

Янги Ўзбекистонда маънавий тараққиёт асосларини  
кучайтиришнинг долзарб масалалари

---



**РЕСПУБЛИКА  
МАЪНАВИЯТ ВА МАЪРИФАТ  
МАРКАЗИ**



**“МАЪРИФАТ”  
ТАРҒИБОТЧИЛАР ЖАМИЯТИ**

**РЕСПУБЛИКА МАЪНАВИЯТ ВА МАЪРИФАТ  
МАРКАЗИ БУХОРО ВИЛОЯТ БЎЛИМИ**

*2022 йил – Инсон қадрини улуғлаш ва фаол маҳалла йили*

**ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОНДА МАЪНАВИЙ  
ТАРАҚҚИЁТ АСОСЛАРИНИ  
КУЧАЙТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ  
МАСАЛАЛАРИ**

республика илмий-назарий анжумани материаллари

*2022 йил 2 декабрь*

**Бухоро**

## Янги Ўзбекистонда маънавий тараққиёт асосларини кучайтиришнинг долзарб масалалари

---

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 26 мартдаги “Маънавий-маърифий ишлар тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5040-сон Қарори ҳамда 2022 йил 28 январдаги “2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги ПФ-60-сон Фармони ижросини таъминлаш мақсадида миллатлараро тотувлик, бағрикенглик, шукроналик, тинчлик ва шу каби эзгу мақсадларга йўналтирилган мазкур илмий-назарий анжумани мақолалар тўпламида республикадаги маънавият ва маърифат тарғиботчилари, олий ўқув юртлари, халқ таълими тизимида фаолият кўрсатаётган профессор-ўқитувчилар, маданият ходимларининг долзарб мавзулардаги илмий мақолалари ўрин олган.

Тақдим этилаётган ушбу илмий-назарий анжумани материаллари тўплами турли соҳа мутахассислари ҳамда кенг илмий жамоатчилик учун мўлжалланган.

### **Масъул муҳаррир:**

*Марҳабо Давлатовна Пардаева*

*Республика Маънавият ва маърифат маркази Бухоро вилоят  
бўлими раҳбари, фалсафа фанлари номзоди, доцент.*

### **Таҳрир хайъати аъзолари:**

*Х.П.Кенжаева – Бухоро тиббиёт институти катта ўқитувчиси.*

*Х.Х.Рахматова – Бухоро давлат педагогика институти доценти,  
ф.ф.н.*

### **Тақризчилар:**

*Э.Зоиров – Бухоро муҳандислик технология институти доценти,  
ф.ф.н.*

*З.А.Ахмедова – Бухоро давлат тиббиёт институти доценти, ф.ф.н.*

*Мақолаларда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар  
жавобгардирлар.*

Республика Маънавият ва маърифат маркази Бухоро вилоят  
бўлими қарори билан нашрга тавсия қилинган.

таъсир эта олувчи субъект сифатида қатнашишини таъминлашдан иборат.

**Адабиётлар рўйхати:**

1. Авлиякулов Н.Х. Замонавий ўқитиш технологиялари. "Муаллиф" 2001.
2. Ахметжанов М.М., Олимов Ш.Ш. Тарбиявий иш методикаси. Бухоро, "Дурдона" нашриёти 2019.
3. Ахметжанов М.М., Олимов Ш.Ш. Педагогика. Тошкент, "Муҳаррир" нашриёти 2018.
4. Батишев С.Я. Профессиональная педагогика. "Профессиональное образование". Москва. 1997.
5. Ибрагимов Х, Абдуллаева Ш. Педагогика назарияси. Т., 2008 .
6. Ҳолиқов А. Педагогик маҳорат, Т., 2011 йил.
8. Мавлонова Р, О.Тўраева О, Холиқбердиев К. Педагогика. Дарслик. Т., 2001 йил.

