



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№8
2025

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M A KTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 424 sahifa,
1-avgust, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalarini tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – doctor of philosophy (PhD) in psychology

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo‘yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo‘yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo‘yicha
ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori modeli: tizimli boshqaruv yondashuvi asosida shakllanishi.....	14
<i>Abdullayeva Nafisa Shavkatovna, Maraimova Muxtabar Pulatovna</i>	
O'smirlardagi nevroz holatining psixologik xususiyatlari.....	20
<i>Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li</i>	
Ta'lim siyosati va o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi: xalqaro tajriba va o'zbekistonda amaliyot taqqoslamasi.....	25
<i>Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning hozirgi holati va o'ziga xosligi	30
<i>Beknazarova Muxlisa O'tkir qizi</i>	
Ta'lim sifatini oshirishda "Barkamol avlod" bolalar maktablarining zarurati va ahamiyati	33
<i>Eshmuminova Oybarchin Botirovna</i>	
Bolalarda nutq kamchiliklari: etiologiya, rivojlanish dinamikasi va erta aralashuv	39
<i>Isayeva Mushtariy Alisher qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kitobxonlikka o'rgatish usullari	44
<i>Maydonova Saboxat Sadulloyevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik vositasida badiiy adabiyot namunalari qiziqishni shakllantirishning o'ziga xos jihatlari.....	48
<i>Mingbayeva Barno Ubaydullayevna</i>	
Pedagogical Characteristics in Enhancing Speaking Skills of Esp Learners in English Language Classes Through Digital Technologies	52
<i>Pardayeva Zulaykho Yusubjonovna</i>	
Nutq buzishlarida uchraydigan idrok jarayonining o'ziga xos xususiyatlari	55
<i>Ruziyeva Guzal Shuxrat qizi</i>	
"Biologik savodxonlik" tushunchasi zamonaviy ta'lim paradigmasi kontekstida	59
<i>Umaraliyeva Mamura Tashxodjayevna</i>	
O'qituvchi faoliyatida kasbiy madaniyatning o'rni	65
<i>Umarova Feruzabonu Bobir qizi</i>	
Gamifikatsiyalangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining 11–12 yoshli o'quvchilarda emotsional barqarorlikka amaliy ta'siri.....	68
<i>Tojiyev Baxriddin Baxtiyorovich</i>	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	72
<i>Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li</i>	
Media va axborot savodxonligi 21-asr pedagoglarning asosiy kompetensiyasi sifatida.....	76
<i>Boypolvonov Barot Djonqobulovich</i>	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining leksik kompetensiyasini takomillashtirishning lingvistik va lingvometodik talqini.....	81
<i>Ismoilova Zarnigor Raximjon qizi</i>	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	86
<i>Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li</i>	
Pedagogik faoliyatda stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'siri	90
<i>Jumanova Ug'loy Sodiqjonovna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida nomutaxassislik yo'nalishlarida ingliz tilini o'qitishni takomillashtirish.....	96
<i>Koshayeva Sansabila Kamiljanovna</i>	
Ijtimoiy-ekologik madaniyatni rivojlantirishda xalqaro tajribalar va ta'lim jarayonining o'rni.....	100
<i>Mamajonova Fotimaxon O'ktamovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirishning ahamiyati	105
<i>Murodova Madina Karim qizi</i>	
Elektrotexnika va elektronika fanini o'qitishning zamonaviy metodlari	108
<i>Ortiqov Mironshoh Sodiqovich</i>	



Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirishda Blended learning texnologiyasini O'zbekiston oliy ta'lim tizimiga tatbiq etish.....	110
Pakirdinova Sharofat Abdumutaljonovna	
O'zbekistonda ta'lim sohasi bo'yicha strategik dasturlarni ishlab chiqish istiqbollari.....	115
Quronboyeva Mavluda Bahodirovna	
Xalqaro baholash dasturlari va neyropedagogika	120
Sidiqova Yulduz Sobirovna	
6-sinf o'quvchilarida matn bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirish metodikasi	123
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Talabalarda pedagogik qobiliyatlarni shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati	128
Yusupov Ulug'bek Kadirovich	
Adabiy ta'lim jarayonida o'quvchi ma'naviy kamolotini ta'minlashda motivatsiya uyg'otish texnologiyalarini takomillashtirish	132
F. Zaynabuddinov	
Развитие поликультурной компетентности студентов в образовательной среде вуза	135
Киреева Эльвина Фларитовна	
Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda pedagogik xususiyatlar	140
Sanayev Gayrat Shermuxamedovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalar muloqot madaniyatini tarbiyalashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	144
Boybo'riyeva Saodat O'ralovna	
Kattalar ta'limi texnologiyasi: muammolar, yondashuvlar va rivojlanish yo'nalishlari	148
Davletova A.	
Yangi O'zbekistonda inklyuziv ta'limni rivojlantirishning huquqiy asoslari	152
G'aniyeva Gulrux Tavakkaljon qizi	
Innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak o'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy sifatlarini rivojlantirish	156
Madmarova Gulchexra Qodirovna	
O'lkashunoslik materiallarining oliy ta'lim jarayonida tarbiyaviy salohiyatini ochib berish	160
Mamajonov Mo'minjon	
Muhandislik grafikasi darslarida o'quv faoliyatining shaxsga yo'naltirilgan innovatsion modeli	165
Mamasidikova Gulnora Muhammad qizi	
Sun'iy intellektga asoslangan ta'limiy resurslarning pedagogik imkoniyatlari.....	169
Muhiddinov Muhiddin Nuriddin o'g'li	
Ijod maktablari o'quvchilarining badiiy-ijodiy kompetensiyasini rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati.....	173
Nurmatova Shohistaxon Muhammadjonovna	
Voleybolchi qizlarni tayyorlashning differensial vositalaridan foydalanish zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari	178
Odilova Feruzaxon Valijon qizi	
PIRLS baholash tizimini qo'llash vositasida mustaqil o'qishga o'rgatishda IMEN texnologiyalaridan foydalanish.....	184
Olimjonova O'g'ilxon Abdurasul qizi	
Yoshlar o'rtasida internet qaramligi va ijtimoiy izolyatsiya zamonaviy Maugli sindromining klinik ko'rinishlari	188
Polvanov Rasulbek Baxtiyarovich	
Boshlang'ich maktabda o'zbek tili darslarida differensial ta'limdan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari	192
Rasulova Nozigul Abdivahid qizi	
Ona tili va o'qish savodxonligi darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqini takomillashtirish	196
Sharfova Nilufar Ilhom qizi	
Xalqaro baholash dasturlari asosida ta'lim samaradorligini oshirishning pedagogik shart-sharoitlari (PIRLS misolida).....	200
Tuxtasinova Munira Ibragimovna	
Fransuz tili darslarida tabiatshunoslik atamalarini boshlang'ich sinflarda shakllantirish va o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.....	204
Umarova Madinabonu Bahodir qizi	

