



SCIENCE AND EDUCATION

ISSN 2181-0842

VOLUME 3, ISSUE 2

FEBRUARY 2022

SCIENCE AND EDUCATION

SCIENTIFIC JOURNAL

ISSN 2181-0842

VOLUME 3, ISSUE 2

FEBRUARY 2022

SCIENCE AND EDUCATION

SCIENTIFIC JOURNAL VOLUME 3 ISSUE 2

Executive Secretary

Tusmatova Nozima Inomovna

Editorial board

Z.Yaxshieva

Jizzakh State Pedagogical Institute, Doctor of Chemical Sciences

S.Sangwa

African Leadership University, Doctor of Business Administration

S.Otakulov

Jizzakh Polytechnic Institute, Doctor of Physical and Mathematical Sciences

M.A.S.Khasawneh

King Khalid University, Special Education, PhD

Sh.Akramova

Military-technical Institute of the National Guard, Doctor of Pedagogical Sciences

E.M.Colocassides

College of Tourism & Hotel Management, Doctor of Science in Communication

B.Sultonov

Tashkent Pharmaceutical Institute, Doctor of Technical Sciences

Ya.L.Chernyavskaya

Tyumen State Medical University, Candidate of Philological Sciences

A.Sidiqov

Tashkent Institute of Chemical Technology, Doctor of Chemical Sciences

W.B.Vidona

Edo State University, Anatomy, PhD

B.Kucharov

Institute of General and Inorganic Chemistry of the Academy of Sciences, Doctor of Technical Sciences

I.Eshmetov

Institute of General and Inorganic Chemistry of the Academy of Sciences, Doctor of Technical Sciences

M.Abdullaev

Andijan State University, Doctor of Historical Sciences

Z.Tojjeva

National University of Uzbekistan, Doctor of Geographical Sciences

N.Jiyanova

Tashkent Financial Institute, Candidate of Economic Sciences

X.Qobulov

Tashkent Financial Institute, Candidate of Economic Sciences

A.Nabiev

Tashkent Institute of Chemical Technology, PhD in Technical Sciences

A.Turgunbaeva

Namangan State University, PhD in Psychological Sciences

B.Xaynazarov

National University of Uzbekistan, PhD in Historical Sciences

M.Voxidova

Tashkent State Institute of Oriental Studies, PhD in Economics

A.Rahmonov

Republican Scientific-Practical Center, PhD in Pedagogical Sciences

G.Ochilova

Karshi Institute of Engineering and Economics, Candidate of Philosophical Sciences

