

10. Nechayeva A.M. Semeynoye pravo. Kurs leksiy. – M.: Yurist. 1998. – 336s.
 11. Otaxo'jayev F.M. Oila huquqi. – T.: TDYUI. 2005. – 280 b.
- Internet saytlari:
8. <https://www.>
 9. <https://president.uz>
 10. <https://yuz.uz/news>

O'Z-O'ZINI BOSHQARISHNING O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI

Komilova Aziza

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Husenova Mohinabonu

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson shaxsining o'z-o'zini boshqarish tamoyillari, sezish qobiliyatiga bog'liq bo'lgan boshqaruvchanlik konsepsiyasi. O'z-o'zini boshqarish organlari faoliyatida inson asab tizimi va boshqa qator tana a'zolarining ishi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: O'z-o'zini boshqarish, tartibga solish, psixika, nerv sistemasi, stress, gipnoz, affect his-tuyg'u, oilaviy munosabatlar.

O'z-o'zini boshqarish psixologiyasi psixologiya fanining muhim sohasidir.

Biz ko'rgan, eshitadigan, his qiladigan, boshdan kechirgan hamma narsani har daqiqada ham o'ylay olmaymiz. Bizning vaqtimiz va butun hayotimiz beqarorlik, noaniqlik bilan tavsiflanadi "ertaga" tushunchasi asosida harakat qiladi. Shuning uchun ko'pchilik deyarli doimiy va juda o'ziga xos psixofizik stress holatida yuradi. Bu holat oxir-oqibat, siz to'lashingiz kerak bo'lgan masalani yuzaga keltiradi. Bunda avvalo, sog'liq asosiy o'rinda turadi. Keng statistik ma'lumotlar juda achinarli vaziyatni ta'kidlaydi - iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda o'limning yarmiga yaqini yurak va qon tomirlari kasalliklaridan kelib chiqadi. Ushbu kasalliklar jismoniy ortiqcha yuk bilan bog'liq holda rivojlanmaydi, lekin asosan surunkali neyropsixik ortiqcha kuchlanishdan. Shuningdek, u birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qiladi, bu bizning fikrlarimiz va his-tuyg'ularimiz dunyosida sodir bo'ladigan hamma narsaga juda keskin munosabatda bo'ladi. Biz uzoq vaqt davomida biror narsadan norozi bo'lsak, nimadandir qo'rqamiz, azob chekamiz yoki boshqa salbiy, zararli his-tuyg'ular ta'siriga tushib qolamiz va bu xolatlar o'zining izlarini qoldirmay qo'ymaydi albatta. Shuning uchun bugungi teskor zamonda har bir inson o'zini, ruhiy va jismoniy holatini boshqarishni o'rganishi kerak. Faqatgina shu holatda biz insonlar stressli vaziyatlarga dosh bera olamiz. Boshqacha qilib aytganda, har bir kishi aqliy o'zini o'zi boshqarishga xos bo'lgan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak.

Tabiat, odamlarni yaratib, ularning tanasiga o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini bergan. Buning yordamida, masalan, yurishdan yugurishga o'tganimizda, yurakning o'zi, bizning aralashuvimizsiz, kuchliroq ura boshlaydi. Bir vaqtning o'zida nafas chuqurlashadi, metabolismm faollashadi - va bularning barchasi bizning yordamimizsiz,

