T.N.Qori Niyoziy nomidagi O'zbekiston Pedagogika fanlari ilmiy tadqiqot instituti

UZLUKSIZ TA'LIM

ILMIY-USLUBIY JURNAL

2021
maxsus son

DJURAYEV Risbay
Bosh muharrir

Jurnal 2001 yildan nashr qilina boshlangan.
O'z MAAdan 2007 yil 3-yanvarda № 0101-tartib raqami bilan qayta po'yxatdan o'tgan.

Jurnalda e'lon qilingan maqolalardan iqtibos keltirilganda «Uzluksiz ta'lim» jurnalidan olinganligi ko'rsatilishi lozim.

Tahrir hay'ati:
Sherzod SHERMATOV
Uzoqboy BEGIMQULOV
Alisher UMAROV
Nargiza RAXMANQULOVA
Xolboy IBRAGIMOV
Shavkat QURBONOV
Roxatoy SAFAROVA
Islom ZOKIROV
Dono G'ANIYEVA
Lobar QARAXANOVA
Dusmurod DJURAYEV

Tahririyat manzili:
100027, Toshkent sh.,
Furqat ko'chasi,
174-uy.

O'zPFITI

Tel.: (71)-245-92-34
(93)-503-52-07
e-mail: uzluksiztalim_jurnal@mail.ru
liya_2305@mail.ru

TA'LIM MAZMUNI UZLUKSIZLIGI

3 ***S.T.Turg'unov***
Uzluksiz ta'lim tizimida pedagogik jarayonlar samaradorligini ta'minlash
9 ***A.G'.Turg'unboyeva***
O'smirlik davrida xarakter aktsentuatsiyasi va xarakternig shakllanishi
13 ***M.A.Maxsudova***
Turli yosh davrlarida muloqotning rivojlanishi
17 ***Z.B.Kurbanova***
Bolalar ijtimoiylashuvini tashxis qilish uzluksiz ta'lim samaradorligi omili sifatida
21 ***Yo.T.Djumanazarov***
Maktab o'quvchilarini kasbga yo'naltirish ishlarini tashkil etishning ayrim psixologik aspektlari
25 ***S.Yu.Akbarov***
Kattalarga ta'lim berish samaradorligini oshirish – yangi davr talabi sifatida
28 ***A.A.Xusanov***
Bo'lgusi o'qituvchi-logopedlarni inklyuziv ta'lim muhiti sharoitida pedagogik faoliyatini ilmiy tashkil etish pedagogik muammo sifatida
32 ***D.D.Oribboyeva***
Maktab yoshidagi o'quvchilar ijtimoiy kompetentligining tarkibiy qismlari
36 ***M.B.Badritdinova***
O'smirlarda tafakkur rivojlanishining psixologik xususiyatlari
39 ***Z.O.Rahmatullayeva***
Bolalarda emotsional intellektni shakllantirishning samarali omillari
42 ***D.H.Ergasheva***
O'quv-bilish faoliyati muhitida bola mustaqilligining psixologik xususiyatlari
46 ***D.H.Ergasheva***
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar bilish faoliyatida mustaqillikni rivojlantirish omillari
50 ***N.O.G'aniyeva***
O'smirllik davrida ijtimoiy qo'rquv holatlarining namoyon bo'lishi
54 ***N.A.Vaxobova***
Oilada bolani maktab ta'limiga «shaxs» sifatida tayyorlashning ijtimoiy-psixologik omillari
58 ***Г.Р.Мансурова***
Особенности типов темперамента и их влияние на профессиональное самоопределение личности
64 ***Sh.J.To'ychiyeva***
Psixologik mahoratli o'qituvchi – davr talabi
66 ***M.Abdullayeva, N.Abdullayeva***
Oiladagi muloqotning o'ziga xos xususiyatlarining shakllanishi
70 ***M.Abdullayeva, D.Abdullayev***
O'smirlarni sport musobaqalariga tayyorlashning o'ziga xos jihatlari
74 ***Z.B.Kurbanova, M.N.Rustamova***
O'quvchilar kreativ qobiliyatini o'rganishning diagnostik vositalari
78 ***Sh.B.Tursunova***
O'qituvchi kasbiy kompetentligini shakllantirish omillari
81 ***Sh.B.Tursunova***
O'qituvchi kasbiy kompetentsiyasi rivojlantirishida kreativ muloqot omillari
85 ***A.A.Soliyev, M.Y.Mirvaliyeva***
O'smirlar sotsial statusini shakllantirishiga ta'sir etuvchi omillar
89 ***G.Tulyaganova***
Shaxs rivojlanishining turli bosqichlarida o'z individual imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning psixologik xususiyatlari
93 ***O.R.Nabiyeva***
Reproduktiv yoshdagi ayollar ruhiyatida kuzatiladigan o'zgarishlar
98 ***M.N.Rustamova***
Pedagogik faoliyat samaradorligining psixologik omillari
101 ***G.Sh.Tursunova***
Egotsentrizm shaxs xususiyati sifatida
104 ***A.N.Qurbonboyev***
O'zini o'zi faollashtirish psixologik tadqiqotlar predmeti sifatida
108 ***D.B.Toshpo'latova, N.Maxmudova***
Oliy ta'lim muassasalari maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarini pedagogik faoliyatga tayyorlash jarayonlarini takomillashtirish mexanizmlari

REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLAR RUHIYATIDA KUZATILADIGAN O‘ZGARISHLAR

O.R.NABIYEVA,
NamDU doktoranti

Ushbu maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarning homiladorlik davri, homiladorlik davridagi fiziologik holatlar, ruhiy o‘zgarishlar, ruhiyatida bo‘ladigan o‘zgarishlarni keltirib chiqaruvchi omillar, sabablar haqida bayon etiladi.
Kalit so‘zlar: *reproduktiv yosh, ayol, ona, ota, homiladorlik, homila, ruhiyat, farzand, hissiy o‘zgarish, jismoniy o‘zgarish, homiladorlikda ta’lim olish, ish, alkogol, qahva, stress, garmon, kayfiyat.*

В статье описывается гестационный возраст женщин репродуктивного возраста, физиологические состояния во время беременности, психические изменения, факторы, вызывающие изменения психики, причины.
Ключевые слова: *репродуктивный возраст, женщина, мать, отец, беременность, плод, психика, ребенок, эмоциональное изменение, физическое изменение, обучение беременности, работа, алкоголь, кофе, стресс, гормоны, настроение.*

This article describes the gestational age of women of reproductive age, physiological conditions during pregnancy, mental changes, factors that cause changes in the psyche, the causes.
Key words: *reproductive age, woman, mother, father, pregnancy, fetus, psyche, child, emotional change, physical change, pregnancy education, work, alcohol, coffee, stress, hormones, mood.*

Onalik! Shu birgina so‘zning o‘zida qancha ma’no, qancha mazmun bor. Tabiatning eng katta sir-asrorlaridan biri - insonning dunyoga kelishi. Odam Ato va Momo Havodan beri insoniyat bu sirning tagiga yetishga xarakat qiladi. Aytish mumkinki, ko‘p narsani bilamiz ham. Homilaning paydo bo‘lishi, uning dastlabki hayoti sharoiti, o‘g‘il-qizligi, egizaklar qanday bunyod bo‘lishi haqida butun dunyoda qanchadan-qancha ilmiy asarlar yaratilgan. Xalq tabobati xazinalari ham bu tug‘risida behisob ma’lumotlarga ega. Biroq bolaning dunyoga kelish jarayonini qancha ko‘p bilsak, shuncha ko‘p sir hali ham ko‘ndalang bo‘laveradi. Taraqqiy etgan davlatlarning hammasida onalik va bolalikni muhofaza etishga alohida ahamiyat beriladi. Bu bejiz emas. Chunki ayolning asosiy vazifasi, insoniyat zanjirini bardavom ettirish ekan, demak, onalik ham jamiyat hayotidagi muhim bir ish bo‘lib qoladi. O‘zini o‘zi bardavom etmagan, avloddan-avlodga takomillashib, kamolotga yetib bormagan jamiyatning kelajagi bo‘lmaydi. Ana shu nuqtai nazardan qaralganda, onalikni boshqa hech bir vazifa bilan almashtirish mumkin emas. Ona bo‘lishlikning o‘ziga xos tashvish va xayajonlari bor. Farzand ko‘rish ilinji bo‘lajak onada so‘z

tartibga maxsus o‘zgarishlar kiritishni talab qilmaydi. Homiladorlik normal o‘tayotgan bo‘lsa, ayol odatdagi ishlarini ado etaveradi. O‘rtacha jismoniy va aqliy mehnat homilador ayol organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim kitoblarda homiladorlikda ta’lim olish va ko‘p kitob o‘qish tug‘ilajak farzandni aqlli bo‘lishining sabablaridan biri deb ta’kidlanadi. Ayolning ishlab turishi tufayli asab, yurak-tomir, qon yaratish, nafas tizimlari va organizmidagi boshqa tizimlar bekam-u ko‘st faoliyat ko‘rsatadi, modda almashinuvi yaxshilanadi.

Homilador ayol ishdan bo‘sh vaqtlarida sayr qilib turishi zarur, lekin bu sayr charchatadigan bo‘lmasin. Sayr qilib yurish homilador ayolning jismoniy va ruhiy holatiga samarali foyda ko‘rsatadi. Homilador ayol ochiq havoda uzoq yurganda qornidagi homilasi kislorodga to‘yinadi.

Xulosa qilib aytganinmizda, homilador ayol kishi uchun ruhiy tinchlik yaratish, oila a’zolari o‘rtasida sog‘lom psixologik muhitning bo‘lishi, sog‘lom turmush tarziga rioya qilinishi, tinch uyqu turli kasalliklar, stresslarni oldini olinishi, bu davrda bo‘ladigan fizologik, jismoniy va ruhiy o‘zgarishlarga ayol iroda kuchi va aql-idroki bilan sabr qilsagina sog‘lom farzandning dunyoga kelishini ta’minlab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mualliflar jamoasi. Xotin-qizlar ensiklopediyasi. “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashiryoti Toshkent 2012-480 bet {128- bet}.

2. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf “Baxtiyor oila” Hilol-nashr nashiryoti T. 2013 -504 bet {275 -bet}

3. I.A.Komilov tahriri “Baxtli ona bo‘ling” Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashiryoti T. 2003 { 5-bet}

4. Aripova.S.M; Bo‘rixo‘jayeva H.S. Sog‘lom avlodning tibbiy- ijtimoiy asoslari o‘quv qo‘llanma. Fan va texnologiyalar nashiryoti Toshkent-2016 144 bet (24-25 bet)

5. Sh.T.Iskandarova mualliflar jamoasi Jamoat salomatligi, sog‘liqni saqlashni tashkillashtirish va boshqarish bo‘yicha O‘quv qo‘llanma T. 2011

6. Homiladorlikning ilk kunlari | Huggies Uzbekistan.

7. Bo‘lajak onalar psixologiyasi (homiladorlik.uz)