

Замонавий таълим-тарбия

жараёнининг психологик-педагогик
масалалари



2023

ЯНГИ АСР УНИВЕРСИТЕТИ

“GRAND TA’LIM OLAM” НТМ

ПСИХОЛОГИЯ МАЛАКА ОШИРИШ ВА ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ БЎЛИМИ

ЛИДЕР ЁШЛАР ВА АЁЛЛАР МАРКАЗИ

ЁШЛАР ИШЛАРИ АГЕНТЛИГИ ТОШКЕНТ ШАҲАР БОШҚАРМАСИ

ТАЛАБА ВА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ МАЬНАВИЙ ЮКСАЛИШИГА
КЎМАКЛАШИШ МАРКАЗИ

**«ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИНИНГ
ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК МАСАЛАЛАРИ»**

МАВЗУСИДАГИ II ХАЛҚАРО
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАҚОЛАЛАР ТҮПЛАМИ

2023-йил 7-декабрь

Тошкент-2023

Замонавий таълим-тарбия жараёнининг психологик-педагогик масалалари / Мақолалар тўплами. – Тошкент, 07.12.2023 й. – 406 бет.

Мазкур тўплам “Замонавий таълим-тарбия жараёнининг психологик-педагогик масалалари” мавзусига бағишилаб ўтказилган II Халқаро илмий-амалий конференцияси материаллари асосида тайёрланган. Ушбу тўпламда психология ва педагогиканинг назарий, методологик ҳамда умумпсихологик масалалари, ижтимоий-маънавий ўзгаришлар, ёшларнинг ижтимоий-психологик муаммолари, унинг сабаб ва ечимлари, ёшларнинг хулқ-автори ва дунёқарашида кузатилаётган ўзгаришлар, ижтимоий-психологик таъсирлар, ижтимоий-психологик муаммоларнинг ёшлар руҳиятида намоён бўлиш хусусиятлари, замонавий таълим-тарбия жараёнининг психологик-педагогик масалаларини илмий тадқиқ этиш бўйича олиб борилаётган изланишларнинг долзарб йўналишлари, бу борада йиғилган маълумотлар ва улардан амалиётда фойдаланиш имкониятлари юзасидан амалий билимлар тақдим этилади.

Мақолалар тўплами соҳа мутахассислари, маънавий-маърифий ишларни ташкил этишга масъул ходимлар, педагоглар, амалиётчи психололгар, психология таълим йўналиши талабалари, тадқиқотчилар, бошқа турдош йўналишлар вакилларига мўлжалланган. Мазкур тўплам жамият илмий-маърифий ҳаётини янада такомиллаштиришга, соҳадаги тадқиқотларни жадаллаштиришга хизмат қиласди.

ТАШКИЛОТЧИ:

“Grand ta’lim olam” НТМ нинг Психология малака ошириш ва қайта тайёрлаш бўлими

ТАҲРИР КЕНГАШИ АЪЗОЛАРИ:

ҚОБИЛЖОН ЗАХИДОВ – Янги аср университети ректори, тарих фанлари номзоди, доцент
ДИЛМУРОД МАМАТОВ – ЯАУ проректори, педагогика фанлари доктори, доцент
ЗЕБО КАСИМОВА – ЎзХИА, пед. фанлари номзоди, профессор, кафедра мудири
МАРҒУБА МИРҚОСИМОВА – ЎзХИА, педагогика фанлари доктори, профессор
АБДИМУМИН РАСУЛОВ – ЎзМУ, психология фанлари доктори, профессор
ШОҲИДА СОДИҚОВА – ЎзХИА, социология фанлари доктори, профессор
БАҲРОМ ФАРФИЕВ – ЎзХИА, социология фанлари доктори, профессор в.б.
ХЎЖАГЕЛДИ АЛИМОВ – ЎзХИА, психология фанлари доктори, доцент
ШОИРА ДУСМУХАМЕДОВА – ЎзХИА, психология фанлари номзоди, доцент
МИРМУҲСИН АКРАМОВ – ЎзХИА, психология фанлари доктори, доцент
ФЕРУЗА РАСУЛОВА – ЎзХИА, психология фанлари бўйича PhD, доцент
НАРГИЗА ҒАЙИБОВА – ЎзХИА, психология фанлари бўйича PhD, доцент
ДОНО КАЛАНДАРОВА – ЎзХИА, фалсафа фанлари бўйича PhD
АЗАМАТ НАЗАРОВ – ЎзХИА, психология фанлари бўйича PhD
НИЛУФАР РАСУЛОВА – ЎзХИА, катта ўқитувчи
ГАНИЕВА ГУЛРУҲ – ЎзХИА, педагогика фанлари бўйича PhD
ШУХРАТ ТОХТИЕВ – ЎзХИА, тарих фанлари бўйича PhD
САРВАР ҚАҲХОРОВ – ЎзХИА таянч докторанти, Янги аср университети ўқитувчиси

