



“OILA VA GENDER” ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI

OILA, XOTIN-QIZLAR VA IJTIMOIY HAYOT

e l e k t r o n i l m i y j u r n a l

1/2025

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan
2021-yil 17-iyundagi 1190-sonli “Ommaviy axborot vositasi davlat
ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida guvohnoma” berilgan.

“Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot” jurnali “Ijtimoiy boshqaruv”
jurnalining vorisidir.

*Jurnal mahalla va oila institutlarini mustahkamlash hamda gender tengligiga
oid barcha ijtimoiy masalalar sohasida fanlararo fundamental, ilmiy-amaliy
tadqiqotlar va innovatsion g‘oyalarni tatbiq etishga ixtisoslashgan nashrdir.*

ISSN 9874-4126

TOSHKENT

TAHRIR HAY'ATI RAISI:

EGAMBERDIYEVA Nodira Melibayevna (Bosh muharrir) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*

TAHRIR HAY'ATI A'ZOLARI:

NARBAYEVA Tanzila Kamalovna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*
MUSURMANOVA Aynisa Musurmanovna (Bosh muharrir o'rinbosari) – *pedagogika fanlari doktori, professor.*
ABDURAMANOV Xamid Xudaybergenovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*
BEGIMQULOV Uzoqboy Shoimqulovich – *pedagogika fanlari doktori, professor.*
FARFIYEV Bahromjon Atxamdjanovich – *sotsiologiya fanlari doktori, dotsent.*
ISHKUVATOV Valiqlul Turdiyevich – *tarix fanlari doktori, professor.*
KARAMYAN Marietta Xachaturovna – *psixologiya fanlari doktori, professor.*
MUSLIMOV Narzulla Alixanovich – *pedagogika fanlari doktori, professor.*
NURMATOVA Mukarram Axmedovna – *falsafa fanlari doktori, professor.*
NARMATOV Nuriddin Soatmuradovich – *yuridik fanlari doktori, professor.*
RAHMANQULOVA Nilufar Xodji-Akbarovna – *yuridik fanlari doktori, dotsent.*
SAYDIVALIYEVA Xurshida Xodjiakbarovna – *yuridik fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*
ATAMURATOV Rasuljon Kadirjonovich – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*
SODIQOVA Shohida Marhobayevna – *sotsiologiya fanlari doktori, professor.*
UMIRZAKOV Baxodir Xamidovich – *iqtisodiyot fanlari doktori, professor.*
IBRAGIMOV Lutfullo Ziyodullayevich – *geografiya fanlari doktori, dotsent.*
JABBAROV Ulug'bek Abduraxmanovich – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).*
HOJIYEV Rasulbek Boynazar o'g'li – *falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Эгамбердиева Нодира Мелибаевна (Главный редактор) – *доктор педагогических наук, профессор.*

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ:

Нарбаева Танзила Камаловна – *доктор социологических наук, профессор.*
Мусурманова Айниша Мусурмановна (Заместитель главного редактора) – *доктор педагогических наук, профессор.*
Абдураманов Хамид Худайбергенович – *доктор экономических наук, профессор.*
Бегимкулов Узокбой Шоимкулович – *доктор педагогических наук, профессор.*
Фарфиев Бахромжон Аткамджанович – *доктор социологических наук, доцент.*
Ишкuvatov Валикул Турдиевич – *доктор исторических наук, профессор.*
Карамян Мариэтта Хачатуровна – *доктор психологических наук, профессор.*
Муслимов Нарзулла Алиханович – *доктор педагогических наук, профессор.*
Нурматова Мукаррам Ахмедовна – *доктор философских наук, профессор.*
Нарматов Нуриддин Соатмурадович – *доктор юридических наук, профессор.*
Рахманкулова Нилуфар Ходжи-Акбаровна – *доктор юридических наук, доцент.*
Сайдивалиева Хуршида Ходжаикбаровна – *доктор философии юридических наук (PhD).*
Атамуратов Расулжон Кадиржонович – *доктор философии педагогических наук (PhD).*
Содикова Шохида Мархобаевна – *доктор социологических наук, профессор.*
Умирзаков Баходир Хамидович – *доктор экономических наук, профессор.*
Ибрагимов Лутфулло Зиёдуллаевич – *доктор географических наук, доцент.*
Жаббаров Улугбек Абдурахманович – *доктор философии педагогических наук (PhD).*
Ходжиев Расулбек Бойназар оглы – *доктор философии (PhD) по философским наукам.*

THE CHAIRMAN OF THE EDITORIAL BOARD:

Egamberdiyeva Nodira Melibayevna (Editor-in-Chief) – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Narbayeva Tanzila Kamalovna – *Doctor of Sociological sciences, Professor.*
Musurmanova Aynisa Musurmanovna (Deputy Editor-in-Chief) – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*
Abduramanov Khamid Khudaybergenovich – *Doctor of Economic Sciences, Professor.*
Begimkulov Uzokhboy Shoimkhulovich – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*
Farfiyev Bakhromjon Atkhamdjanovich – *Doctor of Sociological Sciences, Associate Professor.*
Ishkuvatov Valikhul Turdiyevich – *Doctor of Historical Sciences, Professor.*
Karamyan Marietta Khachaturovna – *Doctor of Psychological Sciences, Professor.*
Muslimov Narzulla Alikhanovich – *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor.*
Nurmatova Mukharram Akhmedovna – *Doctor of Philosophical Sciences, Professor.*
Narmatov Nuriddin Soatmuradovich – *Doctor of Law Sciences, Professor.*
Rakhmankulova Nilufar Khodji-Akbarovna – *Doctor of Law Sciences, Assistant Professor.*
Saydivaliyeva Khurshida Khodjiakbarovna – *Doctor of Philosophy in Law (PhD).*
Atamuratov Rasuldjon Kadirdjonovich – *Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD).*
Sodikova Shokhida Markhobayevna – *Doctor of Sociological Sciences, Professor.*
Umirzakov Bakhodir Khamidovich – *Doctor of Economic sciences, Professor.*
Ibragimov Lutfullo Ziyodullayevich – *Doctor of Geographical Sciences, Assistant Professor.*
Djabbarov Ulughbek Abdurakhmanovich – *Doctor of Philosophy in Pedagogy (PhD).*
Khodjiev Rasulbek Boynazar ogly – *Doctor of Philosophy (PhD) in Philosophical Sciences.*

