtest	Immediate and delayed verbal memory	14.6±3.1	19.2±2.4	<0.001
Memory (visual)	WMS Visual Subtest	Visual memory recall and reproduction	13.9±2.8	18.7±2.1	<0.001
Attention	Schulte Tables, sec	Visual attention, concentration	62.4±10.3	41.7±6.9	<0.001
Selective Attention/ Executive	Stroop Test, sec	Inhibitory control, cognitive flexibility	78.5±12.6	54.2±8.1	<0.001
Processing Speed	MoCA Subtasks (attention & executive)	Speed of cognitive processing	7.2±1.8	11.1±1.5	<0.001

Post-stroke patients exhibit deficits across all cognitive domains, including verbal and visual memory, attention, executive functions, and processing speed. The uniform reduction across multiple domains confirms that post-stroke cognitive impairments are multidimensional. Memory deficits may hinder daily recall and learning, attention deficits reduce focus and task efficiency, while slower processing speed and executive dysfunction affect decision-making and problem-solving abilities. These findings highlight the importance of comprehensive neuropsychological assessment and the integration of cognitive rehabilitation with emotional support in post-stroke care.

Discussion

The present study demonstrates that post-stroke patients exhibit multidimensional cognitive impairments accompanied by increased depressive symptoms. Both global and domain-specific assessments (MoCA, MMSE, Stroop Test, Schulte Tables, and WMS subtests) revealed significant deficits compared to healthy controls, confirming the pervasive impact of stroke on cognitive and emotional functioning. The decline in global cognitive measures (MoCA and MMSE) aligns with previous research indicating that post-stroke individuals commonly experience deficits in memory, attention, language, visuospatial skills, and executive functions. These impairments can significantly affect daily living activities, social interactions, and overall quality of life. Notably, the multidimensional nature of these deficits underscores the

importance of comprehensive neuropsychological evaluation rather than relying on a single test or domain.

Analysis of specific cognitive domains (Table 3) revealed that verbal and visual memory were significantly impaired, consistent with findings from studies reporting post-stroke memory dysfunction due to hippocampal or cortical involvement. Attention and processing speed deficits, as reflected in Schulte Tables and MoCA subtests, indicate slowed information processing and difficulties with sustained focus, which can compromise learning, work performance, and safety. Furthermore, impaired executive functions measured by the Stroop Test suggest challenges in cognitive flexibility, planning, and inhibitory control, all of which are crucial for problem-solving and independent functioning.

The elevated BDI scores indicate that post-stroke patients experience higher levels of depressive symptoms than healthy controls. This finding supports previous evidence that emotional disturbances frequently co-occur with cognitive deficits, forming a cognitive-emotional interaction that can exacerbate disability. Depression may contribute to reduced motivation, slower cognitive recovery, and poorer adherence to rehabilitation programs. The present findings have important clinical implications. First, rehabilitation programs for post-stroke patients should integrate cognitive training with emotional support, targeting memory, attention, executive functions, and processing speed while addressing depressive symptoms. Second, early assessment and continuous monitoring of cognitive and emotional function-

ing are essential to predict rehabilitation outcomes and plan individualized interventions. Third, multidomain interventions, including cognitive-behavioral therapy, occupational therapy, and computerized cognitive training, may be particularly effective in improving both cognitive and emotional recovery.

Finally, the study highlights the importance of using standardized neuropsychological tests to capture the full range of cognitive deficits and emotional disturbances in post-stroke patients. Future research should explore longitudinal changes in cognitive-emotional functioning, examine the neural correlates of specific deficits, and investigate the efficacy of integrated rehabilitation approaches.

Conclusion

1. The present study demonstrates that post-stroke patients experience multidimensional cognitive impairments affecting memory, attention, executive functions, and processing speed, alongside elevated depressive symptoms. Global cognitive measures (MoCA and MMSE) and domain-specific assessments (Stroop Test, Schulte Tables, WMS subtests) consistently revealed significant deficits compared to healthy controls. These findings highlight the interconnected nature of cognitive and emotional dysfunctions after stroke. Impairments in memory, attention, and executive functions can hinder daily activities, decision-making, and independent living, while depressive symptoms may exacerbate cognitive deficits and slow rehabilitation.

2. Clinical implications include the necessity for:

Comprehensive neuropsychological assessment covering multiple cognitive domains and emotional state.

Integrated rehabilitation programs that combine cognitive training with emotional support, tailored to individual patient profiles.

Early intervention and continuous monitoring to improve functional recovery and quality of life.

