



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI
JIZZAX FILIALI



KOMPYUTER ILMLARI VA MUHANDISLIK TEXNOLOGIYALARI

XALQARO ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI

TO'PLAMI
2-QISM



26-27-SENTABR
2025-YIL



Google
Scholar

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**



**KOMPYUTER ILMLARI VA MUHANDISLIK
TEXNOLOGIYALARI**

mavzusidagi Xalqaro ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2025-yil 26-27-sentabr)
2-QISM

JIZZAX-2025

Kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari. Xalqaro ilmiy-texnik anjuman materiallari to'plami – Jizzax: O'zMU Jizzax filiali, 2025-yil 26-27-sentabr. 368-bet.

Xalqaro miqyosidagi ilmiy-texnik anjuman materiallarida zamonaviy kompyuter ilmlari va muhandislik texnologiyalari sohasidagi innovatsion tadqiqotlar aks etgan.

Globalashuv sharoitida davlatimizni yanada barqaror va jadal sur'atlar bilan rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar samarasini yaxshilash sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlariga alohida e'tibor qaratilgan. Zero iqtisodiyotning, ijtimoiy sohalarini qamrab olgan modernizatsiya jarayonlari, hayotning barcha sohalarini liberallashtirishni talab qilmoqda.

Ushbu ilmiy ma'ruza tezlari to'plamida mamlakatimiz va xorijlik turli yo'nalishlarda faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, olimlar, professor-o'qituvchilar, ilmiy tadqiqot institutlari va markazlarining ilmiy xodimlari, tadqiqotchilari, magistr va talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari mujassamlashgan.

Mas'ul muharrirlar: DSc.prof. Turakulov O.X., t.f.n., dots. Baboyev A.M.

Tahrir hay'ati a'zolari: p.f.d.(DSc), prof. Turakulov O.X., t.f.n., dots. Baboyev A.M., t.f.f.d.(PhD), prof. Abduraxmanov R.A., p.f.f.d.(PhD) Eshankulov B.S., p.f.n., dots. Alimov N.N., p.f.f.d.(PhD), dots. Alibayev S.X., t.f.f.d.(PhD), dots. Abdumalikov A.A, p.f.f.d.(PhD) Hafizov E.A., f.f.f.d.(PhD), dots. Sindorov L.K., t.f.f.d.(PhD), dots. Nasirov B.U., b.f.f.d. (PhD) O'ralov A.I., p.f.n., dots. Aliqulov S.T., t.f.f.d.(PhD) Kuvandikov J.T., i.f.n., dots. Tsoy M.P., Sharipova S.F., Jo'rayev M.M.

Mazkur to'plamga kiritilgan ma'ruza tezislarining mazmuni, undagi statistik ma'lumotlar va me'yoriy hujjatlarning to'g'riligi hamda tanqidiy fikr-mulohazalar, keltirilgan takliflarga mualliflarning o'zlari mas'uldirlar.

Shunday ekan, interfaol metodlar zamonaviy ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lib, tarix fanini o'qitishda keng qo'llanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.Avliyoqulov. Pedagogik texnologiyalar. – T.: 2016.
2. J.Hasanboev, N.Saidahmedov va boshqalar. Pedagogika. – T.: 2020.
3. F.Axmedshina, F.Aqchayev. Tarix fanini o'qitishda o'yinli texnologiyalardan foydalanish.O'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2018.

EMDR TERAPIYASI: KELIB CHIQISH TARIXI VA MOHIYATI

Hatamov Sirojiddin Melixozi o'g'li

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

hotamov9393@mail.ru

Annotatsiya: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) terapiyasi – bu ko'z harakatlari yordamida travmatik xotiralarni qayta ishlashga yordam beruvchi qisqa muddatli psixoterapiya usuli bo'lib, psixologiyaning zamonaviy metodlaridan biri hisoblanadi. U travmatik tajribalar natijasida yuzaga kelgan hissiy stressni kamaytirishga, shuningdek, ko'krak qafasi, stress va uyqu muammolarini hal qilishga qaratilgan. Terapiya jarayonida bemor travmatik xotiralarni qayta ishlaydi va bu uni ko'z harakatlari (yoki boshqa ikkala tomonlama stimulyatsiya) bilan birgalikda olib boradi.

Kalit so'zlar: EMDR, Fransin Shapiro, psixoterapiya, travmatik xotiralar, desensitizatsiya, qayta ishlash, uyquning REM bosqichi.

