



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№10
2025

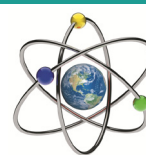
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

PSIXOLOGIYA YO'NALISHI



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 127 sahifa,
1-oktyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – 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)
Woosyu 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 instituti 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

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIDA SUITSIDAL XULQ-ATVORNI KAMAYTIRISHDA PSIXOKORREKSIYA DASTURLARINING SAMARADORLIGI VA IJTIMOY AHAMIYATI.....	8
Tursunova Ozoda Abdullayevna	
O'ZBEKISTONNI RIVOJLANTIRISH STRATEGIYASI: FUQAROLIK JAMIYATI.....	14
Abdikadirov Umidjon Ruzbayevich	
TALABALARDA KASBIY MOTIVATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI	18
Ayakulov Ulug'bek Abdug'affor o'g'li	
TALABALARDA LIDERLIK XUSUSIYATINING NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI.....	22
Sobitova Shaxnoza Shokir qizi	
O'SMIRLARDA TURLI XIL YOT G'OYALARGA BERILISHNING AYRIM IJTIMOY-PSIXOLOGIK MASALALARI	27
Tulyaganova G.O.	
IXTISOSLASHTIRILGAN MAKTABLARDAGI O'QUVCHILARNING O'QUV MOTIVATSIYASI VA STRESS DARAJASI MUNOSABATI.....	31
Xodjayeva Dilnovoz Djumoyevna	
OILA-TURMUSH DOIRASIDAGI VOYAGA YETMAGANLAR ORASIDA JINOYATLARNING KELIB CHIQISHIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI SHAXSNING HULQ-ATVORIDAGI XUSUSIYATLARI	36
Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna	
PSIXOGISTALOGIYANING YANGI YO'NALISH SIFATIDA YUZAGA KELISHI ZARURATI VA ILMIY ASOSLARI	41
Azimov.J.S., Melibayeva R.N.	
KONSTRUKTIV YONDASHUV ASOSIDA TALABALARDA LIDERLIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	44
Kurbonova Mushtariybegim Baxtiyorjon qizi	
BO'LAJAK KASB TA'LIMI O'QITUVCHILARIDA KASBIY IDENTIFIKATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR	47
Kurbonov Munis Umirbekovich	
BOLALARDA KOGNITIV JARAYONNING RIVOJLANISHI.....	52
Raxmonova Shaxrizoda Laziz qizi	
SUN'IY INTELLEKT VOSITALARINING TURLARI VA YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIK XUSUSIYATLARIGA TA'SIRI	56
Ismailov Avazbek Axadjon o'g'li	
PROFIL ORTIDAGI "MEN" RAQAMLI SHAXSIYAT VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI.....	60
Azizova Shodiya Utkur qizi, Tulyaganova Gulnoza Olimjon qizi	
OILA HAYOTIDA AYOLNING IJTIMOY ROL IDENTIFIKATSIYASI: PSIXOLOGIK TAHLIL.....	63
Xujayeva Zarnigor Muzaffar qizi	
YOSH MUTAXASSISLARINING KASBIY MOSLASHUV MEXANIZMLARI	68
Shodiyeva Rayhon Saydullayevna	
SALBIY EMOTSIONAL KECHINMALARNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA'SIRI	75
Mirabdullayeva Sh. A.	
GLOBALASHUVNING SHAXS SHAKLLANISHIGA TA'SIRINING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	79
Raxmatova Zamira Baxtiyorovna	



ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ НА ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ.....	83
Шомуродова Махфуза Аслитдиновна	
BO'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY DINAMIK RIVOJLANISHIDA SHAXS IJTIMOYILASHUVI VA ADAPTIV INTELLEKT MUAMMOSI.....	88
Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna	
LOGOTERAPIYA USULIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH.....	93
Narziqulova Gulrux Axrorovna	
O'ZINI O'ZI TUSHUNISH TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK TALQINI	98
Mahmudov Abdurasul	
ICHKI LOKUS NAZORATNI RIVOJLANTIRISH ORQALI O'QUVCHILARDA MUVAFFAQIYAT MOTIVATSIYASINI KUCHAYTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	102
Karimov Sherzod Abdurasulovich	
SPORT FAOLIYATIDA YUZAGA KELADIGAN STRESS OMILLARI PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI	106
Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li	
YOSH KELINLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLATIDA STRESS VA MOSLASHUV JARAYONLARI	111
G'afforova Dilfuza Jo'rayevna	
RAHBAR AYOLLAR FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH IMKONIYATLARI.....	114
Xudoyqulova Gulshoda Baxronovna	
O'SMIR RUHIY FAROVONLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR.....	118
Mustafayeva Muxlisa	
KEKSA ODAMNING PSIXOLOGIK HOLATI KOMPLEKS REABILITATSIYA KOMPONENTI SIFATIDA.....	122
Rustamova Manzura Ne'matjanovna	

O'SMIR RUHIY FAROVONLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Mustafayeva Muxlisa

Ma'mun universiteti "Psixologiya" kafedrası
katta o'qituvchisi (PhD)

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smir psixologiyasi, uning ruhiy farovonligi masalasi hamda unga ta'sir etuvchi psixologik omillar xususida so'z boradi. Shuningdek, o'smir psixologiyasiga salbiy ta'sir qiluvchi omil sifatida aleksitimiya fenomeni, stress va muloqotning yetishmasligi kabi holatlar tahlil qilingan va muallif tomonidan ayrim tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: o'smir psixologiyasi, psixologik omillar, ruhiy farovonlik, ruhiy muvozanat, psixologik salbiy ta'sir, aleksitimiya, stress, muloqotning yetishmasligi.

Abstract: This article discusses the psychology of adolescents, the issue of their mental well-being, and the psychological factors that affect them. Also, the phenomenon of alexithymia, stress, and lack of communication as factors that negatively affect adolescent psychology are analyzed, and the author gives some recommendations.

Key words: adolescent psychology, psychological factors, mental well-being, mental balance, psychological negative impact, alexithymia, stress, lack of communication.

Аннотация: В статье рассматривается психология подростков, проблема их психического благополучия и психологические факторы, на него влияющие. Анализируются такие факторы, как aleksitimiya, stress и дефицит общения, как факторы, негативно влияющие на психику подростков, и даются рекомендации.

Ключевые слова: психология подростков, психологические факторы, психическое благополучие, душевное равновесие, негативное психологическое воздействие, aleksitimiya, stress, дефицит общения.

KIRISH

Ma'lumki, o'smirlik davrida yetakchi faoliyat sifatida muloqot, o'qish, mehnat qilish kabi faoliyat turlari ajratib ko'rsatiladi. O'smirlar hayotining o'tish davrida kattalar tomonidan ularga ishonch bildirishlariga, xatti-harakatlarini ma'qullashlariga doimiy ehtiyoj sezadilar.

Mamlakatimiz prezidenti Sh.M.Mirziyoyev raisligida 2024-yilning 28-iyunida yoshlar siyosati sohasidagi ishlar sarhisobi, yangi vazifa va takliflar muhokamasiga bag'ishlangan videoselekrda - «Yoshlarimiz hayotda munosib o'rnini topishi uchun bundan keyin ham bor kuch va imkoniyatlarni to'liq ishga solamiz. Sizlar mamlakatimizning ishonchi va tayanchi, kelajagimiz bunyodkorlarisiz»,¹ - deya yurtimiz yoshlariga yana bir bora katta ishonch bildirdilar. Bu esa yoshlarimiz ta'lim-tarbiyasi, ma'naviy-ruhiy qiyofasi har doim davlat siyosati darajasidagi masala ekanligidan dalolat beradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Sir emaski, aynan mamlakat yoshlarining bugungi qiyofasi ertangi jamiyat rivoji darajasini belgilab beradi. Bugun kun emas, daqiqa sayin ilgarilab borayotgan axborot xurujlari, globallashgan jamiyatdagi ommaviy madaniyat hujumlari insonning hissiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi va psixologik tadqiqotlarda aleksitimiya hodisasini o'rganish, muammoga samarali yechim topish mas'uliyatini yanada oshiradi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar hozirda biror bir millat yoki madaniyatning jamoaviy ongiga nisbatan turlicha psixologik zarbalarning oqibatida «madaniy-psixologik jarohat» ko'payib borayotganligini tasdiqlamoqda. Hissiy-emotsional sohaning muhimlilik darajasi, bu hissiy stressning chastotasi va intensivligining oshishi bilan tavsiflanadi. Bunga bir qator omillarni sabab qilib ko'rsatish mumkin. Masalan: Xalqaro integratsiyaning kuchayishi, qadriyatlar to'qnashuvi, gadjetlarga qaramlilik, ijtimoiy tarmoqlar bosimi, ommaviy madaniyat, internet xabarlarining cheklanmaganligi va shu kabilar.

