



**Бугунги кун
ижтимоий-психологик
муаммоларининг ўзига хос
хусусиятлари**



ЎЗБЕКИСТОН ЁШЛАР ИТТИФОҚИ

ЁШЛАРГА ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК
ХИЗМАТ КЎРСАТИШ МАРКАЗИ

**«БУГУНГИ КУН ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК
МУАММОЛАРИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ»
МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ КОНФЕРЕНЦИЯ**

Мақолалар тўплами
1-қисм

Тошкент-2021

Бугунги кун ижтимоий-психологик муаммоларининг ўзига хос хусусиятлари / Мақолалар тўплами. – Тошкент, 2021. – 262 бет.

Мазкур тўплам “Бугунги кун ижтимоий-психологик муаммоларининг ўзига хос хусусиятлари” мавзусига бағишлаб ўтказилган Халқаро илмий-амалий конференцияси материаллари асосида тайёрланган. Ушбу тўпламда психология ва педагогиканинг назарий, методологик ҳамда умумпсихологик масалалари, ижтимоий-маънавий ўзгаришлар, ёшларнинг ижтимоий-психологик, ҳуқуқий муаммолари, унинг сабаб ва ечимлари, ёшларнинг хулқ-атвори ва дунёқарашида кузатилаётган ўзгаришлар, ижтимоий-психологик таъсирлар, ижтимоий-психологик муаммоларнинг ёшлар руҳиятида намоён бўлиш хусусиятларини илмий тадқиқ этиш бўйича олиб борилаётган изланишларнинг долзарб йўналишлари, бу борада йиғилган маълумотлар ва улардан амалиётда фойдаланиш имкониятлари юзасидан амалий билимлар тақдим этилади.

Мақолалар тўплами соҳа мутахассислари, маънавий-маърифий ишларни ташкил этишга масъул ходимлар, амалиётчи психологлар, психология таълим йўналиши талабалари, психология бўйича илмий изланишлар олиб боровчи тадқиқотчилар, психологияга қизиқувчи турдош йўналишлар вакилларига мўлжалланган.

**Таҳрир кенгаши
аъзолари:**

Ўзбекистон халқаро ислом академияси “Дин психологияси ва педагогика” кафедраси мудири, пед.ф.н., доцент
З.Х.КАСИМОВА

Ўзбекистон халқаро ислом академияси доценти, психол.ф.н.,
Х.М.АЛИМОВ

Ўзбекистон халқаро ислом академияси катта ўқитувчиси,
Психология фанлари бўйича PhD
М.Р.АКРАМОВ

Ўзбекистон халқаро ислом академияси ўқитувчиси
А.С.НАЗАРОВ

Ўзбекистон халқаро ислом академияси таянч докторанти,
С.С.ҚАХХОРОВ

«Бугунги кун ижтимоий-психологик муаммоларининг ўзига хос хусусиятлари» мавзусидаги Республика илмий-амалий конференциясини ўтказиш Ўзбекистон ёшлар иттифоқи муассислигидаги Ёшларга ижтимоий-психологик хизмат кўрсатиш маркази Илмий-психологик Кенгашининг 2021 йил 31 мартдаги 01-04/16 сонли мажлис баёни билан мақбулланган.

Тўпламда келтирилган маълумотларнинг ҳолислиги ва ишончлилигига муаллифлар масъулдирлар.

YUQUMLI KASALLIKLAR, KORONAVIRUSNI KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH

*To'rayev Mardonjon Farmonovich
BuxDU Axborot texnologiyalari kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya: Maqolada hozirgi kunning dolzarb muammosi bo'lgan yuqumli kasalliklar, koronavirusni kelib chiqish sabablari va ularni inson psixologiyasi, ongi yordamida bartaraf etishning o'ziga xos yo'llari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: yuqumli kasalliklar, koronavirus, jamoaviy g'ayrushuuriy ong, infeksiya, mikroby, yallig'lanish, taranglik, sarosima, tartibsizlik, g'azab, qahr, alam, qasos olish istagi, qo'rquv, fikrlar tozaligi, Valeriy Snelnikov, Dardingni sev.

INFECTIOUS DISEASES, CAUSES OF CORONAVIRUS AND THEIR ELIMINATION

Turaev Mardonjon Farmonovich, teacher of the Department of Information
Technology of Bukhara State University

Annotation: The article describes the current problems of infectious diseases, the causes of coronavirus and specific ways to overcome them with the help of human psychology and consciousness.

