



<https://interscience.uz/>

ISSN 2181-1709 (P)

ISSN 2181-1717 (E)

SJIF: 3.805 (2021)

2023/12

**TA'LIM VA
INNOVATION
TADQIQOTLAR**

**ОБРАЗОВАНИЕ И
ИННОВАЦИОННЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

**EDUCATION AND
INNOVATIVE
RESEARCH**



Rustamov A. A., Saparmurodova S. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakat turlariga o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi.	259
Saloxov N. M. Musiqa ta'limida bolalar folklor qo'shiqlarini o'rgatish pedagogik muammo sifatida	263
Saydullayeva N. Pedagogical-psychological approach to the creative abilities of specialists in future preschool education organizations	266
Sayfutdinova D. T. Raqs san'atining rivojlanish tarixi va taraqqiyot bosqichlari	270
Салимова С. Ф. Квалиметриянинг ривожланиш тахири ва унинг илмий-тадқиқот методлари	273
Siddiqova S. G'. Ta'lim jarayonida elektron resurslardan foydalanish imkoniyatlari	280
Suyarov X. B. O'quvchilar jismoniy barkamolligi texnik ko'nikmalarni samarali o'zlashtirish poydevori.	287
Temirov Sh. R. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning ahamiyati	289
Tojiboyeva X. M. O'smirlarda "ommaviy madaniyat"ga qarshi madaniy immunitetni shakllantirishda gender strategiyalardan foydalanish	293
Tilavova M. M. Talabalarni ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda art-pedagogikadan foydalanish	297
To'xtayeva Z. Sh. Kreativ yondashuv asosida talabalarni innovatsion faoliyatga tayyorlash	301
Toshtemirov R. A. Virtual haqiqat va uning insonga ta'siri	306
Toshtemirova S. A. Darsni tahlil qilishdagi introspeksiya o'qituvchining o'z-o'zini takomillashtirish vositasi sifatida	310
Umbarov A. U. Pedagogika oliy ta'lim muassalarida umumiy fizikaning elektromagnetizm bo'limini o'qitishda individual ta'limning pedagogik shart-sharoitlari	316
Usmonova D. U. Innovatsiya va ananalar integratsiyasi asosida talabalarni manaviy ruhda tarbiyalash	320
Xalilov S. S. Talabalarda mustaqil fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish	323
Xayrov R. Z. Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy-metodik tayyorgarligida axborot kommunikatsion texnologiyalarining o'rni	328
Xodjiev A. B. Boshqarish ilmining evolutsiyasini o'rganish bo'yicha ayrim metodik tavsiyalar	338
Xolmirzayev Sh. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning hayotini muhofaza qilish va sog'ligini mustahkamlash Omillari	342
Xudaykulov Z. B. Talaba yoshlarni jismoniy tayyorgarligini shakllanganlik darajasi	345
Xudoynazarov E. M. Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarni mantiqiy fikrlashlarini rivojlantirishning ba'zi pedagogik muammolari	349
Xidoyatov Sh. Sh. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport menejmenti asosiy yo'nalishlari va rivojlanish strategiyalari	353
Хайдаров У. Р. Методика развития скоростных способностей у прыгунов учебно -тренировочной группы	358
Yunusov M. M. Kimyoviy texnologiya fanini o'qitish samaradorligini oshirishda interfaol va innovatsion ta'lim texnologiyalarning ahamiyati	363
Zaynidinova Z. I. Islomova gulzamon madievna Maktabgacha yoshdagi bolalarda diqqatning rivojlanishi	369
Юсупов Д. Ф. Нейропедагогика тизимининг принциплари	374
Якубжанова м. к. Формирование коммуникативной компетенции у детей с особыми возможностями здоровья	379
Yakubov A. M. Umumiy o'rta ta'limda jismoniy tarbiya darslari ni o'qitish sifatini oshirish muammolari	385
Zaynitdinova M. A. Pedagogni kreativ ijodiy faoliyatga yunaldirish	389
Shamsiyev Sh. I., Ahrorov A. A. Musiqa madaniyati darslarida yangi axborot texnologiyalaridan foydalanish usullari	396
Shermatova M. I. Bo'lajak pedagogika fani o'qituvchilarida suggestiv qobiliyatni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zarurati	400
Sharifzoda S. O'. Gender ijtimoiylashuvi- talaba shaxsini tarbiyalashning omili sifatida	404