«Замонавий таълим-тарбия жараёнининг психологик-педагогик масалалари» мавзусидаги II Халқаро илмий-амалий конференциясини ўтказиши “Grand ta’lim olam” НТМ Психология малака ошириш ва қайта тайёрлаш бўлими 2023 йил 10 ноябрдаги 03/01 сонли мажлис баёни билан макулланган.

Тўпламда келтирилган маълумотларнинг холислиги ва ишончлилигига мақола муаллифлари масъулдирлар.

На многие потребительские решения влияет то, что делают другие люди. Будь то страх упустить выгоду или желание стать частью более широкого сообщества, у них есть мотивация сделать это. Индивидуальные решения принимаются на основе того, что делают другие люди, а не на основе наилучшего результата.

Поведенческая экономика использует понимание человеческой психологии, чтобы объяснить, почему люди отклоняются от рациональных действий при принятии решений. Человеческая психология как-то связана со страхом изоляции.

Согласно классической экономической теории, рост цен приводит к снижению спроса. Но это продлится недолго. Психологи отмечают, что «потребители со временем приспосабливаются к новым ценам» (точно так же, как мы приспосабливаемся к ценам на кроссовки Nike, бутилированную воду и многие другие товары).

Экономист, психолог Ариели провел очень интересный эксперимент, чтобы показать экономическую страсть человека. Он предлагает людям два продукта: один платный, но лучшего качества, а другой бесплатный, но более низкого качества. Получается, что люди выбрали бесплатный вариант, несмотря на логику выбора премиум-варианта. Это как владеть многим просто так. Исследования показали, что когда предлагается бесплатный продукт, концепция качества имеет приоритет в экономическом сознании.

Библиографический список

1. Никитин, А.А. Экономическая психология: учеб.-метод. пособие // Перм. гос.ун-т. Пермь, 2012. 130 с.
2. Цирихова, Н. В. Экономическая психология: история и современность // Молодой ученый. 2011. №12. Т.2. С. 76-79

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Тохирова Лейли Рустам кизи - преподаватель ЧГПУ

Бурцева Александра Васильевна студент бакалавра ЧГПУ

Уринбоева Шахноза Бекбергановна студент бакалавра ЧГПУ

Аннотация: Данная статья обсуждает важность психологического здоровья будущего педагога в контексте его подготовки в педагогическом вузе. Авторы подчеркивают, что психологическое здоровье играет решающую роль в формировании успешной педагогической карьеры и качественного образования. Статья рассматривает основные аспекты психологического здоровья, такие как

самопонимание, стрессоустойчивость, эмоциональная интеллигентность, этика, исследовательская деятельность и поддержка педагогического сообщества. Кроме того, она обсуждает важность поддержки будущих педагогов и разработку специальных программ по развитию психологических навыков в учебных заведениях.

Ключевые слова: Студенты, психологическое здоровье, эмпатия, релаксация, тренинги, семинары, психолог, педагог, консультации, педагогика, профессиональная подготовка, выгорание, эмоциональное состояние, педагогическое мастерство, педагогический торт, эмоциональная интеллигентность, самопонимание, стрессоустойчивость, исследовательская деятельность, поддержка педагогического сообщества.

Роль педагога в образовании общества невозможно переоценить. Эти профессионалы оказывают влияние на развитие молодых умов, формируют будущее наций, их компетентность и психологическое здоровье играют ключевую роль в этом процессе. Поэтому важным аспектом подготовки будущих педагогов в педагогических вузах является забота о их психологическом здоровье.

Педагогическая деятельность требует от педагогов высокой степени стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и психологической готовности к разнообразным ситуациям, с которыми они могут столкнуться в процессе обучения и воспитания детей и молодежи.

Основные аспекты психологического здоровья будущего педагога в педагогическом вузе:

Самопонимание и саморазвитие: Педагоги должны иметь хорошее понимание собственных потребностей, возможностей и ограничений. В педагогическом вузе важно помочь будущим педагогам развивать свое самосознание и навыки самоанализа. Это поможет им более эффективно управлять своими эмоциями и стрессом, что важно для успешной работы в классе.