Keywords: infectious diseases, coronavirus, collective unconsciousness, infection, germs, inflammation, tension, confusion, disorder, anger, rage, pain, desire for revenge, fear, purity of thought, Valery Snelnikov, Love your pain.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИЧИНЫ КОРОНАВИРУСА И ИХ ИСКЛЮЧЕНИЕ

Тураев Мардонжон Фармонович, преподаватель кафедры
информационных технологий Бухарского государственного университета.

Аннотация: В статье описаны актуальные проблемы инфекционных заболеваний, причины возникновения коронавируса и конкретные способы их преодоления с помощью психологии и сознания человека.

Ключевые слова: инфекционные болезни, коронавирус, коллективное бессознательное, инфекция, микробы, воспаление, напряжение, замешательство, расстройство, гнев, ярость, боль, желание мести, страх, чистота мысли, Валерий Снельников, Любите свою боль.

“Mening fikrimcha, odamlar nafaqat kasalliklarni, balki barcha kasal tug‘diruvchi mikroorganizmlarni ham o‘zi yaratadi. Odamlar o‘z fikrlari kuchidan foydalanib ularni hech narsadan, bo‘shlikdan, sof energiyadan hosil qiladi. Faqat bu fikrlar halokatli va kasal tug‘diruvchidir. Ya’ni jamoaviy g‘ayrushuriy ongdagi taranglik, sarosima va tartibsizlik kasallikni kelib chiqishiga yordam beradigan virus yoki mikrobn yaratadi.

Organizmdagi yallig‘lanish ongimiz, tasavvurimiz “yallig‘langanini” anglatadi. Bunga kuchli g‘azab, qahr, alam, qasos olish istagi, qo‘rquv olib kelishi mumkin. "Yallig‘langan" fikrlar chipqon, yiringlash va bezgak shaklida namoyon bo‘ladi.

“Infeksiya-chi?” — deb so‘raysiz siz.

Bakteriya va viruslarning o‘zi sirayam xavfli emas. Ular atrof-muhit, tabiatning tarkibiy qismi va qandaydir muhim vazifalarni bajaradi. Masalan, ichaklarimizda yashab, ovqat hazm qilish jarayoniga yordam beradigan bakteriyalar bor. Mikrob va viruslar o‘z-o‘zicha tajovuzkor emas, biroq tajovuzkor muhitga tushganda ular kasallik tug‘diruvchi va zaxarlovchi bo‘lib qoladi. “Begona o‘tlar o‘sgan erda begona o‘tlar o‘sadi”. Yoki mashhur mikrobiolog olim Lui Paster aytganidek: “Mikroblar hech narsa emas, muhit - hamma narsa”. Muhitni esa biz o‘z fikrlarimiz bilan tayyorlaymiz. Ezgu fikrlar bilan - parvarishlaymiz, tajovuzkor fikrlar bilan - ifloslantiramiz.

Bu erda *ham* ikki yo‘l bor. Birinchisi - bu antibiotiklar yordamida infeksiyani yo‘q qilish. Biroq bu tajriba shuni ko‘rsatadiki bu boshi berk yo‘l, chunki mikroorganizmlarning endi preparatlar ta’sir qilmaydigan chidamli ko‘rinishlari shakllanadi. Tibbiyot yanada kuchliroq kimyoviy dorilar yaratishga majbur bo‘ladi, biroq bu butun organizmni zararlashga olib keladi.

Ikkinchi yo‘l ham bor - mikroblar uchun oziqlanish muhitini yaratadigan tajovuzkor fikr va tuyg‘ulardan xalos bo‘lish va o‘z immunitetini oshirish. Tanlash sizning ixtiyoringizda. Mikroblar bilan kurashish kerak emas, ular bilan do‘stlashish kerak. Bu dunyodagi barcha tirik mavjudot Xudo tomonidan insonga yordam berish uchun yaratilgan.

Tez-tez uchraydigan yuqumli kasallik bo‘lmish gripp, umuman har qanday shamollash ham hayotingizda haddan tashqari ko‘p voqealar bir vaqtda sodir bo‘layotgani va bu taranglik, sarosima va tartibsizlik, jaxl va besaranjomlikni vujudga keltirayotganidan darak beradi.

Katta-kichik nizolar, ruhiy iztirob, alamlar yig‘ilib qolgan. Bu holatda kasallik ijobiy vazifa bajaradi - e’tiborda bo‘lish, har turli majburiyatdan qochish, dam olish, to‘shakda bir-ikki kun yotib fikrlarni tartibga solib olish.

Bir kuni tanishimning 8 yoshli o‘g‘li xitob qildi.

- Dada, men o‘qishdan shunchalik charchadimki. Kasal bo‘lib qolsam, maktabga bormasam.