B.Omonov

Karshi State University, PhD in Philosophical Sciences

O.Axmedova

Bukhara Institute of Engineering and Technology, PhD in Technical Sciences

G.Jumanazarova

Jizzakh State Pedagogical Institute, Doctor of Philological Sciences

T.Sabirjanov

Fergana Polytechnic Institute, Candidate of Technical Sciences

Масъул котиб

Тусматова Нозима Иномовна

Тахририят

З.Яхшиева

Жиззах давлат педагогика институти, кимё фанлари доктори

S.Sangwa

African Leadership University, Doctor of Business Administration

С.Отакулов

Жиззах политехника институти, физика-математика фанлари доктори

M.A.S.Khasawneh

King Khalid University, Special Education, PhD

Ш.Акрамова

Миллий гвардия ҳарбий-техник институти, педагогика фанлари доктори

E.M.Colocassides

College of Tourism & Hotel Management, Doctor of Science in Communication

Б.Султонов

Тошкент фармацевтика институти, техника фанлари доктори

Я.Л.Чернявская

Тюменский государственный медицинский университет,

кандидат филологических наук

A.Sidiqov

Тошкент кимё-технология институти, кимё фанлари доктори

W.B.Vidona

Edo State University, Anatomy, PhD

B.Kucharov

Фанлар академияси Умумий ва ноорганик кимё институти, техника фанлари доктори

И.Эшметов

Фанлар академияси Умумий ва ноорганик кимё институти, техника фанлари доктори

M.Abdullaev

Андижон давлат университети, тарих фанлари доктори

Z.Tojjeva

Ўзбекистон миллий университети, География фанлари доктори

N.Jiyanova

Тошкент молия институти, иқтисод фанлари номзоди

X.Qobulov

Тошкент молия институти, иқтисод фанлари номзоди

A.Nabiev

Тошкент кимё технология институти, техника фанлари PhD

A.Turgunbaeva

Наманган давлат университети, психология фанлари PhD

B.Xaynazarov

Ўзбекистон миллий университети, тарих фанлари PhD

M.Voxidova

Тошкент давлат шарқшунослик институти, иқтисодиёт фанлари PhD

A.Rahmonov

Республика илмий-амалий марказ, педагогика фанлари PhD

G.Ochilova

Қарши мухандислик-иқтисодиёт институти, фалсафа фанлари номзоди

B.Omonov

Қарши давлат университети, фалсафа фанлари PhD

O.Axmedova

Бухоро мухандислик-технология институти, техника фанлари PhD

G.Jumanazarova

Жиззах давлат педагогика институти, филология фанлари доктори

T.Sabirjanov

Фаргона политехника институти, техника фанлари номзоди

PEDAGOGY / PEDAGOGIKA

| | | |
|-----|--|-----|
| 59. | Fotima Tulkunovna Baykasimova, Beckenbauer Khodjametovich Reimov Problems of translating phraseological units from English into Uzbek | 422 |
| 60. | Gulshoda Abdurasulovna Abdurasulova The national world picture in the media text (based on the materials of internet publications in English and Uzbek languages) | 430 |
| 61. | Madinabonu Shovkat qizi Fayziyeva, Khurshidjon Zainievich Khairullaev Linguacultural peculiarities of incantations of the Uzbek language | 437 |
| 62. | Kamolaxon Baxtiyorjonovna Tillabayeva, Xushnuda Botirovna Samigova “Garri Potter” asari muallifining yosh o’quvchilar adabiyoti rivojiga qo’shgan hissasi tahlili | 447 |
| 63. | Гульнора Алишер кизи Шарапова, Кундуз Сапарова Лингвокультурологический метод обучения в языковых высших учебных заведениях (поощрение, мотивация, речевое воздействие, манипуляция, языковые средства) | 454 |
| 64. | Nodira Abduxamid qizi Umarjonova Kadrlar malakasini oshirishda elektron o’quv-uslubiy majmualarning o’rni | 465 |
| 65. | Nodira O’ktamovna Xudoyberdiyeva, Gulshoda O’roqova Folklorda makon va zamonning o’ziga xos talqini | 468 |
| 66. | Gulnoza Shavkatqizi Ibragimjanova, Surayyo Mansurjonovna Salieva Linguistic and cultural aspect in teaching a foreign language | 475 |
| 67. | Mohammad Ahmad Saleem Khasawneh The level of practicing organizational trust among teachers of learning disabilities in English language from their point of view | 481 |
| 68. | Mohamad Ahmad Saleem Khasawneh The degree of practicing effective communication skills among teachers of learning disabilities in English language from their point of view | 492 |
| 69. | Mohamad Ahmad Saleem Khasawneh Work pressures among teachers of learning disabilities in English language from their point of view | 510 |
| 70. | Ra’id Nahar saleem Alsarayreh Designing a unit in the science curriculum to develop problem-solving skills among Eighth grade students in Jordan | 530 |
| 71. | G.N.Narimonova Psycholinguistics as a tool for in-depth study of speech and language | 546 |
| 72. | Zulfakar, M. Iqbal, M. Zaenal Mustamiin The impact of character, ambition and tradition on expertise | 551 |
| 73. | Nodira Saidova Abdulla Avloniy asarlarida ta’lim va tarbiyaga oid qarashlar | 562 |
| 74. | Gulnoza Shavkat qizi Ibragimjanova, Surayyo Mansurjonovna Salieva New methods of forming lingua culturological competence | 568 |
| 75. | Flora Baxtiyor qizi Ne’matova Boshlang’ich sinflarda PIRLS xalqaro baholash dasturlaridan foydalanishning ahamiyati va zarurati | 576 |
| 76. | Muhayyo Maxmudovna Shaymardanova, Ranakhon Akmalovna Khodjjeva The effect of gender, age and class on conversational interaction in the English language | 582 |
| 77. | Nishona Bozor qizi Razzoqova, Aziza Arslanovna Muminova Speech act sets of refusal and complaint: a comparison of native English speakers | 590 |
| 78. | Kamola Baxtiyorjonovna Tillabayeva, Gaukhar Batyrovna Djoldasova Linguistic peculiarities of verbs used in English and Uzbek languages | 597 |