Bunday vaziyatda ayniqsa his-tuyg'ularining beqarorligi va shiddati bilan ajralib turuvchi o'smirlik davrida ruhiy farovonligi, sog'lom emotsional holati masalasini o'rganish aslida davr talabidir. Ze'ro, hissiy salomatlik eng avvalo, ruhiy muvozanatning barqaror bo'lishi bilan o'lchanadi. Ma'lumki, ruhiyatning buzilishi

¹ <https://president.uz/oz/lists/view/7357>



oqibati bevosita psixosomatikaga ya'ni ruhiy omillar sabab xastalanish holatiga olib boradi. M.P.Aralovning ta'kidlashicha, psixosomatik kasalliklarning eng birinchi profilaktikasi psixolog yoki psixoterapevtga o'z vaqtida murojaat qilishdir [1].

Ma'lumki, o'smirlik davrida hissiyotlar (emotsiyalar), ruhiy tafakkur juda murakkab va o'zgaruvchan bo'ladi. Rivojlanishning aynan shu bosqichida yoshlar turli xil jismoniy, ruhiy va ijtimoiy-madaniy o'zgarishlarni boshidan kechirishadi. Bu esa ularning o'zliklarini topishga, tana va qalb hissiyotlarini anglashga, tuyg'ularini ifodalashga ta'sir qiladi. Bu borada bir qator olimlar ilmiy izlanishlar olib borib, psixologik tavsiyalarini ishlab chiqishgan [3]. Shu o'rinda, o'smirlik davri hissiyotlarining ba'zi bir muhim jihatlarini keltirib o'tsak:

1. Gormonal o'zgarishlar: Pubertat davrida gormonal o'zgarishlar o'smirlarning hissiy-emotsional holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Estrogen va testosteron gormonlari darajasidagi o'zgarishlar tufayli o'smirlar kayfiyatlarining tez-tez o'zgarishi, beqarorlik kuzatiladi.

2. «Men» shakllanishi: O'smirlik davri o'zlikni qidirish va aniqlash davridir. Yoshlar o'zlarini «men»ini va jamiyatdagi o'rnini topishga harakat qilishadi, o'z-o'zini qadrlash va identifikatsiya hissi shakllanadi, bu o'smirning kelajak hayotiga ta'sir qiladi.

3. Mustaqillik va avtonomiya: O'smirlik davri boshlanishi bilan ular kattalardan mustaqil bo'lish, mustaqil qarorlar qabul qilishni istaydilar. Bu jarayon ko'pincha isyonkorlik hissining ustunligi va ota-onalar yoki boshqa kattalar bilan ziddiyatlar, o'zaro kelishmovchiliklar bilan kechadi.

4. Ijtimoiy-madaniy ta'sirlar: bu yoshda o'smirlar tashqi ta'sirlarga o'ta sezgir bo'lishadi. Do'stlar va jamoadoshlar ularning hayotida muhim o'rin egallaydi. Ijtimoiy-madaniy munosabatlar va bosimlar hissiyotlarga ta'sir qiladi, shuningdek, ijtimoiy qabul qilish va qabul qilinmaslik hissiyotlarini kuchaytiradi.