xuddi o'z-o'zidan, o'z-o'zini tartibga solish qonunlari asosida faoliyatga kirishadi. Asab shoklari nafaqat uyquni, balki yurak, qon tomirlari ishini ham buzishi mumkin. Agar inson psixik o'zini o'zi boshqarishni o'zlashtirsa, u tabiiy o'zini o'zi boshqarishga oqilona yordam ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladi. Va keyin har xil qiyinchiliklarga qarshi qurollanish kuchayadi. Nisbatan barqaror kayfiyat insonning muhim ehtiyojlari va intilishlarini qondirish yoki qondirmaslik natijasida yuzaga keladi. Ijobiy va salbiy kayfiyatning o'zgarishi tabiiy va zaruriy jarayon bo'lib, hodisalarni yaxshiroq va adekvat hissiy jihatdan farqlashga yordam beradi. Stress - insonda kundalik hayotda ham, alohida sharoitlarda ham faoliyat jarayonida yuzaga keladigan ruhiy stress holati. Keng ma'noda stress. Shaxsning biror faoliyatga har qanday hissiy munosabati. Tor ma'noda stress ekstremal sharoitlarda hissiy javobdir. Stress faoliyatga (uning to'liq tartibsizligigacha) va inson tanasiga ijobiy, safarbar va salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stress bizning kundalik hamrohimiz, shuning uchun biz xohlaymizmi yoki yo'qmi, biz u bilan hisoblashishimiz kerak. Agar biz uning ta'sirini umuman his qilmasak ham, bu bizga bu haqda va u keltirib chiqaradigan xavf haqida unutish huquqini bermaydi. Ish kunida kutilmagan vaziyatlar bir necha marta yuzaga keladi. Natijada, yashirin kuchlanish kuchayadi va ma'lum bir daqiqada, juda ko'p salbiy his-tuyg'ular mavjud bo'lganda, hamma narsa stressga aylanadi. Bu ichki holat tashqi ko'rinishda namoyon bo'ladi: yuz ma'yus bo'ladi, bosh yelkaga tushadi, mushaklar taranglashadi. Ko'rinib turibdiki, odam hayajonlangan, asabiylashgan, ya'ni stress ostida. Uzoq muddatli stress baxtsiz hodisalarga va hatto o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin. Trans holatlari. An'anaviy psixologiyada trans atrofdagi vaziyatni va ularning harakatlarining maqsadlarini bilmasdan avtomatik xatti-harakatlarda namoyon bo'ladigan ongning buzilishi deb ta'riflanadi. Trans paytida odamning xatti-harakati tartibli ko'rinishi mumkin, u oddiy savollarga javob berishga, tanish harakatlarni bajarishga qodir. Ta'sir kuchli, zo'ravon, to'satdan, qisqa muddatli hissiy holat, ongning torayishi (idrok), fikrlashning soddalashishi, harakatlarning o'ylamasligi, o'zini o'zi boshqarishning pasayishi va sodir bo'layotgan voqealardan kam xabardorlik bilan tavsiflangan inson faoliyatining tartibsizligi. Ta'sir - bu hissiy reaksiya imkonsiz, qabul qilib bo'lmaydigan, sub'ektning pozitsiyasiga mos kelmaydigan, hayotiy vaziyatda. Ta'sirning xulq-atvor shakllari uyqusizlik, parvoz, tajovuz bo'lishi mumkin. Ba'zida affekt ma'lum bir salbiy holatni keltirib chiqaradigan vaziyatlarning takrorlanishi natijasida yuzaga keladi. Bunday hollarda affektning to'planishi sodir bo'ladi, buning natijasida u zo'ravonlik, boshqarib bo'lmaydigan xatti-harakatlarda (affektiv portlash) va istisno holatlar bo'lmaganda chiqarilishi mumkin.

Psixoregulyatsiya mustaqil ilmiy yo'nalish bo'lib, uning asosiy maqsadi jismoniy va jismoniy imkoniyatlardan eng maqbul foydalanishga yordam beradigan maxsus ruhiy holatlarni shakllantirishdir. psixologik qobiliyatlar odam. Psixik tartibga solish - bu alohida psixofiziologik funktsiyalarning va umuman neyropsik holatning maqsadli o'zgarishi, maxsus tashkil etilgan aqliy faoliyat orqali erishiladi. Bu miyaning maxsus markaziy qayta tashkil etilishi bilan bog'liq bo'lib, buning natijasida organizmning bunday integral faoliyati yaratiladi, bu konsentratsiyalangan va eng oqilona tarzda o'zining barcha imkoniyatlarini muayyan muammolarni hal qilishga yo'naltiradi.