SOTSILOGIYA

Usmonova R.M. O'zbekistonda xotin-qizlar norasmiy bandligini kamaytirishning iqtisodiy va huquqiy jihatlarining sotsilogik tahlili	4
---	---

JAMIYAT VA OILA

Axunov M.M. Aholi migratsiyasi genezisi va uning nazariy-metodologik asoslari.....	17
Yulchiyeva D. Oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan ijtimoiy-pedagogik faoliyat mohiyati	26
Davlatova H.U. Yoshlar orasida intellektual migratsiya ko'lamini qisqartirish va tartiblash mexanizmlarini takomillashtirish.....	36

IJTIMOY PEDAGOGIKA

Matkarimov A.M. Oilada ta'lim muhitini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik jihatlarini	46
Ummatkulova N. Oila va maktab hamkorligida o'smirlarning aqliy rivojlanishini takomillashtirish.....	53
Qahhorova F.Y. Ijtimoiy pedagogikada ishontirish metodlari	60
Rustamova N.Y. Oilada kitobxonlik madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot ishlari metodikasi mazmunini tahlil qilish.....	67
Egamberdiyeva G.B. Umumiy o'rta ta'lim maktablari direktorlarining boshqaruv kompetentligini rivojlantirishda raqamli texnologiyalarning o'rni.....	79

IJTIMOY PSIXOLOGIYA

Arzikulov D.N. Mutaxassislar shaxsiy-kasbiy sifatlarini shakllantirishning axloqiy-psixologik omillari.....	89
Shamsiyev O'.B. Bolalar chapaqayligi xususida	94
Абдуганиева Д.А. Влияние семейного воспитания на формирование эмоционального состояния личности	100
Xudoyorova M.X. Ta'lim psixologiyasining talabalar o'zlashtirishidagi ahamiyati	109
Ashurova A.N. O'smirlik davrida o'z-o'zini anglashni rivojlantirishning psixologik omillari	119
Nazarova M.Y. Xotin-qizlarga nisbatan kiberzo'ravonlik: sabab, oqibat va himoya mexanizmlari.....	127

Xudoyorova Madina Xolmo‘min qizi,
Alfraganus universiteti o‘qituvchisi



TA'LIM PSIXOLOGIYASINING TALABALAR O'ZLASHTIRISHIDAGI AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'lim psixologiyasining ustozlar kasbiy faoliyatidagi roli hamda ijtimoiy, ta'limiy muammolarga pedagogik, psixologik yondashuvlar keltirilgan. Eng ko'p uchraydigan ta'limiy muammolar va ularning psixologik yechimlari haqida amaliy tavsiyalar berilgan.

Аннотация. В данной статье рассматривается роль образовательной психологии в профессиональной деятельности учителей, а также приведены педагогические и психологические подходы к социальным и образовательным проблемам. Даны практические рекомендации по наиболее часто встречающимся образовательным проблемам и их психологическим решениям.

Annotation. This article discusses the role of educational psychology in the professional activities of teachers, as well as pedagogical and psychological approaches to social and educational issues are provided. Practical recommendations on the most common educational problems and their psychological solutions are given.

Tayanch so'zlar: Ta'lim psixologi, interaktiv metodlar, diqqat, xotira, samarali dars, qobiliyat, o'zlashtirish, ota-ona munosabati, stress, emotsional holat, ijobiy kayfiyat, qobiliyatli pedagog.

Ключевые слова: педагог-психолог, интерактивные методы, внимание, память, эффективный урок, умение, мастерство, родительское отношение, стресс, эмоциональное состояние, позитивный настрой, компетентный учитель.

Keywords: Educational psychologist, interactive methods, attention, memory, effective lesson, ability, mastery, parental attitude, stress, emotional state, positive mood, competent teacher.

Ta'lim psixologiyasi ta'lim jarayonini va unda ishtirok etayotgan talaba, o'qituvchi va boshqa subyektlarning psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Bu soha, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning o'zlashtirish jarayonlarini chuqur tahlil qilishga yordam beradi va ta'limning samaradorligini oshirishda katta rol o'ynaydi.