Развитие межличностных навыков: Педагоги должны обладать высоким уровнем коммуникативных навыков, умением эффективно взаимодействовать с детьми, родителями и коллегами. Педагогический вуз может предоставить будущим педагогам возможности для развития этих навыков через тренинги и практику.

Стрессоустойчивость: Педагогическая деятельность часто связана с высокими нагрузками и неожиданными ситуациями. Педагоги должны научитьсяправляться со стрессом и адаптироваться к изменениям в образовательной среде. Тренинги по управлению стрессом и релаксации могут быть полезными для будущих педагогов.

Саморегуляция: Умение контролировать свои эмоции, реакции и поведение в различных ситуациях является важной частью психологического здоровья

педагога. Эффективная саморегуляция помогает избежать конфликтов и создает более благоприятное образовательное окружение.

Понимание детской и подростковой психологии: Педагоги должны иметь глубокое понимание психологических особенностей детей и подростков. Это помогает адаптировать методику обучения и воспитания под индивидуальные потребности каждого ученика.

Подготовка педагогических кадров является важнейшим фактором стабильности и формирования успешного функционирования, а также дальнейшего развития системы образования. Сейчас профессиональная деятельность педагогов протекает в противоречивых условиях. Одна из причин состоит в расхождении между уровнем компетентности, отвечающим профессиональному статусу педагога, требуемым культурным уровнем и стилем жизни и реальными возможностями. Исходя из этого, перед вузом стоит задача подготовки педагогических кадров с высоким потенциалом, имеющих достаточный уровень профессиональных знаний и педагогической культуры, которые они смогут интегрировать в современные социально-экономические условия жизни.

Предлагаем рассмотреть несколько ключевых аспектов, которые связаны с психологическим здоровьем будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза более подробно:

Эмоциональная интеллигентность: Эмоциональная интеллигентность или эмоциональное воспитание важно для того, чтобы педагог мог эффективно воспитывать эмоциональную компетентность у своих учеников. Понимание своих собственных эмоций и способность управлять ими позволяют педагогу создавать поддерживающую атмосферу в классе и помогать детям развивать свои навыки эмоциональной регуляции.

Адаптация к изменениям: Современное образование постоянно меняется и требует от педагогов гибкости и способности адаптироваться к новым технологиям, методикам и требованиям. Педагогические вузы должны учить будущих педагогов быть открытыми к инновациям и готовыми к постоянному самосовершенствованию.

Саморефлексия: Способность анализировать свои действия, рефлектировать и учиться на своих ошибках важна для профессионального роста педагога. Педагогические вузы могут способствовать развитию этой навыков через регулярные рефлексивные практики и обсуждения в группах.

Забота о собственном психологическом здоровье: Педагоги должны понимать, что забота о собственном психологическом здоровье не является эгоизмом, а, наоборот, это залог качественной педагогической работы.

Педагогические вузы могут предоставлять студентам доступ к психологической помощи и обучению по управлению стрессом.

При создании благоприятных условий для развития психологического здоровья студентов, вуз может предоставлять курсы и тренинги по психологической поддержке и самоуправлению, а также организовывать консультации с профессиональными психологами. Это поможет будущим педагогам успешно справляться со стрессом и сохранять психологическую устойчивость. Следует помнить, что здоровье педагога - это не только физическое, но и психологическое благополучие. Именно психологическое здоровье позволит будущим педагогам эффективно работать и помогать развивать своих учащихся в образовательном пространстве педагогического ВУЗа.

Для того чтобы будущие педагоги успешно справлялись с вызовами профессии, им необходимо развивать навыки эмоциональной регуляции и умение управлять своим состоянием. Педагоги, обладающие высоким уровнем психологического здоровья, способны вдохновлять и мотивировать своих учеников, развивать их потенциал и формировать будущее общества.

Этика и профессиональная ответственность: Важным аспектом психологического здоровья будущего педагога является развитие этической осознанности и профессиональной ответственности. Педагоги должны понимать свои обязанности перед учениками и обществом, а также следовать высоким моральным стандартам. Педагогические вузы могут уделять особое внимание обучению этике и профессиональной ответственности.

Толерантность и культурная компетентность: Современное образование сталкивается с многообразием культур, языков и религий. Педагоги должны быть толерантными и уважительными к разнообразию и готовыми работать с учениками из разных культурных и социальных контекстов. Педагогический вуз может способствовать развитию культурной компетентности у будущих педагогов.