VIRTUAL HAQIQAT VA UNING INSONGA TA'SIRI*Toshtemirov Rustam Abdurashidovich**Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Fakultetlararo ijtimoiy fanlar" kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada hozirgi kunda keng tarqalayotgan virtuallashuvning bizning yashash tarzimizga ta'siri va u mamlakatimiz rivojiga to'siq bo'ladigan jihatlari haqida so'z yuritiladi. Shu bilan birgalikda virtual olam o'zi nima? U bizning hayotimizga qay tarzda kirib keladi? Uning faqat salbiy ta'siri bormi yoki aksinchami? kabi savollarning javobini topishga ko'maklashadi.

Kalit so'zlar: internet, virtual borliq, tobelik, elektron o'yinlar, kompyuter texnologiyalari, ommaviy kommunikatsiyalar, virtual munosabat, elektron o'yinlar, kompyuter texnologiyalari, virtual haqiqat, dasturiy ta'minot.

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА*Таштемиров Рустам Абдурашидович**Чирчикский государственный педагогический университет Преподаватель кафедры «Межфакультетские общественные науки»*

Аннотация. В этой статье рассказывается о том, как виртуализация, которая в настоящее время широко распространена, на наш образ жизни и что будет препятствовать развитию нашей страны. В то же время, что такое сам виртуальный мир? Каким образом Он входит в нашу жизнь? Имеет ли она только негативные последствия или наоборот? найти ответы на такие вопросы

Ключевые слова: Интернет, виртуальное существование, подписка, электронные игры, компьютерные технологии, публичные коммуникации, виртуальные отношения, электронные игры, компьютерные технологии, виртуальная реальность, программное обеспечение.

VIRTUAL REALITY AND ITS IMPACT ON HUMANS*Toshtemirov Rustam Abdurashidovich**Chirchik State Pedagogical University Lecturer at the Department of Interfaculty Social Sciences*

Annotation. This article describes the impact of virtualization, which is currently widespread, on our way of life and what will hinder the development of our country. At the same time, what is the virtual world itself? In what way does he enter into our lives? Does it have only negative effects or vice versa? to find answers to such questions

Keywords: Internet, virtual existence, subscription, electronic games, computer technology, public communications, virtual relationships, electronic games, computer technology, virtual reality, software.

KIRISH. Zamonaviy dunyodagi taraqqiyot misli ko'rilmagan yuksaklikka etdi. Yangi avlod bunday avlodga katta avlodning hatto orzu qilishiga imkon bermaydi. Kecha sehrli tuyulgan narsa va tasavvuf endi oddiy bo'lib qabul qilinadi va virtual haqiqat deb ataladi. Texnik vositalar yordamida yaratilgan, ko'rish, tinglash, teginish va hidlash orqali bir kishidan boshqasiga o'tkaziladigan dunyo virtual haqiqat deb ataladi. U ta'siri va unga ta'sir ko'rsatishni simulyatsiya qila oladi. Haqiqiy his-tuyg'ularning haqiqiy kompleksini yaratish uchun hozirgi zamonda kompyuterning xususiyatlarini va reaksiyalarini sintez qiladi.

Virtual haqiqat obyektlari moddiy dunyodagi narsalar kabi o'zini tutishdan iboratdir. Har bir foydalanuvchi fizik qonunlariga muvofiq virtual haqiqat dunyosining obyektlarida, shu jumladan tortishish, aks ettirish, obyektlar bilan to'qnashuvdagi narsalarga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zan bunday haqiqiy bo'lmagan dunyodagi foydalanuvchilar haqiqiy hayotdan ko'ra ko'proq narsani ko'ra oladilar.