Menimcha, bu har bir kishiga tanish bo'lsa kerak. Va faqat bolalik davrida emas. O'zingiz kasallik varaqasini tez-tez olib turishingiz esingizdadir?

Kasallikni shunchaki o'z sog'ligingiz uchun qo'rquv, kasal bo'lib qolishdan qo'rqish, statistik ma'lumotlarga bo'lgan ishonchsizlik vujudga keltirishi ham mumkin. Bunday holda siz salbiy ijtimoiy ko'rsatmalarni qabul qilasiz va atrofdagilarning salbiy ruhiy holatidan ta'sirlanasiz.

Mana bu holat tez-tez bo'lib turishini eslang. Yoningizda kimdir aksirdi yoki yo'taldi, siz esa kasal bo'lib qolaman deb qo'rqib ketdingiz. Yoki televizordan qayerdadir gripp virusi quturyapti deb e'lon qilishdi, siz esa tashvishga tushib, oldindan aptekaga yugurdingiz. Bunday hollarda men doim o'zimdan so'rayman.

Menga kasallik kerakmi? Kasallik menga qanday foydali narsa berishi mumkin? Menga hal qilinmagan muammolardan qutulish, voqelikdan qochish uchun bir hafta to'shakda haroratim ko'tarilib, tomog'im og'rib tumov bo'lib yotish kerakmi?

- Yo'q deb javob beraman o'zimga o'zim, - menga bu kerak emas. Axir men hayotimdagi har qanday muammoni hal qila olaman, chunki hayotimni o'zim yarataman. Demak, doim har qanday vaziyatdan qutulishning eng yaxshi yo'lini topa olaman. Agar hozir hayotimda qanaqadir hal qilinmagan muammo bo'lsa, men butun ichki kuchimni uni hal qilish uchun tashlayman. Men ongosti aqlimdan bu muammoli vaziyatni a'lo darajada hal qilishim uchun yangi fikr va fe'l-atvor usullarini yaratishini so'rayman. Man o'zimga va Koinotga batamom ishonaman. Shuning uchun xotirjamman. Va kasallik mena chetlab o'tadi. Mening immun tizimim a'lo darajada ishlaydi.

Men shunchaki sog'lom bo'lish, hayotdan quvonish va lazzatlanishni tanlayman! Bu mening tanlovim” — Valeriy Snelnikov “Dardingni sev” kitobidan.

“Jamoaviy g'ayrihuuriy ongdagi taranglik, sarosima va tartibsizlik kasallikni kelib chiqishiga yordam beradigan virus yoki mikrobn yaratadi”.

Koronavirus paydo bo'lishidan oldingi vaziyatni eslang, yo internetdan sana bo'yicha qidiruv bersangiz ham chiqadi. Vaziyat dunyo bo'yicha juda taranglashib ketgandi. AQSH va Yevropa davlatlarining ayrimlari Shimoliy Koreya, Eron, Rossiya, Xitoy kabi davlatlarga bosim o'tkazishga harakat qilayotgan edi. O'sha paytdagi asosiy, eng ta'sirli, mashhur axborotlar shu haqida bo'lardi. Unday jarayon davom etaversa, urush boshlanishi va u III jahon urushiga ulanib ketishi hech gap emasdi.

“III jahon urushi qanday bo'lishini bilmadimu, lekin IV jahon urushida odamlar xuddi qadimgidek qo'llarida tosh va tayoqlar olib jangga kiradi” — A. Eynshteyn – atom bombasi yaratuvchisi.

Har holda 4-5 ta “aqlli”ni deb, butun sivilizatsiya qaytalanmaydi.

Unda nega muammoga aloqasi yo‘qlar ham jabr ko‘ryapti? – dersiz. Sabab kuchli ta’sirli axborotlar yordamida keng ommaga sarosima, qo‘rquv hosil qilinayotgandi.

“Bir kishi safarda ketaytib, yo‘lda koronavirusni uchratib qolibdi.

— Qayerga ketyapsan? – so‘rabdi virus.

— Ziyoratga, sen-chi?

— Sening yurtingga, besh ming kishini olib ketishga, — debdi virus.

Har kim o‘z yo‘lida ketibdi. Yil o‘tib, ular yana o‘sha joyda ko‘rishib qolishibdi.

— Sen meni aldading, — debdi virusga haligi kishi, — besh ming kishini olib ketaman deb, yurtimdan ellik besh ming odamni olib ketibsan!

— Yo‘q, men rostdan ham besh ming kishini olib ketdim. Qolgani vahimadan, ayrimlari oziq-ovqatga bo‘kib o‘lishdi, — debdi virus” — latifa.uz dan.