5. Sevgi va romantik munosabatlar: O'smirlar uchun birinchi romantik tajribalar ko'pincha hissiy jihatdan qizg'in va murakkab bo'ladi. Bu tajribalar ko'pincha empatiya, quvonch, xavotir, hasad va qayg'u kabi hissiyotlar bilan birga kechadi. Ushbu munosabatlar o'smirlar uchun o'ziga xos bo'lib, dastlabki hissiy jarohatlarini ayni shu vaqtda olishlari mumkin.

6. Stress va bosim: oiladagi kuchli nazorat o'smir uchun bosimga aylanishi, maktab, ijtimoiy munosabatlar, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, kelajak haqidagi o'y-xayollar, o'z davrasi uchun ideallikka intilish o'smirlik davrida stress va xavotir darajasini oshirishi mumkin.

O'smirlik hissiy-emotsional sohaning kuchayishi davri sifatida tavsiflanadi, bu o'zini yengil qo'zg'aluvchanlik, kayfiyatning o'zgarishi, tashvish, tajovuzkorlik va boshqa zo'ravonlik reaksiyalari kabi xususiyatlarda namoyon qiladi. Stress va bosimga chidamlilik darajasi pasayib ketadi. Stress holatlari bilan ishlashda N.E.Vodopyanova fikricha ikki xil: tibbiy paradigma va psixologik paradigma yo'nalishlaridan foydalanish maqsadga muvofiq [4].

O'smirlik davridagi hissiyotlar haqida ko'proq tushuncha va qo'llab-quvvatlash yoshlarning ruhiy salomatligi va rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. P.I.Jeykobson fikricha, o'smirlarda tengdoshlari ta'siriga berilish holati yuqori bo'lib, ular «boshqa odamlar uchun o'z talab va ehtiyojlarini qurbon qilish» darajasida mehribonlik va hamdardlik hissiga ega bo'ladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

O'smirlik davrida keng doiradagi muloqot xarakterlidir, undan umumiy manfaatlar asosida asta-sekin 5-8 kishidan iborat do'stona guruhlar ajralib turadi, natijada do'stlar paydo bo'ladi. Muloqot jarayonida muhim rol ma'lumot almashinish hisoblanadi. O'smirlar guruhlariga a'zo bo'lgan o'g'il-qizlar, birinchi navbatda, erkin muloqotga bo'lgan ehtiyojni - nafaqat bo'sh vaqtni o'tkazish usuli, balki o'zini namoyon qilish, yangi insoniy aloqalarni o'rnatish vositasi sifatida qondiradi. Guruhlardagi norasmiy muloqot aloqa uchun qulay psixologik sharoitlarni izlash kabi motivlarga bo'ysunadi. Guruhga mansublikni anglash, o'rtoqlik o'zaro yordam, hissiy farovonlik va barqarorlik hissini beradi. Garchi o'smir muloqoti ko'pincha egosentrik bo'lsa-da, o'zini o'zi identifikatsiya qilish ehtiyoji boshqasining his-tuyg'ulari va tajribasiga qiziqishdan yuqori ko'rinishga ega. Agar bunday bo'lmasa, munosabatlarda o'zaro keskinlik, ular bilan norozilik mavjud bo'ladi. O'smirlar uchun nafaqat tengdoshlari bilan birga bo'lish, balki eng muhimi, ular orasida o'zini qoniqtiradigan pozitsiyani egallash (rahbar lavozimi, ma'lum bir masalada o'rtoq yoki shubhasiz, hokimiyat sifatida tan olinishi) muhimdir. Mazkur intilish bu jarayonida yetakchi motiv hisoblanadi. I.S.Konning fikriga ko'ra, ko'pincha, bunday mavqega erisha olmaslik, qo'pollik, intizomsizlik va nizolarning kuchayishiga sabab bo'ladi [5]. Binobarin, muloqotdagi qiyinchiliklar o'zini o'zi namoyon qilish, o'zini ifoda etishdagi muammolar tufayli yuzaga keladi. Do'stlik muloqot xarakterini belgilaydi. Ko'plab o'smirlar uchun do'stlik va uning qonunlari, kattalarning unga bo'lgan munosabatlari noqulay bo'lsa-da, muhim ahamiyat kasb etadi. Do'st bo'lish «yaqinlik» xarakteridagi hodisa bo'lib, bir xil va qarama-qarshi jins vakillari o'rtasida ro'y beradi. O'smirlar uchun do'stlik hayotiy ijtimoiylashuv jarayonining bir qismi sifatida ularning hayot tarziga bevosita ta'sir qiladi.

