

5. G. Sele. Stress bez distressa. –M., 1998.
6. Davaetshin M.G., TO'ychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent 2002.
7. Davaetshin M.G. Zamonaviy maktab -O'qituvchisi psixologiyasi. - Toshkent 1998.6.
8. Psixologiya. qisqacha izog_li lug_at .Toshkent, 1998

KOMFORT ZONADAN ONG PSIXOMERIYASI ASOSIDA CHIQISH OMILLARI

Nomanova Ma'rifat Abdullayevna

University of Business and Science oliy ta'lim muassasasi Pedagogika va psixologiya kafedra o'qituvchisi

Mamajanova Dildora Yaxyoxanovna

talaba

Annotatsiya: *Ushbu maqolada insonni rivojlanuvchi onggi o'lchamlarini shartli ravishda nomlanib komfort zonasidan ong psixometriyasi asosida chiqish asoslari berilgan.*

Kalit so'zlar: *Ong darajasi psixometriyasi, rivojlanish bosqichlari, komfort zonadan chiqish, balans qonuni mutanosibli.*

Hozirgi ruhiy rivojlanish jadallashgan bir davrda inson ruhini rivojlantirish, undagi tana, aql va qalb ongi rivojlanishi bilan uyg'unlikda va balansda bo'lishi ruhiy o'sish uchun asos bo'ladi. Inson ong darajasi o'lchamlarini induviduallik asosida aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Va mazkur asos bilan komfort zonadan chiqish metodlarini belgilab olish mumkin.

Inson o'z-o'zini ongli ravishda boshqarishda mukammallikka erishish uchun insonda ong darajasi psixometriyasi ehtiyojlari muvozanatda bo'lishi muhim bo'lgan ong o'lchamlarini shartli ravishda quyidagicha nomlaymiz:

1. Tana ongi
2. Aql ongi
3. Qalb ongi
4. Ruh ongi o'lchamlari

1. Tana ongi sifatleri va uni aniqlash, komfort zonasidan chiqish xususiyatlarini ko'rib chiqadigan bo'lsak, tana ongi insonda tug'ilgandan paydo bo'lgan dastlabki ong omili hisoblanadi. Tana ongi darajasi to inson yashab o'tib

aql ongiga kelishi uchun ko‘tarilib boradi. Insonni o‘z tanasini anglashi, o‘zini tanib olishi va o‘z tanasi bilan bir butun sifatida yashashini anglatadi.

Tana ongida komfort zonasida turib qolish insonda ovqat yeyishga ko‘p moyillik, tana haqida muntazam qayg‘urishi bilan sifatlanadi. Bu kabi insonlar psixometriyasini individual tarzda aniqlaganimizda rivojlanishning keyingi bosqichi aql ongiga yo‘naltirish yo‘llarini qo‘llash muhimdir. Inson komfort zonada ekanida hayot oson va albatta ortiqcha stresslarsiz bir maromda yashash yaxshi tuyuladi. Lekin aslida hayotda ruhiy rivojlanish, ong darajasini oshirish orqali haqiqiy sifatli yashab o‘tish, transformasiyaga erishish mumkin. Komfort zonadan chiqishga bo‘lgan qo‘rquv bir joyda turib qolishning eng asosiy sabablaridan biridir. Va bu juda xavfli holat. Shaxs sifatida o‘tish, imkoniyatlar va yuqori ongli hayot aynan o‘ralib olgan qobiqdan chiqqandagina sodir bo‘ladi. Tana ongining jadal rivojlanish omili inson o‘z tanasini boricha qabul qilishidir. Ehtiyoji – o‘z vaqtida to‘g‘ri ozuqalantirish, muntazam jismoniy chiniqtirish bilan ifodalanadi.

2. Rivojlanishning keyingi bosqichi aql ongida bo‘lishdir. Tana ongi komfort zonasidan chiqib aql ongi darajasiga o‘tgan inson fe‘l-atvorida tana va aql uyg‘unligi namoyon bo‘ladi. Endi u har ikki ong balansini saqlashi komfort zonaga kirib qolmaslikka asos bo‘lib bu - tana va aql ehtiyojlarini teng resursda saqlash demakdir. Mazkur jarayonlar rivojlanishning asosiy tamoyili hisoblanadi. Insonning o‘z aqlini, fikrlash qobiliyatini va ongini to‘g‘ri ishlatishi, vaziyatlarga aql bilan yondashishi, qarorlar qabul qilish va muammolarni hal qilish jarayonida o‘z aqlini faol ishlatishi bilan birgalikda o‘z-o‘zini anglash, fikrlari va his tuygularini nazorat qilishi shuningdek atrof -muhitga nisbatan ongli yondashish bardavomligi qalb ongi darajasiga chiqishga olib keladi. Bu o‘z navbatida komfort zonada navbatdagi bosqich- o‘zgarish zonasiga o‘tish jarayonidir.

Aql ongini rivojlantiruvchi omil -bilim olishda bardavomlik, muntazam yangilikka intilish, intellektual salohiyatni kengaytirish bilan sifatlanadi. Ehtiyoji - toza ekologiya asosidagi ma’lumot va bilimlardir.