EMDR - bu noto'g'ri ishlangan xotiralar bilan ishlashga qaratilgan psixoterapevtik yondashuv. Uning mohiyati ularni "qayta yozish" dir, shu bilan insonning tashqi qo'zg'atuvchilarga javoban hissiy ishtirokini kamaytiradi. Bunga, boshqa narsalar qatori, ko'z harakati orqali erishish mumkin, ammo boshqa usullar ham mavjud.

EMDR usulini 1987-yilda amerikalik psixolog va o'qituvchi Frensis Shapiro kashf etgan. Bir kuni u muolajalardan tushkun holatda qaytdi. Bog'da sayr qilayotib, u kasallik tufayli yuzaga kelgan salbiy tajribalar uni deyarli bezovta qilmay qo'rganini payqadi. U o'zini yaxshi his qildi.

Shapiro o'z harakatlarini tahlil qila boshladi va yurish paytida u behush holda ko'zlarini tez qimirlatib, atrofga qaraganini ta'kidladi. U yana kasallik haqida o'ylaganida, tajribalar endi unchalik kuchli emas edi. U bu jarayonni uyquning REM bosqichidagi odam bilan nima sodir bo'lishi bilan bog'ladi, miya kun davomida olingan ma'lumotni qayta ishlaydi va gipotezani shakllantirdi: ko'zlaringizni ataylab harakatlantirish orqali, xuddi REM uyqusida bo'lgani kabi, siz xotiralarni qayta ishlashingiz, ularning intensivligi va hissiy reaksiyasini kamaytirishingiz mumkin.

Ushbu kuzatishlar asosida Fransin Shapiro EMDR protokolini ishlab chiqdi. U o'zining dastlabki tadqiqotini jinsiy zo'ravonlik qurbonlari va urush faxriylari bo'yicha

olib bordi (Shapiro, 1989). Ular og'ir voqealar haqida o'ylab, ko'zlarini qimirlatgandan so'ng, ular o'zlarini yaxshi his qilishdi. Hatto bitta protsedura seansi travmatik xotiralarning kuchini kamaytirish, tashvishlarni kamaytirish va o'zini o'zi anglashni yaxshi tomonga o'zgartirish uchun etarli edi.

O'sha birinchi tadqiqotdan beri TKSB (travmadan keying stress buzilishi) ni davolashda EMDR terapiyasining samaradorligini tasdiqlagan yuzlab amaliy tadqiqotlar o'tkazildi. Olimlar EMDR paytida ko'z harakati aqliy va jismoniy qo'zg'alishni susaytiradi, parasimpatik asab tizimining faolligini oshiradi, travmatik xotiralar intensivligi va kuchini pasaytiradi, degan xulosaga keldi.

EMDR usuli nimaga asoslanadi? Psixopatologiyaning manbai qayta ishlanmagan xotiralardir. EMDR nazariyasiga ko'ra, bizning xotiramiz foydali hayotiy tajribalarni olish uchun mo'ljallangan, shuning uchun bizning miyamiz moslashuvchan ma'lumotlarni qayta ishlash tizimiga ega. Kun davomida biz ko'rgan, eshitgan va his qilgan hamma narsani tahlil qilamiz. Qayta ishlash uyquning REM bosqichida sodir bo'ladi: bu vaqtda uxlab yotgan odamning ko'zlari beixtiyor u yoqdan bu tomonga harakat qiladi. Ushbu jarayon orqali biz tajriba orttirishimiz, o'rganishimiz va o'sishimiz mumkin.

Biroq, ba'zida tizimda "nosozlik" paydo bo'lishi mumkin va ishlov berilmagan ma'lumotlar "to'planib qoladi". Bu turli sabablarga ko'ra sodir bo'ladi: odam kuchli his-tuyg'ularni boshdan kechirganda yoki yoki miya resurslari etarli bo'lmaganda, unda himoyalalanish qiyin bo'lgan yoqimsiz holat yuz beradi, bu ayniqsa kichik bolalarda yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday holda, voqea asosiy xotiraga o'tkazilmaydi va odam tajribani sedan chiqarib, davom eta olmaydi ham. Bu vaziyat doimo uning boshida "o'ynaydi" va turli xil salbiy his-tuyg'ularni boshdan kechiradi. Bu uning ruhiy va jismoniy holatiga ta'sir qiladi, normal hayotga aralashadi va xatti-harakatlariga ta'sir qiladi. Ko'pincha odam qandaydir salbiy tajribani eslab, nigohini bir nuqtaga qaratganini ko'rishingiz mumkin: u tom ma'noda xotiralarga cho'kadi.