O'smir psixologik salomatligini barqarorlashtirishda art-terapiyadan foydalanishning imkoniyatlari	208
<i>Yusupxodjayeva Umida Baxodir qizi</i>	
Nofillologlarni (filolog bo'lmaganlarni) kasbiy aloqa madaniyatiga o'rgatish maqsadida zamonaviy ingliz tilining lingvometodik tahlili.....	214
<i>Zarina Itolmasova</i>	
Forsayt va qaror qabul qilishni bog'lovchi kognitiv komponentlar.....	219
<i>Hasanova Sumanbar Hamroqulovna</i>	
Разработка и внедрение виртуальных лабораторных работ по биохимии для студентов фармацевтических факультетов.....	222
<i>Мамадалиева Зарина</i>	
Abduqodir Shakuriyning ta'lim va tarbiya haqidagi umumiy qarash va g'oyalari: chuqur tahlil	226
<i>Ashurova Dilrabo Isroil qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish tizimi ..	230
<i>Jakbarova Zarifaxon Solijon qizi</i>	
Badiiy-estetik qobiliyat tuzilmasi va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar	233
<i>G. S. Kaxarova</i>	
Umumta'lim maktablarida informatika o'qitish asosida ta'limni raqamlashtirishning metodologik asoslari...	236
<i>Mamajanov Rakhmatilla Yakubjanovich</i>	
Shaxsda ma'naviy intellektni rivojlanishiga qadriyatlar yo'nalganligining ta'siri.....	240
<i>Mirxoliqova Charos Xabibullayevna</i>	
O'qituvchilarning sun'iy intellekt bo'yicha kompetentligini rivojlantirishda metodik yondashuv	244
<i>Najmetdinova Nargiza Sayfetdinovna</i>	
Ismlarning ma'noliligi va ularni o'qitishda lingvopedagogik yondashuvlar	252
<i>Sanakulov Zayniddin Ibodullayevich</i>	
Fitnes-aerobika mashqlaridan foydalangan holda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uslubiyati.....	258
<i>Shaxriddinova Laylo Nurxonovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalarining didaktik va "learning analytics"ning nazariy asoslari	262
<i>Sulaymanov Zulqaynar Rajabali o'g'li</i>	
Esse yozishni o'rgatishda zamonaviy metodlar.....	268
<i>Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi</i>	
Iqtisodiy matnlar tarjimasini o'rgatishda raqamli simulyatsiya va virtual reallik (VR) texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari.....	272
<i>Xujanazarova Nozima Omonjonovna</i>	
Yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning ilmiy metodologik asoslari	275
<i>Axmedov Nodir Sadir o'g'li</i>	
Talaba-yoshlarda qo'shiq ijrochilik san'atini shakllantirishning zamonaviy pedagogik xususiyatlari: ta'lim islohotlari kontekstida yondashuv.....	279
<i>Begisbay Temirbayev</i>	
Xorijiy davlatlarda biologiya o'qituvchilarini tayyorlash tajribasi va uni O'zbekiston sharoitida qo'llash imkoniyatlari.....	283
<i>Hayitov Abdirasul Eshdavlatovich</i>	
Texnika oliy ta'lim muassasalari talabalariga umumiy fizika kursini o'qitishda virtual laboratoriyalarning ahamiyati.....	286
<i>Abdurakibov Akmal Abdugaparovich</i>	
Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining gapirish va yozish ko'nikmalarini rivojlantirishda yangi – "instruksional texnologiya" va sun'iy intellektga tayanib o'qitish metodologiyasi.....	290
<i>Abrorxo'ja Muminxo'jayev Muksumxodjayevich</i>	
Jaloliddin Rumiy fikrlarining hozirgi yoshlarga ta'siri	296
<i>Allayarov Doniyor Islom o'g'li</i>	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida o'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish.....	298
<i>Aygul Aralbayevna Urazimbetova</i>	
Sud psixologik ekspertizasida travmatik tajriba (PTSD) fonida emotsional reaksiya va ko'rsatma sifati o'rtasidagi bog'liqlik.....	301
<i>Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li</i>	
Boshlang'ich ta'limda 4 "K" kompetensiyalarini rivojlantirishdagi muhim dolzarbliklar	307
<i>Idiyeva Gulchehra Izomovna</i>	



