

# ТАФАККУР ВА ТАЛҚИН

*(Магистратура талабаларининг  
мақолалари тўплами)*

**“ФАОЛ ТАДБИРКОРЛИК, ИННОВАЦИОН ҲОЯЛАР  
ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ”  
ЙИЛИГА БАҒИШЛАНАДИ**



**Бухоро - 2018**



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА  
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**“ФАОЛ ТАДБИРКОРЛИК, ИННОВАЦИОН ГОЯЛАР ВА  
ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ”  
ЙИЛИГА БАҒИШЛАНАДИ**

**ТАФАККУР ВА ТАЛҚИН**

**(Магистратура талабаларининг  
мақолалар тўплами)**

**“Дурдона” нашриёти  
Бухоро, 2018**



oyida tantanali suratda o'tkazildi. [1; 204-206]

Navoiyshunoslik sohasidagi faoliyatlar hozirgacha davom etmoqda. Mustaqillikka erishganimizdan so'ng xuddi Cho'lpon xoxlagandek "Navoiy" nomidagi stipendiya joriy etildi. Ko'pgina shahar va undagi ayrim mahalla va ko'chalarga "Navoiy" nomi berildi. Poytaxtda Navoiyga haykal tikildi. 2002-yil noyabr oyida Maskva shahrida Navoiy bobomiz haykalining qad rostlashi ikki mamalakat madaniy hayotida muhim voqealardan bo'ldi. Alisher Navoiyga haykal o'rnatilgan Dobrinsk maydoni bugun Maskvaning eng obod va fayzli maskanlaridan biriga aylangan. Bundan tashqari Alisher Navoiy haykali Vashington, Yaponiya, Ozarbayjon, Qirg'iziston, Rossiya, Baku, Tokio, O'sh, Moskva, Ashxobod va Navoiy shaharlarida ham bor.

Ko'rib turganimizdek, Cho'lponning buyuk niyatlari va takliflari kech bo'lsada amalga oshdi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Vohidov R., Eshonqulov H. O'zbek mumtoz adabiyoti tarixi. O'quv qo'llanma. T.:O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006.
2. Cho'lpon. Adabiyot nadir. T.:Cho'lpon, 1994.

M. Mansurova-BuxDU magistranti

### SHAXS PSIXIKASIDA EKSTREMAL VAZIYATLARDAGI YUZAGA KELADIGAN XAVOTIRLANISH HOLATLARI

Ma'lumki, ekstremal psixologiya fanida aynan ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir muammosiga bag'ishlangan va uning barcha yo'nalishlarini batafsil bayon etishga qodir ilmiy adabiyotlar yetarli bo'lmasa-da, bugungi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida ekstremal vaziyatlar shaxs psixikasiga ta'sir qilmay qo'ymaydi. Buning oldini olish va bartaraf etish psixologlar zimmasiga katta mas'uliyatni yuklaydi.

Favqulotda vaziyatlar yuzaga kelganda tabiiyki insonda xavotirlanish va stress holatlari kuzatiladi. Inson qo'rqqanda aniq nimadandir (metroga tushishdan, bolasingkasallanishidan, turli falokatlardan) xavotirlanadi. Xavotirlanish natijasida u nimadan qo'rqishini bilmaydi. Demak siz shunday holatga tushib qolsangiz, sizni ko'ngil xiraligi, jahl, qahr, o'z-ozini ayblash kabi xavotirli sezgilar qamrab oladi.

Taniqli psixolog olim Z. Freyd fikriga ko'ra "Insoniyat mavjudligi turli vaziyatlarda vujudga kelgan qo'rquv va xavotirlar bilan kurashishi orqali xarakterlanadi".

Xavotirda sezgi bir tomondan qaraganda bizni xavfdan ogohlantiruvchi qutqaruvchidir. Boshqa tomondan xavotirlanish bizni o'ylantirib faoliyatdan mahrum qilishi ham mumkin.

Xavotirdagi eng azob beradigan narsa bu, o'zini erkin tuta olmaslik, osoyishtalikning yo'qligi, muskullarning taranglashishi, bir fikrning miyada



tinmay aylanaverishidir.