Kirish. Ta'lim psixologiyasi ta'lim jarayonini va unda ishtirok etayotgan talaba, o'qituvchi va boshqa subyektlarning psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Bu soha, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning o'zlashtirish jarayonlarini chuqur tahlil qilishga yordam beradi va ta'limning samaradorligini oshirishda katta rol o'ynaydi. Talabalar o'zlashtirishini yaxshilashda ta'lim psixologiyasining ahamiyati juda katta, chunki psixologik omillar o'qish jarayonining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi¹. Ta'lim psixologiyasi talabalar o'zlashtirishining psixologik asoslarini o'rganish orqali o'qitish metodlarini ishlab chiqadi. O'quvchilarning xotira, diqqat, his-tuyg'ular¹ va motivatsiya kabi psixologik jarayonlari o'zlashtirish jarayonining samaradorligini belgilaydi. Masalan, talabalar o'zlashtirish jarayonida psixologik holatlar (masalan, stress yoki xavotir) ularning o'rganishiga ta'siri haqida chuqur bilish, o'qituvchilarga ularni samarali o'qitishning yangi yo'llarini topishga yordam beradi. Shu bilan birga, talabalar o'zlashtirish darajasiga motivatsiya ham ta'lim psixologiyasida bo'lgani kabi muhim ahamiyatga ega. Talabalar o'zlashtirishni faqat ular qiziqish va qoniqish bilan amalga oshirganidagina muvaffaqiyatga erishadilar. Motivatsiya o'zlashtirish jarayonini yo'naltiradi, uni tezlashtiradi va samaradorligini oshiradi. Psixologiya nazariyalariga ko'ra, talabalar ichki motivatsiya (o'zini rivojlantirish, maqsadga erishish) va tashqi motivatsiya (baholar, mukofotlar)ga ega bo'lishi mumkin. Ularning kombinatsiyasi o'qish jarayonini yanada samarali qiladi. Talabalar o'zlashtirishiga ahamiyat berayotganda individual farqlarni hisobga olish zarur. Chunki har bir talaba o'zining individual psixologik xususiyatlariga ega. O'quvchilarning o'qish usullari, qobiliyatlari, didlari, diqqatni jamlash darajasi va o'rganish tezligi bir-biridan farq qiladi. Ta'lim psixologiyasi ushbu individual farqlarni inobatga olib, har bir talabaga mos o'qitish metodlarini tanlashga yordam beradi². Shu bilan birga, o'qituvchi talabalar bilan ishlashda ularning psixologik ehtiyojlarini tushunishi kerak, bu esa o'qish jarayonining muvaffaqiyatini ta'minlashga yordam beradi. O'qituvchilar ta'lim jarayonida o'z-o'zini anglash va o'zlashtirishning ahamiyatiga ham ko'proq diqqat qaratishi zarur. Sababi o'z-o'zini anglash (metakognitsiya) ta'lim psixologiyasining yana bir muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Talabalar o'zlarining o'rganish usullari va o'qish jarayonini tahlil qilish, o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga o'rgatilsa, ular o'zlashtirishni yanada samarali amalga oshirishadi. O'z-o'zini

¹ Z. S. Tursunov. "Ta'lim psixologiyasi". – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2017. – 89 bet.

² B. B. Tashkiniy "Ta'lim psixologiyasiga kirish". – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019. – 77 bet.

anglash o'qish jarayonini boshqarishga, o'z maqsadlariga erishish hamda o'zlashtirishning sifatini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ta'lim sifatiga o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi aloqaning psixologik jihatlari ham dars sifatiga yuqori darajada ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi va talaba o'rtasidagi ijobiy aloqa ham talabalar o'zlashtirishiga ta'sir qiladi.

Asosiy qism. Psixologik jihatdan o'qituvchining o'zini tutishi, talabalar bilan munosabati, ularning ehtiyojlarini tushunishi va unga mos tarzda yordam berishi juda muhimdir. O'qituvchining hamdardligi, ishonchni yaratishi va motivatsiyani oshirishi talabalarning o'zlashtirishiga ko'maklashadi. Ba'zi bir talabalarga stress va boshqaruv strategiyalari ham sezilarli darajada ta'sir qiladi. Ta'lim jarayonida talabalar ko'pincha stressga duch keladilar. Stress o'zlashtirish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ta'lim psixologiyasi talabalar stressini boshqarish uchun turli strategiyalarni ishlab chiqadi, masalan, vaqtni boshqarish, pozitiv fikrlash, dam olish va o'qish texnikalari. Bu usullar talabalar uchun ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun zarurdir. Ta'lim va psixologiyaning umumiy jihatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, o'quvchilarning rivojlanishi, ta'lim jarayoni va o'qituvchining pedagogik yondashuvini yaxshilashga qaratilgan jihatlarni ko'rib chiqadi. Ta'lim insonning intellektual, emotsional, va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Bu jarayonda o'quvchilar yangi bilimlarni egallash, malakalarni rivojlantirish va ijtimoiy tajribalarga ega bo'lishadi. Psixologiya esa insonning rivojlanishini, xususan, uning ruhiy va hissiy holati, xulq-atvori, hissiyotlari va ongini o'rganadi. Psixologiya ta'lim jarayonida o'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi munosabatlarni tushunishga yordam beradi. Ta'lim jarayonida o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida samarali muloqot muhim. O'qituvchi o'quvchining ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olib, ta'limni shunga moslashtirishi zarur. Psixologiya o'quvchining psixologik holatini tahlil qilib, o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi muloqotni yaxshilashga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirib, stressni kamaytiradi. Bizga ma'lumki, ta'limning maqsadi o'quvchilarni o'qishga qiziqtirish, bilim olishga motivatsiya berishdir. Yaxshi ta'lim muhitida o'quvchilar o'z maqsadlariga erishishga intiladi. Psixologiya motivatsiya jarayonlarini o'rganadi va o'quvchilarga ta'lim jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun qanday psixologik yondashuvlarni qo'llash kerakligini aniqlaydi. Har bir o'quvchi o'ziga xos bo'lib, ta'lim jarayonida individual yondashuv muhimdir. Bu, o'z navbatida, o'quvchining o'ziga xos qobiliyatlari, qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olishni taqozo etadi. Psixologiya o'quvchilarni individual ravishda tahlil qilish, ularning psixologik holatini tushunish va shunga qarab ta'limni moslashtirishga yordam

Psixologik jihatdan o'qituvchining o'zini tutishi, talabalar bilan munosabati, ularning ehtiyojlarini tushunishi va unga mos tarzda yordam berishi juda muhimdir. O'qituvchining hamdardligi, ishonchni yaratishi va motivatsiyani oshirishi talabalarning o'zlashtirishiga ko'maklashadi.

