O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO
DAVLAT
UNIVERSITETI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ

Халқаро илмий-амалий анжумани

МАТЕРИАЛЛАРИ

9 сентябрь 2021 йил

КОНФЕРЕНЦИЯ ТАШКИЛОТЧИЛАРИ ВА ҲАМКОРЛАР
ОРГАНИЗАТОРЫ И СООРГАНИЗАТОРЫ КОНФЕРЕНЦИИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
Психология кафедраси

Федеральное государственное бюджетное учреждение
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ РАО
(г. Москва, Россия)

МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК
(г. Ярославль, Россия)

ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. П.Г.ДЕМИДОВА
Факультет психологии
(г. Ярославль, Россия)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ Г. С. КОСТЮКА НАЦИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ
Лаборатория общей психологии и истории психологии им. В.А. Роменця, Лаборатория психологии обучения имени И. А. Синицы; Лаборатория организационной и социальной психологии; (г. Киев, Украина)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ НАЦИОНАЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ
Отдел профильного обучения (г. Киев, Украина)

ХЕРСОНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогики, психологии и образовательного менеджмента имени Е. Петухова; Кафедра психологии
(г. Херсон, Украина)

UNIVERSITY OF SUSSEX, GREAT BRITAIN
SCHOOL OF PSYCHOLOGY

КИРГИЗСКО-РОССИЙСКИЙ СЛАВЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Б. ЕЛЬЦИНА,
БИШКЕК, КЫРГЫЗСКАЯ РЕСПУБЛИКА
Кафедра психологии

ОБЩЕСТВО ПОДДЕРЖКИ ИЗДАТЕЛЬСКИХ ИНИЦИАТИВ И НАУЧНОЙ МОБИЛЬНОСТИ
(г. Глазго, Шотландия)

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

"XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ" МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ

СБОРНИК СТАТЕЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ "ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА"

DIGEST OF ARTICLES INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "PSYCHOLOGY OF THE XXI CENTURY"

9 сентябрь 2021 й.
(онлайн конференция)

БУХОРО - 2021 йил

УДК 159.9

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 март-даги 78-фармойиши ижросини таъминлаш мақсадида Бухоро давлат университетида 2021 йилнинг 9-10 сентябрь кунлари **“XXI аср психологияси”** мавзусида илмий-амалий анжуман психология кафедра томонидан масофавий шаклда ташкил этилди.

Тақризчилар:

Шоумаров Ғ.Б. – психология фанлари доктори, профессор
Умаров Б.М. – психология фанлари доктори, профессор
Максименко С.В. – академик, психология фанлари доктори, профессор

Масъул мухаррирлар:
Баратов Ш. Р. - психология фанлари доктори, профессор
Усманова М. Н. - психология фанлари номзоди, доцент

Таҳрир ҳайъати:
Баратов Ш.Р. - психология фанлари доктори, профессор
Козлов В.В. – психология фанлари доктори, профессор, Россия
Чудакова В.П. – психол. фанл. бўйича фалсафа доктори (PhD), Украина
Усманова М.Н. - психология фанлари номзоди, доцент
Собирова Д.А. - психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Олимов Л.Я. - Психология кафедраси доценти
Останов Ш.Ш. - психология кафедраси катта ўқиувчиси.

Техник мухаррирлар: М.Н. Усманова, Останов Ш.Ш.

Дизайн ва макет – Останов Ш.Ш..

XXI аср психологияси: Халқаро илмий-амалий конференция материаллари. – Бухоро, 2021. – б.

