

12. UNESCO. «Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying» United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. 2019.

13. Uzbek National Research Database. «Children's Mental Health and School Environment» Tashkent: Ministry of Education. 2023.

14. Бердиева Г.Дж. “Социально-психологические особенности возникновения конфликтных ситуаций у студентов” // Проблемы современного образования. №5. 2020.

REZYUME. Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarda bullingning psixologik xususiyatlari, uning shakllanish omillari va bolalar psixologiyasiga ta'sir ko'rsatadigan asosiy jihatlari o'rganilgan. Bullingning emotsional, shaxsiy va ijtimoiy oqibatlari tahlil qilingan, shuningdek, bu jarayonni oldini olish va bartaraf etish strategiyalari ishlab chiqilgan. Mazkur tadqiqot bolalarning ijtimoiy-psixologik salomatligini ta'minlashga qaratilgan amaliy yondashuvlarni taklif etadi.

РЕЗЮМЕ. В данной статье изучены психологические особенности буллинга у детей младшего школьного возраста, факторы его формирования и ключевые аспекты его влияния на психологию детей. Проанализированы эмоциональные, личностные и социальные последствия буллинга, а также разработаны стратегии предотвращения и устранения этого явления. Данное исследование предлагает практические подходы, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия детей.

SUMMARY. This article examines the psychological characteristics of bullying among primary school-aged children, the factors influencing its formation, and its key effects on children's psychology. The emotional, personal, and social consequences of bullying are analyzed, and strategies for its prevention and mitigation are developed. This study proposes practical approaches aimed at ensuring the socio-psychological well-being of children.

SHAXS PSIXOLOGIYASIDA STRESS MASHQALASI

A.Dawkeeva – *pedagogika ilimlari bo'yinsha filosofiya doktori, docent*

X.Saidaxmetova – *magistrant*

Ajiniyaz atindagi Nokis mamleketlik pedagogikaliq instituti

Tayanch so'zlar: stress, psixologik stress, distress, axborot stress, emotsional stress, frustratsiya, diskonfort, ruhiy stress.

Ключевые слова: стресс, психологический стресс, дистресс, стресс сообщения, эмоциональный стресс, разочарование, дискомфорт, психический стресс.

Key word: stress, psychological stress, distress, message stress, emotional stress, frustration, discomfort, mental stress.

Dunya juzlik salomatliqni saqlaw sholkemi otkergen izertlewlerge qarağanda islep shıǵarıwı rawajlangan mámleketlerde 10% jasawshılar aytarlıqtay nerv keselliklerine shalingan. Kópshilik izertlewshiler qan-tamirları kesellikleri hám nerv kesellikleri arasındagı baylanıstı atap ótedi. M.Pflandtıń aytıwınsha, gipertoniyalıq nawqaslar (qan basımınıń artıwı) dáslep shıpakerlerge ózleriniń ashıwshaq bolıp qalǵanlıqlarınan shaǵım etip keledi, tek ǵana tekseriwler nátiyjesinde olarda qan basımınıń joqarılıǵı málim boladı. Rus alımı K.D.Sudakov otkergen izertlewleri nátiyjesinde júrek-qan tamir kesellikleriniń sebebin júrek-qan tamir sistemasınan emes, al miyde bolıp ótetuǵın hár qıylı processlerden izlew kerek, degen juwmaqaqqa birinshi bolıp keledi [1]. Házirdi oraylıq nerv sistemasındaǵı processlerge baylanıslı kesellikler kóbeymekte, nevrotikalıq kórinisler organizmniń funktsional dizimindegi basqa da buzılıwlarǵa alıp keledi. Ádette, medicinada nevrozlar hám psixosomatikalıq kesellikler bir-birinen ajralǵan halda ayırıqsha emlenedi.