EMDR nazariyasi travmatik hodisalarni insonga ta'sir qilish mexanizmlari nuqtai nazaridan qanday izohlaydi? Keling, ikkita vaziyatni ko'rib chiqaylik.

O'quvchi maktabda bo'lganida, o'qituvchi uni noto'g'ri javob bergani uchun sinf oldida masxara qildi. O'sha paytda o'quvchi turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechirdi - g'azab, uyat, aybdorlik, o'zini kamsitish va nafrat; Tanasi titradi, yuragi qattiq urdi, qo'llari terlab ketdi. O'quvchining miyyasida shunday fikr paydo bo'ldi: "Men ahmoqman, yaxshisi boshqalar meni masxara qilmasligi uchun jim o'tirganim yaxshi."

Ushbu tajriba miyaning (API) moslashuvchan ma'lumotlarni qayta ishlash tizimi tomonidan qayta ishlanmasligi va o'quvchining butun hayotiga ta'sir qilishi mumkin. U o'zini ahmoq deb bilishi, darsda jim turishi, tengdoshlari bilan muloqot qilishni to'xtatishi va faolligi kamayishi mumkin. Eski noxush voqea o'quvchining butun hayotiga ta'sir qiladi, garchi uning o'zi kelajakda bu narsalarni hayotida sodir bo'layotgan voqealar bilan bog'lamasa ham.

Yana bir misol: Bir insonni bolaligida it tishlagan. bola hayratga tushdi, qo'rqib ketdi, bu og'riqli edi - bularning barchasi miyaning (API) moslashuvchan ma'lumotlarni qayta ishlash tizimiga ma'lumotni moslashuvchan tarzda qayta ishlashga va tajriba olishga imkon bermaydi. Xotira "yopiladi" va fobiya paydo bo'ladi: ko'p

yillar o'tgach, bola kata bo'lganida hatto unga zarar etkaza olmaydigan kichik itlar ham unda vahima uyg'otishi mumkin.

EMDR terapiyasi insonga ushbu xotiralarni qayta ishlashga yordam berish uchun mo'ljallangan. Bu jarayon REM uyqusiga o'xshaydi, faqat EMDR terapiyasi paytida terapevt mijozga bu ma'lumotni maqsadli qayta ishlashga yordam beradi.

Asosan, bu usul miyada axborotni qayta ishlash jarayonini "qayta boshlash"ga yordam beradi. Terapiyadan so'ng hodisa insonga, uning hayotiga, o'zini o'zi qadrlashiga va xatti-harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishni to'xtatadi. Bu odam nima bo'lganini unutadi degani emas, balki kamroq og'riqli munosabatda bo'ladi. Buni tanamiz jismoniy jarohatlarni qanday davolayotgani bilan solishtirish mumkin: ha, chandiq qolishi mumkin, lekin faqat xotira sifatida.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Shapiro, F. — The Role of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy in the Treatment of Emotional Trauma and Other Adverse Life Experiences. 2014

2. <https://www.emdr.com>

3. <https://emdr.ru>

4. <https://www.ptsd.va.gov>

SOG'LOM XULQNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Qarshiboyev Sardor Alisher o'g'li,

Zulfiyeva Sarvinoz Doston qizi

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

sardorqarshiboyev9955@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog'lom xulq tushunchasining psixologik mazmuni, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilinadi. Sog'lom xulq – bu insonning jamiyatda qabul qilingan me'yor va qadriyatlarga mos, ongli va ijobiy yo'naltirilgan harakatlari yig'indisidir. Tadqiqotda shaxsning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siri, oilaning tarbiyadagi roli, ta'lim muassasalari va ommaviy axborot vositalarining ta'siri, shuningdek, o'z-o'zini anglash, motivatsiya va emotsional intellekt kabi psixologik omillar yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom xulq, ijtimoiy psixologiya, xulq-atvor omillari, shaxs va jamiyat, oila tarbiyasi, emotsional intellekt, ijtimoiy muhit, psixologik rivojlanish, motivatsiya, axloqiy qadriyatlar.

Salomatlik psixologiyasi psixologiya fanining bir tarmog'i sifatida salomatlik bilan bog'liq hodisalarni o'rganishga qaratilgan. Uning qo'llaniladigan vazifalari quyidagilardan iborat: atrof-muhit sharoitida inson salomatligiga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni aniqlash, kuzatish, ro'yxatga olish, tahlil qilish, prognozlash va ulardan foydalanish.