Texnologiyaning rivojlanishi va internetning paydo bo'lishi hayot va odamlarning munosabatlari haqida ko'p narsalarni o'zgartirdi. Odamlar uchrashishi, uchrashuvga borishi, bir joyda bo'lishishi, bog'da qo'l ushlashi va o'zaro munosabatda bo'lishlari uchun gul olishlari kerak bo'lgan yaxshi kunlarni sog'inish mumkin.

TAHLIL VA METODLAR. Bugungi dunyoda savol shoshilinch holga keladi, virtual haqiqatda hayot xavfli emas. Biror kishi, albatta, kompyuter, noutbuk, planshet, kompyuter o'yinlarini o'ynab, ayni paytda odatdagidek muloqot qilishdan bosh tortadi va odatda umuman ular hayotda yashamoqda - bu, albatta, salomatlik uchun xavfli bo'lishi mumkin, ya'ni kibermaydondan chiqib keta olmaydi.

Falsafa ushbu konsepsiyaning g'oyasini o'z texnik tuzilishidan ajratib turadi. Haqiqiy jarayonlar bilan modellangan obyektlar majmuasi sifatida qaraladi. Bunday holda, nima shakl va na tarkib shu jarayonlarga mos kelmaydi. Modellashirilgan obyektlar odatda hozirgi vaqtga nisbatan taqqoslanadi, lekin undan alohida-alohida ko'rib chiqiladi. Ushbu obyektlar haqiqiy, potentsial emas.



Dasturiy ta'minot - bu kompyuterlarni boshqarish va muayyan vazifalarni bajarish uchun ishlatiladigan ko'rsatmalar, ma'lumotlar yoki dasturlar to'plami. Bu kompyuterning jismoniy tomonlarini tavsiflovchi apparat ta'minotiga qarama-qarshidir. Dasturiy ta'minot - bu qurilmada ishlaydigan ilovalar, skriptlar va dasturlarga nisbatan qo'llaniladigan umumiy atama. Uni kompyuterning o'zgaruvchan qismi deb hisoblash mumkin, apparat esa o'zgarmas qismidir.

Dasturiy ta'minotning boshqa turlariga dasturiy ta'minot ishlab chiquvchilari uchun zarur bo'lgan dasturlash vositalarini ta'minlovchi dasturiy ta'minot kiradi; tizim dasturiy ta'minoti va ilovalar o'rtasida joylashgan o'rta dastur; va kompyuter qurilmalari va tashqi qurilmalarini boshqaruvchi haydovchi dasturlari.

Texnologiya, ilmiy bilimlarni inson hayotining amaliy maqsadlarida qo'llash yoki ba'zan ta'kidlanganidek, inson muhitini o'zgartirish va manipulyatsiya qilish.

Virtual sevuvchilar o'zlarining ikkinchi yarmiga o'zlari haqida shaxsiy va yaqin ma'lumotlarni o'zaro oshkor qilishadi. Virtual aloqada bir-biringizni bilish bosqichi, yuzma-yuz uchrashadigan an'anaviy yuzga qaraganda ancha tezroq.

Ba'zilar, hech qachon ko'rmagan odamni qattiq sevib qolish mumkinligiga amin bo'lishadi va muntazam ravishda o'zlarini sevib qolishlariga ishonishadi. Virtual munosabat orqali uzoq masofaviy munosabatlar yuzaga keladi.

Uzoq munosabatlar. Muntazam jismoniy mavjudlikning yo'qligiga qaramay, ko'plab uzoq masofali munosabatlar hissiy jihatdan qiyin bo'lib qolmoqda. Uzoq masofali munosabatlarni saqlab qolishning iloji yo'q deb o'ylashadi. Boshqa tomondan, texnologiya mumkin emas almashtirish uzoq masofali munosabatlardagi hamma narsa uchun, birida bo'lgan har bir kishi biladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Ehtimol, oilangiz sizni tushkunlikka solishi mumkin va ba'zi eng yaqin do'stlaringiz sizni tushkunlikka duchor bo'lsangiz, buni juda jiddiy qabul qilmaslikni maslahat berishadi. Qo'shimcha masofa tufayli ko'p narsa mumkin emas va bu oddiy bo'lishiga hech kim kafolat bera olmaydi. Vaziyat murakkablashishi mumkin va siz ba'zida yolg'izlik va tushkunlikka tushishingiz mumkin.