Psixologik tadqiqotlarda berilishicha, shaxs sifatida faollashishning cho'qqisi aynan o'smirlikda namoyon bo'ladi. XVIII asrda yozilgan J.J.Russo asarlari o'smirlik davri klassik nazariyalarining rivojlanishiga xizmat

qilgan. Russo o'smirlik davrini inson taraqqiyotidagi alohida davr sifatida ajratib ko'rsatib, uni tug'ilish davri, deb atagan.

Muallif o'smirlikning uchta asosiy xususiyatini aniqladi. Birinchidan, o'smirlik - tez biologik yetuklik tufayli beqarorlik va hissiy ziddiyat kuchayadigan davr. Ikkinchidan, o'smirlik davrida boshlanadigan biologik va ijtimoiy o'zgarishlar sifatli ruhiy o'zgarishlar bilan birga keladi.

Uchinchidan, o'smirlik davri qayta tug'ilish jarayoni sifatida qaraldi, bunda inson o'z hayotining oldingi bosqichlarini qisqa va noaniq shaklda bosib o'tadi, bu individual darajadagi rekapitulyatsiya prinsipiga mos keladi [7].

Kognitivistik yo'nalishning asoschilari qatoriga J.Piaje, Dj.Kelli va boshqalarni kiritish mumkin. J.Piajening aql-idrok nazariyasi, aql-idrok funksiyalari (vazifalari) hamda uning davrlari haqidagi ta'limotni o'z ichiga oladi. Aql-idrokning asosiy funksiyalari (vazifalari) uyushqoqlik va moslashish, ko'nikishdan iborat bo'lib, aql-idrokning funksional invariantligi deb yuritiladi [6].

Biz tadqiqotimizda o'smirlarda namoyon bo'ladigan aleksitimiyaning psixologik xususiyatlarini o'rganar ekanmiz, aleksitimiyaning o'ziga xos salbiy tomonlarini tahlil qilib, ushbu masalaga yechim topish ishimizning asosiy maqsadlaridan biridir.

Bu hodisaning yuqorida biz keltirib o'tgan nazariy tahliliga asoslangan holda, unga xos xususiyatlarni bartaraf etishning psixologik imkonini beruvchi, samaradorligini ta'minlovchi korreksion dasturga asos bo'luvchi quyidagi xulosalarni keltirishimiz mumkin:

1. Aleksitimiyaning ijtimoiy-psixologik yondashuvga ko'ra ta'rif o'smirning hissiy jihatdan ifodalash qobiliyati dinamikasini, birinchidan, shaxsiyat rivojlanishi bilan, ikkinchidan, jismoniy barqarorlik va ruhiy farovonlik, qolaversa hayotdan qoniqish hissi bilan bog'liqligini aniq kuzatish imkonini beradi;

2. Aleksitimiya o'smirlar ongida hissiy-emotsional sohaga nisbatan yoki his-tuyg'ularga nisbatan qadriyatli munosabatning yo'qligi ijtimoiy-madaniy omillarga bog'liq bo'ladi;

3. Aleksitimiyaning shaxsiy rivojlanish jarayonlari bilan chambarchas bog'liqligi sabab, uning murakkab tabiatini o'rganish orqali turli xil psixologik belgilari o'smirlik xususiyatlariga o'xshash ekanligini ko'rish mumkin;

- Aleksitimiya o'smirning ichki dunyosi bilan aloqasiga to'siqlar qo'yishi, uning kognitiv sohasiga kuchli ta'sir ko'rsatganligi sababli, hissiy kompetensiya bilan bog'liq hodisa. Shu bois, bu muammoni bartaraf etishda hissiy-emotsional sohani ifodalashni kuchaytirish va ijtimoiy kompetensiyalarni shakllantirish orqali ijobiy natija olish mumkin;