Bikaryer oilalarda gender rollar integratsiyasi jarayonidagi psixologik omillar.....	311
<i>Ishboboyeva Gulbarchin Rustam qizi</i>	
Talabalar mustaqil ta'limini tashkil etishda sun'iy intellekt texnologiyalarida foydalanish muammolari va yechimlari.....	315
<i>Karshiyeva Dilnoza Utkirjonovna</i>	
Boshlang'ich ta'limda o'quvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini shakllantirishda reflektiv yondashuv.....	319
<i>Laylo Baxtiyor qizi Axmedova</i>	
1939-1945-yillarda O'zbekiston hududida qishloq xo'jaligidagi paxtachilik va oziq-ovqat muammolari.....	323
<i>Mutallibjonov Boburmirzo Muzaffarovich</i>	
Oliy ta'lim muassasalari talabalarining tajriba oxiri jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi.....	328
<i>Samadov Sardor Sodiqovich</i>	
O'zbekiston umumta'lim maktablarida mazmun va til integratsiyalashgan o'qitish (CLIL) yondashuvining pedagogik va amaliy imkoniyatlari.....	335
<i>Tursunaliyeva Muattar Alisher qizi</i>	
O'rta maktab 11-sinf o'quvchilarining lug'at boyligini oshirishda turli metodlarning o'rni.....	340
<i>Xamzayeva Ruxshona Abdusamadovna</i>	
Umumta'lim maktablardagi ingliz tili o'quv darsliklari tahlili.....	344
<i>Xiloldinova Zulayho</i>	
Ingliz klassik adabiyoti orqali talabalar ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirishning innovatsion yondashuvlari.....	348
<i>Ziyotov Farruh Saodilla o'g'li</i>	
XVI asr oxiri va XVII asr boshlarida ingliz dramasi janri va uslub xususiyatlari.....	352
<i>Sherqulova Zuloyho Dilshod qizi</i>	
Биохимическая роль витаминов как кофакторов в метаболических процессах организма.....	356
<i>М. У. Джалилов</i>	
ESL/EFL (ingliz tili ikkinchi/chet til sifatida) kontekslarida lug'at boyligini rivojlantirishda loyiha asosidagi ta'lim (PBL – Project-Based Learning): tajribalar, natijalar va O'zbekiston sharoiti uchun tavsiyalar.....	359
<i>Masharibova Sayyora Ahmedovna</i>	
Maktabga tayyorlov yoshidagi bolalarda kognitiv tezkorlikni rivojlantirishda multisensor yondashuvning samaradorligi.....	364
<i>Musratova Zilola</i>	
Yangi O'zbekiston sharoitida talabalarning tarixiy dunyoqarashini rivojlantirishda tarixiy ongning ahamiyati.....	367
<i>Shadibekova Dildora Fazildjanovna</i>	
O'zbekiston maktablarida ingliz tili darslarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish: yuqori sinflarda eksperimental tadqiqot dizayni.....	371
<i>Ahmadjonova Diyora Dilshod qizi</i>	
Texnika oliy ta'lim muassasalarida umumiy kimyo kursini integrativ takomillashtirishning ilmiy metodik asoslari.....	376
<i>A. A. Xaydarov</i>	
Sport faoliyatida pedagogning o'rni.....	380
<i>Isoqov Nuriddin Halim o'g'li</i>	
Katta maktabgacha yoshdagi yengil dizartriya nutq nuqsoniga ega bo'lgan bolalarning lug'at boyligini tekshirish.....	384
<i>Mamatova Aziza Bo'riboyevna, Xayrulloeva Marjona Tuychi qizi</i>	
Sharqiy mintaqalarda ajrimdan keyingi erkaklarning psixologik holati: an'anaviylik va zamonaviylik o'rtasida.....	387
<i>Nazokat Xudoyqulova</i>	
Modellashtirish jarayonida "Geogebra" matematik dasturining imkoniyatlari.....	393
<i>O. Halimov, M. Jo'raqulova</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni ijodiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik psixologik asoslari.....	398
<i>Ozoda Tolipova, Jumaboyeva Zarnigor</i>	
Shaxsda psixologik barqarorlikni rivojlantirish omillari.....	403
<i>Ozoda Tolipova</i>	
Oilaviy qo'llab-quvvatlovsiz sportchilarda yolg'izlik hissi va depressiv belgilarning paydo bo'lishi.....	407
<i>Qaimova Gulmira Uchqun qizi</i>	



Duduqlanuvchi bolalar bilan olib boriladigan logopedik ishlarda oilaning o'rni	410
Raxmatova Elmira Shavkat qizi	
Ajrashgan oilalarda voyaga yetmagan bolalarning psixologik moslashuv darajasi	413
Ro'ziyeva Zilola Fayzulla qizi	
Rinolaliya nutq nuqsoniga ega bolalar bilan operatsiyadan oldingi davrda olib boriladigan logopedik ishlar	417
Shokirova Shaxnoza Dilmurodovna, Nig'matova Movluda Asatulla qizi	
Ertal turmush qurish muammosining ijtimoiy psixologik asoslari.....	421
Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi	



SHARQIY MINTAQALARDA AJRIMDAN KEYINGI ERKAKLARNING PSIXOLOGIK HOLATI: AN'ANAVIYLIK VA ZAMONAVIYLIK O'RTASIDA

Nazokat Xudoyqulova

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar ishlari agentligi huzuridagi
yoshlar muammolarini o'rganish va
istiqbolli kadrlarni tayyorlash instituti

Annotatsiya: Mazkur maqolada Sharqiy mintaqalarda, xususan, Markaziy Osiyo va O'zbekiston hududlarida ajrimdan keyingi erkaklarning psixologik holati an'anaviylik va zamonaviylik kontekstida tahlil qilingan. Ajrimning ijtimoiy, madaniy va ruhiy jihatlari, erkak psixikasiga ta'siri hamda bu jarayonda yuzaga keladigan psixologik muammolar o'rganilgan. Ronald F. Levant tomonidan ishlab chiqilgan "Normativ erkaklik modeli", Mahalik va Rochlenning gender rollar va psixologik yordam olishga tayyorlik haqidagi tadqiqotlari, shuningdek, Bowenning oilaviy tizim nazariyasi asosida erkaklarning ajrimdan keyingi emotsional siqilish sabablari yoritilgan. O'zbekistonlik psixolog G. Yo'ldosheva tomonidan taklif etilgan oilaviy rekonstruksiya yondashuvi erkaklarning ruhiy salomatligini tiklash yo'llari sifatida tavsiya etilgan. Shuningdek, O'zbekistonda va Sharqiy Osiyo mamlakatlarida ajrim ko'rsatkichlarining dinamikasi, pandemiyaning ruhiy salomatlikka ta'siri hamda psixologik yordam ko'rsatish tizimining rivojlanish darajasi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari erkaklar ruhiy salomatligining an'anaviy gender stereotiplari, ijtimoiy stigma va yordam so'rash madaniyati bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Shuningdek, psixologik va ijtimoiy institutlar, mahalla tizimi, diniy maskanlar va nodavlat tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish zarurligi asoslab berilgan. Erkak ruhiy salomatligiga oid zamonaviy yondashuvlar va statistik ma'lumotlarga tayanib ishlab chiqilgan ilmiy yechimlar O'zbekiston va boshqa Sharq mamlakatlaridagi ijtimoiy siyosat uchun muhim amaliy tavsiyalarni beradi.

Kalit so'zlar: ajrim psixologiyasi, normativ erkaklik modeli, gender stereotiplari, psixologik siqilish, ruhiy salomatlik, Sharq mentaliteti, psixologik yordam.