In summary, post-stroke cognitive and emotional impairments are significant, multidimensional, and interrelated. Targeted, individualized interventions are essential to support optimal recovery, enhance daily functioning, and improve overall well-being in post-stroke patients.

References

1. Beck AT, Steer RA., Brown GK. Manual for the Beck Depression Inventory-II. San Antonio TX Psychological Corpora-

tion 1996.

2. Cumming TB, Marshall RS, Lazar RM. Stroke, cognitive deficits, and rehabilitation: still an incomplete picture. *Int J Stroke*. 2013;8(1):38-45. <https://doi.org/10.1111/j.1747-4949.2012.00916.x>

3. Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *J Psychiatric Res*. 1975;12(3):189-98.

4. Hatem SM, Saussez G, Della Faille M et al. Rehabilitation of motor function after stroke: a multiple systematic review focused on techniques to stimulate upper extremity recovery. *Front Hum Neurosci*. 2016;10:442.

5. Kumar R, Gupta S. Cognitive dysfunction following stroke: an overview. *J Stroke Cerebrovasc Dis*. 2019;28(5):1181-92. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2019.02.010>

6. Lw̃kkegaard A, Maribo T, Nielsen C. Cognitive and emotional rehabilitation after stroke: a systematic review. *J Rehabilitation Med*. 2017;49(8): 655-66.

7. Nasreddine ZS, Phillips NA, B̃dirian V et al. The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: a brief screening tool for mild cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2005 53(4), 695-699.

8. Patel MD, Coshall C, Rudd AG et al. Cognitive impairment after stroke: clinical determinants and its associations with long-term stroke outcomes. *J Amer Geriatr Soc*. 2002;50(4):700-6.

9. Stroop JR. Studies of interference in serial verbal reactions. *J Exp Psychol*. 1935;18(6):643-62.

10. Wu CY, Chuang LL, Lin KC et al. Cognitive rehabilitation for attention deficits after stroke: a randomized controlled trial. *Clin Rehabilitation*. 2011;25(9):835-43.

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF COGNITIVE IMPAIRMENTS IN POST-STROKE PATIENTS

Nasriddinova Sh.M.

This article examines the psychological structure of cognitive impairments observed in post-stroke patients from the perspective of medical psychology. A comprehensive analysis is presented, identifying cognitive deficits as one of the most prevalent post-stroke complications that adversely affect patient independence, rehabilitation efficacy, and quality of life. Furthermore, the paper provides analytical and empirical data aimed at identifying the structural characteristics of cognitive disorders, as well as the interaction between memory, attention, executive functions, and emotional factors.

Key words: stroke, cognitive impairments, medical psychology, neuropsychology, executive functions, rehabilitation, attention and memory, quality of life, psychological structure, emotional sphere, post-stroke period.

About the Authors

Nasriddinova Shaxnoza Musurmon qizi, Teacher, Department of Pedagogy and Psychology, Tashkent State Medical University. nasriddinovasahnoza808@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0008-5130-3972>



"O'ZBEKISTON TIBBIY AXBOROTNOMASI" JURNALIDA MAQOLA CHOP QILISH UCHUN TALABLAR

“O‘zbekiston tibbiyot axborotnomasi” jurnali (2026 yilgacha “Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasi”) har oyda chop etiladi. Jurnalga respublikadagi oliy o‘quv yurtlari va tibbiyot markazlari xodimlari, shuningdek, qo‘shni davlatlar mutaxassislarining maqolalari qabul qilinadi.

Maqola Word dasturi yordamida kompyuterda yozilishi kerak. Chetlari: yuqori va pastki 2 sm, chap 3 sm, o‘ng 1,5 sm. Asosiy shrift - Times New Roman, asosiy matn shrifti o‘lchami 14, qatorlar oralig‘i 1,5, matni eni bo‘yicha tekislash, abzasli xatboshi (qizil qator) 1,5 sm.

Sahifa raqamlanmaydi. Rasmlar matnga joylashtirilgan. Har bir rasimga sarlavha qo‘yilishi kerak.

