

**ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ШАРҚШУНОСЛИК УНИВЕРСИТЕТИ**

**ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИННОВАЦИОН
ЁНДАШУВЛАР**

**Республика илмий-амалий конференция
материаллари тўплами
2022 йил декабр**

Тошкент 2022

УДК : 378.147

ББК: 74.58

С - 18

Хорижий тилларни ўқитишда инновацион ёндашувлар.. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. – Тошкент, 2022. – 588 бет.

Масъул муҳаррир:

Д.Б.Сайфуллаев - Тошкент давлат шарқшунослик университети Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор

Такризчилар:

В.М.Каримова – психология фанлари доктори, профессор

Ш.Уришов – педагогика фанлари номзоди, доцент

Таҳрир хайъати:

1. Ш.Абдуллаева – “Педагогика ва психология” кафедраси мудири, психология фанлари доктори, профессор

2. К.Садикова – “Педагогика ва психология” кафедраси доценти, б.ф.н

3. Г.Усмонова – “Педагогика ва психология” кафедраси доценти, б.ф.н

4. С.Махкамова – “Педагогика ва психология” кафедраси доценти, п.ф.н

5. Х.Жабборов – “Педагогика ва психология” кафедраси доценти психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

*Тўпладан ўрин олган мақолалар мазмуни ва аниқлиги учун муаллифлар масъул.

Мазкур илмий-амалий конференция материаллари Тошкент давлат шарқшунослик университети Илмий Кенгашининг 2022 йил 2022 йил 3 декабрдаги 4 сон мажлисида муҳокама қилинган ва нашрга тавсия этилган.

© Тошкент давлат шарқшунослик университети 2022

OILADAGI INQIROZ TUSHUNCHASI VA UNING MAZMUN-MOHIIYATI

Arapbayeva Damegul Kurbanovna - Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi; O'zMU mustaqil izlanuvchisi.

Oila psixologiyasidagi inqiroz muammosiga bag'ishlangan adabiyotlarni tahlil qilish oilaviy munosabatlardagi inqirozlarning mazmun-mohiyatini yoritishga imkon beradi.

Psixologiya fanlari doktori, professor V.M.Karimovanning [1, 85] "Oila psixologiyasi" darsligida oiladagi inqirozlar va ularning oqibatlari batafsil yoritiladi.

Olimlar fikricha, oilaviy hayot davomida "orqaga ketish" holati kuzatiladi. Bu shunday holatki, unga ko'ra, er va xotinni yaxshi, iliq munosabatlar bog'lab turgan, lekin aynan muhabbat birdan sovib, er-xotin bir-birini ko'rsa g'ashi keladigan, gaplari yoqmaydigan, nizokash bo'lib qoladi. Bunday voqealar hayotda tez-tez uchraydi. Sababi – birdan yongan olov, ya'ni, muhabbat, ma'lum vaqt o'tgach o'chishi, so'nib qolishi mumkin [1, 85].

Shuningdek, inqirozlar nazariyasiga bag'ishlangan muhim psixologik tadqiqotlar Ye.Lindermann, G.Kaplan, J.Jeykobson asarlarida ifodalanadi [4]. J.Jeykobsonga ko'ra, inqiroz nazariyasining o'ziga xos xususiyatlarini quyidagilar tashkil etadi:

a) inqiroz nazariyasi asosan shaxsni nazarda tutadi, garchi ba'zi tushunchalar oilaga, shuningdek, kichik va katta guruhlariga nisbatan qo'llaniladi;

b) inqirozlar nazariyasi haqida nafaqat inqirozning halokatli tomonlari, balki uning shaxsni o'sishi va rivojlanishi sohasidagi resurslari va imkoniyatlari ham tavsiflanadi [4].

Krizis (yunon tilidan olingan bo'lib, *krisis* - yechim, burilish nuqtasi) – tizimdagi muvozanat holatining buzilishi, biror narsada keskin, keskin sinish, og'ir o'tish holati, biror narsada o'tkir qiyinchilikdir.

"Inqiroz" so'zi favqulodda vaziyat, tahdid va harakat zarurati ma'nosini anglatadi. Inqiroz – bu qisqa vaqt ichida dunyo va o'zi haqidagi g'oyalarni sezilarli darajada o'zgartirishni talab qiladigan hissiy va ruhiy stress holati hisoblanadi.

G.Kaplan [2] inqirozning ketma-ket to'rt bosqichini tasniflab berdi:

1. Muammolarni hal qilish jarayonidagi odatiy usullarni rag'batlantiradigan keskinlikning birlamchi o'sishi.

2. Ushbu usullar muvaffaqiyatsiz bo'lgan sharoitlarda keskinlikning yanada ortishi.

3. Tashqi va ichki manbalarni safarbar qilishni talab qiladigan keskinlikning yanada kuchayishi.

4. Xavotirning kuchayishi, depressiya, nochorlik va umidsizlik hissi, shaxsning tartibsizligi – agar oldingi bosqichlarda bajarilgan barcha harakatlar behuda bo'lsa.