Funktsional holatga bevosita ta'sir qilish usullarini shartli ravishda ikkita asosiy guruhga bo'lish mumkin: tashqi va ichki. Funktsional holatni optimallashtirishning

tashqi usullari guruhiga quyidagilar kiradi: refleksologik usul (refleksogen zonalar va biologik faol nuqtalarga ta'sir qilish), ovqatlanishni tashkil etish, farmakologiya, funktsional musiqa va yorug'lik-musiqiy ta'sirlar, biblioterapiya, kuchli davolash usullari, bir kishining boshqasiga faol ta'siri (ishontirish, buyurtma, taklif, gipnoz). Ma'lumki, organizm tomonidan zarur oziq moddalar etishmasligi qarshilikning pasayishiga olib keladi va natijada charchoqning tez rivojlanishiga, stress reaksiyalarining paydo bo'lishiga va hokazolarga yordam beradi. Shunday qilib, muvozanatli kundalik ovqatlanish, to'g'ri tashkil etish, menyuga maxsus mahsulotlarni kiritish haqli ravishda salbiy holatlarning oldini olishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda o'zini baholash – bu shaxs tomonidan o'z-o'zini, o'z imkoniyatlari, sifatlarini va odamlar orasidagi o'rnini baholashi. Bu psixologiyada o'zini anglashning mohiyatliroq bo'lgan va eng ko'p o'rganilgan tomonidir.

Shaxs asosiga tegishli bo'lgan holda o'zini baholash hulq-atvorining muhim boshqaruvchisi bo'lib xizmat qiladi. Odamning atrofdagilar bilan o'zaro munosabatlari, uning o'ziga nisbatan tanqidiyligi, talabchanligi, yutuq va kamchiliklarga munosabati o'zini baholashga bog'liqdir. Ko'pgina tillarda mavjud bo'lgan «o'zlikni yo'qotish» iborasi o'zining egallab turgan o'rnini va darajasini yo'qotishni bildiradi. SHarq tillarida (xitoy, yapon) shaxs tushunchasi odamning yuzi bilan emas, balki butun tanasi bilan bog'lanadi. Evropa an'analarida yuz tana bilan birgalikda o'rganiladi, chunki inson chehrasi ruhining timsolidir, xitoyliklar tafakkurida esa «hayotchanlik» tushunchasiga individning ham ma'naviy, ham vujudiy sifatleri kiradi. SHu asosda, avval boshidan «shaxs» tushunchasiga ma'lum hayotiy rollarni ijro etganda o'ziga xoslikka ega bo'ladigan tashqi, yuzaki ijtimoiy obraz – qandaydir «shaxs», atrofdagilarga qaratilgan ijtimoiy yuz ifodasi kiritilgan edi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. –T.: “O‘qituvchi”-1994.
2. G‘oziev E.E Muomala psixologiyasi T-2001 y.
3. Aziza, K., & Xurshida, M. (2023). TA'LIM-TARBIYA JARAYONINI TASHKIL ETISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 419-422.
4. Aziza, K., & Mohinabonu, H. (2023). TA'LIM SIFATINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O'RNINI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 87-89.
5. Tulkinovich, A. G. (2023). STRESS–O‘SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING MUHIM OMILI SIFATIDA. Conferencea, 159-163.
6. Аракулов, Г. Т. (2023). МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ С РАННИМ ДЕТСКИМ АУТИЗМОМ. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 872-877.
7. Yuldashev, S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. International Journal of World Languages, 1(2).