Psixologlar ta'lim muassasalarida o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatishadi. Bu yordam o'quvchilarning stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni oshirish, o'z-o'zini anglash va boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Psixologlar individual yoki guruh shaklida maslahatlar berib, o'quvchilarga o'z muammolarini hal qilishda yordam beradi.

beradi. Bu yondashuv o'quvchilarning samarali o'qishiga yordam beradi. Ta'lim ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. O'quvchilar bir-birlari bilan ishlash, jamoada ishlash va hissiy holatlarni boshqarishni o'rganadilar. Psixologiya o'quvchilarni hissiy jihatdan qanday rivojlantirish, ijtimoiy munosabatlar va o'zini tutish bo'yicha yo'l-yo'riqlar³ni belgilashga yordam beradi. Bu borada psixologlarning ta'limdagi ahamiyati juda katta. Ular ta'lim jarayonini samarali hamda o'quvchilarning ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etishiga yordam beradi. Quyida psixologlarning ta'limdagi muhim roli va ahamiyatini keltirib o'tish joiz. Psixologlar o'quvchilarning emotsional, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini tahlil qiladi. Ular o'quvchilarning psixologik ehtiyojlarini, o'ziga bo'lgan ishonchini, stress darajasini, o'rganish motivatsiyasi va boshqa psixologik omillarini baholashadi. Bu orqali o'qituvchilar o'quvchilarga qanday yordam berish, qaysi metodlarni qo'llash kerakligini yaxshiroq tushunishadi. Psixologlar ta'lim muassasalarida o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatishadi. Bu yordam o'quvchilarning stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni oshirish, o'z-o'zini anglash va boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Psixologlar individual yoki guruh shaklida maslahatlar berib, o'quvchilarga o'z muammolarini hal qilishda yordam beradi. Psixologlar ta'lim jarayonida o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish uchun turli psixologik usullarni qo'llashadi. Masalan, ular o'quvchilarning qiziqishini uyg'otadigan materiallar tanlash, o'quvchilarga muvaffaqiyatni his qilish imkoniyatini yaratish va rag'batlantirish tizimlarini ishlab chiqishda yordam berishadi. Motivatsiya oshishi o'quvchilarning bilim olishga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytiradi. Psixologlar o'qituvchilarga o'quvchilar bilan samarali muloqot qilish, ularning hissiyotlarini tushunish va hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rgatishadi. O'quvchilarni tushunish va ularning ehtiyojlariga javob berish o'qituvchilarni yanada samarali ishlashga yordam beradi. Psixologlar ta'limda o'quvchilarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga alohida e'tibor qaratishadi. Ular o'quvchilarga guruhlarda ishlashni, ijtimoiy muammolarni hal qilishni, boshqalar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatishni o'rgatishadi. Bu ta'lim jarayonini yanada samarali va muvozanatli qilishga yordam beradi. Psixologlar o'quvchilarga o'zini anglash, o'z his-tuyg'ularini boshqarish, qarorlar qabul qilishda o'zini tutish va shaxsiy rivojlanishga qaratilgan ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam berishadi. Bu o'quvchilarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Psixologlar

³ Sh. M. Usmanov "Ta'lim psixologiyasi asoslari". – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2018. – 110 bet.

o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda maxsus ehtiyojlari bo'lgan (masalan, o'qish qiyinchiliklari, autizm, diqqatni jamlashda qiyinchiliklar) o'quvchilarga yordam ko'rsatishadi⁴. Ular o'quvchilarning individual ehtiyojlariga mos o'quv strategiyalarini ishlab chiqishda yordam berishadi. Psixologlar o'qituvchilarni psixologik yondashuvlar, o'quvchilarning psixologik holatini tushunish va ular bilan ishlash uchun tayyorlashda yordam beradi. Bu o'qituvchilarga o'z ishlarida yanada samarali va ta'sirchan bo'lishga yordam beradi. Psixologlar ta'lim muassasalarida o'quvchilarda psixologik muammolarni erta bosqichda aniqlashadi, ular uchun oldini olish chora-tadbirlarini ishlab chiqishadi. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. Psixologlar ta'lim muassasasining ijobiy psixologik muhitini yaratishda muhim rol o'ynaydi. Ular muassasada o'quvchilarning xavfsiz va erkin his qilishlari uchun zarur sharoitlarni yaratadilar. Bu o'quvchilarning rivojlanishi uchun muhim asos bo'ladi. Psixologlarning ta'limdagi ahamiyati shundaki, ular o'quvchilarning psixologik va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi, o'qituvchilarga samarali yondashuvlarni taqdim etadi, shuningdek, ta'lim jarayonida muvaffaqiyatini oshirishga yordam beradi. Psixologlarning ta'lim tizimidagi roli nafaqat o'quvchilar, balki o'qituvchilar va butun ta'lim muassasasining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Xulosa o'rnida aytadigan bo'lsak, ta'lim psixologiyasi talabalar o'zlashtirishini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Psixologik omillarni inobatga olish, talabalarni individual tarzda qo'llab-quvvatlash va motivatsiyani oshirish ta'lim jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Shuningdek, o'qituvchilar o'z talabalari bilan to'g'ri aloqa o'rnatish, stressni boshqarish va o'z-o'zini anglashni rivojlantirish orqali o'quv jarayonini yanada muvaffaqiyatli qilishlari mumkin. Ta'lim psixologiyasining talabalar o'zlashtirishidagi ahamiyati bo'yicha talabalarga quyidagi tavsiyalarni keltirib o'tish joiz: o'zlashtirish jarayonida yuqori motivatsiya juda muhim; chki va tashqi motivatsiyalardan foydalanishga harakat qilish; o'z maqsadlarini aniq belgilab olish va ularni amalga oshirish yo'lida kichik yutuqlarni nishonlab, motivatsiyani oshirishga harakat qilish; o'z-o'zini rivojlantirish va yangi bilimlarni o'rganishdan rohatlanish.

