

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 qosıǵınızdı 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. Мионов Е. Стресс. –Москва: СПб.: ДИЛЯ, 2003 (ГИПК Лениздат). –С. 10.
2. Sirliiev B.N., Ismailova N., Xakimova 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 sharoitlarga 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 institutı

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.

2. **Kognitiv rivojlanish:**

O'smirlar asta-sekin turli darajadagi murakkab tushunchalar va abstrakt fikrlashga o'tadilar. Ularda tanqidiy fikrlash, tahlil qilish qobiliyati va mantiqiy fikr yuritish rivojlanadi.

Masalan, o'smir yoshdagi o'quvchilar o'z fikrlarini o'ziga xos tarzda ifoda eta boshlaydilar va mustaqil qarorlar qabul qilishni o'rganadilar.

Emotsional rivojlanish:

Emotsional jihatdan o'zgaruvchanlik, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi o'smir yoshga xos xususiyatlardan biridir. Bu davrda ular o'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglash va boshqarishni o'rganadilar.

Ba'zida o'smirlar his-tuyg'ularini anglash va ifoda etishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin, bu esa tanaffus va tushkunlik holatlariga olib kelishi mumkin.

Shaxsiy rivojlanish va identifikatsiya:

O'smir yoshdagi o'quvchilar o'z shaxsiyatini shakllantirish jarayonida bo'ladilar. Ular kim ekanliklarini, o'z maqsadlari va qadriyatlarini aniqlashga intiladilar.

O'smirlar shaxsiy mustaqillikka intiladilar, o'zlari uchun yangi qadriyatlar yaratadilar va oiladan alohida shaxs sifatida o'zlarini tan olishni istaydilar.

Ijtimoiy munosabatlar:

Do'stlar va tengdoshlar bilan munosabatlar o'zining muhimligini oshiradi. O'smirlar ko'p vaqtlarini tengdoshlari bilan o'tkazadilar, ulardan ta'sirlanadilar va ijtimoiy munosabatlarda tajriba orttiradilar.

Tengdoshlar bilan aloqa qilish, o'zaro munosabatlar, guruhga mansublik hissi o'zlarini ko'rsatish uchun katta ahamiyatga ega. Bu jamoadagi o'rnini topishga va ijtimoiy rollarni sinab ko'rishga yordam beradi [2].

Bunda asosiy psixodiagnostika maqsadlari shundan iboratki:

1. Kreativ fikrlash darajasini aniqlash:

O'smirning fikrlash qobiliyati va ijodiy darajasini aniqlab, uning rivojlanish bosqichini baholash.

2. Kreativ fikrlashning shaxsiy xususiyatlarini o'rganish:

Kreativlikning ko'p qirrali xususiyatlarini, jumladan, originallik, o'ziga xos yondoshuv, eski ishlarni yangicha bajarishga moyillik kabi jihatlarini tahlil qilish.

3. Rivojlanish yo'nalishlarini aniqlash:

O'smir yoshdagi o'quvchilarda kreativlikni rivojlantirish uchun maqsadli yondoshuvlarni ishlab chiqish.

Kreativlikni o'lchash metodlari

1. Testlar:

Torrans kreativlik testlari: Bu testlar kreativlikni o'lchashda eng keng qo'llaniladigan testlardan biri hisoblanadi. Unda shaxsning obrazli va loyihaviy fikrlash qobiliyatini aniqlash uchun grafik va verbal topshiriqlar berilgan. Masalan, har xil shakllardan

yangi narsalar yasash yoki o'ziga xos nomlar yaratish talab qilinadi.

Verbal testlar: O'quvchilardan so'zlar bilan bog'liq topshiriqlar bajarish so'raladi. Masalan, bir so'zdan boshqa so'zlarni yaratish yoki muayyan so'zlardan turli assotsiatsiyalarni keltirib chiqarish topshirig'i berilsa, bu ijodiy yondashuvni namoyon qiladi.

