



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

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



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

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

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

Oilaviy munosabatlarni korrektsiyalashda o‘zaro hurmat va samimiy muloqotni shakllantirish muhim o‘rin tutadi. Oilada nizolarni zo‘ravonlik yoki bosim orqali emas, balki tinch suhbat va tushunish orqali hal qilish lozim. Birgalikda vaqt o‘tkazish, farzandning qiziqishlariga e‘tibor berish va uni qo‘llab-quvvatlash oiladagi mehr-oqibatni kuchaytiradi.

Oiladagi sog‘lom muhit, mehr-muhabbat va o‘zaro tushunish o‘smirning barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishiga yordam beradi. Shu sababli har bir oilada ijobiy psixologik muhit yaratish va farzand ruhiyatiga e‘tibor qaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, oilaviy munosabatlar o‘smir tarbiyasining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Oiladagi mehr-muhabbat, o‘zaro hurmat va samimiy muloqot o‘smirning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Aksincha, oiladagi nizolar va e‘tiborsizlik farzand ruhiyatiga salbiy ta‘sir etadi. Shu sababli oilada sog‘lom muhit yaratish, farzandlarga mehr va e‘tibor ko‘rsatish hamda ularning ruhiy holatiga jiddiy yondashish jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2007.
2. G‘oziyev E. Psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2002.
4. Baumrind D. Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior. California, 1967.
5. Bowlby J. Attachment and Loss. New York: Basic Books, 1982.

TALABALARDA MANIPULYATIV MULOQOTNI ANGLASH VA UNGA QARSHI PSIXOLOGIK HIMOYA STRATEGIYALARINI SHAKLLANTIRISH

Raznagorskaya M. Ya. Dotsenti KFU

Samatova Nigora

Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

nsamatova82@gmail.com

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada talabalar muhitida keng tarqalgan manipulyativ muloqot shakllari, ularning psixologik mexanizmlari va salbiy oqibatlari tahlil qilinadi. Manipulyatsiyani erta aniqlash, unga nisbatan kritik munosabat shakllantirish va o‘zini himoya qilishning amaliy strategiyalari bayon etiladi. Maqola psixologik kompetentlikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, talabalar va o‘qituvchilar uchun amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: manipulyatsiya, muloqot psixologiyasi, psixologik himoya, talabalar, kognitiv buzilishlar, ta‘sir strategiyalari, emotsional intellekt

"Manipulyatsiya—bu shaxs erkinligini ko‘rinmas zanjirlar bilan cheklash san'atidir".

Kirish: Manipulyatsiya—bu boshqa shaxsni uning ongi, irodasi va manfaatlarini chetlab o'tgan holda, yashirin usullar orqali kerakli yo'nalishda harakat qilishga majburlash jarayonidir. Psixologiya fanida manipulyativ muloqot odatda ochiq ko'rsatma yoki iltimosdan farqli o'laroq, bilvosita ta'sir o'tkazish strategiyasi sifatida tavsiflanadi. Talabalar muhitida manipulyatsiya ko'pincha guruhdagi ijtimoiy bosim, raqobatchilik va akademik munosabatlar fonida yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning katta qismi o'z tengdoshlari yoki kattalar tomonidan amalga oshiriladigan manipulyativ ta'sirni anglamagan holda unga bo'ysunib qo'yadi.

Manipulyativ muloqotning asosiy belgisi shundaki, unda bir tomonga foyda keltiruvchi maqsad ikkinchi tomonga zarar yetkazgan holda amalga oshiriladi. Bu holat kelajakda ishonch inqirozi, o'z-o'ziga ishonchsizlik va psixoemotsional stress shaklida namoyon bo'ladi. Talabalar muhitida kuzatiladigan manipulyatsiyaning bir necha klassik shakllari mavjud. Ularni bilish o'z-o'zini himoya qilishning birinchi va muhim qadamidir:

Emotsional bosim Aybdorlik, uyat yoki xavotir tuyg'ularini sun'iy ravishda uyg'otish orqali qaror qabul qildirish.	Vaqt tazyiqi "Hoziroq hal qil, keyinroq kech bo'ladi" — mushohada qilish vaqtini ataylab qisqartirish.
Gaslighting Nishonning o'z idrokiga shubha uyg'otish: "Bu bo'lmagan, sen xayol qilyapsan."	Ijtimoiy taqqoslash "Boshqalar uddalay oldi, seni nima to'xtatyapti?" usuli bilan majburlash.
Yolg'on saxiylik Haddan ortiq iltifot ko'rsatib, keyinchalik katta iltimos qilish strategiyasi.	Qo'rqitish Salbiy oqibatlarni mubolag'a qilib ko'rsatib, bo'ysundirish va o'z xohish-irodasini o'tkazish.