**ЎСПИРИНЛАРДА ҚЎРҚУВ, ИЖТИМОЙ ФОБИЯ БИЛАН  
БОҒЛИҚ ҲОЛАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК БЕЛГИЛАРИ  
ВА КОРРЕКЦИЯСИ**

*Рўзиев Умар Музаффарович*

*Бухоро давлат университети, Психология ва социология  
кафедраси доценти*

*Музаффарова Моҳинур Умаровна*

*БухДУ талабаси*

Қўрқув нима? Қўрқув-бу табиий, кучли ва ибтидоий инсоний туйғу. Психологиядаги тадқиқотларга кўра, у унверсал биокимёвий жавоб ва юқори индивидуал ҳиссий жавобни ўз ичига олади. Ушбу хавф жисмоний ёки психологик бўлишидан катъий назар, қўрқув бизни хавф ёки зарар хавфи мавжудлигидан огоҳлантиради. Баъзида қўрқув ҳақиқий таҳдидлардан келиб чиқади, аммо бунга хаёлий хавф ҳам сабаб бўлиши мумкин. Гарчи қўрқув баъзи ҳолатларга табиий реакция бўлса-да, у ҳақиқий таҳдидга ҳаддан ташқари ёки номутаносиб бўлганида азобланиш ва бузилишларга олиб келиши мумкин. Қўрқув, шунингдек, ваҳима бузилиши, ижтимоий ташвиш бузилиши, фобия ва травмадан кейинги стресс бузилиши каби баъзи руҳий касалликларнинг аломати бўлиши мумкин.

Қўрқув қандайдир таҳдидга қарши иккита асосий реакциядан иборат: биокимёвий ва ҳиссий.

Биокимёвий реакция. Қўрқув-бу табиий туйғу ва омон қолиш механизми. Қабул қилинган таҳдидга дуч келганимизда, танамиз маълум бир тарзда реакцияга киришади. Қўрқувга қарши жисмоний реакцияларга терлаш, юрак уриши ва адреналиннинг юқори даражаси киради, бу бизни ниҳоятда ҳушёр қилади. Ушбу жисмоний реакция "жанг ёки парвоз" реакцияси деб ҳам аталади, бу орқали танангиз жанг қилишга ёки қочишга тайёрланади. Ушбу биокимёвий реакция, эҳтимол эволюцион ривожланишдир. Бу бизнинг ҳаётимиз учун жуда муҳим бўлган автоматик реакция.

Ҳиссий реакция. Бошқа томондан, қўрқувга ҳиссий муносабат жуда индивидуалдир. Қўрқув миямиздаги бахт ва ҳаяжон каби ижобий ҳис-туйғулар билан бир хил кимёвий реакцияларни ўз ичига олганлиги сабабли, баъзи ҳолатларда қўрқувни ҳис қилиш қизиқарли деб қабул қилиниши мумкин, масалан, даҳшатли фильмларни томоша қилганингизда. Баъзи одамлар адреналин изловчилар, экстремал sport турлари ва бошқа ҳаяжонлантирувчи ҳолатларга қарам. Бошқалар қўрқув туйғусига салбий муносабатда бўлиб, ҳар қандай қўрқувни келтириб чиқарадиган вазиятлардан қочишади.

Жисмоний реакция бир хил бўлса-да, қўрқув тажрибаси одамга қараб ижобий ёки салбий деб қабул қилиниши мумкин.

Қўрқув белгилари. Қўрқув кўпинча жисмоний ва ҳиссий аломатларни ўз ичига олади. Ҳар бир инсон қўрқувни турли йўллар билан бошдан кечириши мумкин, аммо баъзи умумий белгилар ва аломатларга қуйидагилар киради:

- \* Қўкрак оғриғи
- \* Титроқ
- \* Қуруқ оғиз
- \* Кўнгил айнаши
- \* Тез юрак уриши
- \* Нафас қисилиши
- \* Терлаш
- \* Титроқ
- \* Ошқозон бузилиши

Қўрқувнинг жисмоний аломатларидан ташқари, одамларда

руҳий тушкунлик, умидсизлик, назоратни йўқотиш ёки яқинлашиб келаётган ўлим ҳиссиётлари пайдо бўлиши мумкин.

Кўрқув ташхиси. Агар доимий ва ҳаддан ташқари кўрқув ҳисси пайдо бўлса, шифокорингиз билан суҳбатлашинг. Сизнинг кўрқувингиз ва хавотиригиз асосий касаллик билан боғлиқ эмаслигига ишонч ҳосил қилиш учун шифокор тиббий кўрикдан ўтиши ва лаборатория текширувларини ўтказиши мумкин. Шунингдек, шифокор сизнинг аломатларингиз, шу жумладан қанча вақт бўлганингиз, уларнинг интенсивлиги ва уларни келтириб чиқарадиган ҳолатлар ҳақида саволлар беради. Сизнинг аломатларингизга қараб, шифокор сизга фобия каби ташвишланиш бузилиши турини ташхислаши мумкин.