Adabiyotlar ro‘yxati bugungi kunda qo‘shimcha ro‘yxatni rasmiylashtirishga qo‘yiladigan talablarga muvofiq rasmiylashtiriladi. **Manbalar (faqat asl tilida) alifbo tartibida (avval kirill yozuvida, keyin xorijiy tillarda) keltiriladi. MATNDAGI MUALLIFLARGA MA'LUMOTLAR QAVS ICHIDA RO'YXAT [1,2] BO'YICHA TARTIB RAQAMI BILAN KELTIRILADI.** Maqolada keltirilgan ma'lumotlarning to‘g‘riligi va ishonchliligi uchun javobgarlik mualliflar zimmasiga yuklatiladi. Adabiyotlar ro‘yxatini tuzishda quyidagilar ko‘rsatiladi: kitoblar uchun - mualliflarning familiyasi, ismi-sharifining bosh harflari, kitobning nomi, nashr etilgan joyi, nashriyoti, nashr etilgan yili, sahifalar soni; jurnal maqolalari uchun - mualliflarning familiyasi va ismi-sharifining bosh harflari, maqolaning nomi, jurnalning nomi, yili, raqami, sahifalari (dan... gacha); to‘plamlardagi maqolalar uchun - mualliflarning familiyasi va ismi-sharifining bosh harflari, maqolaning nomi, to‘plamning nomi, nashr etilgan joyi va yili, sahifalari (dan...gacha); dissertatsiya avtoreferatlar uchun - muallifning familiyasi va ismi-sharifining bosh harflari, dissertatsiyaning nomi, doktorlik yoki nomzodlik dissertatsiyasi, nashr etilgan joyi, yili, sahifalar soni.

ADABIYOTNI RASMIYLASHTIRISH NAMUNALARI:

Kirill yozuvidagi manbalar: Орлов ЮА Оценка качества жизни пациентов с поражением ЦНС. Украинский нейрохир журн. 2001;1:89-92.

ingliz tilidagi manbalar: Mach F, Baigent C, Catapano AL et al. ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. Europ Heart J. 2023;44(36):3391-477.

“O‘zbekiston tibbiyot axborotnomasi” jurnalida «Yangi pedagogik texnologiyalar» ruknlari mavjud. «Obzorlar,» «Eksperimental tibbiyot,» «Klinik tibbiyot,» «Gigiyena, sanitariya, epidemiologiya,» «Amaliyotchi shifokorga yordam,» «Yoshlar minbari.» Obzor maqolalar hajmi - **20 bet**, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati - 40-50 ta manba. Obzor maqolalarga uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz) beriladigan annotatsiyalar hajmi 0,3-05 betdan oshmasligi, 3-5 ta kalit so‘zdan iborat bo‘lishi kerak.

“Eksperimental tibbiyot,» “Klinik tibbiyot,» “Sanitariya, gigiyena, epidemiologiya” (xususiy material) ruknlarida chop etishga mo‘ljallangan maqolalar hajmi - 9-12 bet, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati - **12-15 tadan ko‘p bo‘lmagan holda, alfavit tartibida joylashtirilishi shart.**

Ilmiy maqolani rasmiylashtirishga qo‘yiladigan umumiy talablar.

Maqolaning boshida maqolaning nomi markazga to‘g‘rilangan holda qizil chiziqdan ko‘rsatiladi:

- Universal o‘nlik tasniflagich klassifikatsiyasi (UO‘K) bo‘yicha raqam - majburiy.
- maqolaning nomi (kichik harflar bilan) maqola yozilgan tilda,
- muallifning familiyasi va bosh harflari,
- ish bajarilgan tashkilotning nomi,

Qo‘shimcha ma‘lumotlar bir xil ketma-ketlikda rus, o‘zbek yoki ingliz tillarida keltiriladi.

Maqolada quyidagilar bo‘lishi kerak:

- qisqacha kirish (ajratilmaydi),
- tadqiqot maqsadi,
- tadqiqot materiallari va usullari,
- tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi,
- xulosalar.

Jadvallarda sarlavha, rasmlar tagida esa nomi bo‘lishi kerak Matnda jadval yoki rasimga havola ko‘rsatilishi kerak, jadvallarda yoki rasmlarda keltirilgan ma‘lumotlarni takrorlashga yo‘l qo‘yilmaydi. Xususiy materialini o‘z ichiga olgan maqolalarga annotatsiyalar tuzilishi kerak, ya‘ni (qisqa): maqsad, material va usullar, natijalar, xulosalar, kalit so‘zlar. Shuningdek, ular uchta tilda taqdim etilishi kerak.

Maqolaga albatta TAQRIZ taqdim etilishi shart.

Oxirida barcha mualliflarning ma‘lumotlari ko‘rsatilishi kerak: ismi, otasining ismi, lavozimi, darajasi, unvoni, ish joyi (kafedra, bo‘lim, bo‘linma), telefon, elektron pochta, ORSID.

