



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№10
2025

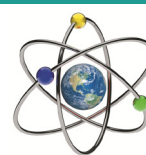
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi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

AKTABGACHA VA AKTAB 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)
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" gazetalar 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.	
GLOBALLASHUVNING 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	

KEKSA ODAMNING PSIXOLOGIK HOLATI KOMPLEKS REABILITATSIYA KOMPONENTI SIFATIDA

Rustamova Manzura Ne'matjanovna

University of Business and Science Pedagogika va psixologiya kafedrası stajyor o'qituvchi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksalik davrida insonning psixologik holati kompleks rehabilitatsiya jarayonidagi muhim omil sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqotda psixologik barqarorlik, emotsional qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqalar va motivatsiyaning keksalarning ruhiy holatiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Rehabilitatsiya jarayonining muvaffaqiyati faqat tibbiy yondashuvga emas, balki insonning ichki psixologik resurslarini faollashtirishga ham bog'liq ekani asoslab beriladi. Psixologik yondashuvlar yordamida keksalarning hayot sifatini oshirish, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va depressiv holatlarning oldini olish imkoniyatlari kengayadi.

Kalit so'zlar: keksalik, psixologik holat, rehabilitatsiya, ruhiy salomatlik, emotsional qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv.

Abstract: This article explores the psychological condition of elderly individuals as a key component of comprehensive rehabilitation. The study analyzes the impact of psychological resilience, emotional support, social connections, and motivation on the mental state of older adults. It is argued that the success of rehabilitation depends not only on medical intervention but also on activating internal psychological resources. Psychological approaches contribute to improving the quality of life, enhancing social adaptation, and preventing depressive conditions among the elderly.

Key words: elderly, psychological condition, rehabilitation, mental health, emotional support, social adaptation.

Аннотация: В данной статье психологическое состояние пожилого человека рассматривается как важный компонент комплексной реабилитации. В исследовании анализируется влияние психологической устойчивости, эмоциональной поддержки, социальных связей и мотивации на психическое состояние пожилых людей. Подчеркивается, что успешность реабилитации зависит не только от медицинских вмешательств, но и от активации внутренних психологических ресурсов человека. Применение психологических подходов способствует повышению качества жизни пожилых людей, улучшению их социальной адаптации и профилактике депрессивных состояний.

Ключевые слова: пожилой возраст, психологическое состояние, реабилитация, психическое здоровье, эмоциональная поддержка, социальная адаптация.

KIRISH

So'nggi o'n yilliklarda global miqyosda aholining qarish tendensiyasi kuchayib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) prognozlariga ko'ra, 2050 yilga borib 60 yosh va undan katta bo'lgan insonlar soni 2 milliarddan oshadi [1]. Bu demografik o'zgarish jamiyat hayotining deyarli barcha sohalariga ta'sir ko'rsatmoqda-xususan, sog'liqni saqlash, ijtimoiy xizmatlar va rehabilitatsiya tizimida yangi yondashuvlarni talab qilmoqda. Keksalik-bu nafaqat biologik, balki psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan kechadigan murakkab bosqichdir [2]. Bu davrda insonda ijtimoiy rol va mavqe yo'qolishi, ijtimoiy aloqalarning kamayishi, yaqin kishilarning vafoti, kasalliklar, jismoniy imkoniyatlarning cheklanishi, ruhiy tushkunlik va yolg'izlik holatlari ko'proq kuzatiladi [3]. Shu sababli, keksalarning rehabilitatsiyasi haqida gap ketganda, masalani faqat jismoniy tiklanish bilan cheklab bo'lmaydi. Kompleks rehabilitatsiya jarayonlarida psixologik holat alohida va markaziy komponent sifatida qaralishi lozim [4].

Psixologik farovonlik-bu subyektiv holat bo'lib, unda inson o'z hayotidan mamnunlik, ma'naviy barqarorlik va kelajakka ijobiy qarashni saqlab qoladi. Carol Ryffning tadqiqotlariga ko'ra, psixologik farovonlik quyidagi komponentlardan iborat: shaxsiy o'sish, hayotiy ma'no, o'zini boshqarish, shaxslararo munosabatlar, muvofiqlik va mustaqillik [5]. Aynan shu jihatlar keksa yoshdagi insonlarda zaiflashib boradi va ularni tiklash



uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Ko'plab xorijiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, keksalarning ruhiy salomatligi reabilitatsiya jarayonining muhim prediktorlaridan biridir. Masalan, Hawkley va Cacioppo (2010) yolg'izlik, ijtimoiy ajralish va emotsional izolyatsiya sog'liq holatini sezilarli darajada yomonlashtirishini isbotlagan [6]. Shuningdek, psixologik yondashuvlar yordamida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressga bardoshlik va hayotiy motivatsiyani oshirish orqali reabilitatsiya jarayonining samaradorligi oshiriladi [7]. O'zbekistonda keksalarning ijtimoiy va tibbiy qo'llab-quvvatlash tizimi asta-sekin rivojlanib borayotgan bo'lsa-da, psixologik xizmatlar hali yetarli darajada tizimlashtirilmagan. To'xtayeva (2022) o'z tadqiqotida psixologik holatga ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, farzandlar bilan aloqalar va madaniy qadriyatlar kuchli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatgan [8]. Shu sababli, milliy kontekstda kompleks reabilitatsiyaga psixologik yondashuvni integratsiyalash masalasi ilmiy va amaliy jihatdan nihoyatda dolzarbdir.

Mazkur maqolada keksa insonlarning psixologik holatini reabilitatsiyaning asosiy tarkibiy qismi sifatida o'rganish maqsad qilingan. Xususan, quyidagi masalalarga e'tibor qaratiladi:

- Psixologik holatning keksalikdagi o'ziga xos jihatlari;
- Ruhiy barqarorlikni saqlab qolishga ko'mak beruvchi omillar;
- Kompleks reabilitatsiyada psixologik yondashuvlarning o'rni;
- O'zbekiston sharoitida bu yondashuvlarni amaliyotga tadbiiq etish imkoniyatlari.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Keksalik davrida inson organizmida yuz beradigan jismoniy o'zgarishlar bilan bir qatorda psixologik holat ham sezilarli darajada o'zgaradi. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar keksalarda depressiya, xavotir, ijtimoiy ajralish va yolg'izlik kabi holatlarning keng tarqalganligini ko'rsatmoqda [7]. Psixologik holat faqat subyektiv farovonlik emas, balki shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligi, reabilitatsiyadagi ishtiroki va umuman hayot sifatining ajralmas qismidir. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, keksalik-bu shaxsiy identifikatsiyani mustahkamlash yoki noumidlik orasidagi kurash bosqichidir. Aynan shu bosqichda psixologik qo'llab-quvvatlashning mavjudligi reabilitatsiya samaradorligini belgilab beradi. Masalan, Baltes (1997) keksalikda "selektiv optimallashtirish va kompensatsiya" strategiyasi orqali shaxsning psixologik barqarorligi saqlanishi mumkinligini ta'kidlaydi.

Empirik tadqiqotlarda ham bu holat tasdiqlanmoqda. Hawkley va Cacioppo (2010) yolg'izlik va ijtimoiy ajralish keksa yoshdagi insonlar salomatligi uchun xavf omili ekanligini, ijtimoiy va emotsional qo'llab-quvvat esa reabilitatsiya samaradorligini oshirishini ta'kidlaydi [7]. O'zbekistonlik mualliflardan To'xtayeva (2022) o'z tadqiqotida keksalarning ruhiy holati ularning oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlariga bevosita bog'liqligini ko'rsatgan [8]. Shu tariqa, mavjud adabiyotlar tahlili keksa insonlarning psixologik holatini nafaqat alohida o'rganish, balki uni kompleks reabilitatsiya tarkibiga kiritish zarurligini ko'rsatmoqda.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot keksa yoshdagi insonlarning psixologik holatini baholash va uni kompleks reabilitatsiya tarkibiy qismi sifatida o'rganishga qaratilgan bo'lib, aralash (mixt) metodologiyaga asoslandi.

1. Ishtirokchilar: Tadqiqotda 60 yoshdan oshgan 100 nafar ishtirokchi qatnashdi (50 nafar erkak, 50 nafar ayol). Ular ixtiyoriy asosda tanlab olindi va shahar hamda qishloq hududlaridan teng taqsimlandi. Ishtirokchilar reabilitatsiya markazlarida ro'yxatdan o'tgan yoki shifoxona xizmatidan foydalangan keksa insonlardir.