Stress mashqalası, tiykarınan, sırtqı ortalıq sharayatlarına baylanıslı nerv psixikalıq keselliklerdiń júzege keliwi hám rawajlanıwında stresslerdiń tásirine úlken áhmiyet beriledi, ásirese, bul júrek-qan tamir keselliklerine tiyisli. Sonıń menen birge, stresske unamlı tásir, yaǵnıy jumıs qábiletin asırıw xarakterine iye. Sonlıqtan da, stresstı «ómirdiń duzı» dep ataydı. Duzdan paydalanǵanda ólshemniń bolıwı, stresstıń de

ólshemi miynet ónimdarlıǵın asırıwı múmkin yamasa ólshemnen artıp ketiwi salamatlılıq ushın zıyan bolıwı múmkin.

Stress bul qorshaǵan ortalıqtıń uzaq waqıt tásiiri bolıp, individ ushın emotsional organizmniń basqarılwshı diziminde hám oraylıq nerv sistemasında oǵan tán bolǵan reakciyalardı júzege keltiredi. Qorshaǵan ortalıqtıń stress tásirleri hár túrli bolıp, qozǵatıwshınıń kópligi tásirinde bolıwı múmkin (shawqım, asıǵıw, jumıstı orınlaw múddetiniń qisqalıǵı insanlar ortasındaǵı múnásibetlerdiń jaqsı emesligi, hádden tis talapshańlıq) yamasa qozǵatıwshılardıń jetispewshiligi áqibetinde (birdeylik, talaptıń jeńilligi, sociallıq illyuziya, baylanıslardıń jetispewshiligi), qarama-qarsılıqlar kórinisinde (qarar qabil etiwı menen baylanıslı bolǵan processlerdiń óz ara tásirinde buzılıw, erktiń kúshsizligi, zárúrlilikler hám olardıń qanaatlandırılıwı ortasında muwapıqlıqtıń joqlıǵı, gúmanlanıw) yamasa waqtınsha basqarıwdıń buzılıwı sıpatında kórinedi.

Stress tásirleri ushın organizmniń emotsional reaktivligi úlken áhmiyetke iye. Mısalı, júrek-qan tamir kesellikleri, ásirese, joqarı qan basımın (gipertoniya) «emociya keseli» dep ataydı. Insanniń hár qanday xızmeti, eń dáslep, aqlıy, dóretiwshilik hám fizikalıq jumısları zorıǵıwdı talap etedi. Usınday jol menen insanlar turmıslıq jaǵdaylarda aldında turǵan wazıypalarǵa uzaq waqıt dıqqatların jamlep, olardı isenim menen tolıq sheshe aladı. Insan

xizmetiniń kritikalıq orayına jaqınlaǵan sayın olarda zoriǵıw kúsheyip baradı. İnsan jumısın nátiyjeli tamamlagannan soń jeńillesiw hám bosasıw sezimin bastan keshiredi. Bul jaǵday bosasıw dep ataladı. Nerv hám garmonal jollar arqalı zoriǵıp, funkciyanıń organikalıq kúsheyiw (stress) nátiyjege erisiwde áhmiyetli faktor esaplanadı. Ol insan ushın zıyanlı esaplanbaydı, eger sarplangán energiya tezlik penen qayta tiklense, tánepisler hám bos waqtın ónimli paydalanıw jolı menen bosasıwǵa erisiw múmkin. Bosasıwǵa basqa xizmet túrine kóshiw arqalı da erisiwge boladı.

Biraq, zoriǵıw insannıń dóretiwshilik xizmetin tormozlawı, jumıs qábiletin páseyttiriwi, salamatlıqqa zıyanlı tásir kórsetiwı, eger bosasıw jeterli bolmasa, joqarıdaǵı jaǵdaylar boladı. Bunday uzaq waqt zoriǵıw processı hár qıylı jaǵdaylarda júzege keliwi, kelispewshilikli jaǵdaylar, shaxslar aralıq múnásibetlerdiń buzılıwı, keleshekke isenbewshilik, qáwip-qáterden qorqıw, jumıstıń bárqulla qısqa múddette tapsırılıwı sebepli óz waqtında úlger almawdan qorqıw hám basqalardı kiritemiz. Barlıq stress jaǵdaylarında unamsız sezimler rol oynaydı. Olar insan xizmetine hám onıń organizmine buzıwshı tásir kórsetedi.