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the psychological state of men after divorce in Eastern regions, particularly in Central Asia and Uzbekistan, within the context of traditionalism and modernity. The study explores the social, cultural, and psychological aspects of divorce, its impact on male mental health, and the psychological challenges that emerge during this process. It discusses Ronald F. Levant's "Normative Male Alexithymia Model," the research of Mahalik and Rochlen on gender roles and men's readiness to seek psychological help, as well as Bowen's family systems theory in explaining the causes of men's post-divorce emotional distress. The article also highlights the family reconstruction approach proposed by Uzbek psychologist G. Yoldosheva as a means of restoring men's mental well-being. Furthermore, it examines the dynamics of divorce rates in Uzbekistan and East Asian countries, the impact of the pandemic on mental health, and the current state of psychological support systems. The findings demonstrate that men's mental health is closely intertwined with traditional gender stereotypes, social stigma, and the cultural norms surrounding help-seeking behavior. The necessity of strengthening cooperation between psychological and social institutions, the mahalla system, religious organizations, and NGOs is substantiated. Modern approaches to male mental health and statistical data provide evidence-based solutions that carry significant practical implications for social policy in Uzbekistan and other Eastern countries.

Key words: divorce psychology, normative masculinity model, gender stereotypes, psychological distress, mental health, Eastern mentality, psychological support.



Аннотация: В статье проведён анализ психологического состояния мужчин после развода в восточных регионах, в частности в Центральной Азии и Узбекистане, в контексте традиционализма и модернизации. Изучены социальные, культурные и психические аспекты развода, его влияние на психику мужчин и возникающие в этом процессе психологические проблемы. Рассмотрены “Нормативная модель маскулинности” Рональда Ф. Леванта, исследования Махалика и Рочлена о гендерных ролях и готовности мужчин обращаться за психологической помощью, а также семейная системная теория Боуэна в объяснении причин эмоционального напряжения после развода. Особое внимание уделено подходу семейной реконструкции, предложенному узбекским психологом Г. Йулдошевой, как способу восстановления психического здоровья мужчин. В статье также анализируются динамика показателей разводов в Узбекистане и странах Восточной Азии, влияние пандемии на психическое здоровье и состояние системы психологической помощи. Результаты исследования показывают тесную взаимосвязь мужского психического здоровья с традиционными гендерными стереотипами, социальной стигмой и культурой обращения за помощью. Обоснована необходимость укрепления сотрудничества между психологическими и социальными институтами, махаллинской системой, религиозными учреждениями и неправительственными организациями. Современные подходы к мужскому психическому здоровью и статистические данные позволили выработать научные решения, имеющие важное практическое значение для социальной политики Узбекистана и других стран Востока.

Ключевые слова: психология развода, нормативная модель маскулинности, гендерные стереотипы, психологическое напряжение, психическое здоровье, восточный менталитет, психологическая помощь.

KIRISH

Ajralish muammosi hozirgi zamon insoniyat jamiyatining eng muhim ijtimoiy muammolaridan biri hisoblanadi. Shuning uchun chet ellarda ham, O'zbekistonda ham ajralish muammosini o'rganishga keng ilmiy jamoatchilik e'tibori qaratilib kelinmoqda. Bu muammoni turli soha mutaxassislari: yuristlar, demograflar, iqtisodchilar, sotsiologlar, psixologlar va boshqa fan sohalari mutaxassislari o'rganmoqdalar. Ularning e'tibori bu hodisa sabablari, omillari, motivlarini o'rganish, ularni bartaraf etish, ajralishlarning salbiy asoratlarini kamaytirish masalalariga qaratilgan. Chunki oilalarning buzilishi tufayli nafaqat shu ajralishgan er-xotin va ularning farzandlari, balki jamiyat ham ko'p zarar ko'radi. Ajralishlar ko'plab noxush hodisalar: noto'liq oilalar sonining ortishi, bolalar va o'smirlar o'rtasida qonunbuzarlikning ko'payishi, nazoratsiz qolgan bolalar sonining ortishi, yolg'izlik, sobiq er-xotinlar va qarindoshlarning o'zaro munosabatlarining yomonlashuvi kabilarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ajrim erkaklar uchun nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy va ruhiy salomatlik nuqtayi nazaridan ham murakkab oqibatlarga olib keluvchi ko'p qatlamli psixologik jarayon hisoblanadi. Bunday holatning asosida, bir tomondan, ijtimoiy me'yorlar va madaniy qadriyatlar, ikkinchi tomondan, erkak ruhiyatiga xos xususiyatlar yotadi. Ajrimdan keyin erkaklar ko'pincha chuqur depressiya va yolg'izlik hislarini boshdan kechiradilar. Oilaviy hayot davomida erkaklar aksar hollarda asosiy ijtimoiy tayanch sifatida rafiqasi va farzandlariga tayanadilar. Shu bois ajrimdan so'ng erkaklarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i keskin torayib, ular aynan yordamga eng muhtoj davrda o'zini yolg'iz sezishi mumkin. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, ayollar odatda turmush davomida do'stlar va qarindoshlar bilan kengroq aloqa tarmog'ini saqlab qoladi, erkaklar esa ko'proq turmush o'rtog'i va oilasiga suyanan holda yashaydi. Natijada ajrashgach, erkaklar kuchli yakkalanish va izolyatsiya holatiga tushadi. Bu esa o'z navbatida ruhiy tushkunlikni chuqurlashtiradi va turli psixologik buzilishlar xavfini oshiradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Amerikalik taniqli psixolog Ronald F. Levant tomonidan ishlab chiqilgan “Normativ erkaklik modeli” nazariyasi erkak psixologiyasini tushuntirishda muhim metodologik asoslardan biri sifatida qaratiladi. Levant bu model orqali erkaklarga bolalikdan boshlab yuklatiladigan ijtimoiy va madaniy fikrlar ularning ruhiy salomatligi va his-tuyg'ularini ifodalash uslubiga qanday ta'sir ko'rsatishini chuqur tahlil qiladi. Mazkur nazariyaga ko'ra, jamiyat erkaklardan kuchli, sabrli, muammolarni yolg'iz hal qiluvchi, va ayniqsa, hissiyotlarini ko'rsatmaslik kabi xususiyatlarni talab qiladi. Bu esa o'z navbatida, ularning psixologik dunyosi va emotsional tajribasini chuqur repressiyaga uchratadi. Levant o'z tadqiqotlarida bu hodisani “alexithymia”, ya'ni his-tuyg'ularni aniqlash va ifodalashdagi qiyinchilik bilan bog'laydi.^[1] Unga ko'ra, erkaklar hayotning qaysi bosqichida bo'lishidan qat'i nazar, ayniqsa ajrimdan keyingi davrda, ruhiy og'riq va iztiroblarini ochiq ifoda eta olmaslik muammosiga duch keladilar. Bu esa ruhiy siqilish, stress va hattoki depressiyaning yashirin shakllariga olib kelishi mumkin. Levant bu jarayonni “sukut madaniyati” yoki “emotsional cheklov sindromi” deb ataydi.