- Aleksitimiya o'smirlarda o'z hayoti uchun mas'uliyatni his qilish, shaxsiy fikrlash darajasi, empatiya qobiliyati va hayotiy yo'nalishini o'z xohishiga ko'ra boshqara olish ko'nikmasiga bog'liq;

- Aleksitimiya o'smirlarda o'ziga xos psixologik tabiati, kommunikativ sohaning buzilishi, psixologik himoya mexanizmlari, ularning kuchlanish darajasi va namoyon bo'lish xususiyati bilan chambarchas bog'liq [2].

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smirning ruhiy farovonligi uning kelajakdagi faoliyatiga, dunyoqarashi va ijtimoiylashuviga ta'siri muhim ekanligi ayni haqiqat. Muloqotga bo'lgan ehtiyojni oshirish bilan bog'liq bo'lgan asosiy vazifalarga jiddiy to'siq sifatida aleksitimiya hamda stress o'smirlikning o'zini o'zi belgilash, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy hayot ko'nikmalariga ega bo'lishda salbiy ta'sirlar ostida namoyon bo'ladi. Bizning fikrimizcha, o'smir o'zining namoyon qilish xususiyatiga ko'ra doimiy muloqot o'rnata olmasligi o'smirlik davrida shaxsiyatning rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi omil hisoblanadi. O'smirlik davri esa rivojlanish davrining o'zagidir. Tarbiya har qachon xulq atvorda, emotsiyalar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Demak, o'z-o'zidan o'smirning hissiy kechinmalari, empatiyasi, xayrixohligi, o'zgalar bilan muloqot madaniyati nafaqat tarbiyasiga balki, aleksitimiya darajasiga ham bog'liq ravishda aks etadi.

Psixokorreksion faoliyat asosi ruhiy farovonlikka erishish uchun o'smirlarda empatiya hissini oshirish natijasida xayrixohlik ko'nikmasini shakllantirish, xavotir hissini kamaytirish natijasida o'ziga ishonch hissini oshirish va mustahkamlash, ijtimoiy-madaniy munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yishiga ko'maklashish, emotsional-hissiy holatini barqarorlashtirish, tuyg'ularni ifodalashda so'zlarni aniq yo'naltirilgan zamonaviy psixologiya yo'nalishlaridan psixoanaliz, gumanistik psixologiya, geshtalterapiya, kognitiv terapiya, art-terapiya kabi yondashuvlar, relaksatsiya mashg'ulotlaridan foydalanishni maqsadga muvofiq.