Stress - inglizshe -stress-sózinen alıngán bolıp, basım, zoriǵıw, qıyınshılıq degen mánisti ańlatadı. Stress insan organizminiń jaǵdaylarında hádden tis zoriǵıw nátiyjesinde payda bolatuǵın krizis procesi esaplanadı [2]. Stress kórinisine qaray ekige bólinedi:

1. Konstruktiv – biz túrindegi (kópshilik ortasında)

2. Destruktiv – men túrindegi (jeke shaxs ózi menen) bolatuǵın process.

Stresstıń fiziologiyalıq hám psixologiyalıq túrleri bar. Stressorlardıń (stresske alıp keliwshı faktor) xarakterine hám ózgesheliklerine qarap, fiziologiyalıq stress-júdá kúshli fizikalıq zoriǵıw, qandayda bir awırıw, qorqıw, kesellikler nátiyjesinde kelip shıǵadı.

Psixologiyalıq stress – adamnıń ruxıy jaǵdayına waqıyaların tásiiri nátiyjesinde payda bolatuǵın stress. Psixologiyalıq stress, bul ruwhıy túskinlikke túsiw sanaladı.

Psixologiyalıq stress:

a) informaciyalıq stress;

b) emocional stress túrlerine bólinedi.

Informacion stress- insanda hádden ziyat xabarları kóp qabıl etiw, insan aldına qoyǵan wazıypalardı orınlawda bir qansha sheshimler bolsa da anıq olardan qaysı birin tańlaw, joqarı dárejeni tezlik penen qarar qabıl qılıwda ekilenedi.

Emocionalıq stress qorqıtıw, apatshılıq, turmıslıq ózgerisler, kúndelikli táshwishlerde kórinedi. Psixologlar M.Shayer hám Ch.Karverlerdiń pikirinshe, optimist insan eń awır qıyın jaǵdayda dep aldığa umıladı. Birinshi bolıp stress boyınsha 1932-

jılı fiziolog Uolter Kenon hám 1936-jılda G.Selelar tereńirek túsiniw beriwge háreket etken [3]. Sele stress haqqındaǵı izertlewlerdi óziniń «Disstressiz stress» shıǵarmasında ulıwmalastırǵan. Stress 3 basqishqa bólinedi:

1. Qáweterleniw basqışı;

2. Beyimlesiw basqışı;

3. Orta sharshaw basqışı.

Inflyaciya, jumissizliq stresslerdiń socialliq faktori esaplanadı.

Stress mashqalasın sheshiwde, 3 tárepke itibar beriw zárúr.

1. Sezimlik stress faktorların joq etiw.

2. Sezimdi tárbiyalaw. Ózimizdiń sezimimizdi basqarıw arqalı, kóbinese, stress jaǵdayınıń aldın alıwımız múmkin. Sezimdi bunday basqarıwda shınıǵıwlar islew zárúr bolıp, bunda unamsız sezimniń payda bolıwı, unamlı sezim ushın signal bolıwı zárúr. Bunday juwap beriw usılı menen bárhama shınıǵıw islense, insan unamsız sezimlerdi basqarıwǵa úyrenedi hám unamlı sezimlerdi aldınǵa shıǵaradı.

3. Zoriǵıw hám bosasıwdı bárhama almastirip turıwǵa erisiw ushın jumista tánepislerdi shólkemlestiriw hám bos waqıttı mazmunlı ótkeriw zárúr. İnsan dúzilisindegi individual ózgeshelikler de stresstıń kórinisinde rol oynaydı [4].