Boshqa mutaxassislarning fikricha ham, erkaklarda ajrimdan keyingi psixologik holat an'anaviy ijtimoiy rollar ta'sirida og'irlashadi. Masalan, Mahalik va Rochlen tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, erkaklar o'zini kuchli tutish va muammolarni yolg'iz hal qilishga intilgan sari, ular psixologik yordam olish imkoniyatidan ham voz kechadilar. Bu esa psixologik muammolar chuqurlashuviga xizmat qiladi.^[2] Shuningdek, zamonaviy psixo-



logik yondashuvlar erkaklarda ajrimdan keyingi depressiyaning tashxislash va davolashda genderga oid rollarni hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ajrimdan keyingi erkak psixologiyasi ko'plab ijtimoiy, madaniy va ruhiy omillar bilan chambarchas bog'liq. Uning oldini olish va oqibatlarini yumshatishda nafaqat psixologik maslahatlar, balki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari - mahalla, diniy muassasalar va psixologik markazlarning hamkorligi zarur. Ajrim jarayoni erkaklar uchun shaxsiy yo'qotish hissinin ham keltirib chiqaradi. Oilasidan ayrilgan erkak faqat turmush o'rtog'ini emas, balki farzandlari bilan birga yashash imkonini va kundalik turmush tartibini ham yo'qotadi. Bu holat ko'pincha yaqinini yo'qotgandagi qayg'u kabi kechib, erkak tomonidan kuchli motam sifatida qabul qilinishi mumkin. Ajralish natijasida bolalardan ayrilish ayniqsa og'ir kechadi - tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, farzandlaridan uzoqlashib qolgan otalar ko'pincha ularni sog'inish va bo'shliq bilan yashaydilar. Bu holat erkaklarda aybdorlik hissinin kuchaytirib o'zini oilani saqlab qololmagandek his etish tuyg'ularini paydo qiladi. Aynan ajrimdan so'ng farzandlarini ko'rish imkonining cheklanishi ko'p erkaklar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ba'zi hollarda bu omil erkaklar o'rtasidagi asosiy sabablaridan biri sifatida ham qayd etilgan. Shu bois ajrashgan erkaklarda spirtli ichimlik yoki giyohvandlikka ruju qo'yish, o'z joniga qasd qilish xavfi ortishi kabi salbiy oqibatlar tez-tez uchraydi. Ajrimning dastlabki bir-ikki yilida erkaklarning ruhiy holati ayniqsa chuqur depressiya holatida bo'ladi. Psixologik izlanishlarda ajrashgan erkaklar orasida depressiya, o'zini tanqidiy past baholash (o'ziga ishonchning pasayishi) va yangi munosabatlarga kirishda qiyinchiliklar uylangan tengdoshlariga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekani aniqlangan.

Turkiyaning Ibn Haldun universitetining psixologik maslahat bo'limi professorlari Sefa Bulut va Havva Dagtas "Ajralishdan keyin erkaklar psixologiyasi va qiyinchiliklari" maqolasidagi qarashlariga ko'ra, ajrashgan erkak va ayollar ikkalasida ham depressiya darajasi ortadi, ayniqsa erkaklar orasida depressiv holatlar, yolg'izlik hissi va xavotirlar ajrimdan keyingi ilk yillarda juda keng tarqalgan. Bunday ruhiy holatning chuqurlashuvi ba'zan jismoniy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi - masalan, ajrashgan erkaklar orasida yurak xastaligi, qon bosimining doimiy yuqori bo'lishi kabi kasalliklar ko'rsatkichlari oshishi kuzatilgan. Umuman, ajrim erkak uchun kuchli ruhiy zarba bo'lib, uning oqibatlari nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatlikda ham namoyon bo'lishi ehtimoli mavjud.^[3]

Sharq jamiyatlarida, xususan Markaziy Osiyo an'analari, erkakka yuklatilgan ijtimoiy rol - oila boquvchisi, himoyachisi va boshligi bo'lish - nihoyatda muhim hisoblanadi. An'anaviy erkaklik roli shu qadar mustahkamlangan⁰ki, erkakning hayotdagi muvaffaqiyati ko'pincha uning oila qurib, uni mustahkam saqlay olishi bilan o'lchanadi. Shu bois nikohning buzilishi - ajrim holati ko'plab jamiyatlarda erkakning ushbu kutilgan rolini bajara olmaganini, muayyan ma'noda "muvaffaqiyatsizligi" sifatida qaraladi. Jamiyatdagi bunday bosim erkakning o'z-o'zini anglashi va ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlarga ko'ra, erkaklar va ayollar ajrimning sabab va mazmunini bir xil tushunsa-da, uning oqibatlarini boshdan kechirishda gender farqlari mavjud. Erkaklar uchun ajrim oqibatlari asosan ruhiy-emotsional va shaxsiy jihatdan kuchliroq namoyon bo'lsa, ayollar uchun ko'proq ijtimoiy va madaniy oqibatlar ahamiyatlidir. Boshqacha qilib aytganda, erkaklar ajrimni ichki psixologik muammo sifatida kechirishsa, ayollar ko'proq tashqi - jamiyat va madaniyat darajasidagi muammolarga duch keladilar. Masalan, Sharq jamiyatlarida ajrashgan ayol ko'pincha atrofdagilar tomonidan ochiq yoki yashirin tanqidlarga uchrashi, obro'siga putur yetishi mumkin. O'zbek va turk madaniyatida ajrashgan ayolga nisbatan "beva" yoki "ajrim ko'rgan" degan tamg'a qo'yilishi odatiy; erkak esa ajrashgan taqdirda bunday nomlashdan xoli bo'ladi. Bu esa jamiyatda erkaklar uchun ajrim mavzusidagi bosimning tashqi ko'rinishi ayollarnikiga qaraganda nisbatan yengilroq ekanini anglatadi. Darhaqiqat, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ajrimdan keyin erkaklar ijtimoiy maqomi jiddiy ravishda pasaymasligi, ular qisqa fursatda qayta uylanib yangi hayot boshlash imkoniga ega bo'lish ehtimoli yuqoriroq. Hatto statistik ma'lumotlarda ajrashgan erkaklar ayollarga nisbatan tezroq qayta oila qurishga moyilligi, daromadi yuqori erkaklarning qayta nikoh qurish ehtimoli ko'proq ekani qayd etilgan. Bu hol jamiyatning erkaklarga ajrimdan so'ng ham "yangi sahifa" ochishga ruxsat berishi, ayollarga esa ko'proq tanbeh berishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bu holatda psixolog olimlar va mutaxassislar turlicha yondashadi.