Website: http://psixologiyabuxdu.uz/
https://buxdu.uz/

©БухДУ, 2021
©Педагогика факультети
“Психология” кафедраси

104 **КАХАРОВА Д.С., ХУДОЙБЕРДИЕВ Ш.Б.** Алоҳида эътиборга муҳтожлиги бўлган болаларга таълим-тарбия беришда ўзига хос жиҳатлари
107 **КАХАРОВА Д.С.** Инклюзив таълимга жалб этилган бошлангич синф ўқувчиларни мослашишида педагогик-психологик хусусиятлари
109 **КИЛИЧЕВ А.А., МИРЗАЕВА Ш.С.** Теоретические основы формирование образа семьи у современной молодежи
112 **ҚОДИРОВА Д.** Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг психологик омиллари
116 **ҚОСИМОВА С.Б.** Экстремал вазиятларда шахснинг стрессли ҳолати ва хулқ- атвор реакциялари
119 **ҚОСИМОВ У.А.** Мактабгача ёш даври болаларда фикрлаш қобилиятини ривожлантиришнинг самарали йўллари
121 **КУЛИЕВ Ё.К.** Социально-психологические особенности юношеского возраста
125 **ЛАРИОНОВА Л.И., АЗАРОВА Л.Н.** К проблеме использования арт-технологий в формировании личности студентов
128 **МАКСИМЕНКО С.Д.** Актуальные вопросы использования генетико-креативного метода психологического изучения личности
133 **МАҚСАДОВА М.С., ОЧИЛОВА З.З.** Бошланғич синф ўқитувчисининг ўзига хос психологик хусусиятлари
136 **МУХАМЕДОВА Д.Г., САЛАХУТДИНОВА М.И.** Проблемы психологии потребителя образовательных услуг
139 **МУХАМЕДОВА Д.Г., БОЙМИРЗАЕВА Д.Д.** Психокоррекционная работа по снижению фрустрации у студентов
141 **МУХАМЕДОВА Ш.М.** Психосоциальная диагностика детско юношеских спортивных команд
143 **МУХТОРОВ Э.М.** Врачлар касбий маҳорати тузилмасини ўрганишнинг услубий масалалари
146 **NAZAROVA M.M.** Yoshlarning ijtimoiy-psixologik muammolarining oldini olish va ularni bartaraf etish
150 **НАБИЕВА М.** Роль семьи в общественном воспитании
152 **НАЗАРОВ А.М. НУСРАТОВА М.Б.** Спортчиларда психологик муҳофазани ривожлантиришнинг ўзига хос усуллари
154 **НУРГАЛИЕВА У.С., НУРГАЛИЕВА А.М.** К вопросу о цифровом психологе в образовании
158 **НУРИДДИНОВА Х.** Влияние сми на психику учеников начальных школьников
160 **НУРМАТОВА М.** Никоҳ олди омилларининг психологик хусусиятлари ва уларни никоҳ мустаҳкамлигига таъсири
163 **ОГНЕВА И.В.** Проблема трансформации личности
165 **ОЛИМОВ Ш.Ш., ЖУМАЕВА М.А.** Талабаларни креатив ёндашувлар асосида инновацион фаолиятга тайёрлаш хусусиятлари
170 **ОЛИМОВ Л.Я., МАХМУДОВА З.М.** Ўсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги
175 **ОСТАНОВ Ш.Ш.** Использование техник арт-терапии
178 **ОСТОНОВ Ж.Ш.** Ўсмирларда копинг хулқ-атворнинг асосий стратегиялари
180 **ПЕРМИНОВА Л.А.** Психологизация развития будущего педагога в процессе профессионального образования
183 **ПОКЛАД И.Н.** Психолого-педагогическое сопровождение развития творческой личности
186 **ПОКЛАД И.Н.** Психолого-педагогическое сопровождение развития творческой личности
190 **RAHMONOVA D.** Boshqa ta'limda innovatsiya klaster - fanlararo integratsiya va uzluksizlikning kafolati
192 **RAJABOV A.** Musiqiy tasavvur
196 **РАХИМОВА А.К.** Социофобия: причины, симптомы, способы лечения

ЎСМИРЛАРДА КОПИНГ ХУЛҚ-АТВОРНИНГ АСОСИЙ СТРАТЕГИЯЛАРИ

Остонов Жасур Шопиржонович,
Бухоро давлат университети психология кафедрасининг ўқитувчиси

Копинг хулқ-атвор ҳаётий қийин вазиятларда (ёки стрессда) шахснинг англанган стратегия ҳаракатлари орқали субъект аниқ ижтимоий хулқ-атворга таяниб адекват ҳал қилади. Бу англанган хулқ-атвор фаол ўзгаришга йўналган бўлиб, вазиятни бошқариб туришни имкони бўлмаса, уни тубдан ўзгартиради, яъни ёки назорат остида ушлаб туради, ёки унга кўникади. Бундай ёндашувда копинг стратегиялари англанган ижтимоий хулқ-атворнинг алоҳида элементи сифатида қаралади ва унинг ёрдамида инсон ҳаётий қийин вазиятни бартараф эта олади. Копинг хулқ-атвор доирасидаги кўпчилик мутахассисларнинг таъкидлашича, мазкур жараённинг жадаллашиши айнан ўсмирлик ва ўспиринлик даврларига тўғри келар экан.

Барчасидан аввал шуни белгилаб олишимиз лозимки, ўсмирлардаги копинг стратегиялари худди катталарники сингари асосан, хулқ-атвор, эмоционал ва когнитив тарзда намоён бўлади (шахснинг интеллектуал сферасида хеч қандай ўзгаришлар кўзга ташланмайди бироқ, копингнинг ҳимоявий стратегияларида катталарники ва болаларникида тафовутлар мавжуд.