| | | |
|------|---|------|
| 206. | Манзура Наимовна Усманова, Азиза Каримовна Рахимова Социофобия как помочь себе | 1379 |
| 207. | Ринат Фаритович Бурнашев, Ситора Шавкатовна Джуракулова Зарина Рустамовна Рустамова Технология процесса обучения как процедура совместной деятельности преподавателя и студента | 1384 |
| 208. | Нилуфар Ороловна Тураева Инновационные технологии в работе учителя начальных классов | 1392 |
| 209. | Абдилбасе Суванкулович Убайдуллаев Техника йўналишидаги олий ўқув юртларида ўқитиш усуллари. Экскурсия | 1397 |
| 210. | Хазрат Хусенович Жабборов Национальное воспитание - как социально-психологический закон | 1401 |
| 211. | Феруза Рашидовна Хилолиддинова Типы предложений и их классификация в английском языке | 1413 |
| 212. | Рахим Рауфович Ходжаев, Олихўжа Исломович Каримов Подготовка будущих учителя музыки. Тренировка на скрипке для рефлексии мышц | 1419 |
| 213. | Дилдорахон Абдусаломовна Хўжамбердиева Талабаларда ижодий фикрлашни ривожлантириш йўллари | 1424 |
| 214. | Кумуш Нормуродовна Шодмонова Особенности межличностных отношений у детей 6-7 лет | 1430 |
| 215. | Shoxidaxon Odiljonovna Botirova Oliy pyedagogik ta'limda bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashda nazariy va amaliy mashg'ulotlari tashkil etish metodikasi | 1439 |
| 216. | Элдор Юсупович Исломов, Гулхаё Мехриддин кызы Акрамова Гимнастические упражнения основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий | 1448 |
| 217. | Мая ХХХ Эм Средства описания психики человека в английской и узбекской фразеологиях | 1454 |

ECONOMICS / IQTISOD FANLARI

| | | |
|------|--|------|
| 218. | Алишер Иброимович Рўзиев Статистик ҳисоботларда акс этирилган ишлаб чиқарилган (кўрсатилган) хизматларнинг кўрсаткичларини таҳлил қилиш | 1461 |
| 219. | Moxira Baxtiyorovna Pulatova, Muhammadqodir Mehmonaliyev Islom moliyasi va uning rivojlanish evolyutsiyasi | 1468 |
| 220. | Xabibullo Abror ugli Mamatkarimov, Xotamjon Abdukarimovich Qobulov Makroiqtisodiy barqarorlikni ta'minlashda davlat byudjetidan foydalanish | 1476 |
| 221. | Sharipjon og'li Ulug'bek, Nodir G'iyosaliyevich Xidirov Real sektor korxonalari investitsion loyihalarini moliyalashtirishda bank kreditlarining rolini oshirish va kredit riskini hisobga olish masalalari | 1482 |
| 222. | Baxtiyor Ravshan o'g'li Nomozov, Akbar Aqmirzaevich Shernayev Ta'lim sohasi xarajatlarini rejalashtirish va moliyalashtirish masalalari | 1489 |
| 223. | Javohir Abdusalim o'g'li Nurulloev, Akbar Aqmirzayevich Shernayev Yevroosiyo iqtisodiy ittifoqi shakllanishining joriy holati tahlili va undagi iqtisodiy-moliyaviy munosabatlar | 1495 |
| 224. | Asrorbek Xusniddin o'g'li Parpiyev O'zbekistonning xalqaro reytinglarda tutgan o'rni | 1502 |
| 225. | Aziz Ravshanovich Kuvandikov Opportunities for the development of MICE tourism in Bukhara region | 1506 |

Социофобия как помочь себе

Манзура Наимовна Усманова
Азиза Каримовна Рахимова
Бухарский государственный университет

Аннотация: В данной статье показано влияние социофобии на социальную жизнь человека и способы ее самостоятельного преодоления

Ключевые слова: социофобии, страх, человек, психолог, избавиться, развития, мозг, внимание, беспокойство, самооценка, позитивной терапии, сфере, смысл жизни, интуиция, близкие отношения, терапии.

Social phobia how to help yourself

Manzura Naimovna Usmanova
Aziza Karimovna Rakhimova
Bukhara State University

Abstract: This article shows the influence of social phobia on the social life of a person and ways to overcome it independently

Keywords: social phobia, fear, person, psychologist, get rid of, developmental, brain, attention, anxiety, self-esteem, positive therapy, sphere, meaning of life, intuition, close relationships, therapy.

Социальная фобия у разных людей проявляется по-разному. Если одним людям трудно, например, звонить по телефону незнакомым людям, то у других может быть всё гораздо хуже.

По сути, мы говорим о разных степенях выраженности социофобии. Поэтому не стоит и забывать, что есть очень сильная выраженность. Чтобы хоть примерно представить себе такого человека, вот что следует понимать: у него никогда в жизни не было отношений с противоположным (или своим) полом, у него жуткий страх находиться в торговых центрах, есть на фудкортах, гулять в парках, разговаривать с незнакомцами, оказаться в центре внимания и т.д. и т.п.