Biz bir-birimizga 24 soat davomida tengsiz kirish imkoniga ega bo'lgan davrda yashayapmiz. Muhim miqdorda bepul bag'ishlash vaqt uzoq masofaga yetib olish sherik Bu ajoyib sovg'a bo'lishi mumkin - bu haqda ikkalangiz bir fikrda ekansiz.

Ba'zi juftliklar har doim o'zlarini bog'langan his qilishni yaxshi ko'radilar. Ba'zi odamlarni har kuni suhbatlashish charchatadi. Har kuni yoki haftada SMS yozish, qo'ng'iroq qilish yoki videovizual suhbat o'tkazishlari mumkin. Buni juftliklar uchun o'rganish tajribasi deb hisoblash mumkin. Bu juftliklar bir-biriga qanchalik g'amxo'rlik qilayotganini ko'rsatish uchun imkoniyatdir. "Haqiqiy oltin yong'in sinovidan qo'rqmaydi" deydi Xitoy maqolida.

Ushbu uzoq muddatli munosabatlar davomida juftliklar bir-biridan nimani kutayotganini aniq bilishi kerak. Hech biri bir-birini ajablantiradigan ish qilmasligi uchun ba'zi asosiy qoidalarni belgilab olish shart.

O'nlab yillar davomida olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, eng baxtli munosabatlar bir sherik ikkinchisining hissiy ehtiyojlariga to'g'ri javob beradigan munosabatlardir. Bir-biri bilan muloqot qilish uchun minglab oddiy urinishlar hissiy qo'ng'iroqlar deb ataladi.

Virtual haqiqat psixologiyasi U shunday tushunchani virtual haqiqat va uning psixologik ta'siri, o'z falsafiy g'oyasi va o'ziga xos nazariy modellari, eksperimental texnologiyalar va amaliyot sohasiga ega bo'lgan psixologik ta'sirini o'rganadi. Qadimgi yunon tilidagi «virtus» atamasi «jangchining ruhiy yuksalishi» degan ma'noni anglatadi. Qadim zamonlarda u faqat eng donishmandga ega bo'lgan eng yuksak fazilatni tushundi.

Ommaviy axborot vositalari, xayoliy haqiqatning xavfli ta'siri haqida gapiradi. Ba'zan internet foydalanuvchisi tarmoqda ko'p vaqt sarflaydi, natijada u ikki qarama-qarshi bo'shliqni ajratuvchi chiziqni ko'rishni to'xtatishi mumkin. Psixologlar tomonidan olib borilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, ko'p vaqtni kompyuter o'yinlari bilan o'ynaydigan bolalar ko'pincha shafqatsizlikka moyil. Doimiy bo'lmagan joyda doimiy qolish, bola boshqa odamga mehr-shafqat tuyg'usini yo'qotdi. Natijada, oddiy hayotda u hech kimga achinmasdan osonlik bilan xafa qila oladi.

Virtual haqiqat qanday ishlaydi?

Juda ko'p odamlar qiziqishmoqda, chunki aslida bularning barchasi ishlaydi. Virtual haqiqatning asosiy texnologiyalari:

Boshni kuzatish. Maxsus eshitish vositasi kiyib, oldinga surib, shaxs boshi, pastga yoki tomonga yo'naltiradigan yo'nalishga muvofiq harakat qilishi mumkin. Ushbu tizim «olti darajali erkinlik» deb ataladi. Eshitish vositasi sizning boshingizni kuzatib turadigan maxsus qismlarga ega.

Kuzatuv harakati. Bu imkoniyat ko'proq qimmat modellar bilan ta'minlangan. Agar kishi ushbu qurilmadan foydalanishni boshlasa, u darhol qo'llarini ko'rishni hohlaydi.