Eń áhmiyetlisi, stress penen psixologiyalıq gúres alıp barıwda jáne de qıyınlastıratuǵın unamsız pikirler aǵımın toqtatıw kerek. Hámmesin oylap qarar qabıl etiw ushın eń keminde bir neshe minutlıq dem alıwdı shólkemlestiriw kerek. Sebebi, adam stresstıń birinshi minutlarında suwıqqanlıq penen pikirley almaydı. Kóbinese, adam mine usınday waqıtlarda oylap kórilmegen is-háreketlerdi ámelge asıradı, bul aqırında ókiniwlerge alıp keledi, yaǵniy átiraptaǵılargá ayıplı sózlerdi aytıwı múmkin. Buǵan onıń sanasında payda bolǵan natuwrı unamsız pikirler ayıplı boladı. Nerv buzılıwdan soń dáslepki minutlarda pikirdi ne menen bánt etiw kerek? Mısalı, 1den 10ǵa shekem, soń kerisinshe tártipte sanaw. Bunı organizmniń tábiyiy-fiziologiyalıq procesi menen, mısalı, hár bir dem alıw hám shıǵarıwdı yamasa pulstıń soǵıwın baylanıstırıw múmkin. Ásirese, tereń dem alıw paydalı (eger siz pulstıńızdı sanap atırǵan bolsańız), dem alıw júrektiń soǵıwı menen sáykeslengenligin sezesiz. Stressli jaǵdayda qarın menen dem alıw másláhát etiledi. Bunda til tańlayǵa jabısqan bolıwı kerek. Tosattan bolǵan stress penen gúreskende dene seziwleri menen islesiw áhmiyeli. «Júregim tabanıma túsip ketti» degen sóz tuwrı ayılǵan [5].

Juwmay. Eger denede unamsız seziwler anıqlansa (stress penen baylanıslı), olardan hár túrli usıllar járdeminde qutılıw kerek. Dem alıw, relaksaciya. Házirgi usınıs etilip atırǵan metodlar shaxstıń qaysı psixologiyalıq tipke tiyisli ekenligi, informaciyanıń

qaysı kanalı ahmiyetliligine baylanıslı, yaǵnıy esitiwshi, kóriwshi, fizikalıq (háreketleniwshi). Eger siz «kóriwshi» tipindegi adam bolsańız, átirapınızdadı orap turǵan predmetlerdiń atın aytıp berıń. Qiyalıńızda yamasa sıbırlap, biraq anıq hám qısqa predmetler atın atap berıń. Eger siz «esitiwshi» tiptegi adam bolsańız, muzika esitiwińiz múmkin, yamasa jaqsı kórgen qosıǵıńızdı esleń hám qiyalıńızda qayta tikleń. Eger siz «háreketshen» tip bolsańız, dárhal 10-

15 minutlı bulshıq etler aktivliligi hám háreket penen baylanıslı qanday da bir xızmet penen shuǵıllanıń. Bul júwırıw yamasa sport zalındaǵı shiniǵıwlar bolıwı shárt emes. Úyde bul ıdıs, tabaq juwıw, jumısta bolsa stol ústindegi qaǵazlardı tártipke keltiriw bolıwı múmkin. 20-30 minut ótkennen soń sezimlerdiń qızıwı ótip, stress shaqırǵan jaǵdaylardı analizlep, oǵan shetten qarap turǵanday qatnasta bolıp, basıqlıq penen sheshiwge boladı.

Ádebiyatlar

1. Миронов Е. Стресс. –Москва: СПб.: ДИЛЯ, 2003 (ГИПК Лениздат). –С. 10.
2. Sirliiev B.N., Ismailova N., Hakimova M.M. Stress va agressiya. O'quv-metodik qo'llanma. –Toshkent: 2014.
3. Чирков Ю Г. Стресс без стресса. - М.: «Физкультура и спорт», 1988. –С. 176.
4. Sele H. Experimental yevidentse supporting the sontseption of «adaptation yenergy», - Am. j. physiol., 1938. № 123. 758-765-b.
5. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – Москва: ПИР СЭ, 2000. –С. 352.