Yuqoridagi noxush holatlarni bartaraf etish uchun quyidagi harakatlarni amalga oshirish samarali yordam bo'ladi:

✓ Avvalo nima xavotirga solayotganini tushunib oling. Bu tinchlanib olishga yordam beradi;

✓ Ko'nglingiz juda xiralashgan bo'lsa, yig'lab oling. Ko'z yoshidan uyalmaslik kerak. Chunki, ko'z yoshlarida stress garmonlari mavjud. Bu garmonlar chiqib ketishi natijasida inson anchagina yengil tortadi;

✓ Jismoniy mehnat bilan shug'ullaning;

✓ Ozingiz yoqtirgan mashg'ulotlar bilan shug'ullaning;

✓ Ochiq havoda piyoda sayr qiling;

✓ O'zingizga yoqadigan badiiy kitobni yorug' xonada yoki ochiq havoda o'qing;

✓ O'zingizga yaqin kishilar bilan suhbatlashib, dardlashing. Bu ichki xavotirni yo'qolishi va ancha yengil tortishga turtki bo'ladi;

✓ Yoqtirgan musiqangizni tinglang. Bu ruhan tinchlanishga yordam beradi;

✓ Uyqu. Mazkur holatda to'yib uxlab, yaxshi hordiq chiqarish ham ijobiy samara beradi;

✓ Bir stakan sovuq suv iching yoki sovuq vanna qabul qiling.

Yuqorida taklif etilgan usullarning barchasi sinalgan usullardir.

Psixologik himoyaning ijtimoiy psixologik qiymatga ega bo'lgan empirik kafolati guruh a'zosi sifatida o'zini adekvat his eta olish, o'zini o'zi adekvat baholay olish, muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish, keragidan ortiq bezovtalik, asabiylik va hissiy zo'riqishlarga duchor bo'lmaslik kabi xislatlarda yaqqol namoyon etiladi.

Muvaffaqiyatli psixologik himoya shaxsdagi keragidan ortiq asabiylik, hissiy zo'riqish va bezovtalik bilan bog'liq barcha kechinmalarni oldindan bartaraf etishga erishishi tushunilsa, muvaffaqiyatsiz psixologik himoyada esa mazkur kechinmalarning shaxs faoliyatiga ya'ni faolligiga mudom salbiy ta'siri tugallanmaganligi kuzatiladi. (Sh.R. Barotov).

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash lozimki, demak, odamda xavotirlanishni to'xtatish kerak degan fikr paydo bo'lsa, bu qutulish uchun qo'yilgan birinchi qadamdir. Buning uchun shaxs har qanday tashqi muhitdagi ta'sirlarga yoki turli ekstremal vaziyatlarda yuzaga keladigan psixik ta'sirlarga aks ta'sir etuvchi psixologik himoya mexanizmiga ega bo'lishi lozim. Bunday vaziyatlardan chiqib ketish uchun birinchi yordamchi bu shaxsning o'zidir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Davletshin M.G "Psixologiya texnicheskix sposobnostey" – Toshkent, 1975.-98s.