Ko'zlarni kuzatib borish. Maxsus sensor sizning ko'zlaringiz qaysi yo'nalishda qurilmaning ichiga qarashini tahlil qilishi mumkin. Shu tufayli, maydonning chuqurligini chindan ham realistlik qilish uchun bunday imkoniyat mavjud.

Virtual haqiqat turlari:

Quyidagi virtual haqiqat turlarini ajratib olish mumkin:

kompyuter simulyatsiyasi va simulyatsiyasi;

tarmoqdagi xayoliy haqiqat;

kiber-kosmik jihozlar;

Zamonaviy dunyoda ilm-fanning turli sohalarida ishlatiladigan keng ko'lamli keng ko'lamli qurilmalar mavjud, ular nafaqat fundamental, balki ilmiy fanlar bilan ham bog'liq. Ko'plab haqiqiy bo'lmagan muhitlar ingl. Hissiyotlarni, ya'ni kompyuter ekranida yoki maxsus stereoskopik displeyda ko'rsatilishi mumkin bo'lgan tasvirlarni ifodalaydi.

Virtual haqiqatning tarozi va kamchiliklari. Bizning har birimiz o'zimizcha kiber maydonga murojaat qilamiz. Ba'zilar uchun bu yangi taraqqiyot va qiziqarli, qiziqarli narsa bo'lsa, unda boshqalar uchun yangi texnologiyalar sohasidagi bunday o'zgarishlar bolalarning kelajagi uchun tashvishlanishga sabab bo'ladi. Virtual haqiqatga kirib borish afzalliklarga va kamchiliklarga ega. Bu qisqa vaqt ichida oddiy dunyoni tark etish va har jihatdan qiziqroq bo'lgan boshqa o'lovda bo'lish uchun noyob imkoniyatdir. Biroq, boshqa tomondan, bunday sayohatga haddan ortiqcha shoshqaloqlik psixikada va hatto inson hayotida xavfli bo'lishi mumkin.

Virtual haqiqatning ekspozitsiyalari. Yangi texnologiyalar har doim qiziqarli va ayniqsa bolalar uchun. Biroq, virtual haqiqatning xatarini esga olish muhim, chunki birinchi qarashda begunoh kompyuter o'yinlari odamlarni o'z tarmoqlariga tortib qo'yishi mumkin, chunki bu o'z-o'zidan yo'qolib qolish oson bo'lmaydi. Ayniqsa, bunday sho'ng'in yosh avlod uchun xavfli bo'lishi mumkin. Maktab o'quvchilari kompyuter o'yinlari bilan soatlab o'tirgan rasm ota-onani ogohlantirishi kerak. Natijada, bola nafaqat jismoniy, balki aqliy salomatligini ham yomonlashtiradi.

Virtual haqiqatning tarozisi: Har birimiz uchun bu tasavvur dunyosi nimani qiziqtiradi? Birinchidan, bu yangi qiziqarli o'lovga aylanish va kundalik muammolaringizni unutish uchun noyob imkoniyat. Virtual haqiqatdagi odam yangi his-tuyg'ularga ega bo'lishi mumkin va bu allaqachon stressni yaxshi oldini oladi. Ta'lim sohasidagi ustunliklari virtual haqiqatga ega, chunki u imkon beradi:

videokonferentsiyalar o'tkazish;

3-D elektron ta'lim resurslarini yaratish;

3-D taqdimot va axborot materiallarini yaratish;

Muzeylar, laboratoriyalar, planarumlar yaratish;

murakkab ob'ektlarni, jismoniy hodisalarni tasavvur qilish.

Virtual haqiqatning kelajagi. Ko'pchilik kelajakda virtual haqiqatni nima qilishni istashadi. Olimlarning fikriga ko'ra, ingl. Sifat, kuzatuv va ma'lumotlar uzatish yaxshilanadi. Bundan tashqari, prognozlarga binoan, ularning og'irligi sababli kiyinish qiyin bo'lgan minigarnaturalarni engillashishi kutilmoqda. Ob'ektivni sozlashda ko'proq moslashuvchanlik bo'ladi, va zarbdan simsiz ulanish mumkin. Tadqiqotchilar, kelajakda kiber maydonda sichqonlar, monitorlar va klaviaturalar kabi texnologiyalarni almashtirishni qulaylashishi kerak, deb aytishadi. Virtual haqiqatning imkoniyatlari cheksiz bo'lishi mumkin.