Agar xavf yo‘qolsa yoki yechim topilsa, inqiroz har qanday bosqichda tugatilish holatlari ham uchraydi.

Quyidagi ko‘rsatkichlar inqiroz diagnostikasi mezonlari bo‘lib xizmat qilishi mumkinligi ta’kidlanadi:

• stressni keltirib chiqaradigan hodisaning mavjudligi yoki umidsizlikka olib keladigan uzoq muddatli stress (umidsizlik hissi, yiqilish va maqsadga erisha olmaslik bilan birga odamning muvaffaqiyatsizligining hissiy jihatdan qiyin tajribasi);

• qayg‘uni boshdan kechirish;

• yo‘qotish, xavf, xo‘rlik hissi;

• o‘zini past his qilish;

• sodir bo‘layotgan voqealarning kutilmaganda ro‘y berishi;

• hayotning odatiy yo‘nalishini buzilishi;

• kelajakning noaniqligi;

• vaziyatni yaxlit ko‘rishning yetishmasligi (u fragmental tarzda qabul qilinadi – birinchi navbatda uning hissiy rangi);

• qo‘rquv;

• umidsizlik;

• kamsitilish mavjudligi;

• boshqalar va o‘zi bilan aloqani yo‘qotish;

• yolg‘izlik va rad etish tuyg‘ularining ustunligi;

• o‘z tajribalarining o‘ziga xosligini his qilish;

• atrofdagilar tomonidan qo‘llab-quvvatlanmaslik hissi;

• uzoq davom etgan azob [3, 23-24].

Vaqt ko‘rsatkichi va tajriba intensivligi bo‘yicha inqirozlar quyidagilarga bo‘linadi:

• qisqa muddatli va o‘tkir;

• uzoq va surunkali (uzoq muddatli, masalan, og‘ir kasallik) [3, 24].

Mahalliyashtirishga muvofiq quyidagilar ko‘rib chiqiladi:

• yoshga bog‘liq o‘tish davri inqirozlari;

• muayyan yoshga bog‘liq bo‘lmagan inqirozlar [3, 24].

Shunday qilib, inqirozni odatdagi vositalar yordamida yengish mumkin bo‘lmasa, eng muhim hayotiy maqsadlarni amalga oshirishda to‘siq bilan to‘qnashuv holati deb atash mumkin.

Inqiroz har doim ham salbiy ma’noga ega emas. Xitoy tilida “krizis” tushunchasi “xavf-xatarga to‘la imkoniyat” deb ta’riflanadi, bu shaxs inqiroz holatidan o‘tib, turli xil qarshiliklarni boshdan kechirib, inson shaxsiyatining rivojlanishi uchun imkoniyatdir. Inqirozli vaziyatlarni va hayot davrlarini konstruktiv ravishda yengib o‘tish ularning sub’ektlariga shaxsiy o‘sish va muqarrar ravishda hayot bilan birga keladigan burilish nuqtalarini yengish uchun resurslarni beradi.

Demak, bugungi kunda mavjud bo‘lgan inqiroz nazariyalari inqiroz hodisalarini individual darajada boshdan kechirishni tasvirlaydi, ya’ni ular inqiroz hodisalarini individual ravishda boshdan kechirish jarayonini tahlil qiladi. Biroq, ikkinchisi har doim boshqa, kattaroq tizimlarning bir qismidir (oilaviy, kasbiy, ijtimoiy va boshqalar) va ular bilan dialektik aloqada bo‘lib, inqirozlarning o‘tish xususiyatini belgilaydi.

Biz inqirozli vaziyatlarning tajribasini shaxs tomonidan emas, balki oila tomonidan uning mikrosistemik faoliyat darajasida tahlil qilishga harakat qildik. Inqiroz sharoitida oilani tahlil qilishga ishlab chiqilgan yondashuv inqiroz psixologiyasi va oila psixologiyasining nazariy va amaliy pozitsiyalarini birlashtirishga imkon beradi, ularning kesishmasida yangi yo‘nalish – oilaviy inqiroz psixologiyasi paydo bo‘ladi.

O‘zaro munosabatlardagi inqirozdan osonroq chiqishga yordam beradigan quyidagi oltin qoidalar tavsiya etiladi [5]:

Qiyinchilik va yuzaga kelgan muammolar haqida gapirishni o‘rganing. Suhbatni o‘z vaqtida boshlash, yuzaga kelgan muammolardan qaytmaslik, ularni to‘plamaslik, jim turmaslik juda muhimdir.

Umumlashtirmang, hatto jahl bilan gapirsangiz ham, keyinchalik pushaymon bo‘ladigan chegarani kesib o‘tmang.