2. Drujinin V.M "Eksperimentalnaya psixologiya". Piter. 2001y.



## МУНДАРИЖА

т/р	Муаллиф Ф.И.Ш.	Мақола номи	Бет
	А.А. Тўлаганов	Сўзбоши	3
1.	О.Абдуллаева	Бухоро воҳасида суғориладиган тупроқларнинг шўрланиш ҳолати ва шўр ювиш усуллари ҳамда муддатлари	5
2.	Х.Х. Абдуллаев, Р.Р. Ибрагимов	Автоматическая управления процессом очистки биогаза	8
3.	І.Акромов, Г.Н. Ergasheva	Ingliz va o'zbek tillarida frazeologik birliklarning ifodalanish usullari	11
4.	Т.Я Амонов	Ёш футболчиларнинг махсус ва техник тайёрлаш йўллари	14
5.	Т.Я Амонов	Футбол ўйинидаги асосий ҳаракатлар тактикаси ва уларни такомиллаштириш асослари	16
6.	U.N. Arabov, J. Jumayev	Aholining ijtimoiy-iqtisodiy monitoring tizimini yaratishda boshlang'ich ma'lumotlar	18
7.	Н.Х. Асланова	Бошланғич синф математика дарсларида интерфаол усуллардан фойдаланишнинг афзалликлари	22
8.	D.D. Atoyev	Integrallarni taqribiy hisoblashda kvadratur formular.	25
9.	З. Ахмедова, Ш. Рустамов	Психологик маълумотларни қайта ишлашда Spss дастуридан фойдаланиш услуги	27
10.	N.Axtamova, M.Muhammadova	Aleksandr Dyumaning "Graf Monte Kristo" asarida ekspozitsiyaning badiiy ahamiyati	31
11.	Н.Ахтамова	Тема психологии в произведении «Граф Монте-Кристо» Александра Дюма	34
12.	N.Axtamova, M.Muhammadova	O'tkir Hoshimovning "Ikki eshik orasi" asarida folklorning o'rni	37
13.	O.Sh. Ahmadov	XIX asr Buxoro taraqqiyparvari Ahmad Donish tarbiya haqida	39
14.	З.Х. Бафаева, О.Я. Абдуллаева	Бухоро воҳаси суғориладиган тупроқларини биологик азот билан бойитиш масалалари	42
15.	Z.Kh.Bafayeva, M.B.Djurayeva	General physical properties, soil permeability the irrigated pasturable alluvial soils in territory of the Bukhara oasis	45
16.	V.V. Bahronov	Qadimgi Ossuriya va qadimgi Hindiston davlatlarida qulchilik: qiyosiy tahlil	48
17.	М.Н. Бобоева	Интеграл операторли матрицанинг нуқтали спектри ҳақида	50
18.	N.J. Bobojonova	The main peculiarities of denotation and	52



М.Ю. Сабанбаева, Ю.Ж. Юлдашева	получения этанола как объекта управления для автоматического проектирования	
35. Sh.X. Kadirova	O'zbekistonda turizmni rivojlantirishda transport xizmatlarining roli	99
36. З.М. Каримова, А.А. Хайитов, Г.Ш. Абдуллаева	Саноат чиқиндиларидан коллаген олиш ва у асосидаги модификатларни термик ва термодинамик тадқиқ қилиш	102
37. G. Kendjayeva	O'zbek xalq afsonalarining ingliz tiliga tarjimasida milliylikning berilishi	104
38. Н.Г. Кулиева, Р.Р. Ибрагимов	Автоматизированная система управления процессом первичной переработки нефти	107
39. Ф. Курбанов	Роль инновационных музейных услуг для повышения туристической конкурентоспособности страны	111
40. Ф.А. Курбанов, Н.Н. Хакимова, С. Файзиев	Эффективность использование раскройных машинах в швейном производстве	113
41. Қ.Қ.Қобилжонов	Аждодлар меросида жисмоний камолот талқини	116
42. С.Б. Косимова	Анализ корреляционных отношений между социальным интеллектом и социально-психологической компетентностью учителя	118
43. M. Qudratova	Cho'lpon-Navoiy ijodining targ'ibotchisi	122
44. M. Mansurova	Shaxs psixikasida ekstremal vaziyatlarda yuzaga keladigan xavotirlanish holatlari	124
45. М.С. Мизомов, Н.Б. Бобокулова, Х.Ф. Джураев	Образование нефтяных шламов и методы его переработки	126
46. М. Мубинов	Бухоро амирлиги таъқиқ алоқалари тарихидан (XVIII-XIX асрлар)	129
47. X.I. Mo'minov	Innovatsion mahsulotlarning iqtisodiy o'sishga ta'siri	133
48. З.Э. Мустафоева	Аналог уравнения фаддеева для трехчастичного модельного оператора на решетке	136
49. M. Muhammadova	Nisoriyning "Muzakkiri ahbob" tazkirasida hadis ilmiga munosabat	138
50. Ш.Э. Назаров, А.А. Мирзоев	О структурообразование и разрушение в текучих средах	140
51. M. Narzullayeva	O'zbek nomshunosligining bir dolzarb masalasi haqida	143
52. Ф. Нуруллаев	Эстетик тафаккур тушунчаси, мохияти ва тузилиши	146