O'z-o'zini anglash (metakognitsiya) o'rganish jarayonini yaxshilashda yordam beradi. O'zingizni qanday o'rganayotganingizni va qaysi metodlar samarali ekanligini tahlil qilib boring. Shu orqali o'qish usullaringizni optimallashtiring, o'rganishdagi kuchli va zaif tomonlaringizni aniqlang. Bu sizga o'qish jarayonini boshqarish va yanada samarali bo'lish imkonini beradi. Ta'lim jarayonida stressni boshqarish juda muhimdir. Stress yuqori darajada bo'lsa, o'zlashtirish

Psixologlarning ta'limdagi ahamiyati shundaki, ular o'quvchilarning psixologik va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi, o'qituvchilarga samarali yondashuvlarni taqdim etadi, shuningdek, ta'lim jarayonida muvaffaqiyatini oshirishga yordam beradi.

***O'zingizning
ehtiyolaringizni
anglab, shaxsiy
rivojlantirishga
imkon yaratadigan
usullarni toping.
Agar o'qishdagi
ba'zi jihatlar qiyin
bo'lsa, qo'shimcha
resurslardan
foydalaning,
masalan,
darsdan tashqari
mashg'ulotlar,
onlayn kurslar
yoki o'qituvchidan
yordam so'rash.***

jarayoni qiyinlashadi. Stressni kamaytirish uchun dam olish va o'qish orasida muvozanatni saqlang, meditatsiya yoki jismoniy mashqlar bilan fikringizni tinchlantiring. Shu tarzda, siz o'qishdagi stressni kamaytirib, samarali o'zlashtirishga erishishingiz mumkin. Faol o'qish metodlari ma'lumotlarni faqat eshitish yoki o'qish emas, balki ularni amalda qo'llash, muhokama qilish yoki boshqa talabalarga tushuntirish kabi usullardir. Bu metodlar ma'lumotni yanada chuqurroq anglash va eslab qolishga yordam beradi. Talabalar uchun o'qish jarayonida faollikni oshirish o'zlashtirishni tezlashtiradi. Umumiy qilib aytadigan bo'lsak, har bir talabaning o'rganish usuli va tezligi bir-biridan farq qiladi. O'zingizning ehtiyojlaringizni anglab, shaxsiy rivojlantirishga imkon yaratadigan usullarni toping. Agar o'qishdagi ba'zi jihatlar qiyin bo'lsa, qo'shimcha resurslardan foydalaning, masalan, darsdan tashqari mashg'ulotlar, onlayn kurslar yoki o'qituvchidan yordam so'rash. Shuningdek, talabalar o'z o'rganish usullarini o'zgartirishga tayyor bo'lishi kerak⁴. Bu tavsiyalarni amalda qo'llash, ta'lim psixologiyasining asosiy prinsiplariga asoslanib, talabalar o'zlashtirish jarayonini samarali va muvaffaqiyatli amalga oshirishda yordam beradi. Diqqatni bir joyga to'plashda qiynalayotgan talabalar uchun psixologlar bir qancha yordam usullarini taklif qilishlari mumkin⁵. Quyidagi metodlar o'zlashtirish jarayonini yengillashtirishga yordam berishi mumkin: Psixologlar talabalarni diqqatini yaxshilashga yo'naltirilgan turli mashqlar bilan tanishtirishi mumkin. Misol uchun, 5-10 daqiqalik qisqa mashqlar yoki diqqatni jamlashga yordam beradigan onlayn dasturlarni tavsiya qilish. Talabalar uchun o'qish vaqti aniq rejalashtirilishi kerak. O'quv seanslarini qisqa va samarali qilish, masalan, 20-30 daqiqalik intervalda o'qish va keyin qisqa tanaffus qilish yordam beradi. Shovqinsiz, tartibli va diqqatni chalg'itmaydigan o'quv muhitini yaratish. O'quvchilarga diqqatni jamlashda yordam beradigan metodlar, masalan, musiqa tinglash yoki yog'ochni ishlatish (masalan, ko'k yoritish yoki yengil fon musiqasi) tavsiya qilinishi mumkin. Talabalar uchun maqsadlar belgilash, ularni rag'batlantirish va muvaffaqiyatlarni kichik bosqichlarda nishonlash, o'z-o'zini rag'batlantirishni yaxshilashga yordam beradi. Bu usullar ularni o'qishga ko'proq diqqat qilishga undaydi. Diqqatni jamlash qiyin bo'lgan talabalar uchun psixologlar, o'zgarishlarni qabul qilish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Muvaffaqiyatsizliklarni ko'rishning o'rniga kichik muvaffaqiyatlarni qadrlashga o'rgatish. Psixologlar diqqatni yaxshilashga yordam beradigan kognitiv texnikalar va o'quv

⁴ M. S. Akhmedov "Psixologiya va ta'lim", – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2018. – 112 bet.