8. Yo'ldoshyev, S., & Sultonaliyeva, G. (2023). O 'QUVCHI XULQ-ATVORNING PSIXOLOGIK KORREKSIYASI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).
9. Sunatullaevna, K. A., & Axmedovich, R. O. (2022). Internet is a depression. The benefits and harms of cyberspace on the human psyche. *Eurasian Scientific Herald*, 5, 69-73.
10. Тошпулатова, Н. Х., & Комилова, А. С. (2016). Психолого-педагогическая работа по организации самовоспитания подростков. *Молодой ученый*, (10), 1306-1308.
11. Комилова, А. (2021). Роль родителей в подготовке молодежи к семейной жизни. *Общество и инновации*, 2(10/S), 437-441.
12. Жуманова, Н. Ш., Тошпулатова, Н. Х., & Комилова, А. С. (2016). Развитие инновационных систем в образовании. *Молодой ученый*, (4), 777-778.
13. Алимкулов, С. О. У., Мелибоев, А. Р., Комилова, А. С., & Туракулов, Л. Т. (2016). Решение разных проблем в образовании с помощью 3D-технологии. *Проблемы педагогики*, (12 (23)), 12-13.
14. Sunatullaevna, K. A. (2022). KITOBXONLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 518-521.
15. Sunatullaevna, K. A., & Qudratovna, N. F. (2022). INTERFAOL METODLARNI QO'LLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 521-525.
16. Komilova, A., & Adilova, M. (2023). SHAXS EMOTSIONAL INTELLEKTINING PSIXOLOGIK VA PSIXOFIZIOLOGIK JIXATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(2).
17. Komilova, A., & Adilova, M. (2023). AGRESSIYA-OSMIRLARDA YUZAGA KELADIGAN TAJOVUZKORLIK RIVOJLANISHIGA TASIR ETUVCHI FENOMEN SIFATIDA. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).
18. Komilova, A., Husenova, M., & Xidirova, M. (2023). O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI KASB HUNARGA YO'NALTIRISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1).
19. Barno, N., & Buvirobiya, H. (2023). MAKTABGACHA YOSH DAVRIDAGI BOLALAR PSIXOLOGIYASINING O 'ZIGA XOS TOMONLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 394-397.
20. Shavkatovna, N. B. (2022). Axborot texnologiyalari bilan ishlovchi shaxslarning psixologik xolatining patologiyasi. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 658-662.
21. Mingboyevich, U. B., & Shavkatovna, N. B. (2022). TA'LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA DARS JARAYONINI TASHKIL ETISHNING PSIXOLOGIK MEZONLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 276-279.

22. Норбекова, Б., & Орокбоева, М. (2022). Sharq mutafakkirlarining oilada bolalar shaxsida etnopsixologik xususiyatlarni tarbiyalash haqidagi qarashlari. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 440-442.

23. Norbekova, B. S. (2021). The Role of National Traditions in the Formation of Ethnopsychological Characteristics in Children and Teenagers. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(10), 1848-1853.

24. Norbekova, B. (2021). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI: MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI. *Мактабгача таълим журнали*, 3(3).

25. Sardor, Q., & Sarvinoz, Z. (2023). XORIJ OLIMLARI TOMONIDAN MOTIVATSIYA MUAMMOSINING O'RGANILGANLIGI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 366-371.

IQTIDORLI BOLALARNI ANIQLASH VA U BILAN ISHLASH TEXNOLOGIYASI

Yo'ldoshev Sardor Asliddin o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Fayzullayeva Maftuna O'rin qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filial talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada iqtidorli bolalarning qobiliyatlarini qay tarzda kashf qilish va shaxsiy faolligi, shuningdek, individual iste'dodni shakllantirish va shaxsning o'z-o'zini rivojlantirish psixologik mexanizmlari muhim ahamiyatga egaligi haqida bir necha qarashlar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: Iqtidor, psixika, qobiliyat, mexanizm, o'yin, o'qish, mehnat, nasl, irsiyat, g'amxo'rlik, hissiyot, texnologik, uzluksiz, faoliyat.

Iqtidor-bu hayot davomida psixikani rivojlanish tizimidir. Bunda iqtidor u yoki bu faoliyatni muvofaqqiyatli bajarishda kuzatiladi. Iqtidor-bu muvofaqqiyatli bajarilishini ta'minlovchi qobiliyatlarning oziga xos shaklidir. Qobiliyatlarning o'zaro muvofiqligi boshqa qobiliyatlardagi kamchiliklarni toldirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda ko'pgina psixologlar iqtidorning rivojlanishi-bu nasl (irsiy layoqat) va ijtimoiy muhit (o'yin, o'qish, mehnat jarayonlari) ning o'zaro murakkab ta'siri natijasida ekanini tan olmoqdalar. Lekin shu individual iqtidorni shakllanishi asosida yotuvchi bilan birga shaxsning o'zini-o'zi tarbiyalashning psixologik mexanizmlarini rolini inkor etib bo'lmaydi. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT)dan foydalanish o'quvchilarga ularni qiziqtirgan savollarga javob topishlariga yordam beradi, ular uchun mohiyati noma'lum bo'lib, ammo qiziq bo'lgan hodisalar to'g'risida o'ylanishga undaydi. Muammoni o'ylash jarayonida bahs-munozaralar, turli-tuman fikr-mulohazalar yuzaga keladi. A.Maslou, N.A.Bernshteyn va boshqa