Maqola chop etish narxi 500 000 so‘m. To‘lov kvitansiya asosida amalga oshiriladi, u maqola bilan birga topshirilishi kerak.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК УЗБЕКИСТАНА»

Журнал «Медицинский вестник Узбекистана (до 2026 года «Вестник Ташкентской медицинской академии»)» выходит с периодичностью 1 раз в месяц. В журнал принимаются статьи сотрудников вузов и медицинских центров республики, а также специалистов из ближнего зарубежья.

Статья должна быть набрана на компьютере в программе Word. Поля: верхнее и нижнее 2 см, левое 3 см, правое 1,5 см. Основной шрифт Times New Roman, размер шрифта основного текста 14 пунктов, межстрочный интервал полуторный, выравнивание текста по ширине, абзацный отступ (красная строка) 1,5 см.

Нумерация страниц не ведется. Рисунки внедрены в текст. Под каждым рисунком должна быть подпись.

Список литературы оформляется согласно требованиям, предъявляемым сегодня к оформлению пристатейного списка. Источники (только на языке оригинала) перечисляются в алфавитном порядке (сначала на русском, затем на иностранных языках). ССЫЛКИ НА АВТОРОВ В ТЕКСТЕ ПРИВОДЯТСЯ В КВАДРАТНЫХ СКОБКАХ С УКАЗАНИЕМ ИХ ПОРЯДКОВОГО НОМЕРА СОГЛАСНО СПИСКУ [1,2]. Ответственность за правильность и достоверность данных, приведенных в списке литературы, возлагается на авторов. При составлении списка литературы указываются: для книг - фамилия, инициалы авторов, название книги, место, издательство, год издания, количество страниц; для журнальных статей - фамилия и инициалы авторов, название статьи, название журнала, год, номер, страницы (от ... до); для статей из сборников - фамилия и инициалы авторов, название статьи, название сборника, место и год издания, страницы (от ... до); для авторефератов диссертаций - фамилия и инициалы автора, название диссертации, докторская или кандидатская, место издания, год, количество страниц.

ОБРАЗЦЫ ОФОРМЛЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ:

Русскоязычные источники: Орлов ЮА Оценка качества жизни пациентов с поражением ЦНС. Украинский нейрохир журн. 2001;1:89-92.

Англоязычные источники: Mach F, Baigent C, Catapano AL et al. ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. Europ Heart J. 2023;44(36):3391-477.

В журнале «Медицинский вестник Узбекистана» имеются рубрики: «Новые педагогические технологии», «Обзоры», «Экспериментальная медицина», «Клиническая медицина», «Гигиена, санитария, эпидемиология», «Помощь практическому врачу», «Трибуна молодых». Объем обзорных статей – 20 страниц, список использованной литературы – 40-50 источников. Объем аннотаций на трех языках (узбекском, русском, английском) к обзорным статьям не должен превышать 0,3-05 страницы, с ключевыми словами (3-5).

Объем статей, предназначенных для публикации в рубриках «Экспериментальная медицина», «Клиническая медицина», «Санитария, гигиена, эпидемиология» (собственный материал) – 9-12 страниц, список литературы – не более 12-15 источников, которые нужно расположить в алфавитном порядке.

Общие требования к оформлению научной статьи.

В начале статьи с выравниванием названия статьи по центру указываются с красной строки:

- номер по Универсальной десятичной классификации (УДК) – обязательно.
- название статьи (строчными буквами) на том, языке, на котором написана статья,
- фамилия и инициалы автора,
- название организации, в которой выполнялась работа,

Далее в той же последовательности информация приводится на русском, узбекском или английском языках.

Статья должна содержать:

- краткое введение (не выделяется),
- цель исследования,
- материалы и методы исследования,
- результаты исследования и их обсуждение,
- заключение,
- выводы.

Таблицы должны иметь заголовки, рисунки - ПОДрисуночную подпись. В тексте следует указать ссылку на таблицу и ли рисунок, повторение приведенных в таблицах или рисунках данных не допускается. Аннотации к статьям, содержащим собственный материал, должны быть структурированными, т.е. содержать (кратко): цель, материал и методы, результаты, выводы, ключевые слова. Оформляются также на трех языках.

На статью обязательно должна быть представлена РЕЦЕНЗИЯ.

В конце следует указать данные ВСЕХ авторов: имя, отчество, должность, степень, звание, место работы (кафедра, отдел, отделение), телефон, эл. почту, ОРСИД.

Стоимость публикации статьи – 500 тыс. сум. Оплата согласно квитанции, которую следует представить вместе со статьей.