strategiyalarini o'rgatishi mumkin. Misol uchun, "pomodoro texnikasi" yordamida vaqtni boshqarish yoki o'qishning oldindan rejalashtirilgan qismlarini o'zlashtirish orqali diqqatni to'plash. Agar talaba stress yoki xavotirga duchor bo'lsa, psixologlar stressni kamaytirish va diqqatni yaxshilashga qaratilgan texnikalarni o'rgatishlari mumkin. Masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya yoki jismoniy faollik yordamida stressni kamaytirish. Diqqatni jamlashda raqamli texnologiyalardan foydalanish mumkin. Masalan, o'qish uchun maxsus ilovalar yoki dasturlar (diqqatni boshqarish va vazifalarni taqsimlash uchun) talabaga yordam beradi. Ushbu usullarni individual ravishda yoki guruhda qo'llash talabalar uchun samarali bo'lishi mumkin va psixologlar bu usullarning har birini talabalar ehtiyojiga qarab moslashtirishi mumkin. Keyingi ilmiy ishlar davomida ham bu mavzularni keng doirada o'rganish zarur. Bundan tashqari, shunday sharoitlar ham bo'ladi, ustozlar metodikasi, munosabati barcha psixologik, pedagogik tamoyillarga rioya qilsa-da, ota-onasi bilan bog'liq muammolar o'quvchilar o'zlashtirishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Bunday o'quvchilarning o'zlashtirishini yaxshilash uchun psixologlar judayam ko'p tavsiyalar berib o'tishgan.⁵

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, psixologlar o'quvchining his-tuyg'ularini tushunib, ular bilan ochiq suhbatlar olib borishi kerak. Talabalar o'z his-tuyg'ulari va muammolarini ifoda etish imkoniga ega bo'lishlari kerak. Bu o'quvchining stressini kamaytirishga yordam beradi va ularni o'zlashtirishiga yanada e'tiborli bo'lishga turtki bo'ladi. O'quvchilarga samarali va hurmatli kommunikatsiya ko'nikmalarini o'rgatish kerak. Ota-onalar bilan yaxshi muloqot qilish, hissiyotlarni yengillashtirish va ular bilan musbat muomala qilishni o'rgatish, o'quvchining o'zlashtirishiga yordam beradi. Psixologlar o'quvchilarga stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va hissiy ziddiyatlar bilan kurashish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni o'rgatishi kerak. Bunga nafas olish mashqlari, ijobiy fikrlash va boshqa stressni kamaytirish texnikalari kiradi. Ota-onasi bilan bog'liq muammolar o'quvchining o'zini past baholashiga olib kelishi mumkin. Psixologlar, o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va ijobiy o'zgarishlarni ko'rishga yordam berish kerak. Bu orqali o'quvchi o'zini yaxshiroq his qiladi va o'qishdagi muvaffaqiyatlari uchun motivatsiya topadi. Psixologlar o'quvchining motivatsiyasini oshirish uchun ularga o'qishning ahamiyatini tushuntirishlari kerak. Muammolarni hal qilishning ijobiy tomonlarini

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, psixologlar o'quvchining his-tuyg'ularini tushunib, ular bilan ochiq suhbatlar olib borishi kerak. Talabalar o'z his-tuyg'ulari va muammolarini ifoda etish imkoniga ega bo'lishlari kerak. Bu o'quvchining stressini kamaytirishga yordam beradi va ularni o'zlashtirishiga yanada e'tiborli bo'lishga turtki bo'ladi.

⁵ F. A. Abdullayev "Ta'lim jarayonida psixologik yordam". – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2019. – 88 bet.

M. Z. Akhmedov "Ta'lim va tarbiya psixologiyasi". – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2006. – 102 bet.

O'quvchilarga do'stlar bilan ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va guruh ishlarida faol bo'lishga yordam berish kerak. Boshqalar bilan ijobiy munosabatlar o'quvchining o'zini ishonchli his qilishiga yordam beradi va o'qishdagi muvaffaqiyatlarga erishishga motivatsiya beradi. Bu tavsiyalar yordamida psixologlar o'quvchilarga ota-onalar bilan bog'liq muammolarni yengib o'tishda yordam berishi va ularning o'zlashtirish jarayonini yaxshilashga turtki bo'lishi mumkin.

ko'rsatish, o'quvchining o'z maqsadlariga erishish istagini kuchaytiradi. Psixologlar o'quvchining ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashlari kerak. Ota-onalar bilan uchrashuvlar tashkil etib, ularni farzandlarining muammolari haqida xabardor qilish va ularni qo'llab-quvvatlash yo'llarini o'rgatish umumiy muammoni hal qilishda yordam beradi. Psixologlar o'quvchini xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitiga joylashtirishga harakat qilishlari kerak. Bu o'quvchining o'zini erkin va qulay his qilishiga yordam beradi va shu orqali o'quvchining o'qishga diqqatini jamlashini yaxshilaydi. O'quvchilarga do'stlar bilan ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va guruh ishlarida faol bo'lishga yordam berish kerak. Boshqalar bilan ijobiy munosabatlar o'quvchining o'zini ishonchli his qilishiga yordam beradi va o'qishdagi muvaffaqiyatlarga erishishga motivatsiya beradi. Bu tavsiyalar yordamida psixologlar o'quvchilarga ota-onalar bilan bog'liq muammolarni yengib o'tishda yordam berishi va ularning o'zlashtirish jarayonini yaxshilashga turtki bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, talabalarning o'qish samaradorligini oshirish uchun quyidagi 10 ta psixologik tavsiyani amaliyotda keng qo'llash uchun tavsiya sifatida keltirish mumkin:

Maqsadlarni aniq belgilash. O'qish jarayonida maqsadlar qo'yish talabalarga o'zlarini yo'naltirishda yordam beradi. Kichik va yirik maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun reja tuzish, o'qishga bo'lgan motivatsiyani oshiradi.