В.В.Лебединскийнинг таъкидлашича, болалар ва ўсмирлар учун ёш нормаси 12 ёшдан ҳисобланиб, бу босқич ҳаётий “қаршиликка” эмоционал сезгирлик палласи ҳисобланади. Болалар ва ўсмирлар асосан стресс билан курашда эмоционал усулни танлайдилар, шахснинг эмоционал хусусиятларининг ўткирлашуви эса унинг характер хусусиятларига боғлиқ. “Болалар ҳаётий ёқимсиз вазиятларда эмоция ёрдамида: қайғуда (“йиғлайман”), ғазабланганимда (“хавотирланаман, бақираман”) ёки аффектда бутунлай (“ақлдан озаман”) буларнинг барчаси болалар учун оддий ҳолат” ҳисобланади.

И.М.Николский ва Р.М.Грановскийларнинг “Болалардаги психологик ҳимоя” китобида ёзилишича, “... эмоционал копинг стратегиялари турли вазият кўринишларидаги ноадекват вазиятларда юзага келади, қайғуришдан ғазабга олиб келувчи протест, қаҳр ёки қайд қилинган оптимизм қийин вазиятни бартараф этишдаги ишонч хисобланади. Баъзида қайғуриш ўрнини ўз-ўзини айблаш ҳисси эгаллайди, ўзидан норозилик кучайиб кетади, баъзида эса аксинча, барча жадал эмоционал реакциялар бутунлай рад қилиниб барча жавобгарлик ўзидан соқит қилинганда ва кимгадир юклаганда пассив йўналишда иштирок этади. (бу ерда проекция ҳимоя типи юзага кела бошлайди) ”.

Хулқ-атвор стратегияларининг юзага келиши ўз фаолиятини ўзгартириши орқали ёки унинг шаклини ўзгартириш орқали юзага келади. Масалан, жароҳатловчи вазият доирасидан чиққанда (ёлғиз, осойишта) ёки жадаллик турини психикдан физикка алмаштириш (спорт, айланиш) ҳолатини кузатишимиз мумкин. Яна бир бошқа гуруҳ ўсмирлар ўртасида кенг тарқалган усуллардан бири - қийинчиликдан қочиб ўртоқлари ва тенгдошлари билан мулоқотда бўлиш ҳисобланади. Ўсмирлар фаол тарзда ўз йўналишларини далда қидиришга ўзгартира оладилар (уларни эшитувчи ва тушунувчиларга).

Эрта ўсмирлик даврида инфантил стратегия самарадор ёрдам беради, “тирноғини тишлаш”, “ақлдан озиш” ва ҳ.к. Катта ўсмирларда эса, “сиғинаман” ва “қучоқлайман, ғижимлайман, текислайман” кўринишида намоён бўлади. Буларнинг барчаси ёш босқичи билан боғлиқ ўсмирликка мансуб ҳавас бўлиб, унинг асосида эркалаш, майинлик каби физик контактга доир эҳтиёж ётади. “Сиғиниш” бу - худога мурожаат қилиш орқали ҳар нарсага қодир ижодкордан чуқур англанган тарзда унинг марҳамати ва ҳимоясига эга бўлиш функцияси саналади.

Биографик-тавсифланувчи ёндашув тарафдорларидан бири Х.Томе ёшларннинг (12-22 ёш оралиғи) конфликт ва мураккабликларга реакция формалари ёрдамида тизимлар категориясини ишлаб чиққан. Мазкур факторлар ичидаги етакчи фактор “муваффақият” фактори бўлиб, “қарши ҳаракат, оппозиция”, “вазият талабига мослашиш ва теварак-атроф эҳтиёжи” ҳамда ижтимоий алоқалардан қўллаб-қувватлашни қидириш кабилардир.

Ўсмирлик ёшида кам учрайдиган реакциялар ҳам аниқланган бўлиб, улар “айблаш” ўзига ёки атроф-муҳитга йўналган, шунингдек, “психосоматик реакция”, “кўнгилчанлик” ва “ички масофавийлик” сингарилар. Муаллиф ўз ҳуқуқидан фойдаланиб шуни қайд қиладики, ушбу факторлар “реакциялар иерархиясига” бўйсунган ҳолда ижтимоий-иқтисодий, тарихий, тиббий ва бошқа вазиятларда ўз ифодасини топади.