Uzoq munosabatlarda bir-birining hissiy murojaatlariga javob berish qiyin bo'lishi mumkin. Siz bir-biringizning muhim kunlariga jismonan kela olmaysiz yoki kimnidir ishonitirish uchun quchoqlay olmaysiz.

Agar turmush o'rtog'ingiz bilan muloqot qilish uchun vaqt ajratgan bo'lsangiz, qo'ng'iroqni xuddi ish uchrashuvi yoki shifokor tashrifi kabi qabul qiling. Agar turmush o'rtog'ingiz uchun katta kun bo'lsa, u qanday o'tganini bilish uchun oldindan qo'ng'iroq qiling yoki bog'laning. Hamkoringizning talablarini kundalik tartibingizga kiritish orqali siz qanchalik uzoqda bo'lishingizdan qat'i nazar, ularga g'amxo'rlik

Shubhasiz, sizning uzoq masofalarga boradigan kunlar bo'ladi Munosabatlar ayniqsa qiyin ko'rinadi. Siz hatto sevgan insoningiz bilan birga bo'lish uchun ishni tashlab ketish yoki o'qishni tashlab ketish kabi shoshilinch biror narsa qilishga vasvasaga tushishingiz mumkin.

Bu ishqiy tuyulishi mumkin bo'lsa-da, esda tutingki, hozir siz o'zingizdan ajralganingizning sababi bor sevgi. Buning sababi professional, moliyaviy yoki oilaviy vaziyat bilan bog'liq bo'lishi mumkin, bu sizning ikkalangiz geografik jihatdan birga bo'lishingiz uchun mukammal vaqtga qadar hal qilinishi kerak.

Oylar yoki yillar qiyin bo'lishiga yo'l qo'ymang ish birga bo'lishni xohlayotganingiz uchun bekorga ketish. Agar boshlagan ishingizni oxiriga etkazsangiz, aloqangiz uzoq muddatda mustahkamlanadi. Shunga o'xshash narsaning e'tiborsiz qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki bu turmush o'rtog'ini tashvishga soladi yoki shubhali qiladi - va, albatta, baxtsiz bo'ladi, chunki ular bu masalada o'zlarini zaif yoki kuchsiz his qilishadi.

Bundan tashqari, o'tmishdagi odam bilan tanishib, uni tanimasdan yoki ishdan keyin ishdan ko'z ko'zlari bilan chiqib ketgan odam bilan uchrashib, tuzoqqa tushib qolishi mumkin.

Hech narsadan oldin, xavfli stsenariyga kirishdan oldin xavf-xatarlarni tushunish kerak. Qalban tinglash kerak, ammo lekin unga ishonib qolmaslik zarur. Inson o'z fikrlariga ham e'tibor berishi lozim. Qanday



ulanishdan qat'i nazar, u kuchli bo'lishi mumkin. Shaxs butunlay u erda va sizning oldingizda bo'lganligi sababli, kechki ovqat vaqti kabi muhim bo'lishi mumkin. Ishlar qanday ketayotganidan qat'i nazar, real hayotda yashashga harakat qilish zarur.

Kitoblar, seriallar, filmlar, musiqa, joriy voqealar va boshqa narsalarni bir-biriga tavsiya etish eng yaxshi usul. Xuddi shu narsalarni o'qiganda, tomosha qilganda va tinglaganda, muhokama qilish uchun umumiy asosga ega bo'ladi. Agar birga yashamasa ham, umumiy tajribaga ega bo'lish ajoyib.