Vaqtni boshqarish. O'qish vaqti rejalashtirilishi kerak. Berilgan vaqt ichida ma'lum bir topshiriqni bajarish uchun vaqtni samarali taqsimlash, o'quv jarayonini samarali qiladi. Bu vaqtni qismlarga ajratish va "Pomodoro" texnikasini qo'llashda foydalidir.

O'ziga ishonchni rivojlantirish. Talabalar o'zlariga ishonishlari kerak. Ijobiy fikrlar va o'z salohiyatiga bo'lgan ishonchni oshirish, ularni stress va xavotirlarni yengish orqali samarali o'qish imkonini beradi.

Stressni boshqarish. O'qish jarayonida stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega. Nafas olish mashqlarini bajarish, meditatsiya yoki qisqa jismoniy mashqlar orqali stressni kamaytirish, o'qishga bo'lgan samaradorlikni oshiradi.

Pozitiv fikrlash. Ijobiy fikrlash va o'z-o'zini motivatsiya qilish, o'qish jarayonini osonlashtiradi. Talabalar o'zlariga ijobiy nutq orqali "Men bunga qodirman" kabi so'zlarni aytib, o'qish jarayonida o'zlarini rag'batlantirishi kerak.

Tanaffuslar qilish. O'qish vaqtida muntazam tanaffuslar qilish miya ishlashini yaxshilaydi. "Pomodoro" texnikasidan foydalanish yoki har 30-45 daqiqada qisqa tanaffuslar qilish samarali.

Yaxshi o'qish muhiti yaratish. O'qish uchun tinch, xotirjam va tartibli

muhit yaratish juda muhim. Tashqi shovqinlar, telefondan chalgʻishlar va boshqa faktorlardan qochish oʻqish samaradorligini oshiradi.

Jismoniy faoliyatni oshirish. Muntazam jismoniy mashqlar miya faoliyati va diqqatni oshiradi. Har kuni 20-30 daqiqa jismoniy faoliyat bilan shugʻullanish oʻqish samaradorligini yaxshilashga yordam beradi.

Uyquni optimallashtirish. Yaxshi uxlash oʻqish samaradorligini oshiradi. Talabalarning muntazam va yetarli darajada uxlashiga eʼtibor qaratishlari kerak. Uyqu miqdori va sifatiga alohida ahamiyat berish kognitiv funksiyalarni yaxshilaydi.

Tajriba qilish va xatolardan oʻrganish. Xatolarni tabiatiga koʻra oʻrganish va ulardan saboq olish oʻqish samaradorligini oshiradi. Talabalar xatolarni muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilish oʻrniga, ulardan oʻrganib, yaxshilanishga harakat qilishlari kerak.

Ushbu tavsiyalar talabalarga oʻqish jarayonida oʻz salohiyatlarini maksimal darajada amalga oshirishlariga yordam beradi. Oʻzini tartibga solish, ijobiy fikrlar va samarali strategiyalar orqali oʻqish samaradorligini oshirish mumkin. Bundan tashqari, hozirgi kunda Oliy taʼlim muassasalarida yoshlarga har taraflama yoʻnalish berish uchun yunagogika fani joriy qilingan. Ushbu fan amaliy fan boʻlib, quyidagi vazifalarni bajaradi:

Pedagogik jarayonni optimallashtirish. Yunagogikaning asosiy vazifalaridan biri taʼlim jarayonini samarali tashkil qilishdir. Bu pedagogik metodlarni, uslublarni va texnikalarni oʻrganib, ulardan oʻquvchilarni ilgʻor bilimlar bilan taʼminlashda foydalanishdir.

Tarbiyaviy faoliyatni rivojlantirish. Yunogogika oʻquvchilarda nafaqat bilim, balki axloqiy va ruhiy qadriyatlarni ham rivojlantirishga qaratilgan. Tarbiyaviy faoliyatni tashkil etish, axloqiy qadriyatlarni oʻrgatish va shaxsiy masʼuliyatni rivojlantirish – yunagogikaning amaliy vazifalaridan biridir.

Individual yondashuvni qoʻllash. Oʻquvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, har bir oʻquvchining imkoniyatlariga qarab turli metodlarni qoʻllash yunogogikaning muhim vazifasidir. Bu, oʻquvchilarning shaxsiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Oʻquvchilarning motivatsiyasini oshirish. Yunogogika oʻquvchilarning oʻqish va bilim olishga boʻlgan qiziqishini oshirish uchun turli pedagogik usullarni ishlatadi. Oʻquvchilarga motivatsiya berish, ularni ilm olishga ragʻbatlantirish – bu fanning amaliy vazifalaridan biridir.

Jamiyat bilan hamkorlikni rivojlantirish. Yunogogika, oʻqituvchilarni, oʻquvchilarning ota-onalarini va jamiyatni birlashtirgan holda taʼlim jarayonini yanada samarali qilishga intiladi. Bu, maktab va jamiyat oʻrtasidagi aloqalarni yaxshilashga yordam beradi.

Xatolarni tabiatiga koʻra oʻrganish va ulardan saboq olish oʻqish samaradorligini oshiradi. Talabalar xatolarni muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilish oʻrniga, ulardan oʻrganib, yaxshilanishga harakat qilishlari kerak. Bu tavsiyalar talabalarga oʻqish jarayonida oʻz salohiyatlarini maksimal darajada amalga oshirishlariga yordam beradi.

Pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish. Yunogogika fanining amaliy vazifalaridan yana biri – pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va ularni ta'lim jarayonida samarali qo'llashdir. Bu texnologiyalar ta'limning sifatini oshirish va innovatsion metodlarni tatbiq etishga yordam beradi.

O'quvchilarning psixologik va hissiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash. Yunogogika o'quvchilarning psixologik va hissiy holatini o'rganib, ularga o'qish va jamiyatda faol ishtirok etishga yordam beradi. O'quvchilarning ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishi uchun turli psixologik uslublardan foydalanish muhim hisoblanadi.

O'qituvchi malakasini oshirish. Yunogogika o'qituvchilarning o'z malakasini oshirishga yordam beradi. Bu o'qituvchilarni yangi pedagogik metod va texnologiyalar bilan tanishtirishni, o'z ishlariga yanada mas'uliyat bilan yondashishni ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Pedagogik eksperimentlarni o'tkazish. Yunogogika fanida yangi usullarni va texnikalarni sinab ko'rish, eksperimentlar o'tkazish, yangi bilimlar va metodlarni amaliyotga tatbiq etish amaliy vazifalardan biridir.

O'quvchilarning ijtimoiy integratsiyasini ta'minlash. Yunogogikaning amaliy vazifalaridan yana biri ijtimoiy integratsiyani ta'minlashdir. O'quvchilarni jamiyatda teng huquqli va faol a'zo bo'lishga o'rgatish, ijtimoiy muammolarga yechimlar taklif etish yunogogikaning maqsadlaridan biridir. Yunogogika fanining amaliy vazifalari ta'lim jarayonining sifatini oshirish va o'quvchilarning jamiyatda muvaffaqiyatli yashashlari uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Z. S. Tursunov "Ta'lim psixologiyasi". – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2017. – 89 bet.
2. B. B. Tashkinov "Ta'lim psixologiyasiga kirish: Toshkent: "Fan va texnologiya", 2019. – 77 bet.
3. Sh. M. Usmanov "Ta'lim psixologiyasi asoslari", – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2018. – 110 bet.
4. M. S. Akhmedov "Psixologiya va ta'lim", – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2018. – 112 bet.
5. F. A. Abdullayev "Ta'lim jarayonida psixologik yordam", – Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2019. – 88 bet.
6. M. Z. Akhmedov "Ta'lim va tarbiya psixologiyasi", Toshkent: "O'zbekiston Milliy Universiteti", 2006. – 102 bet.

“OILA VA GENDER” ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ «СЕМЬЯ И ГЕНДЕР»
“FAMILY AND GENDER” RESEARCH INSTITUTE

**OILA, XOTIN-QIZLAR VA
IJTIMOIY HAYOT**
СЕМЬЯ, ЖЕНЩИНЫ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ
FAMILY, WOMEN AND SOCIAL LIFE

elektron ilmiy jurnal
электронный научный журнал
electronic scientific journal

1/2025

Jurnalga Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2021-yil 17-iyundagi 1190-sonli
“Ommaviy axborot vositasi davlat ro‘yxatidan o‘tkazilganligi to‘g‘risida guvohnoma” berilgan.
“Oila, xotin-qizlar va ijtimoiy hayot” jurnali “Ijtimoiy boshqaruv” jurnalining vorisidir.

*Jurnal mahalla va oila institutlarini mustahkamlash hamda gender tengligiga oid barcha ijtimoiy
masalalar sohasida fanlararo fundamental, ilmiy-amaliy tadqiqotlar va innovatsion g‘oyalarni
tatbiq etishga ixtisoslashgan nashrdir.*

Журналу выдано «Свидетельство о государственной регистрации средств массовой информации»
№ 1190 Управлением печати и информации города Ташкент от 17 июня 2021 года.
Журнал “Семья, женщины и общественная жизнь” считается продолжение журнала “Социальное управление”.

*Настоящий журнал – издание, специализирующееся на применении междисциплинарных,
фундаментальных научно-практических исследований и инновационных идей во всех социальных
вопросах, касающихся укрепления институтов махалли, семьи и гендерного равенства.*

The journal was issued «Certificate of state registration of mass media» No.1190 by the Press and
Information Department of Tashkent city dated June 17, 2021.
The journal «Family, women and social life» is a continuation of the journal «Social management».

*This journal is a publication specializing in the application of interdisciplinary, fundamental scientific
and practical researches and innovative ideas in all social issues related to strengthening the institutions
of makhalla, family and gender equality.*

MUASSIS:

“Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti

JURNAL TAHRIRIYATI:

Bosh muharrir: **Egamberdiyeva N.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Musurmanova A.**

Mas’ul kotib: **Mavlonov B.**

Muharrirlar: **Yunusov U., Sobirova E.,
Jabborov U., E.Sultonov**

Sahifalovchi: **Umaraliyev Z.**

Dizaynerlar: **Abdullayev L., Sobirov F.**

Web dizayner: **Yakubov O.**

*Jurnaldagi materiallardan foydalanilganda mualliflik huquqini e’tiborga olgan
holda jurnalga havola berilishi shart.*

*Jurnalga kiritilgan maqola materiallari mazmuni mualliflarning shaxsiy
ilmiy-nazariy yondashuvi va qarashi sifatida talqin qilinadi.*



1940

Nashriyot ro‘yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.

Bosishga ruxsat etildi: 02.03.2024.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84 1/8

Nashriyot bosma tabog‘i 11,6.

100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug‘bek tumani,
M.Ismoilıy ko‘chasi 1-G uy.

“Pages Print” МЧЖ bosmaхонасида chop etildi.

Тошкент, Олмазор тумани, Чимбой кўчаси, 8-уй.