Qachon koronavirusga qarshi vaksina yaratiladi? — qachonki vaziyat yumshab, odamlarning fikri sarosima, taranglikning xavfsiz darajasigacha tushsa.

Bir taklif, davlat rahbarlari (ayniqsa, urush “manbalari”), yig‘ilib, hech qanday tahdidlar qilmaslikka, do‘stona, tinch-totuv yashashga kelishib olishsa va amalda ham bu isbotini topsa, koronavirus ham dunyo bo‘yicha keskin kamayadi. Albatta, kasallanganlarda atrofga, davlatga nisbatan ham qo‘rquv, ishonchsizlik bo‘lishi mumkin. Bu ham o‘zaro ishonch bilan yengiladi.

Har holda bu bilan nafaqat koronavirusdan qutilish, balki dunyo bo‘yicha tinchlikni o‘rnatish ham mumkin bo‘ladi. Buning foydasi chek chegarasizdir. Qolaversa ko‘pchilik insonlar dunyoga kelishdan maqsadlarini ham unitib qo‘yishgandi. Koronavirus davri yordamida yaxshi fikrlab olishlari zarur.

Kasallikni yengishning oson, foydali yo‘li *fikrlar tozaligidir.*

To‘g‘ri boshqacha yo‘l bilan ham vaziyatni izga tushirish mumkin, ammo yuqoridagilarni amalga oshirish kasallikni tub ildizini yo‘qotish bilan birga, qolgan yo‘llardan oson, qiziqarli va foydaliroq bo‘lsa-ki ajab emas(may, 2020).

Avgust oyida viloyat koronavirusga qarshi qurashish shtabiga ishlashim, u yerda kelib tushayotgan ma’lumotlar orqali ham ayrim hollarni tahlil qilish imkonim bo‘ldi. Hammaga malumki 15-avgustdan butun respublika bo‘yicha qariyb barcha cheklovlar olib tashlandi. Qizig‘i shundan keyin viloyat bo‘yicha har kunlik koronavirusdan va umumiy o‘limlar soni 2-3 barobar kamaydi... Afsuski respublika bo‘yicha kunlik, oylik va oldingi yillardagi holatlar haqidagi ma’lumotlarni statistika qo‘mitasidan olib, taxlil qilishning imkoni bo‘lmadi.

Noyabrda AQSHda yangi president aniq bo‘ldi. Uning rejalariga e’tibor bersak, Xitoy, Eron va boshqalar bilan vaziyatni yaxshilab, Rossiya bilan aksincha ish tutmoqchi... Demak, yuqoridagi fikrlardan foydalansak, koronavirus Xitoy,

Eronlarda kamayib, Rossiyada ko'payishini bildiradi... Bu holat hozirdan o'zini ko'rsatyapti...

O'zbekistonga kelsak, aholisida ko'p ham dunyo muammosini, tinchligini o'ylashga hafsala ham, vaqt ham yo'q. Aholi asosan mustaqil ish tutadi, ko'plab qiyinchiliklarni boshidan o'tkazgan, o'tkazyapti ham, xullas koronavirus ko'p ham ta'sir qilmaydi.

Semizlikning psixologik asosi qo'rquvda. Semiz kishidagi ziyoti yog' unga bo'ladigan xavfdan majoziy ma'noda himoya qiladi, xavfni "o'tmaslashtiradi"... Shuning uchun ham koronavirusga ko'proq yoshi katta, semiz kishilar chalinadi...

Xulosa qiladigan bo'lsak, inson har qanday qo'rquvni (u kelajak hayotidanmi, odamlar va davlatga bo'lgan bo'lgan ishonchsizlikmi...) yengsa, ishonchga aylantirsa, unga koronavirus ta'sir qilmaydi (noyabr).

Qisqacha aytganda, barcha kasalliklarni psixologik asosi bor. Masalan, hozirda eng ko'p kasallanish yurak qon tomir kasalliklariga to'g'ri keladi. Uning asosi muhabbat va quvonch yetishmasligi. Xuddi shunday koronavirus asosi qo'rquvda... Shuning uchun har qanday qo'rquvni ishonchga aylantirish kerak... (Biz shu davrda yashayotgan ekanmiz, bu davlat, jamiyat, dunyo biz uchun eng munosibrog'i va xavfsizrog'idir...)