Shuningdek, psixolog R. Abduqodirov o'zining "Oilaviy psixologiya: asosiy nazariya va amaliyot" asarida ta'kidlaganidek, Sharq mentalitetida erkak oila boshlig'i sifatida qabul qilinadi va uning oilaviy muvaffaqiyati jamiyatda ijtimoiy mavqe belgilovchi mezon hisoblanadi.^[4] Ajrim esa erkakning ijtimoiy obro'siga salbiy ta'sir qilib, uni atrofdagilarning ayblashiga yoki tanqidiga duchor etadi. Bu bosim natijasida erkaklarda stress, psixologik siqilish, hatto depressiv sindromlar rivojlanadi. Erkaklik burchi to'g'risidagi an'anaviy tasavvurlar erkakning yordam so'rashiga ham to'sqinlik qilishi mumkin. "Erkak kishi mustahkam bo'lishi, muammolarni o'zi yengishi kerak" degan qarashlar tufayli ko'plab erkaklar ruhiy iztirobda bo'lsa-da, bu haqda ochiq gapirmaslikka va mutaxassisga murojaat qilmaslikka moyil bo'ladi. Shu tariqa, jamiyatning erkakdan kutgan "bardoshlilik" roli buzilganda ya'ni erkak ajrim tufayli zaiflikka duch kelganda - u na jamiyatdan, na yaqinlaridan ochiq qo'llab-



quvvatlash topa olishi, o'z ichki iztirobini yolg'iz o'zi o'tkazishi mumkin. Bu esa, yuqorida ta'kidlanganidek, ruhiy kasalliklarning chuqurlashuvi va boshqa salbiy oqibatlarga olib kelishi ehtimolini oshiradi.

O'zbekistonlik psixolog olimi G. Yo'ldosheva o'zining "Psixologik muammolarni oilaviy yondashuv asosida hal qilish" nomli ilmiy ishida ajrimdan keyingi psixologik muammolarni faqat individual yondashuv bilan emas, balki kompleks - oilaviy va ijtimoiy asosda hal etish muhimligini ta'kidlaydi.^[5] Yo'ldoshevaning fikriga ko'ra, ajrim natijasida erkaklarda yuzaga keladigan ruhiy siqilish, depressiv holatlar va o'zlikni anglash inqirozlari ko'pincha faqat shaxsiy terapevtik yondashuv bilan to'liq bartaraf etilmaydi. Shuning uchun psixologik yordamni sobiq turmush o'rtog'i, farzandlari va keng ijtimoiy muhit bilan o'zaro aloqalar kontekstida olib borish zarur. Yo'ldosheva nazariyasida bu jarayon "oilaviy rekonstruksiya yondashuvi" sifatida ko'rsatib o'tiladi. Bu yondashuv asosida erkakning sobiq oila a'zolari bilan emotsional va kommunikativ jihatdan sog'lom muloqotni qayta tiklash, farzandlar bilan psixologik bog'liqlikni yo'qotmaslik va ijtimoiy tayanch guruhlarini shakllantirish orqali ruhiy salomatlikni mustahkamlash mumkinligi qayd etiladi.

Bu fikrni qo'llab-quvvatlovchi boshqa psixologlar ham mavjud. Jumladan, amerikalik psixolog Murray Boven tomonidan ishlab chiqilgan "Boven oilaviy tizimi" nazariyasiga ko'ra, shaxsning ruhiy holatini aniqlash va yaxshilash uchun uni mustaqil individ sifatida emas, balki o'z oilaviy tizimining ajralmas bo'lagi sifatida tahlil qilish samaraliroq bo'ladi.^[6] Ushbu nazariya ajrimdan keyingi psixologik muammolarni sobiq oila bilan bog'liq emotsional bog'liqliklarni qayta ko'rib chiqish orqali hal etishni nazarda tutadi.

Zamonaviy davrda jahon miqyosida erkaklar ruhiy salomatligi masalasi tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Biroq, hanuzgacha erkaklar ruhiy salomatligi atrofidagi turli xil qarashlar kuchli saqlanib qolgan. Ko'plab jamiyatlarda erkaklar o'z muammolarini oshkor qilmaslikka, ruhiy tushkunlikni "ichga yutib", yordamga murojaat etmaslikka moyildirlar. Bunda yuqorida keltirib o'tilgan an'anaviy gender roli xususiyatlari – ya'ni erkakni bardoshli va yig'lamaslik kerak degan tasavvurlar – muhim rol o'ynaydi. Natijada erkaklar orasida ruhiy kasalliklar ko'p uchrasada, ularning ko'pi rasmiy diagnostika qilinmasdan va davolanmasdan qolib ketadi. Markaziy Osiyo va Sharq mamlakatlarida erkaklarning psixologik yordamga munosabati masalasida qo'shimcha omillar ham bor. Madaniy qarashlar va an'anaviy tushunchalar tufayli bu mintaqalarda nafaqat erkaklar, balki umumiy aholining psixologga yoki psixiatrga murojaat qilish odati uncha rivojlanmagan. Masalan, O'zbekistonda ruhiy sog'liq bilan bog'liq muammolarni oshkor qilishdan uyalish keng tarqalgan bo'lib, bunday holatga tushgan inson ko'pincha tibbiy yordamga emas, balki an'anaviy tabiblarga murojaat qiladi. Uyalish hissi shu darajada kuchliki, hatto rasmiy davolanish imkoniyati bor joyda ham ko'pchilik "jinnixonaga tushib qolish" yoki "tamg'alanish"dan cho'chib, muammoni yashirishga urinadi. O'zbekistonda so'nggi yillarda ruhiy salomatlikka e'tibor oshgani, 2018-yilda prezident farmoni bilan maxsus dastur qabul qilinib, 2019-yilda mamlakatda ruhiy sog'liqni saqlash bo'yicha yangi qonun loyihasi muhokamasi o'tkazilgani ma'lum. Bu o'zgarishlar tizim darajasida islohotlarning boshlanishidan dalolat beradi. Ammo shu bilan birga, jamiyatda ruhiy salomatlik borasidagi savodsizlik va noto'g'ri tushunchalarni bartaraf etish oson kechayotgani yo'q. Soha mutaxassislarining ta'kidlashicha, ruhiy kasalliklarga nisbatan noto'g'ri qarashlar va uyalish hissi O'zbekistonda hanuz keng tarqalgan bo'lib, bu yordam so'rash ko'rsatkichlarini pasaytiruvchi muhim omil bo'lmoqda.^[7] Erkaklar uchun esa bu boradagi vaziyat yanada qiyinroq bo'lishi mumkin. Chunki Sharq jamiyatlarida erkak kishi uchun yordam so'rash – xususan, psixologik zaifligini tan olish – "erkaklikka xos emas" harakat sifatida qaralishi mumkin. Ayrim hollarda erkakning do'stlari yoki oilasi unga ruhiy tushkunlikdan shikoyat qilishini yaxshi qabul qilmasligi, "o'zini qo'lga ol, tinchlan" kabi maslahatlar berishi mumkin. Bu esa aslida jiddiy depressiya holatidagi erkakni yanada yopiq qobiq ichida qolishga majbur qiladi.