Унинг тадқиқотига қўшилган ҳолда М.Тишковий фикрича ўсмирларда негатив вазиятни енгиш учун жавоб реакцияси протест реакцияси саналиб бунда ўсмир экстеремал вазиятдан рамзий маънода узоқлашади ёки аввалги омадсизлигидан конструктив хулоса чиқариб оптимал ёндашишга уринади.

Психологик таҳдидли вазиятларга яна бир махсус жавоб реакцияларидан бири болалар ритуализм формаси саналади. Бу психик бузилишнинг бешикаст намоён бўлиш симптоми орқали ёки хулқ-атворнинг англанган конструктив стратегия формасида ўз ифодасини топиши мумкин.

Ўсмирлик даврида копинг-стратегияларига доир таянч фактлар ҳамда илмий изланишлар Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский, Н.М.Ликовийлар томонидан кўрсатиб ўтилган. Ўсмирлик даврида ҳали стресс билан курашишнинг индивидуал ўзига хос стили ҳали тўлиқ шаклланмаган бўлади. Улардаги стрессни енгиш стратегияси мазкур вазиятнинг мавжуд ечими билан эмас балки атрофидагиларнинг таклиф қилган усуллари орқали амалга оширадилар. Шу боисдан ҳам ўсмир ҳали улар орасидан қайси биринидир афзал кўриб танлай олмайди. Шунингдек, алоҳида эътибор қаратишимиз лозимки, ўсмир ривожланиш тенденциясида йўналиш стратегияси кўпроқ ижтимоий ёрдам қидириш стратегияси ёки қочиш стратегияларига йўналган бўлади. Мазкур кўрсатгич барча ўсмир ёшидаги текширилувчилар популяциясига таваккал вазиятларни юзага келтиради. Ўсмирлар мазкур давр ривожланиш мобайнида маълум бир шартли чегараларга дуч келадилар, бунинг натижаси ўларок копинг хулқ-атвор вектори адаптив хулқ-атвор томонга жадал ўзгарган ва енгил кечиши аксинча бўлса, тобе хулқ-атвор шаклланиши мумкин. Шундай экан, ўз ўрнидаги ташқи қўллаб-қувватлаш, шахслилик ресурсларини мустаҳкамлашнинг очиқ зарурати орқали ўсмир ижтимоий мослашув ривожланишига имкон яратилади.

Муаллифлар ўсмирлардаги енга олиш стратегиясини ўргана туриб асосан бартараф этишнинг эмоционал йўналганлик шакли ташкил этишини қайд этадилар. Психологик конструктив стратегиядан фойдаланиш эса ушбу давр ёш босқичида камёб ҳисобланади.

Интеллектуал стратегия эса ўсмирларда назарий жиҳатдан босқичма-босқич ўсиб бориб, у эса ўз навбатида абстраст-мантиқий тафаккурга ўсиб ўтади.

Катта ўсмирлик ёшида инсон ички зўриқишларни енгишнинг аниқ механизмидан фойдаланишни ўрганади ва уларнинг бу усулидан катталар ҳам доимо фойдаланадилар. Масалан, инсоннинг ижодий маҳсулотлар орқали (китоб ўқиш, мусиқа тинглаш, кинога бориш ва бошқалар) ёки ўзининг ижодий ёндашуви орқали (шеър ёзиш, қўшиқ куйлаш, расм чизиш). Секин-аста ўсмир қийин вазиятдан қочишдан кўра уни мулоҳазалаб, мантиқий мушоҳадалай бошлайди. Баъзида ўзининг тенгдошлари орасидаги шахслараро муносабатда ўсмир турли ранг-баранг энг қийин мураккабликлар ҳусусида баҳс юритишни ва шу орқали баъзи муаммоларини ҳал қилишни ҳоҳлайди.

Шуни қайд қилиш лозимки, ўсмир зўриқиш, дискомфорт, стресс кабилардан ҳимоя воситасини излаганда кўпинча аддиктив хулқ-атвор стратегиясига ошиқади.

Адабиётлар.

1. Ананьев Б.Г., Палей И.М. О психологической структуре личности / Б.Г. Ананьев, И.М. Палей // Проблемы личности. – М., 2009.
2. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности / Ф.В. Бассин. – М.: Медицина, 2008. – 468 с.
3. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 156-176.
4. Selye H. The stress of life / H. Selye. – N.Y., 1999. – 216 p.
5. A.M.Nazarov. The role of temperament in human behavior. International scientific research journal. Volume 2, Issue 5, May, 2021. – P. 60-68.