Итак, социальная тревожность в большинстве своем подкреплена только фантазиями о том, что гипотетически может произойти, мыслями, что я какой-то не такой, неполноценный, могу сделать что-то неправильное, опозориться перед кем-то (пусть даже перед незнакомыми людьми), выглядеть грубо,

нелепо, неумно, сказать что-то не то и это выставит меня глупцом, необразованным человеком и т.д.

Даже дома человек может чувствовать себя некомфортно, если ему предстоит звонок чужому человеку (как правило, этот звонок будет избегаться - человек будет писать в мессенджеры, на почту или стараться ещё как-то связаться с человеком, лишь бы не звонить). А возможно, человек начнёт избегать даже обычной переписки с другими людьми. Но это, как правило, происходит реже.

И вот при таких условиях, когда человек страдает от сильно выраженной социофобии, встаёт довольно острый вопрос - а как обратиться к психологу, если суть социофобии как раз и мешает сделать это человеку?

То есть он буквально может захотеть избавиться от своей проблемы, но не может этого сделать из-за самой проблемы.

Постарайтесь быть более логичными и рациональными, когда заглядываете в будущее и сразу представляете, что будет только хуже. Спросите себя и проанализируйте какие катастрофы вы представляете себе, когда начинаете тревожиться и заранее отказываться от выхода на мероприятие, встречи с друзьями и другой соц. активностью. каков наихудший результат, вероятно, случится, если я (здесь ключевое слово «вероятно»)?

как это повлияет на меня (тот самый наихудший вариант развития событий)?

действительно ли у меня есть причина для беспокойства?

чем я рискую если посету это мероприятие? Правда ли, что все эти люди вокруг меня интересуются моей жизнью и моей личностью? Может ли быть так, что они все же заняты только собой и своими мыслями?

Старайтесь находиться в моменте здесь-и-сейчас, в настоящем, а не уплывать в будущее и тревожиться о том, что может произойти;

время, потраченное на беспокойство, не является жизнью в настоящем, это фантазии и домыслы;

если чувствуете, что в теле появляются дискомфорт, учащенное сердцебиение, то заметьте, какое у вас сильное и уверенное сердце, начните считать с ошибками: 1-2-4-5-7-9-10-11-14. так мозг сможет переключиться с паники на логику и вы успокоитесь;

Когда вы с кем-то общаетесь, то переводите свое внимание с себя (боже, как же я выгляжу) на своего собеседника, на его мимику, жесты, на тембр голоса:

практикуйтесь переключать внимание с себя на окружающую действительность;

кто как говорит, чем занят, о чем у вас разговор с собеседником и т.д.

Что следует развивать в дальнейшем, чтобы устранить беспокойство или понизить тревогу:

повышать социальную уверенность, вернуть ощущение того, что мир безопасный, наполнить ресурсы, научиться сбрасывать физическое напряжение, стабилизировать самооценку выявить, а затем устранить иррациональные убеждения и искажения, расширить систему представлений о себе и окружающем мире и много другой работы, которая сопутствует самораскрытию и раскрепощению.

В Позитивной терапии вам сказали бы, что нужно поработать в сфере Смыслов- фантазии, мечты, цели планы на будущее вера, ценности, смысл жизни, интуиция. А также в сфере Контактвов-общение, опыт близкие отношения семья, друзья родственники коллеги, развивая доверие к обществу и другим людям. Все это возможно только в личной или групповой терапии.

Социальная тревожность социофобия упражнения позитивная психотерапия. Есть ряд упражнений для того, чтобы отслеживать свои мысли и предположения о том, что «возможно» может случиться в будущем.

Стандартным форматом лечения считается КПТ (когнитивно-поведенческая психотерапия). В идеале в двух форматах - в индивидуальном и групповом. Цель такой терапии - это формирование адекватной рефлексии и самооценки, обмен эмоциями, защита от реального внешнего давления, считывание потребностей и эмоций окружающих, повышение устойчивости к стрессу, умение противостоять открытой негативной оценке окружающих. Можно, конечно, подключать антидепрессанты, которые помогают как с фоновым состоянием настроения, так и уменьшают физиологическую симптоматику.