Поддержка педагогического сообщества: Педагогическое сообщество может быть источником вдохновения и поддержки для будущих педагогов. Студенты педагогического вуза могут участвовать в профессиональных ассоциациях, обмениваться опытом и лучшими практиками с опытными коллегами, что способствует их психологическому здоровью.

Исследовательская деятельность: Способность к анализу и исследованию образовательных проблем является важной частью профессиональной компетентности педагога. Педагогические вузы могут поощрять будущих педагогов участвовать в исследовательских проектах, что поможет им развивать критическое мышление и способность к саморазвитию.

Адаптация к новым технологиям: Современное образование неразрывно связано с технологическими инновациями. Педагоги должны уметь использовать

современные образовательные технологии и инструменты для обеспечения качественного обучения. Обучение будущих педагогов в области цифровых навыков и эффективного использования технологий также важно для их психологического комфорта в современной образовательной среде.

В заключение, психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза играет критическую роль в формировании качественных специалистов. Уровень стрессоустойчивости, саморегуляции и межличностных навыков определяет успех педагогической деятельности. Поэтому образовательные учреждения должны активно работать над развитием этих аспектов у своих студентов, чтобы обеспечить им успешную карьеру в сфере образования и, в конечном итоге, способствовать развитию общества. Важно также организовывать консультации с профессиональными психологами, которые помогут студентам разобраться в своих эмоциональных состояниях, развить навыки эмоциональной регуляции и научиться эффективно справляться с психологическими трудностями. Такие консультации могут быть как групповыми, так и индивидуальными, в зависимости от потребностей студентов. Более того, педагогический вуз может создать специальные психологические службы, где студенты смогут получить помощь и поддержку в случае возникновения психологических проблем. Это позволит им чувствовать себя защищенными и уверенными в своей способности справиться с трудностями. В целом, психологическое здоровье будущих педагогов является одним из важнейших аспектов их профессиональной подготовки. Оно позволяет им эффективно работать с учащимися и создавать благоприятную образовательную среду. Педагогический ВУЗ должен уделить должное внимание развитию психологического здоровья студентов, предоставляя им необходимые инструменты и поддержку для успешной карьеры в педагогике.

Использованная литература:

1. Юсупов А. руководитель отдела ИСМИ при Президенте Республики Узбекистан статья «Качественное образование – это рывок в будущее» от 21.12.2022
2. Слободчиков В. И. Психологическое здоровье педагога: теоретические и прикладные аспекты. - М.: Академия, 2007.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник. - М.: Троицкое издательство, 2010.
4. Селезнева Е. Н. Психологическое здоровье педагога: теория и практика. - М.: ВЛАДОС, 2017.
5. Ломова И. В. Психологическое здоровье будущего педагога: формирование и развитие. - СПб.: Питер, 2009.

6. Гулько Н. Н. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности учителя. - М.: Гуманитарный центр, 2014.
7. Ильина Л. А. Педагогическая психология: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М.: Просвещение, 2015.

YOSHLARNI DUNYO QARASHI VA HULQ-ATVORIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOIY PSIXOLOGIK OMILLAR

*Mirsidikova Aziza Mirvohidovna
Toshkent amaliy fanlar universiteti "Pedagogika" fakulteti
"Psixologiya" kafedrasи assistant o'qituvchisi*

Yoshlarni dunyoqarashi va hulq-atvoriga t'sir etuvchi ijtimoiy psixologik omillardan biri shuki, o'smirning individual-tipologig xususiyatlari hamda ichki pazitsiyasi yani dunyoqarashidagi o'zgarishlar. Hammamizga ma'lumki ichki pazitsiya o'z-o'zidan emas, balki subektning tashqi muhit bilan uzlusiz aloqada bo'lishi va bu muhitning unga ta'sir etishi jarayonida shakllanadi.

Yoshlarni dunyoqarashi va hulq-atvoriga ta'sir etuvchi ijtimoiy psixologik omillar:

1. Oilaviy muhit.
2. Hulqida og'uvchanlikni nasliy bo'lishi.
3. Do'stlari.
4. Telvideniya va matbuot.
5. Yoshlarga maktab muhiti va o'qituvchilarning ta'siri.
6. Yoshlarga telefondan foydalanishning salbiy omillari.
7. Qarindoshlarning fikrlari yoshlarga o'z ta'sirini o'tkazish omillari.