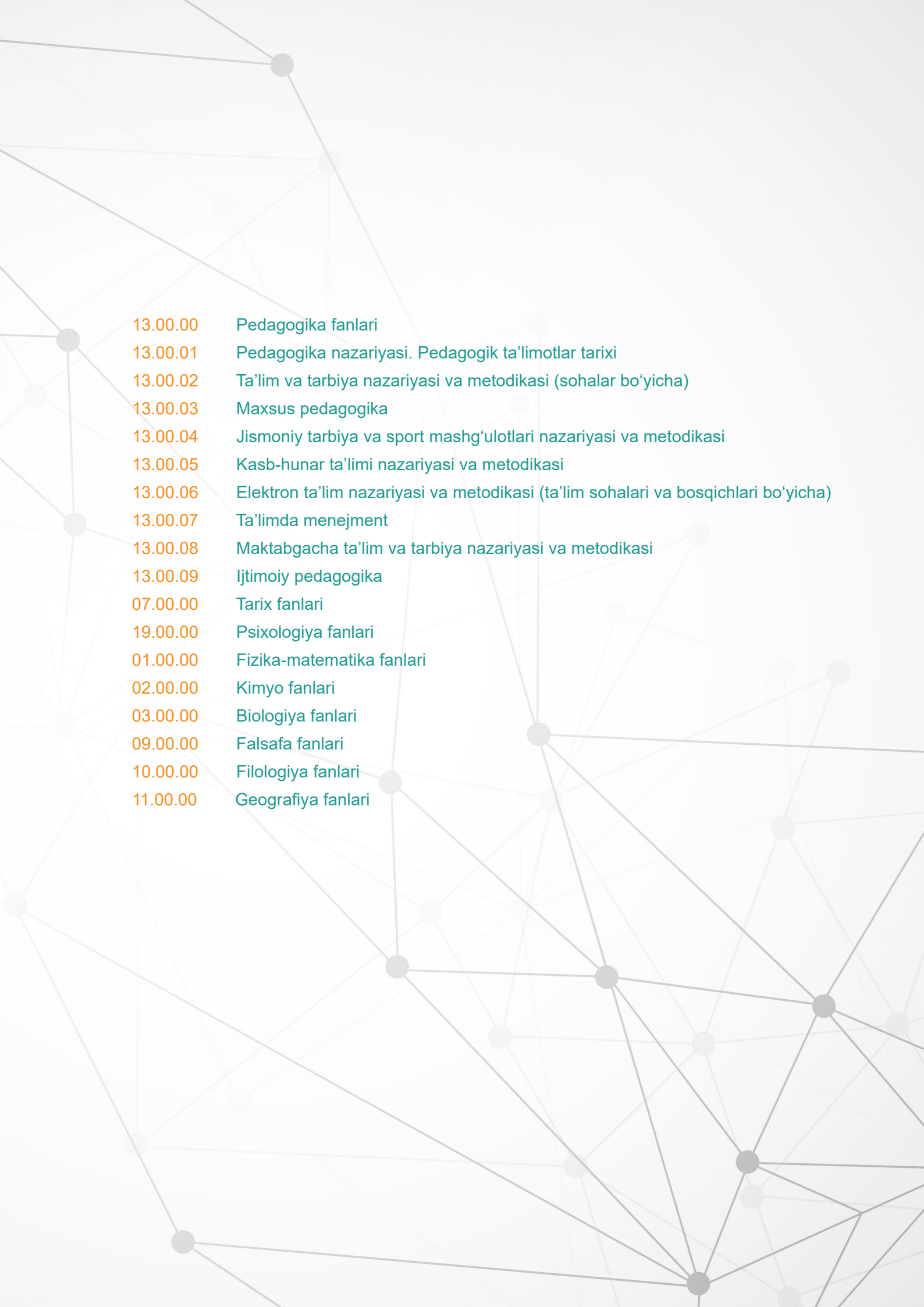
Shu bois yuqoridagi masalani yanada chuqurroq tadqiq qilish davr talabidir. Qolaversa, o'smir tarbiyasi va ruhiy farovonligi masalasida ota-onalar, o'quv maskani, mahalla vakillari hamkorligi masalasida aynan psixologik tavsiyalarni keng ko'lamda ishlab chiqib amaliyotga joriy qilish orqaligina natijaga ega bo'lamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Аралова М. П. Динамика тревожности и агрессивности у подростков с сахарным диабетом / М. П. Аралова, Е. А. Банникова // Психология человека в условиях здоровья и болезни Материалы V Международной научно-практической конференции.



2. Alexithymia and somatization:Relationship to DSM-III-R Diagnoses/ M.Bach, F.Bohmer//Journal of psychosomatic Research.-1994.-Vol.38, № 6.-P. 529-538.
3. Бергис Т.А., Особенности межличностного общения лиц раннего юношеского возраста с разным уровнем интернет-зависимости / Т.А. Бергис Л.Р., Азизова // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 4 (23). – С. 221–224.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса/Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009.ст.12.
5. Кон И.С., Психология ранней юности: книга для учителя / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. –252 с.
6. G'oziyev E.G'. "Ontogenez psixologiyasi" Toshkent. 2020.34-b.
7. <https://elib.buxdu.uz/index.php/pages/item/13798-o-smirlik-davrining-psixologik-xususiyatlari>.



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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. № 10

© 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.