Фобиялар. Анксиете касалликларининг бир жиҳати кўрқув кўрқувини ривожлантириш тенденцияси бўлиши мумкин. Аксарият одамлар кўрқувни фақат кўрқинчли ёки таҳдидли деб ҳисобланадиган вазиятда бошдан кечиришга мойил бўлишса-да, ташвишланиш бузилиши билан яшайдиганлар кўрқув реакциясини бошдан кечиришидан кўрқинчлари мумкин. Улар кўрқувга бўлган реакцияларини салбий деб билишади ва бу реакциялардан қочиш учун қўлларидан келганича ҳаракат қилишади.

Фобия-бу кўрқувга нормал реакциянинг бузилиши. Кўрқув ҳақиқий хавф туғдирмайдиган объект ёки вазиятга қаратилган. Кўрқув асоссиз эканлигини тан олсангиз ҳам, реакцияга ёрдам беролмайсиз. Вақт ўтиши билан кўрқув кучайиб боради, чунки кўрқувнинг кўрқув реакцияси пайдо бўлади.

Кўрқувни фобиядан қандай ажратиш мумкин? Кўрқув сабаблари. Кўрқув ниҳоятда мураккаб ва унинг ягона сабаби йўқ. Баъзи кўрқувлар тажриба ёки травма натижаси бўлиши мумкин, бошқалари эса, назоратни йўқотиш каби бутунлай бошқача нарсадан кўрқиншни англатади. Бироқ, бошқа кўрқувлар пайдо бўлиши мумкин, чунки улар баландликдан кўрқинч каби жисмоний аломатларни келтириб чиқаради, чунки улар бош айланиши ва кўнгил айнишини келтириб чиқаради.

Баъзи умумий кўрқув Триггерлар ўз ичига олади:

\* Муайян аниқ объектлар ёки вазиятлар (ўргимчаклар, илонлар, баландлик, парвоз ва бошқалар.)

\* Келажакдаги воқеалар

## Янги Ўзбекистонда маънавий тараққиёт асосларини кучайтиришнинг долзарб масалалари

---

- \* Хаёлий воқеалар
- \* Ҳақиқий экологик хавф
- \* Номаълум

Баъзи кўрқувлар, қоида тариқасида, туғма ва эволюцион таъсирга дучор бўлиши мумкин, чунки улар омон қолишга ёрдам беради. Бошқалари ўрганилади ва уюшмалар ёки травматик тажрибалар билан боғлиқ.

Кўрқув турлари. Кўрқув билан ажралиб турадиган турли хил ташвишланиш касалликларига қуйидагилар киради:

- \* Агорафобия
- \* Умумий ташвиш бузилиши
- \* Ваҳима бузилиши
- \* Травмадан кейинги стресс бузилиши
- \* Ажратиш хавотири бузилиши
- \* Ижтимоий ташвиш бузилиши
- \* Ўзига хос фобия

Кўрқувни даволаш. Шунга ўхшаш вазиятларга такрорий таъсир қилиш танишликка олиб келади, бу эса кўрқувга жавобни сезиларли даражада камайтириши мумкин. Ушбу ёндашув кўрқув реакциясини таниш ҳиссиётни бериш орқали аста-секин минималлаштиришга боғлиқ бўлган баъзи фобияни даволаш усуллари асосида ётади.

Кўрқув психологиясига асосланган фобияларни даволаш, қоида тариқасида, тизимли десенситизация ва сув тошқини каби усулларга қаратилган. Иккала усул ҳам кўрқувни камайтириш учун танангизнинг физиологик ва психологик жавоблари билан ишлайди.

Тизимли десенситизация. Тизимли десенситизация бир қатор таъсир қилиш ҳолатларидан аста-секин ўтишни ўз ичига олади. Масалан, агар сизда илонлардан кўрқиш бўлса, биринчи машғулотни терапевтингиз билан илонлар ҳақида суҳбатлашишингиз мумкин. Аста-секин, кейинги машғулотлар давомида сизнинг терапевтингиз сизни илонларнинг расмларини кўриш, ўйинчоқ илонлари билан ўйнаш ва охир-оқибат жонли илон билан ишлаш орқали бошқаради. Бу, одатда, кўрқувга жавобни бошқариш учун янги кураш усуллари ўрганиш ва қўллаш билан бирга келади.