Assotsiatsiya metodlari:

Assotsiatsiyalar orqali shaxsning kreativ fikrlash qobiliyatini aniqlash mumkin. Masalan, shaxsga ikki xil ob'ekt yoki tushunchalar o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirish topshirig'i beriladi. Bu usul yordamida insonning notanish g'oyalar o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rish qobiliyati aniqlanadi.

Rasm yoki hikoya loyihalari:

Shaxsga hikoya yoki tasviriy rasmlar yasash topshirig'i beriladi, bunda inson o'zining tasavvurini va ijodiy qobiliyatini namoyish qiladi. Bu loyiha metodi insonning kreativ yondoshuvi, tasavvurlari va fantaziyasini aniqlashda samaralidir.

Muammolarni echish topshiriqlari:

Shaxsga har xil muammolar yoki savollarni noan'anaviy tarzda hal qilish topshiriqlari beriladi. Bunda shaxsning ijodiy yondoshuvi, kreativlikni talab qiluvchi echimlar ishlab chiqish qobiliyati baholanadi.

Kreativlikni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar

Kreativlikni rivojlantiruvchi mashqlar: Turli xil o'yinlar va mashqlar kreativlikni oshirishda samarali. Masalan, labirint yoki assotsiatsiyalar o'yinlari, to'ldirish topshiriqlari.

Masala va muammolarga noto'g'ri yondashuvlar: Bir nechta echimga ega muammolarni echish orqali kreativlikni rivojlantirish mumkin. Bunda inson turli echimlarni topish, har xil yo'llardan borish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Tanqidiy fikrlashni rag'batlantirish: Kreativ fikrlash tanqidiy fikrlash bilan yaqin bog'liq. Ko'proq sinovlar va muammolarga yangicha yondashuvni qo'llab-quvvatlash, turli ko'nikmalarni shakllantirish kreativlikni oshirishda yordam beradi.

1. Fantaziya va tasavvur mashg'ulotlari:

Shaxslarga fantaziyaning rivojlantiruvchi o'yinlar, hikoyalar yoki loyihalar yaratishga bo'lgan qiziqishni rag'batlantirish kreativlikni oshirishda samarali [1].

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'smir yoshdagi o'quvchilarda kreativ fikrlashni rivojlantirish psixodiagnostikasi ularning ijodiy qobiliyatlarini tushunish va maqsadli ravishda rivojlantirishga qaratilgan. Bu jarayonda testlar, assotsiatsiyalar, so'rovlar, kuzatuv va interv'yular kabi turli psixodiagnostik metodlardan foydalaniladi. Rivojlanish uchun ijodiy muhit va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu o'smirlarning kreativlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Ádebiyatlar

1. Туник Е.Е. Психодиагностика творческого мышления. Тесты Торренса. Всероссийская Конференция «Практическая психология в школе: цели и средства». Сб. тезисов, СПб, ИМАТОН, 1996, -С. 19.
2. Туник Е.Е. Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты. СПб, СП 6 ГУП М, 1997.
3. <https://uzdaily.com/en/post/83161/>

REZYUME. Bu maqolada o'smirlik davrining psixologik xarakteristikasi, aqliy rivojlanish va mustaqil fikrlash, kreativ tafakkur, intellekt haqida ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, asosan kretivlik ma'nosining turli adabiyotlarda o'rganilishi ularni taxlil qilinganligi keltirilgan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье представлены сведения о психологических особенностях подросткового возраста, психическом развитии и самостоятельном мышлении, творческом мышлении, интеллекте, а главным образом изучении значения творчества в различной литературе и их анализе.

SUMMARY. In this state, information is presented about the psychological characteristics of pre-adolescence, mental development and independent thinking, creative thinking, intelligence, mainly studying the meaning of creativity in various literature and ix analysis.