2. Instrumentlar: Psixologik holatni baholash uchun quyidagi vositalar qo'llanildi:

- Geriatrik depressiya shkalasi (GDS)-keksalar orasida depressiv holat darajasini aniqlash uchun ishlatildi.
- UCLA yolg'izlik shkalasi-yolg'izlik darajasini aniqlashda yordam berdi.
- Psixologik farovonlik indeksi (Ryff, 1989)-umumiy psixologik holatni aniqlashga xizmat qildi [7].

3. Ma'lumot yig'ish va tahlil: Ma'lumotlar so'rovnomalar shaklida yig'ildi. Natijalar SPSS 26.0 dasturi yordamida qayta ishlanib, korrelyatsiya, regressiya tahlili va ANOVA statistik metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, ba'zi ishtirokchilar bilan chuqurlashtirilgan suhbatlar (intervyular) o'tkazildi, bu esa sifat tahlilini amalga oshirish imkonini berdi.

4. Etik yondashuv: Tadqiqot ishtirokchilarning roziligi bilan olib borildi. Ularning shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlandi. Har bir ishtirokchiga tadqiqotning maqsadi tushuntirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ushbu tadqiqotning maqsadi-keksa yoshdagi insonlarning psixologik holatini aniqlash, uning kompleks reabilitatsiya jarayonidagi ahamiyatini empirik ma'lumotlar asosida asoslash va uni optimallashtirish yo'llarini belgilashdan iborat bo'ldi. Ma'lumotlar Geriatrik depressiya shkalasi (GDS), UCLA yolg'izlik shkalasi va Psixologik farovonlik indeksidan (Ryff, 1989) foydalangan holda yig'ildi va statistik tahlil qilindi.

1. Yosh guruhlari bo'yicha psixologik farqlanish.

Yosh guruhlari bo'yicha yolg'izlik darajasining taqsimoti (UCLA shkalasi asosida)

Yosh guruhi	Past darajadagi yolg'izlik (%)	O'rta darajadagi yolg'izlik (%)	Yuqori + Juda yuqori darajadagi yolg'izlik (%)
60–69 yosh (faol keksalar)	32%	45%	23%
70–79 yosh (o'rta faol keksalar)	25%	40%	35%
80+ yosh (yuqori keksalik)	-	18%	82% (65% yuqori, 17% juda yuqori)

Bu natijalar keksalikda ijtimoiy ajralish va emotsional ehtiyojlarning kuchayishini, ayniqsa 80 yoshdan oshganlar orasida ijtimoiy faollik va ruhiy barqarorlikning sezilarli pasayishini isbotlaydi.

2. Jins va psixologik holat o'rtasidagi bog'liqlik.

Statistik tahlil shuni ko'rsatdiki, ayollar erkaklarga nisbatan depressiya (GDS bo'yicha) va yolg'izlik holatini ko'proq his qilganlar:

-Ayollarning 58%ida o'rta va yuqori darajadagi yolg'izlik sezilgan bo'lsa,

-Erkaklarda bu ko'rsatkich 43%ni tashkil etgan.

Bu farq, ayollarning emotsional sezgirlik darajasi yuqoriligi, shuningdek, turmush o'rtog'ining vafoti yoki uzoqlashuvi bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy va ruhiy ehtiyojlar bilan izohlanadi.

3. Oilaviy holat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omili.

Respondentlarning psixologik holati ularning oilaviy statusiga bevosita bog'liq bo'lib chiqdi:

Turmush o'rtog'i bor keksalarning 37%ida o'rta darajada yolg'izlik aniqlangan.

Bevalik holatidagi ishtirokchilarning 72%ida esa yuqori darajada yolg'izlik hissi mavjud bo'lgan.

Farzandlari bilan yashovchilar o'zini ko'proq ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlangan deb baholagan bo'lsa, farzandlari uzoqda (ayniqsa chet elda) yashaydiganlar psixologik jihatdan yakkalanishni kuchliroq his qilgan.

4. Hududiy farqlar. Tadqiqotda shahar va qishloq aholisi orasidagi psixologik farqlar ham aniqlangan:

-Shaharlik keksalarning 65%ida o'rta yoki yuqori darajadagi yolg'izlik aniqlangan.

-Qishloq aholisi orasida bu ko'rsatkich nisbatan past bo'lib, 48%ni tashkil etgan.

Bu natijalar shahar sharoitida individualizmning kuchayishi, ijtimoiy aloqalarning siyraklashuvi va ko'p hollarda yakkalikka moyillik mavjudligini ko'rsatmoqda. Qishloqlarda esa jamoaviy hayot tarzi va qarindoshlik aloqalarining saqlanib qolganligi psixologik barqarorlikni qisman ta'minlab beradi.