REZYUME. Stress muammosi asosan tashqi ta'sir sharoyitlarga bog'liq nerv psixik kasalliklarning yuzaga kelishi va rivojlanishi, stressning turlari, stresslarning tasirini katta ahamiyotga berilishi haqida so'z yuritilgan.

РЕЗЮМЕ. Обсуждается развитие нервно-психических заболеваний, связанных с физическим состоянием стрессора, а также воздействием различных видов стресса.

SUMMARY. The development of neuropsychiatric diseases associated with the physical state of the stressor, as well as the effects of various types of stress, is discussed.

O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISH PSIXODIAGNOSTIKASI

M.M.Djolimbetova – *psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori*

E.Y.Aytmuratova – *magistrant*

Ájiniyaz atındaǵı Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Tayanch so'zlar: o'smir yosh davri, kreativlik, rivojlanish psixologiyasi, ijodiy tafakkur, ijtimoiy kreativlik, mustaqil fikrlash, intellektuallik.

Ключевые слова: подростковый возраст, творчество, психология развития, творческое мышление, социальное творчество, самостоятельное мышление, интеллектуальность.

Key words: adolescence, creativity, psychological development, creative thinking, social creativity, independent thinking, intellectuality.

Kirish. Prezident Shavkat Mirziyoev tomonidan qabul qilingan bir qator qaror va dasturlar O'zbekistonda yoshlarning kreativ fikrlashini rivojlantirish va ta'lim sifatini oshirishga yo'naltirilgan. Bu dasturlar doirasida ta'limni zamonaviylashtirish, innovatsion o'qitish metodlarini joriy etish va yoshlarning ijodiy salohiyatini oshirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Asosan, "O'zbekiston 2030" strategiyasi - bu strategiyaning muhim yo'nalishlaridan biri ta'limda xalqaro standartlarga, xususan, PISA va STEAM dasturlariga muvofiqlashtirishdir. Strategiya doirasida kreativlikni rivojlantirish va yoshlarga zamonaviy yondoshuvlarni o'rgatish maqsadida ta'lim va madaniyat sohasida islohotlar olib borilmoqda. Yoshlarning ijodiy imkoniyatlarini oshirish uchun IT-parklar va raqamli texnologiya markazlari tashkil etilmoqda.

Yanada, Yoshlar siyosatining "O'zbekiston – 2025" kontseptsiyasi - bu dastur yoshlarning ijodiy salohiyatini rivojlantirish, ularga kasbiy bilim berish va tadbirkorlikka yo'naltirishni o'z ichiga oladi. Dasturda yoshlarning ijtimoiy va madaniy

rivojlanishiga qaratilgan maxsus tadbirlar va loyihalar o'tkazish ko'zda tutilgan, shuningdek, kreativ fikrlashni rag'batlantirish uchun zamonaviy shart-sharoitlar yaratilmoqda [3].

Asosiy bo'lim. O'smir yoshdagi o'quvchilarda kreativ fikrlashni rivojlantirish psixodiagnostikasi - bu ularning ijodiy qobiliyatlarini baholash, fikrlash jarayonlarini tushunish va rivojlanish yo'llarini aniqlashga qaratilgan uslubiy tadqiqotlar to'plamini o'z ichiga oladi. Kreativ fikrlash insonning yangi g'oyalar yaratish, muammolarni noan'anaviy usullar bilan hal qilish qobiliyatini ifodalaydi, va bu o'smir yoshda shakllana boshlaydi.

O'smirlik davrining o'ziga xos jihatlari

1. Jismoniy rivojlanish:

O'smirlik davrida jismoniy o'zgarishlar jadal rivojlanadi: bo'y o'sishi, vazn oshishi, muskullar kuchayishi va gormonal o'zgarishlar kuzatiladi.

Jismoniy o'zgarishlar o'zini anglashdagi muammolarga olib kelishi mumkin, chunki o'smirlar o'z tashqi ko'rinishiga nisbatan hissiyotlarga, tanqidlarga va ijtimoiy baholarga sezgir bo'lib qoladilar.