Использованная литература

1. Железков О.А. -“ Социофобия признаки,диагностика,симптомы, лечение. Возможно ли избавиться самостоятельно?!” «Издательские решения» 2019-г.
2. Рахимова А.К. -“Социофобия: причины, симптомы, способы лечения”-Сборник статей международной научно-практической конференция”2021. г.
3. Усманова М.Н. Одиночество как психологический феномен в подростковом возрасте. Психология XXI столетия//Сб. по материалам ежегодного Конгресса "Психология XXI столетия" /Под ред. В.В.Козлова.- Ярославль, ЯрГУ, МАПН, 2017, с.407-411.
4. Усманова М.Н. Приоритетность интегрирования и сближения технологий организации и методов дистанционного обучения в условиях коронавируса. Современные психологические требования к учебнику для

Новой украинской школы: сборник материалов научных докладов круглого стола (г. Киев, 26 августа 2021) / под ред. С.Д. Максименко. Киев: Институт психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины, 2021.- 140 с.; С. 108 - 114 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727406/> (в Эл библи. НАПН)

5. Усмановой Манзура Наимовна. Andragogical approach to the process of professional development of teachers. Collection of international peer-reviewed online conference materials «The role of education and training of adults in achieving the national goals of sustainable development of Uzbekistan». – Tashkent, 31.03.2021. – P. 41-50.

6. Усмановой Манзура Наимовна. Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Электронный периодический журнал "Наука.Мысль" (Россия), 2014, №6, с. 45-54

7. Усмановой Манзура Наимовна. Организация обучения в условиях пандемии коронавируса. Журнал "Psixologiya". - Maxsus son №4, 2020, с 19-24.

8. Усмановой Манзура Наимовна. Современные технологии в образовании как фактор повышения учебного процесса (на примере преподавания психологии). Психология XXI столетия//Сб. по материалам ежегодного Конгресса "Психология XXI столетия" /Под ред. В.В.Козлова.- Ярославль, ЯрГУ, МАПН, 2016, с.480-484

9. Останов Шухрат Шарифович. Использование техник арт-терапии в психокоррекции. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 22, 2021 г. С 142-144.

10. Останов Шухрат Шарифович. Теоретический анализ проблемы креативности в психологии. Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 23, 2021 г. С 237-241.

11. Ostanov Shuhrat Sharifovich. Particularities of the Development of Creativeness in Students Through Art Therapy Middle European Scientific Bulletin, volume 14 July. 2021. – p. 45-48.

12. Останов Шухрат Шарифович. Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. психология XXI столетия Сб. научных статей по материалам международной конференции «Психология XXI столетия» Бухара: БухГУ, 2020 –С. 127-131.

13. Останов Шухрат Шарифович. Развитие креативности у подростков и старших школьников средствами арт-терапию Вестник интегративной психологии журнал для психологов. Выпуск № 21, 2021. – С. 274-279

14. Останов Шухрат Шарифович. Использование техник арт-терапии. "XXI аср психологияси" мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами Бухоро. 2021 – Б. 175-177.

15. Останов Шухрат Шарифович. Использование техник арт-терапии и арт-педагогике в работе педагога-психолога. “Психология фани ва ёшларнинг ривожланиши” Халқаро илмий — амалий онлайн конференция материаллари. Тошкент. 27-28 июль, 2020. – Б. 782-788

16. Ostanov Shuxrat Sharifovich. Role of psychological health of students in the educational process. “International Scientific Journal” Theoretical & Applied Science. 2020, Issue: 01, Volume: 81, 443-446 page.

17. Останов Шухрат Шарифович. Бытие виртуальной реальности. “Вестник интегративной психологии” журнал для психологов. Выпуск № 18, 2019. – С. 169-172.

18. Останов Шухрат Шарифович. Статистика в психологии. Психология XXI столетия Сб. по материалам ежегодного Конгресса Психология XXI столетия» Ярославль, ЯрГУ, МАПН, 2017– С. 234-237.

19. Останов Шухрат Шарифович. Психическое здоровье ребенка: влияние семьи. “Вестник интегративной психологии” журнал для психологов. Выпуск № 19, 2019. – С. 302-304.

20. Останов Шухрат Шарифович. Формирование личности преподавателя в процессе самовоспитания. “Вестник интегративной психологии” журнал для психологов. Выпуск № 17, 2018. – С. 131-134.

21. Останов Шухрат Шарифович. Влияние массовой информации на психическое развитие молодежи. Психология XXI столетия Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 27 – 29 октября 2017), 2017–286-290 с.

22. Останов Шухрат Шарифович. Новые информационные технологии в системе непрерывного образования. “Вестник интегративной психологии” журнал для психологов. Выпуск № 15, 2017. – С. 177-180.

23. Останов Шухрат Шарифович, Назаров Акмал Мардонович. Социальный интеллект как социально-психологическая проблема. 2017. NovaInfo. Ru. Номер 58. С. 547-552.

24. М.М. Бафаев, Ш.Ш. Останов. Социальное регулирование как механизм защиты общества. 2014. Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. С. 24-26.