МУОМАЛА ПСИХОЛОГИЯСИ

Р.Х.Душанов – психология фанлари доктори (DSc), доцент

Тошкент халқаро молиявий бошқарув ва технологиялар университети

Д.Р.Хужанова – терговчи

Тошкент шаҳар Юнусобод тумани Ички ишлар органлари

фаолиятини муофиқлаштириши бошқармаси тергов бўлими

Таянч сўзлар: муомала психологияси, мотивация, ақлий, ҳиссий – эмоционал тўсиқлар, мулоқотни башорат қилиш, психологик юқимлилиқ, ишонтириш, ҳиссий-иродавий барқарорлик, ўзини-ўзи бошқариш, визуаллаштириш.

Ключевые слова: психология общения, мотивационные, умные, чувственные – эмоциональные препятствия, предсказание общения, психологическая заразительность, убеждение, духовно-чувственная решительность, само управление, визуальность.

Key words: psychology of communication, motivational, intelligent, sensual – emotional obstacles, prediction of communication, psychological contagiousness, persuasion, spiritual-sensual determination, self-management, visibility.

Кириш. Мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар Ватан ҳимояси, юрт тинчлиги ҳамда давлат келажаги учун жонкуяр, олижаноб, фидойи, ўз хизмат бурчини сидқидилдан бажарадиган виждонли ходимларни тарбиялаб етиштириш вазифасини қўймоқда. Чунки бугунги мураккаб шароитда ички ишлар органлари ходимларининг халқ олдидаги нуфузини кўтариш, унга бўлган ишончини мустаҳкамлаш бевосита ана шу ислохотлар самарасига боғлиқ.

Мамлакатимизда юқори малакали рақобатбардош баркамол мутахассис-кадрларни таёрлаш ва тарбиялаш жараёнида психологияга оид билимларининг роли ва ўрни беқиёсдир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Мени энг катта хавф нимада, деган савол қийнайди. Энг катта хавф – кадрлар савияси, билими, илми ва фидойилигида. Минг афсуски, энг оғир масала шу» [1] деган фикрларида катта фалсафий маъно бор.

Шу боис ҳар бир инсон турли хизмат вазифаларини бажаришда халқ ҳамда давлат олдидаги бурч, масъулият туришини тўлиқ англаб етишлари зарур.

Ҳар қандай фаолиятининг самарадорлигини белгиловчи омиллар, яъни ушбу фаолиятнинг психологик жиҳатларини таҳлил қилиш, унинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш, шу орқали бу фаолиятни такомиллаштиришнинг психологик

механизмларини ишлаб чиқиш ва йўлга қўйиш бугунги давр талабидир.

Асосий қисм. Ўз касбининг билимдони бўлиш учун ҳар бир инсон турли тоифадаги шахсларнинг рухий ҳолати ва кечинмаларини ҳам яхши билиш керак бўлади. Бу эса ҳар бир шахсдан психология илмининг сир-асрорларидан хабардор бўлиш ва шу асосда мулоқот маромини амалга оширишни тақозо этади. Президентимиз таъкидлаганидек, «Олдимизда ёшларга тарбия бериш, психология ва бошқа турли соҳаларда кадрларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш бўйича мураккаб вазифалар турибди» [2]. Чунки, бугунги кунда, психология фани биз учун энг зарур соҳалардан бири. Психологияни ўрганиш – ҳаётни, инсонни ўрганиш дегани. Керак бўлса, раҳбарлик қилмоқчи экансиз, етакчи бўлиб, одамларга кўрсатма бермоқчи экансиз, олдин уларнинг психологиясини ҳар томонлама ўрганиш керак.

Ушбу йўналишда бир қатор олимлар – С.В.Асямов, Ю.С.Пулатов [3], Н.Э.Мухаммадиев [4], А.Р.Ратинов [5] ва бошқалар илмий изланишлар олиб боришган.

Ҳар қандай инсон кундалиқ ҳаётида одамлар билан учрашиб, мулоқотга киришар экан, у ўзининг босиқ ёки қизиққон, бепарво ёки қизиқувчан, меҳрибон ёки бағритош, жahlдор ёки босиқ ва ҳоказолардан иборат ички ва ташқи