Ushbu texnikalarning barchasi bir umumiy xususiyatga ega: ular fikrlash jarayonini to'liq o'tkazmasdan, his-tuyg'ular yoki ijtimoiy bosim orqali ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ularni aniqlash uchun emotsional holatdan bir qadam nari turib kuzatish qobiliyati talab qilinadi. Har bir inson manipulyatsiyaga moyil bo'lishi mumkin, ammo ayrim ichki va tashqi omillar bu moyillikni kuchaytiradi.

Talabalar uchun quyidagilar ayniqsa muhimdir:

Birinchidan, yuqori empatiya darajasi—boshqalarning og'riqlarini chuqur his qiluvchi odamlar emotsional manipulyatsiyaga ko'proq beriladi, chunki ular aybdorlik tuyg'usidan qochishga harakat qiladi.

Ikkinchidan, rad etishdan qo'rqish—atrofdagilarning roziligi uchun ortiqcha harakat qilish tendentsiyasi, ayniqsa yangi ijtimoiy muhitga ko'nikayotgan talabalar orasida keng tarqalgan.

Uchinchidan, o'z-o'ziga past baho berish—o'zini boshqalarga nisbatan kamroq qimmatli his qilgan inson "men shu muomilaga loyiqman" deb o'ylaydi.

To‘rtinchidan, ziddiyatdan qochish—mojaro yoki ziddiyatni bartaraf etish uchun o‘z qiziqishlaridan voz kechish holatlari manipulyatorlar tomonidan ustalik bilan ishlatiladi.

O‘z zaifliklarini bilish—zaiflik emas, balki kuchning boshlanishi. Ularni tanigan inson himoyasiz emas, aksincha — tayyorgarlikda.

Bu omillarni anglash shaxsiy psixologik o‘rishning muhim qismi hisoblanadi. Psixoterapiya va psixologik mashg‘ulotlar orqali ushbu omillarni zaiflashtirib, manipulyatsiyaga chidamlilikni mustahkamlash mumkin.

Psixologik himoya passiv va faol ko‘rinishlarda bo‘ladi.

Talabalar uchun samarali bo‘lgan faol himoya strategiyalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1.Refleksiv pauza—Muhim qaror qabul qilishdan oldin "men o‘ylashim kerak" deb aytish—bu haq va kuch, zaiflik emas. Pazuadan foydalanib, vaziyatni sovuq aql bilan baholang.

2.Ichki signal tizimini rivojlantirish—Suhbat davomida noqulaylik yoki taranglik his qilsangiz—bu signal. Jismingiz ko‘pincha ongdan tezroq manipulyatsiyani sezadi.

3.Aniq "Yo‘q" deyish texnikasi—Rad etishni uzundan-uzun izohlamaslik “men bu imkoniyatdan foydalana olmayman” yetarli. Ortiqcha tushuntirish yangi bosim uchun ochilish beradi.

4.Maqsad va qadriyatlarni oydinlashtirish—O‘z qadriyat va maqsadlarini yozma ravishda aniq belgilab olgan talaba "bu menga mos keladimi?" degan savolga tezroq javob topadi.

5.Ishonchli ijtimoiy doira—Manipulyatsiyaga duch kelganda vaziyatni ishonchli do‘st, psixolog yoki mentor bilan muhokama qilish—ob‘ektiv nazar olishga yordam beradi.