Shu bilan birga, zamonaviylik va urbanizatsiya ta'sirida ijobiy siljishlar ham yo'q emas. Yangi avlod orasida ruhiy salomatlik mavzusi sekin-asta ochiqroq muhokama qilinmoqda, ijtimoiy tarmoqlarda erkaklarning ruhiy sog'lig'i muammolari yoritila boshlandi. O'zbekistonda ayrim nodavlat tashkilotlar va tashabbuslar erkaklarni psixologik sog'lomlikka chorlovchi, masalan, stressni boshqarish yoki oilaviy munozaralarni hal qilish bo'yicha treninglar tashkil qilmoqda. 2020–2023-yillar oralig'ida pandemiya sharoiti ham ruhiy salomatlikka e'tiborni kuchaytirdi - erkaklar o'rtasida onlayn psixologik maslahat olish xizmatlariga murojaatlar oshgani kuzatildi. Ammo shunga qaramay, umumiy manzara shuki, Sharq mintaqalarida erkaklarning ko'pchiligi hanuz psixologik yordam so'rashga jur'at etmasdan, muammolarni mustaqil yengishga yoki ularni inkor etishga moyil bo'lib qolmoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

So'nggi yillarda Sharqiy va Markaziy Osiyo mintaqalarida ajrimlar dinamikasi va uning oqibatlari bo'yicha ko'plab ma'lumotlar to'plandi. Xususan, O'zbekiston misolida oilaviy ajrimlar soni ortib borayotgani kuzatilmoqda. Rasmiy statistikaga ko'ra, O'zbekistonda 2021-yilda taxminan 39,3 mingta ajrim qayd etilgan bo'lsa, 2022-yilda bu ko'rsatkich 48,7 mingtagacha o'sgan va 2023-yilda 49,2 mingta ajrim holati ro'y bergan. Demak,



2021-yildan 2022-yilga o'tishda ajrashishlar soni qariyb 12 foizga oshgan, bu esa juda keskin o'sishdir. 2023-yilda ajralishlar o'sish sur'ati sekinlashib, atigi 0,8% lik ozroq ko'payish kuzatildi. Shu tariqa, 2020-2023 yillar oralig'ida O'zbekistonda oilaviy ajrimlar soni mutlaq miqdorda sezilarli oshib, yiliga 45-50 ming atrofida barqarorlashdi.^[8] Shu bilan birga, O'zbekiston aholining soniga nisbatan ajrimlar ulushi bo'yicha hali ham mintaqadagi eng past ko'rsatkichga ega davlatlardan biri bo'lib qolmoqda. 2022-yilgi ma'lumotga ko'ra, O'zbekistonda har 1000 nafar aholiga 1,4 ta ajrim to'g'ri kelgan Taqqoslash uchun, MDH (Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi) davlatlari orasida bu eng past ko'rsatkich bo'lib, boshqa ayrim mamlakatlarda (masalan, Qozog'iston, Rossiya kabi) shu davrda 1000 aholiga 3-4 tagacha ajrim to'g'ri keladi degan taxminlar mavjud. Darhaqiqat, MDH Davlatlararo statistika qo'mitasi ma'lumotlariga ko'ra, nikohlar soni bo'yicha O'zbekiston mintaqada birinchi o'rinda tursa, ajralishlar soni bo'yicha eng oxirgi o'rinda turadi. Bu holat, bir tomondan, O'zbekistonda ajrimlar nisbiy ravishda boshqa davlatlarga qaraganda kamroq ekanini ko'rsatsa-da, yuqoridagi o'sish sur'atlari bu masalada muayyan ijtimoiy muammo shakllanayotganini ham anglatadi.