## Янги Ўзбекистонда маънавий тараққиёт асосларини кучайтиришнинг долзарб масалалари

---

Тошқин. Бу жуда муваффақиятли бўлиши мумкин бўлган таъсир қилиш усулининг бир тури. Сув тошқини сизнинг Фобиянгиз ўрганилган хатти-ҳаракатлар эканлигига асосланади ва сиз уни ўрганишингиз керак. Тўфонда сиз жуда кўп кўрқувни келтириб чиқарадиган нарсаларга дуч келасиз ёки кўрқув камайгунча хавфсиз, бошқариладиган муҳитда узоқ вақт давомида кўрқувни келтириб чиқарадиган вазиятга дуч келасиз. Масалан, агар сиз самолётлардан кўрқсангиз, сиз ҳали ҳам биттасида учасиз. Гап шундаки, катта ташвиш ва потенциал ваҳимани енгиб, сизни кўрқувингизга қарши туришингиз керак бўлган жойга олиб боринг ва охир-оқибат ўзингизни яхши эканлигингизни анланг. Бу сиздан кўрқадиган ҳодисага (самолётда осмонда бўлиш) ижобий реакцияни кучайтиришга ёрдам беради ва охир-оқибат сизни кўрқувдан озод қилади.

Ушбу муолажалар жуда самарали бўлиши мумкин бўлса-да, бундай қарама-қарши ёндашувлар фақат малакали рухий саломатлик мутахассиси раҳбарлигида қўлланилиши муҳимдир. Кўрқувни енгиш. Кундалик ҳаётда кўрқувни енгишга ёрдам берадиган қадамлар ҳам мавжуд. Бундай стратегиялар кўрқувнинг жисмоний, ҳиссий ва хулқ-атвор оқибатларини бошқаришга қаратилган. Сиз қила оладиган баъзи нарсалар:

\* Ижтимоий қўллаб-қувватлаш қилинг. Ҳаётингизда қўллаб-қувватловчи одамларга эга бўлиш кўрқув ҳиссиётларини енгишга ёрдам беради.

\* Зеҳнлиликни машқ қилинг. Сиз ҳар доим ҳам баъзи ҳис-туйғуларнинг олдини ололмайсиз, аммо эҳтиёткорлик улар билан курашишда ва салбий фикрларни фойдали фикрлар билан алмаштиришда ёрдам беради.

\* Чуқур нафас олиш, мушакларнинг прогрессив бўшашиши ва визуализация каби стрессни бошқариш усулларида фойдаланинг.

\* Соғлиғингизга ғамхўрлик қилинг. Яхши овқатланинг, мунтазам равишда машқ қилинг ва ҳар кеча етарлича ухланг.

Хулоса. Кўрқув-бу сизни хавфдан ҳимоя қилишга ва ҳаракатга тайёрлашга ёрдам берадиган муҳим инсоний туйғу, аммо бу узоқроқ ташвиш ҳисси пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Хулосалар кўрқувингизни бошқариш усуллари сизга ушбу ҳис-туйғуларни енгишга ва ташвишланишнинг олдини олишга ёрдам

беради. Одамларнинг қўрқуви нафақат уларнинг табиатига боғлиқ, балки уларнинг ижтимоий муносабатлари ва маданияти билан ҳам шаклланади, бу уларнинг қўрқувни қачон ва қанча бошдан кечириш кераклигини тушунишни белгилайди. Қўрқув баъзан янглишиб мардликнинг тескариси ҳисобланади. Жасорат қийинчиликларга дуч келишга тайёрлик экан, қўрқув жасорат кўрсатишга имкон берадиган ҳолатнингнинг намунаси.