Bu strategiyalar bir zumda o‘zlashtiriladigan qoida emas—bu amaliyot talab qiladigan ko‘nikmalar. Psixologik trenajyorlar, guruhli mashg‘ulotlar va individual psixologik konsultatsiyalar ularni rivojlantirishda katta yordam beradi. Manipulyatsiyaga qarshi kurash faqat individual darajada emas, balki ta'lim muassasasi tizimi darajasida ham olib borilishi lozim. Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat bo‘limlari talabalarga o‘z hissiyotlarini boshqarish, muloqotda konstruktiv fikrlash va huquqlarini himoya qilishni o‘rgatishi kerak. O‘quv dasturlariga kommunikativ psixologiya, emotsional intellekt va kritik fikrlash bo‘yicha kurslar kiritish—bu zamonaviy ta'limning ajralmas qismidir. Bunday kurslar nafaqat manipulyatsiyadan himoyalanihga, balki talabalarining umumiy hayotiy kompetentligini oshirishga xizmat qiladi. Talabalar o‘rtasida sog‘lom muloqot madaniyatini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Manipulyatsiyani birgalikda tanib, muhokama qiladigan xavfsiz muhit—eng samarali himoya vositalaridan biridir.

XULOSA:Manipulyativ muloqotni anglash—bu bir marta o‘rganilib qo‘yiladigan bilimdangina iborat emas. Bu har kuni mashq qilinadigan psixologik savodxonlik, emotsional ongli yashash tarzidan kelib chiqadigan ko‘nikmalar majmuidir. Talabalar o‘z huquqlarini bilgan, hissiyotlarini boshqara oladigan va muloqotda o‘z qadriyatlarini himoya qila oladigan individlar sifatida yetishib chiqsa—bu jamiyatning eng katta g‘alabasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- 1.G'oziev E. "Umumiy psixologiya", 1-kitob, Toshkent, 2004-yil;
 - 2.G'oziyev.E.G'. "Umumiy psixologiya". Toshkent 2010 yil. 223-226-betlar;
 - 3.G'oziev E. F G'oziyeva "Umumiy psixologiya", Toshkent, 2023;
 - 4.Samatova, N., Nuraliyeva, S. va Salayeva, M. (2025). SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA MANIPULYATSIYANING IJOBIY VA SALBIY TOMONLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545378>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 71-75.
 - 5.Davlataliyevna, S. N. (2025). OILAVIY MUHITNING O'ZINI-O'ZI BOSHQARISHGA TA'SIRI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 317-320.
 - 6.Davlataliyevna, S. N., Sevinch, H., & Maftuna, A. (2025). STRESSNI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 309-312.
 - 7.Davlataliyevna, S. N., & Sevinch, H. (2025). BOLALARNING IJTIMOYILASHUVIDA OILANING IJTIMOY MUHIT SIFATIDAGI O'RNI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 313-316.
 - 8.Samatova, N., Sufxiddinov, S., & Sottiyeva, Y. (2025). QARINDOSHLIK ALOQALARIDA MANIPULYATIV MUNOSABATLARNING TA'SIRI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15545245>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 67-70.
 - 9.Samatova, N. va Xamraqulova, M. (2025). BOSHQARUV JARAYONIDA MANIPULYATSIYANING MOHIYATI VA USULLARI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15554359>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 81-83.
 - 10.Samatova, N., Miyzamov, Z., & Pirimov, G. A. (2025). BOZOR MUNOSABATLARIDA MANIPULYATIV ALOQALAR: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15542780>. Xalqaro fan tarmoqlari jurnali , 1 (5), 376-379.
 - 11.Davlataliyevna, S. N. (2025). OILAVIY MUHITNING O'ZINI-O'ZI BOSHQARISHGA TA'SIRI. TADQIQOTLAR, 73(3), 317-320.
 - 12.Davlataliyevna, S. N., & Sevinch, H. (2025). BOLALARNING IJTIMOYILASHUVIDA OILANING IJTIMOY MUHIT SIFATIDAGI O'RNI. TADQIQOTLAR, 73(3), 313-316.
 - 13.Davlataliyevna, S. N., Sevinch, H., & Maftuna, A. (2025). STRESSNI BOSHQARISHNING SAMARALI USULLARI. TADQIQOTLAR , 73 (3), 309-312.
- Internet ma'limotlari:**
- 14.<http://ziyonet.uz;>

O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNING AHAMIYATI VA DOLZARBLIGI

Samatova Nigora

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi
nsamatova82@gmail.com