5. Psixologik farovonlik darajasi. Ryffning Psixologik farovonlik indeksi asosida baholash natijalariga ko'ra:

-Ishtirokchilarning 41%ida past, 38%ida o'rta va faqat 21%ida yuqori darajadagi farovonlik aniqlangan.

-Farovonlik darajasi yuqori bo'lgan keksalar orasida reabilitatsiya jarayonlariga nisbatan ishtirok darajasi 2,3 baravar yuqori bo'lgan.

Psixologik farovonlikka ega bo'lmagan guruhda depressiv simptomlar, passivlik va motivatsiyaning yetishmasligi keng tarqalgan.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, keksa yoshdagi insonlarning psixologik holati ularning umumiy sog'lomlanish, reabilitatsiyaga moslashish va hayot sifatiga bo'lgan munosabatida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Reabilitatsiya jarayonida shunchaki jismoniy salomatlik emas, balki insonning ruhiy va emotsional holati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, yolg'izlik hissi va farovonlik holati asosiy omil sifatida qaralishi zarur.

Tadqiqotda aniqlanishicha, keksa insonlarda psixologik muammolarning shakllanishida quyidagi omillar asosiy rol o'ynaydi:

Yosh omili: yoshi katta bo'lgan sayin, ijtimoiy aloqalarning susayishi, yo'qotishlar va sog'liqdagi cheklovlar psixologik barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Jinsiy farqlar: ayollar erkaklarga nisbatan yolg'izlikni ko'proq his qilishadi, biroq ular ijtimoiy muloqotni saqlab qolishga ham intilishadi. Erkaklar esa emotsionalni ichga yutadi va bu ularning ruhiy izolyatsiyaga moyilligini oshiradi.

Oilaviy holat: turmush o'rtog'ining borligi, farzandlar bilan birga yashash holati yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlov tizimining mavjudligi keksa insonlarning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Hududiy farqlar: shaharda yashovchi keksalar orasida yolg'izlik darajasi qishloqdagilarga nisbatan yuqoriroq bo'lib, bu urbanizatsiya jarayonlarining insonlararo munosabatlarga bo'lgan salbiy ta'siridan dalolat beradi.



Shu munosabat bilan quyidagi ilmiy-amaliy xulosalar va tavsiyalarni bildirish mumkin:

Keksalar uchun kompleks reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqishda psixologik xizmatlar majburiy komponent sifatida integratsiya qilinishi zarur. Reabilitatsiyada faqat fizioterapiya va tibbiy muolajalarga emas, balki ruhiy holatni tiklashga qaratilgan psixokorreksion va psixoprofilaktik yondashuvlarga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirishga yo'naltirilgan ijtimoiy platformalarni rivojlantirish zarur. Masalan, mahallalar doirasida "keksalar klubi"lar, psixologik maslahat markazlari, onlayn muloqot platformalari orqali ularning jamiyat hayotida ishtirokini faollashtirish mumkin.