3. Qalb ongi uyg‘onishi aql ongi o‘tib borishi darajasining keyingi bosqichidir. Qalb ongida yashash jarayoni insonning ichki his tuyg‘ulari, qalb xohish-istaklarini har qanday holatda aql bilan ongli ravishda ustun qo‘yilishi bilan namoyon bo‘ladi. Bunda insonning ichki tuyg‘ulari asosan tashqi ta’sirlardan paydo bo‘lgan o‘y-xayollari, fikrlari og‘ushida yashagan holda o‘zini komfort holatda his qiladi. Shu aslida ma’lum muddat yashab o‘tish natijasida komfort zonaning navbatdagi o‘rganish bosqichiga o‘tish jarayoniga keladi. Endilikda inson qiyinchilik va muammolarni aql -idrok bilan hal qilishi, qalb hohishi uyg‘unligida qalb kasbini topishi, yangi bilim va ko‘nikmalar olishi

natijasida qulay va sifatli hayot tarziga o'ta oladi. Qalb ongining rivojlanish omili - atrofdagilarga va kelajakka ishonchning barqarorligi, xohishlarni hozir va shu yerda egoga kirmagan holda amalga oshirib yashash jarayonidan iboratdir.

Ehtiyoji- ma'naviy hordiqalar olish, zavqlantiruvchi va xursandchilik beruvchi holatlarni yaratish, motivasiya beruvchi insonlar bilan ko'proq vaqt o'tkazish kabilardir.

4. Nihoyat insonda tana, aql, qalb ongi omillari barqarorligi hamda mutanosibligi va anglashlarning o'sishi, bilim va tajribalar oshishi natijasida inson rux ongi darajasiga ko'tariladi. Ruh ongida yashash - insonning ruhiy holati ichki dunyosi bilan o'z-o'zini anglagan holda bog'lanishidir. Ruh ongida yashashga erishgan insonlar ruhiy barqaror bo'lib, orzu-maqсадlari haqida ongli ravishda o'ylab ish tutishlari bilan ifodalanadi. Ruh ongida yashash, meditatsiya, ruhiy bilimlarni olish va amaliyotlar orqali amalga oshiriladi. Bu jarayon o'z ichki dunyosi bilan bog'lanishda va ruhiy osoyishtalik topishda bevosita yordam beradi. Mazkur ong egalarida komfort zonasining kengayishini eng baland darajalarga yetishi asosida o'sish zonasi deb tavsiflash mumkin. Endilikda insonda tana, aql, qalb va ruh ongi rivojlanganlik darajasi yuqorilab hayotdagi maqsadlarini to'g'ri va anqlik bilan topishi, niyatlarga oson va yengillik bilan erishishi, orzudagi hayotda yashashi bilan komfort zonasi o'sish bosqichiga chiqqanidan dalolat beradi. Rux ongining rivojlanish omili – o'zida va borliqda mavjud narsalarga minnatdorchilik va shukronalikni ongli ravishda yuqori saviya bilan his qilishdir. Ehtiyoji - mustahkam e'tiqod va xaytli amallar bilan ifodalanadi.

Insonda komfort zonada qotib qolmaslik va jadal suratda ruhiy rivojlanishning asosiy tamoyili ong darajalari o'rtasida o'zaro muvozanatni saqlashga bog'liqdir. Ya'ni yuqorida keltirilgan har bir ong omillari va ehtiyojlarini barobar ta'minlash; oz vaqtida tana uchun qayg'urish bilan bir qatorda aql uchun muntazam yangi bilimlar olish; qalb uchun hohish-istaklarga adolatli ravishda qarshi bormaslik asosida yashash; ruh uchun hamisha mustahkam e'tiqod asosidagi shukronalikda bo'lish go'zal hayot yaratishning asosiy tamoyili hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
2. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

3. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
4. McGregor, D. (1960). *The Human Side of Enterprise*. New York: McGraw-Hill..
5. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
6. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte Press.
7. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

O‘SMIRLAR ORASIDA BULLING HOLATINING PAYDO BO‘LISHI VA O‘QUV JARAYONIGA SALBIY TA’SIRI

Bekberdiyeva Gulbahor Ortiqaliyevna

*University of Business and Science oliy ta’lim muassasasi Pedagogika va psixologiya
kafedra o’qituvchisi*

Aliyev Shohbozbek Maxammat o’g’li

talaba shohbozbekaliyev323@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola O‘zbekiston ta’lim tizimini isloh qilish, bullyingni kamaytirish va o‘quvchilarning psixologik salomatligini himoya qilish masalalariga bag‘ishlangan. Maqolada bullying (ta’qib qilish)ning ta’lim jarayonidagi salbiy ta’siri, uning o‘smirlar orasida keng tarqalgan ijtimoiy fenomen sifatida qanday shakllanishi va bunga qarshi kurashish uchun amalga oshirilayotgan siyosiy tashabbuslar va huquqiy choralarga e’tibor qaratilgan. Bullingning o‘quvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligiga qanday ta’sir ko‘rsatishi, ta’lim muassasalarida xavfsiz muhit yaratish, va jamiyatda ijtimoiy adolatni ta’minlashga qaratilgan chora-tadbirlar tahlil qilinadi. Maqola, o‘smirlar orasida bullyingni kamaytirish va ta’lim tizimining samaradorligini oshirish uchun amalga oshirilishi lozim bo‘lgan tizimli yondashuvlarni taklif qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Bulling, ta’lim tizimi, o‘smirlar, psixologik salomatlik, ijtimoiy fenomen, bullyingga qarshi kurashish, xavfsiz muhit, ta’lim islohoti, zo‘ravonlik, kiberbullying, jamiyat, psixologik travma, siyosiy tashabbuslar.*