Sharqiy Osiyo davlatlarida ham ajrimlar soni va uning oqibatlari bo'yicha diqqatga sazovor statistikalar mavjud. Yaponiya misolida, 2020-yilda mamlakatda 210 mingga yaqin ajrim ro'y bergan. An'anaviy qadriyatlar kuchli bo'lgan bu jamiyatda ham ajrimlar soni sezilarli darajada yuqori. Yaponiya tajribasi shuni ko'rsatadiki, ajrimning ruhiy salomatlikka ta'siri juda jiddiy: 2021-yilda Yaponiya Adliya vazirligi tomonidan ajrashgan ota-onalar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijasida, ajrashgan shaxslarning qariyb 45 foizi ajrimdan so'ng darhol og'ir ruhiy tanglik (stress) holatida bo'lgani aniqlangan. So'rov ishtirokchilarining deyarli yarmi ajrimdan keyin depressiya va boshqa ruhiy buzilishlarning klinik alomatlariga ega bo'lgan. Taqqoslash uchun, Yaponiyada umumiy aholi orasida bunday yuqori stress ko'rsatkichi atigi 4,6% odamlarda uchraydi. Demak, ajrimdan keyingi davr insonlarning ruhiy holatini keskin yomonlashtirib, odatdagidan o'n baravar ko'proq stressga solishi mumkin. Bu topilma Sharqiy Osiyoda ham ajrimning psixologik salomatlik uchun dolzarb xavf omili ekanini tasdiqlaydi.^[9] Pandemiya (2020-2021) davri ajrimlar va ruhiy salomatlik munosabatini yanada keskinlashtirdi. Ba'zi Osiyo mamlakatlarida karantin cheklovleri sabab oilaviy nizolar kuchayib, ajrimlar soni oshgani kuzatildi. Masalan, Xitoyda 2020-yil boshida COVID-19 virusi tarqalganidan so'ng ajrashish uchun murojaatlar keskin ko'payib ketgani mahalliy axborot vositalarida yoritilgan. Bu holat majburiy uyda birga bo'lishning stressi va iqtisodiy qiyinchiliklar ortishi bilan izohlandi. O'z navbatida, ajrim sonining oshishi ijtimoiy-ruhiy muammolarni ham kengaytirdi. Ekspertlar ajrashgan erkaklar orasida pandemiya davrida depressiya va o'zini yolg'iz his etish hollari ko'payganini ta'kidlashgan. Afsuski, bu boradagi aniq raqamlar hali yetarlicha tadqiq etilmagan bo'lsa-da, umumiy tendensiya shuki, 2020-2025 yillar dunyo miqyosida ham, Sharq mintaqalarida ham oilaviy hayotga katta sinov bo'ldi va uning salbiy oqibatlari orasida erkaklarning ruhiy salomatligi masalasi alohida o'rin tutdi.

Sharqiy mintaqalarda ajrimdan keyingi erkaklarning psixologik holati individual ruhiy inqiroz bilan cheklanmay, balki keng ijtimoiy va madaniy muhit bilan uzviy bog'langan. Psixologik salomatlikni tiklash uchun ijtimoiy stigma bilan kurashish, psixologik yordam markazlarini rivojlantirish, shaxsiy va oilaviy maslahatlar tizimini yo'lga qo'yish zarur. Aynan mana shu yondashuvlar erkaklarni ruhiy tiklanish va jamiyatga integratsiyalashuv jarayonida samarali qo'llab-quvvatlashi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ajrimdan keyingi erkaklarning psixologik holati jamiyatdagi an'anaviy gender stereotiplari va madaniy qadriyatlar bilan uzviy bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Erkaklar o'z muammolarini oshkor etishda, psixologik yordam so'rashda gender rollari ta'sirida o'zini cheklashga moyildir. Bu esa ularning ruhiy siqilish, depressiya va hatto jismoniy kasalliklarga chalinish xavfini keskin oshiradi. Psixologik salomatlikni tiklash uchun G. Yo'ldosheva ilgari surgan oilaviy rekonstruksiya yondashuvi, Boven oilaviy tizimi nazariyasi va zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlar muhim yechim sifatida tavsiya qilinadi. Jamiyatda ruhiy salomatlikka doir savodxonlikni oshirish, psixologik muammolarni stigmalashtirishdan voz kechish, erkaklarga mos keladigan psixologik maslahat usullarini joriy etish muhim ehtiyoj sifatida ko'rsatildi.

O'zbekiston tajribasi shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlik masalalari bo'yicha qonunlar va dasturlar yaratilgan bo'lsa-da, amaliyotda hali ham erkaklar orasida psixologik yordam so'rash ko'rsatkichi past. Bu holatni bartaraf etish uchun jamiyatda psixologik madaniyatni oshirish, ayniqsa mahalla va diniy muassasalar orqali erkaklarni ruhiy tiklanish jarayoniga jalb etish lozim. Shuningdek, pandemiya davri tajribasi shuni anglatdiki, onlayn psixologik maslahat xizmati kabi zamonaviy texnologiyalar erkaklar uchun psixologik yordamni yanada qulay va ochiq qiladi.

Sharqiy va Markaziy Osiyo jamiyatlarida erkaklar uchun ajrim psixologiyasini o'rganish va amaliy yechimlarni taklif qilish nafaqat individual ruhiy salomatlik, balki butun jamiyat barqarorligi uchun strategik ahamiyat kasb etadi. Bu borada kompleks, institutsional va gender sezgir yondashuvlarni joriy etish eng maqbul strategiya sifatida belgilandi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Levant, R. F. (1995). Toward the reconstruction of masculinity. *Journal of Family Psychology*. <https://psycnet.apa.org/record/1995-97524-008>
2. Mahalik, J. R., Rochlen, A. B. (2006). Men's Likelihood to Seek Help: Gender Role Conflict, Self-Stigma, and Previous Counseling Experience. *Counseling Psychologist*, 34(2), 193–214.
3. S. Bulut, H. Dagtas,. The Psychology and Challenges of Men after Divorce. 2022. <https://academicstrive.com/OAJBSP/OAJBSP180064.pdf#:~:text=Both%20genders%20face%20some%20problems,to%20suffer%20from%20economic%20problems>
4. Abduqodirov, R. "Oilaviy psixologiya: asosiy nazariya va amaliyot." Toshkent: Ma'naviyat nashriyoti, 2018. b-77
5. Yo'ldosheva, G. (2020). Psixologik muammolarni oilaviy yondashuv asosida hal qilish. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti. b-33
6. Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson. <https://murraybowenarchives.org/books/family-therapy-in-clinical-practice/>
7. A. Aliev, T. Taylor. (2020). Recommendations for Mental Health Reforms in Uzbekistan: A Policy Report. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9295855/#:~:text=match%20at%20L341%20Stigma%20associated,Muslim%20spiritual%20and%20Russian%20biological>
8. O'zbekistonda ajrashishlar ko'rsatkichi MDH bo'yicha eng pastligi ma'lum qilindi /// <https://kun.uz/news/2024/02/25/ozbekistonda-ajrimlar-korsatkichi-mdh-boyicha-eng-pastligi-malum-qildi#:~:text=yilgacha%20bir%20oila%20bo%E2%80%98lib%20yashaganlar,tashkil%20etmoqda>
9. Reiko Otaki. (2024) Mental health of divorcees through divorce by mutual consent in Japan /// <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11284768/#:~:text=This%20analysis%20revealed%20that%20the,population%20in%20Japan%20reported%20a>

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №8

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.