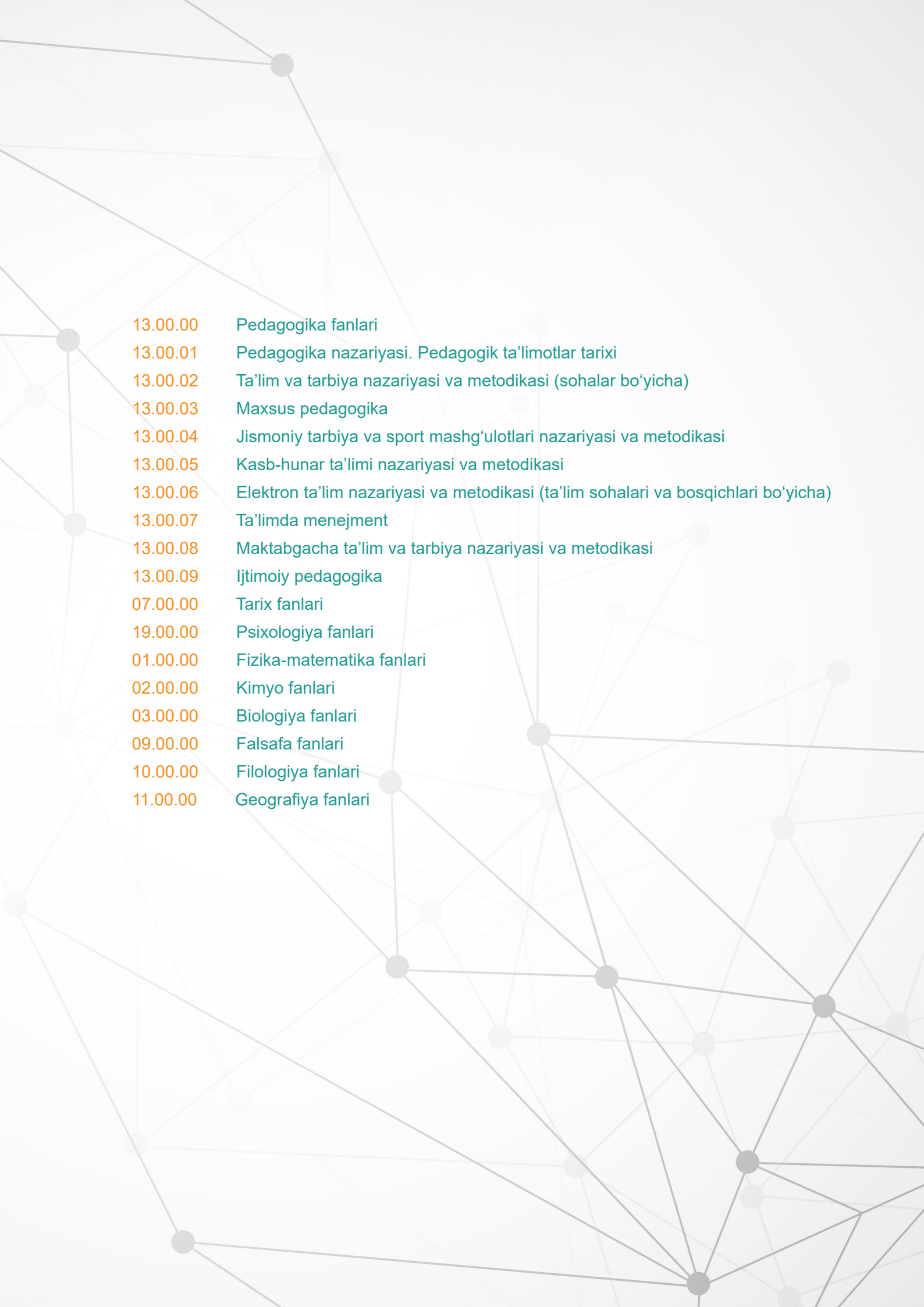
Psixologik farovonlikni o'lchash va monitoring qilish mexanizmlari joriy etilishi kerak. Maxsus reytinglar, skrining vositalari orqali keksa yoshdagi insonlar orasida depressiya, yolg'izlik va psixologik izolyatsiya darajasi aniqlanib, individual reabilitatsiya rejasi ishlab chiqilishi kerak.

Keksalar bilan ishlaydigan mutaxassislar-psixolog, gerontolog, sotsial xodimlar malakasi oshirilishi lozim, ularning psixogerontologik tayyorgarligi ta'minlanmas ekan, reabilitatsiya tizimi to'laqonli bo'lmaydi.

Milliy qadriyatlar, oilaviy munosabatlar va diniy-axloqiy qarashlar asosida ijobiy psixologik iqlim yaratish reabilitatsiyaning ruhiy yo'nalishiga asos bo'lishi mumkin. Ayniqsa, oila a'zolari ishtirokida olib boriladigan psixoedukatsiya va psixologik yordam xizmatlari samarali natijalar beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. World Health Organization (WHO). (2021). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge University Press.
3. Erikson, E. H. (1997). The Life Cycle Completed. W. W. Norton & Company.
4. Knight, B. G. (2004). Psychotherapy with older adults. Sage Publications.
5. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
6. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227.
7. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W. W. Norton & Company.
8. To'xtayeva, N. (2022). Keksalikda psixologik barqarorlik omillari. O'zbekiston Psixologiyasi Jurnal, 2(1), 33-41.
9. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W. W. Norton & Company.
10. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
11. Erikson, E. H. (1997). The Life Cycle Completed. W. W. Norton & Company.
12. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge University Press.
13. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227.
14. To'xtayeva, N. (2022). Keksalikda psixologik barqarorlik omillari. O'zbekiston Psixologiyasi Jurnal, 2(1), 33-41.



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.