1. Oilada o'smirlarga ta'sir etuvchi omillar, o'smirning oila a'zolarining o'zini tutishi, muomilasi, kiyinishi hamda ualrning sog'ligi ham o'z ta'sirini o'tkazadi.

Individual xususiyatlar esa ruhiy holatlar va bilishning psixik jarayonlari esa o'smir ichki dunyosining shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar hisoblanadi. Bunday psixologik omillarning o'zbeklar mintalitetiga alohida ko'rinishlarda nomoyon bo'lishini hisobga olgan holda, o'quvchilarning ota-onalari bilan ishslash, farzandining mакtabda o'zini tuta bilishi, darsda qanday o'tirishidan ota-onalarni xabardor qilish ham muhim ahamiyatga ega. Shu joyda shuni ham ta'kidlash kerakki har bir oila farzandi har xil xususiyatga ega bo'ladi. Ana shunga ko'ra turli ota-onalar bilan turlichay suhbat o'tkaziladi.

МУНДАРИЖА

Марғуба Мирқосимова	Ўқувчиларда ташкилотчилик сифатларини шакллантириш	4
Ortikov Akmaljon Kabulovich	Bo'lajak ofitserlarda kasbiy-irodaviy sifatlarning ilmiy-psixologik asoslari	7
Тоҳтиев Шуҳрат Рустамович	Марказий осиёда ҳазрат али номи билан боғлиқ зиёратгоҳлар	12
Алимов Хўжагелди Мустафоевич	Абу Ҳамид Муҳаммад Фаззолий ўқув мотивлари ҳакида	16
Дусмуҳамедова Шоира	Мактаб ўқувчиларида эмоционал соҳа бузилишининг психолого-педагогик жиҳатлари	21
Farfiyev Bahrom	Oila va nikoh institutlarining ratsional munosabatlari – yosh avlod tarbiyasining muhim omili	25
Nargiza G'ayibova	Psixodiagnostik amaliyotda shaxsning o'z-o'ziga bergan bahosini tadqiq etish	29
Nargiza G'ayibova, Ziyodaxon Rasulova	Shaxs himoya mexanizmi muammosining ilmiy tadqiq etilishi	32
Дусжанова Юлдуз	Диний қадрият тарбия жараёнининг самарали ташкил этишига хизмат қилувчи психолого-педагогик феномен сифатида	35
Расулова Феруза Файзуллаевна	Болаларда конструктив хулқ шаклланишининг психолого-педагогик омиллари	38
Шоира Дусмуҳамедова, Гавҳар Юлдошева	Психология экономического поведения	41
Тоҳирова Лейли Рустам қизи, Бурцева Александра Васильевна, Уринбоева Шахноза Бекбергановна	Психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза	43
Mirsidikova Aziza Mirvohidovna	Yoshlarni dunyo qarashi va hulq-atvoriga ta'sir etuvchi ijtimoiy psixologik omillar	48
Ne'matjonova Azizaxon Xidoyatilo qizi	Afv etilgan shaxslar resotsiolizatsiyasi	51
Allambergenova Nasiba Shamuratovna	Kasbiy stressni yuzaga kelishidagi ijtimoiy-psixologik shart-sharoitlar	54
Muqumova Nodira Avazmurotovna	Zamonaviy oilaning psixologik o'ziga xos xususiyatlari	57
Бахромжонова Фазилат	Психологическая служба образования	61
Shokirova Marg'uba Qosimovna	Kasbga yo'naltirishda motivatsiyaning ahamiyati	64
Шаҳодат Рахматуллаева	Тил таълимида ўқув топшириқлари орқали компетенциявий билимларни шакллантириш	66
Зиёдуллаева Сарвиноз Шамсиддин қизи	Лидерлик хусусиятининг типологияси	70
Ziyodullayeva Sarvinoz	Dars va darsdan tashqari faoliyat bolalarda liderlik jihatlarini shakllantirishning va ro'yobga chiqarishning yetakchi sharti sifatida	73
Tadjibaeva Shoxida Abdurazakovna, Xakimov Abzal	Psixodiagnostika metodlari va ulardan foydalanish	77
Boqulova Go'zal Panjiyevna	Oila farzand tarbiyasining asosiy bo'g'inidir	79