#### Адабиётлар.

1. Психологик консултатция ва психокоррекция дарслик. У.М.Рўзиев -2021
2. Америка Психиатрия Ассоциацияси. Рухий касалликларнинг диагностикаси ва статистик қўлланмаси. 4-нашр, матн қайта кўриб чиқилди. Вашингтон, ДС: Америка психиатрия ассоциацияси, 2000 йил.
3. "Фобик касалликлар", 15-бўлим, 187-боб Merck диагностика ва терапия қўлланмаси, Марк Х. Биерсе, МД ва Robert Берков, МД томонидан таҳрирланган. Уайтхаус Станцияси, Нью-Жерси: Merck Тадқиқот Лабораториялари, 2001 йил.
4. Роу, Дороти. Қўрқувдан ташқарида. London, Буюк Британия: Fontana / Коллинз, 1987.
5. Бидерман, Жозеф, Stefan В. Фараоне, Дина Р. Хиршфелд-Беккер ва бошқалар. "Ваҳима бузилиши ва чуқур депрессияга чалинган ота-оналарнинг юқори хавфли гуруҳидаги болаларда психопатология ва дисфункция нақшлари." Америка психиатрия журнали 158 (январ 2001): 49-57.
6. № 4, 2021 "PSIXOLOGIYA" ILMIY JURNAL SCIENTIFIC JOURNAL Рўзиев Умар Музаффарович, Бухоро давлат университети, Психология кафедраси катта ўқитувчиси, "Ўспиринларда ижтимоий фобия намоён этилишининг психологик белгилари".



Янги Ўзбекистонда маънавий тараққиёт асосларини  
кучайтиришнинг долзарб масалалари

<b>2- ШҶЪБА: ТАРҒИБОТ-ТАШВИҚОТ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ТАЪСИРЧАН, КРЕАТИВ ВА ИННОВАЦИОН УСЛУБЛАРИНИ ҚЎЛЛАШДА МАЪНАВИЯТ ВА МАЪРИФАТ ТАРҒИБОТЧИЛАРИНИНГ РОЛИ</b>			
<b>26</b>	<i>Х.Х.Жабборов</i>	ТАРҒИБОТ ТАДБИРЛАРИНИ НАТИЖАДОРЛИГИНИ ОШИРУВЧИ ТАЪСИРЧАН ПСИХОЛОГИК ВОСИТАЛАР	<b>103</b>
<b>27</b>	<i>Sh.В.Муртозаев, В.А. Ахтамов</i>	BARKAMOL AVLOD TARBIYASI VA FUKAROLIK JAMIYATI	<b>110</b>
<b>28</b>	<i>L.Ҳа.Олимов</i>	YOSHLAR ONGIDA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK OMILLARI	<b>112</b>
<b>29</b>	<i>З.И.Насимова</i>	ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИ ТАЛАБАЛАРИГА ИННОВАЦИОН ТАЪЛИМ АСОСИДА ДАРС ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИАТЛАРИ	<b>117</b>
<b>30</b>	<i>Н.Э.Азимова</i>	ГЛОБАЛЛАШУВ ЖАРАЁНЛАРИ ВА УНИНГ ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТЛАРДА ТАРБИЯГА ТАЪСИРИ	<b>120</b>
<b>31</b>	<i>У.М.Рўзиев, М.У.Музаффарова</i>	ЎСПИРИНЛАРДА ҚЎРҚУВ, ИЖТИМОЙ ФОБИЯ БИЛАН БОҒЛИҚ ҚОЛАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК БЕЛГИЛАРИ ВА КОРРЕКЦИЯСИ	<b>123</b>
<b>3-ШҶЪБА: ЁШЛАР ҚАЛБИДА БАҒРИКЕНГЛИК, ШУКРОНАЛИК РУҲИНИ ТАРБИЯЛАШДА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ ЎРНИ</b>			
<b>32</b>	<i>С.Ҳ.Нажимова</i>	ОИЛА-МАҲАЛЛА-ТАЪЛИМ ҲАМКОРЛИГИНИ МОДЕРНИЗАЦИЯ ҚИЛИШНИНГ АСОСИЙ ОМИЛЛАРИ	<b>129</b>
<b>33</b>	<i>Г.Ҳ.Ҳамроева</i>	ЁШЛАР ТАРБИЯСИДА ЎЗАРО ҲАМКОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАН КУЗАТИЛАЁТГАН ИСТИҚБОЛЛИ МАСАЛАЛАР	<b>131</b>
<b>34</b>	<i>Н.Р.Мирсаевурова</i>	ЁШЛАР МАЪНАВИЙ ТАРБИЯСИДА ОЛИЙ ТИББИЙ ТАЪЛИМНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВА МОДЕРНИЗАЦИЯ ҚИЛИШНИНГ АҲАМИЯТИ	<b>135</b>