O‘z his-tuyg‘ularingiz, tajribalaringiz haqida gapiring, da’vo qilmang (“siz har doim ...”, “siz aybdorsiz ...” o‘rniga, “men his qilaman ...”, “bu meni xafa qiladi ...”).

Agar hech bo‘lmaganda bir kishi qo‘rqib ketgan bo‘lsa yoki kuchli hissiy qo‘zg‘aluvchan bo‘lsa, vaziyat nazoratdan chiqib ketishi mumkin, bunday hollarda vaziyatni yanada kuchaytirishga hojat yo‘q, uni kuting yoki mutaxassislar (oilaviy psixologlar) bilan bog‘lanishingiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. Darslik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2008. – 170 b.

2. Caplan G. Emotional crisis // The encyclopedia of mental health. New York: Franklin Watts. Inc., 1963. V. 2. P. 521–532

3. Олифиревич Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с

4. Пергаменщик Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А.Пергаменщик, Н.Л.Пузыревич. – Минск: Издательство Гревцова, 2012. – 320 с.

5. <https://minikar.ru/uz/pritchi/krizis-v-semeinyh-otnosheniyah-periody-posoby-preodoleniya-krizisy/>

Хорижий тилларни ўқитишда инновацион ёндашувлар

137	Абдурахмонова Зухра. Таълим-тарбияси жараёнида саноген тафаккурнинг илмий-амалий аҳамияти	435-439
138	М.В.Badritdinova. Muammoli ta'lim mustaqil fikrlash omili sifatida	439-441
139	Д.К.Араббаева. Oiladagi inqiroz tushunchasi va uning mazmun-mohiyati	442-444
140	М.В.Badritdinova. Масофавий таълимнинг ўқув фаолияти самарадорлигига таъсири	445-447
141	Д.М.Маматкулов. Интерактив маъруза ва уни қўллаш технологияси	447-452
142	Г.Ш.Зокирова. Ёш авлод тарбиясида ота-она ва педагоглар роли	452-453
143	И.Р.Иркамова. Ибн Рушд психологик қарашларида инсон ақлининг юксаклиги	454-458
144	М.А.Норбошева. Мактабгача ёшдаги болаларнинг мулоқот фаоллигини ривожлантириш масаласига ижтимоий-психологик ёндашув	458-463
145	Назаров А. Медики как приоритетный объект медицинской психологии	464-468
146	З.С.Элов. Девиант хулқ – атворли ўсмирларда кузатиладиган психологик ўзгаришларининг ёш билан боғлиқ хусусиятлари (вояга етмаганларга ижтимоий ҳимоя кўрсатиш маркази тарбияланувчилари мисолида)	468-473
147	Ш.М.Уришов. Налаживание связей с потенциальными партнерами	473-476
148	Н.Х.Voxidova. Tarbiyaviy faoliyatni tashkil etish modeli va bosqichlari	476-479
149	Юсупова Гулбахор. Ўспиринлик даврининг ижтимоий психологик хусусиятларининг креатив тафаккур билан боғлиқлиги	480-482
150	Э.Т.Мамадияров. Педагогнинг инновацион фаолияти тузилмаси	482-484
151	Ғ.О.Mirzayeva, Q.G'.Aliqulov, Xoshimova Feruza. Abdulla Avloniy asarlarida ta'lim-tarbiya masalalari	484-487
152	Х.Е.Моминова. Bolalarni maktabga tayyorlashda maktabgacha ta'lim tashkiloti psixologining o'rni	487-490
153	Ш.М.Холмуротова. Муқаддас манбаларда аёл ўрнининг психологик шарҳи	491-494
154	Назаров А. Юсупова Ф. Искоренение буллинга в контексте реформирования школьного образования	494-497
155	М.А.Холматов. Психологияда бағрикенгликни ўрганишга доир назарий ёндашувлар	497-500
156	Рахимова Раъно. Таълимда ёшлар ахлоқий фаоллигини таъминлашда замонавий таълимнинг ўрни	500-503
157	Г.Д.Кулдашева. Роль и значение воспитания ребенка дошкольного возраста	503-505
158	Дусжанова Юлдуз. Диний кадрият тарбия жараёнининг самарали ташкил этишига хизмат қилувчи психологик феномен сифатида	505-508
159	Д.С.Самадова. Ўқитувчининг инновацион фаолиятини шакллантириш шартлари	508-512
160	К.А.Самигова. Ҳамкорлик асосида умумтаълим мактабларида таълим тарбия жаранини такомиллаштириш	512-515
161	Султанова А.А. Основные педагого –психологические условия эффективной организации учебно –воспитательного процесса в учебных заведениях	515-518
162	Г.С.Сидиқова. Шахс камолотида психологик муҳофаза имкониятларининг ўзига хос хусусиятлари	518-520
163	С.Р.Иноятова. Нормативно-правовые аспекты трудовой деятельности лидеров молодежи	521-525