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.Valeriy Snelnikov "Dardingni sev" Toshkent "Navro'z" nashriyoti 2019-y.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ АУТИЗМГА ЧАЛИНГАН БОЛАЛАРДА ТАСВИРИЙ ФАОЛИЯТ ТУРИ ОРҚАЛИ МАЙДА МОТОРИКАНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Абсалиева Зарифа Сайимовна
Навоий вилояти Зарафшон шаҳри
20-сонли ДМТТ тарбиячиси*

Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари туғилганидан 7 ёшгача бўлган болаларнинг бешта асосий ривожланиш соҳаларига бўлинган. Ҳар бир ривожланиш соҳаси ўз ўрнида кичик соҳаларга бўлинган бўлиб, улар ҳар бир ёш гуруҳига мос бир нечта талаблардан(кутилаётган ривожланиш кўрсаткичларидан) иборат. "Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш"

Бугунги кун ижтимоий-психологик муаммоларининг ўзига хос хусусиятлари

Рахимова Дилдора	Касб-хунар танлаш методикалари	101
Жабборов Жамшид	Маънавий эҳтиёжлар тизимини ўрганиш долзарб муаммо сифатида	104
Mamajonova Madina	Yoshlar ma'naviyatini tarbiyalashdagi asosiy omillar	107
Жалолова Зебинисо	Одобли бола тарбияси	111
Утаева Жулдыз	Фарзанд тарбиясида онанинг ўрни	114
Шарипова Зарифа	Бола тарбиясидаги энг муҳим мезонлар	116
Ширинова Нафиса	Болалар ва ёшларнинг оиладаги тарбияси	118
Setimova Saida	Ona tili darslarida nutq o`stirish usullari	120
Yaxshimbekova Sayyora, Mirzayeva Sayyora	O`smirlar xulqi bilan stressli vaziyatlar o`rtasida munosabatlarni emperik o`rganish	123
Shorustamboyeva Shahnoza	Psixologik xizmatda psixologik muammolari mavjud bo`lgan o`quvchilar bilan olib boriladigan ishlar	127
Dovidova Gulnoz	O`smirlarda kuzatiladigan suitsid sabablari va uni bartaraf etish usullari	130
Хашимова Зарофат	Оилавий конфликтларнинг фарзандларга психологик таъсири	134
Umarova Xusnora	Kichik maktab yoshidagi o`quvchilarda shaxslararo munosabatlarning o`ziga xosligi	137
Жабборов Жамшид	Иқтисодий билимларга бўлган эҳтиёжлар таснифи	141
Xasanova Nazira	Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda tafakkurni rivojlantirish	144
Bazarbay Qalmenov	Balalar dóretiwhiligín rawajlandiriwda milliy muzikaniń áhmiyeti	147
To`rayev Mardonjon	Yuqumli kasalliklar, koronavirusni kelib chiqish sabablari va ularni bartaraf etish	152
Абсалиева Зарифа	Мактабгача ёшдаги аутизмга чалинган болаларда тасвирий фаолият тури орқали майда моторикани ривожлантириш	156
O`roqova Zebo	Maktabacha ta`lim sohasi pedagoglarining raqamli savodxonligini oshirish	159
Kazaxbaeva Dilbar	Ta`lim jarayonida o`quvchilar bilish faolligini boshqarishning psixologik xususiyatlari	162
Tosheva Mohinur	Yoshlarda stressogen vaziyatlarda psixologik chidamlilikni oshirish imkoniyatlari.	164
Umarova Sitorabonu, Egamnazarov Murod	Shaxslararo muloqotda nizolar va ularning paydo b`olish ehtimoli	168
Toshniyozova Aziza	Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktab ta`limiga tayyorlashda maktabgacha ta`lim va ota-ona hamkorligi	170
Xolova Shaxriya	MTT yoshdagi bolalarda matematik tushunchalarni shakllantirishning zamonaviy texnologiyalari	173
Ёдгорова Насиба	Бола тарбиясида ота-онанинг ўрни ва вазифаси	176
Бобомуродова Зарифа	Оила — маънавиятимиз таянчи	179
Vaxratova Qanoatxon	Bugungi ta`lim va tarbiya jarayoniga psixologik muhitning ta`siri	181
Юнусов Равшан	“Педагогика ва психология” таълим йўналиши бакалаврларини бўлажак касбий фаолиятга тайёрлаш механизмлари	184
Базарова Шахноза, Шодмонов Давронбек	Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг психологик ривожланишини таҳлил қилиш	187
Алимарданова Шахло	Из истории морфонологии	192
Oqmirzayeva Baxtigul	Umumiy o`rta ta`lim maktablarida o`quvchilarni kasb-hunarga yo`naltirish va psixologik-pedagogik xizmat samaradorligini oshirish muammolari va yechimlari	196
Муҳиддинова Феруза	Формирование психофизической готовности студентов узбекского государственного университета физической	199