Shunday qilib, agar bir xil joylashuv yoki vaqt mintaqasini baham ko'rmasa ham, ikki shaxs ham o'z ichiga olgan kelajak sari bir yo'nalishda birga ishlashga intiladi. Bu to'g'ri, munosabatlarni davom ettirish uchun biroz harakat kerak bo'ladi. Bu yerda nima ilhomlantirgani haqida ko'proq bilib olish mumkin.

Bir uyda yoki okeanning narigi tomonida yashaysizmi, barcha juftliklar nizolarni hal qilishning sog'lom usullarini qo'llashlari kerak. Agar siz kichik muammolarni rad qilsangiz yoki noqulay masalalarni muhokama qilishdan bosh tortsangiz, siz kattaroq muammolarga duch kelishingiz mumkin.

XULOSA. Murakkab masalalarda muloqot qilishni o'rganish uchun vaqt va kuch kerak bo'ladi, lekin kichik muammolarning katta muammolarga aylanishiga yo'l qo'ymaslik uzoq munosabatlar salomatligi uchun juda muhimdir.

Qo'rquv, ishonchsizlik, rashk, befarqlik va xayoldagi boshqa narsalar haqida gapirish foyda beradi. Agar juftidan sir saqlashga harakat qilsa, oxir-oqibat ich-ichidan ishonchni yemiradi.

Boshqa odam qachon va qachon bandligini bilish foydalidir. Shunday qilib, kerakli vaqtda SMS yuborish yoki qo'ng'iroq qilish mumkin. Turmush o'rtog'ini dars o'rtasida yoki ish uchrashuvi o'rtasida uyg'otishni xohlamaydi.

Internetdan oldin uzoq masofali aloqalar qanday ishlagan? Internetdan oldin uzoq masofali aloqada aloqa qilishning mumkin bo'lgan usullari pochta xatlari va telefon edi. Yana bir qiziqarli usul og'zaki xabarni ikkalasi ham ishonadigan odam orqali etkazish edi. Uzoq masofali munosabatlar Internetdan oldin ishlagan bo'lar edi, chunki osonlik bilan uchrashish va muloqot qilish imkoni bo'lmagani, boshqasi bilan ko'proq bo'lishni xohlaydi. Bu sevgi va munosabatlarni mustahkamlaydi.

Masofaviy aloqalar ishlaydimi? Qanday qilib uni ishga tushirishingiz mumkin?

Agar to'g'ri munosabatdagi odam bilan bo'lsa, hamma narsa mumkin. Umumiy munosabatlardan o'rgangan bir nechta maslahatlar:

ishonch juda muhim: bir-biriga ishonish zarur. Ba'zi achinish holatlarida haddan tashqari dramatik bo'lmalik kerak. Bema'ni narsalar uchun jang qilmaslik va vaqtni behuda sarflamaslik kerak;

iloji boricha ko'proq muloqot qilish: bir-biri bilan gaplashish va o'ylagan narsalari haqida muloqot qilish uchun ochiq bo'lish.

hamma narsa haqida gapirishga ochiq bo'lish. Muloqot sog'lom munosabatlarning kalitidir;

bir-birini rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash: sherigining hayotda yaxshilik qilishga yoki u qilmoqchi bo'lgan hamma narsaga undash. Muvaffaqiyatsizlik paytida qo'llarini ushlash va ularga turishga va yana turishga yordam berish;

qiyin paytlarda birga bo'lish. Qiyin vaqtlar bir necha kun/oy/yil davom etadi, lekin bu bosqichda mustahkam tursa, munosabatlar yanada mustahkamlanadi;

umid qilamizki, ushbu maqola katta ma'rifat manbai bo'ldi va uzoq masofali munosabatlar yo'lida sizga yordam berdi. Iltimos, oilangiz va do'stlaringiz bilan baham ko'ring.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimov I., Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch, - Toshkent, "Ma'naviyat", 2008, 176 bet
2. Qur'onov M., Bolam baxtli bo'lsin desangiz, - Toshkent, "Ma'naviyat", 2014, 201 bet
3. Akseleratsiya 4. Goziev M. Umumiy psixologiya, Toshkent, 2004.