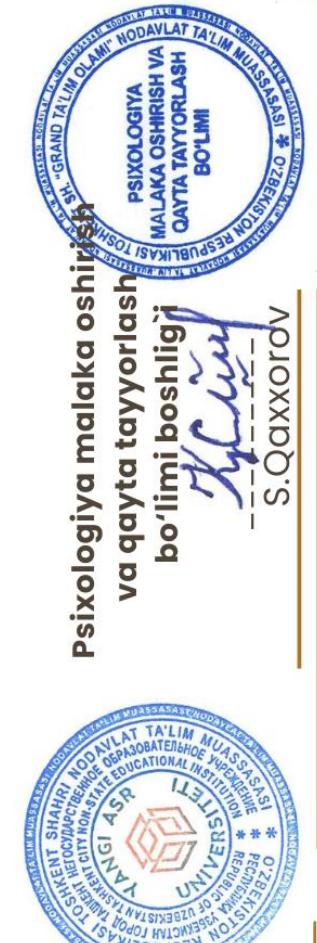
YANGI ASR UNIVERSITETI
LIDER YOSHLAR VA AYOLLAR MARKAZI
“GRAND TALIM OLAM” NTM PSIXOLOGIYA MALAKA OSHRISH VA QAYTA
TAYYORLASH BO’LIMI
TALABA VA O’QUVCHILARNING MA’NAVITY YUKSALISHGA KO’MAKLASHISH MARKAZI

«ZAMONAVIY TA’LIM-TARBIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK-PEDAGOOGIK MASALALAR»
mavzusidagi II Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyyada maqolasi bilan ma’ruza qilganligi uchun

TOXIROVA LEYLI RUSTAM QIZI

SERTIFIKAT

bilan taqdirlanadi



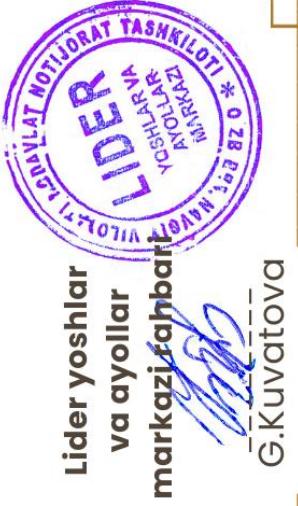
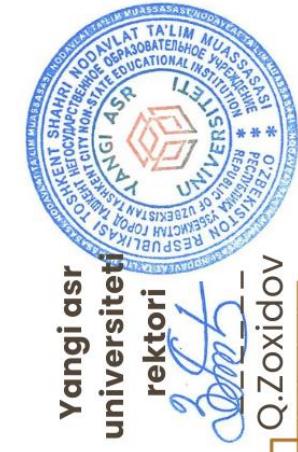
YANGI ASR UNIVERSITETI
LIDER YOSHLAR VA AYOLLAR MARKAZI
“GRAND TA'LIM OLAM” NTM PSIXOLOGIYA MALAKA OSHIRISH VA QAYTA
TAYYORLASH BO'LIMI
TALABA VA O'QUVCHILARNING MA'NAVİY YUKSALISHIGA KO'MAKLASHISH MARKAZI

«ZAMONAVIY TA'LIM-TARBIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MASALALARI»
mavzusidagi II Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada maqolasi bilan ma'ruza qilganligi uchun

BURSEVA ALEKSANDRA VASILYEVNA

SERTIFIKAT

bilan taqdirlanadi



YANGI ASR UNIVERSITETI
LIDER YOSHLAR VA AYOLLAR MARKAZI
“GRAND TALIM OLAM” NTM PSIXOLOGIYA MALAKA OSHIRISH VA QAYTA
TAYYORLASH BO’LIMI
TALABA VA O’QUVCHILARNING MA’NAVITY YUKSALISHIGA KO’MAKLASHISH MARKAZI

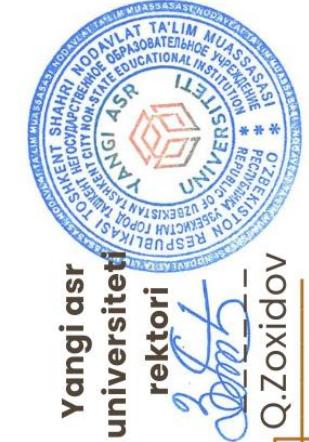
«ZAMONAVIY TA’LIM-TARBIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK MASALALARI»

mavzusidagi II Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada maqolasi bilan ma’ruza qilganligi uchun

URINBOYEVA SHAXNOZA BEKBERGANOVNA

SERTIFIKAT

bilan taqdirlanadi



Lider yoshlar
va ayollar
markazizahbari

G.Kuvatova

