



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№2(2)
2026

- 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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 156 sahifa,
2-fevral, 2026-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
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), 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" gazetalari 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), dotsent
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)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

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

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

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

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

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), 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, Associate Professor

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

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"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

Kasbiy mahorat va tajribalarni rivojlantirishning mazmuni, shakl va usullari	22
<i>Yo'ldasheva Feruzaxon Shavkatbekovna</i>	
O'zbek tili darslarida 5E modelini qo'llash orqali ta'lim sifatini oshirish: Chimboy tumani 36-sonli ixtisoslashtirilgan maktab misolida	26
<i>Kojamuratova Ulbosin Punkitbaevna</i>	
Shaxs ijtimoiy faolligi: tushuncha va tahlil	29
<i>Baxriyeva Nargiza Axmadovna</i>	
Fiziognomika va psixologik yondashuvlar asosida portret qalamtasviri ta'limini takomillashtirish	33
<i>Babadjanov Axmadjan Xudayberdiyevich</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish	37
<i>Nusharov Bobir Bolbekovich</i>	
Личностные характеристики как ассимиляция системы отношений младших школьников и предмет воспитательного воздействия учителя	41
<i>Олимова Азиза Кахрамоновна</i>	
"Vitagen ta'lim texnologiyalari" asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarda perseptiv qobiliyatni rivojlantirishga o'rgatishning didaktik imkoniyatlari	47
<i>Tursunboyeva Kamola Iloxmon qizi</i>	
Ekologik ta'lim va tarbiya asosida talabalarda ekoturistik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari	50
<i>Kamolov Baxtiyor Xasanboyevich</i>	
Individual ta'lim trayektoriyasi: maktabgacha yoshdagi bolalarda ekspressiv nutq buzilishlarining o'ziga xos xususiyatlari	54
<i>Fayziyeva Nozima Oybek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida mantiqiy masalalardan foydalanish samaradorligi	59
<i>Ibragimova Nozima Ulug'bekovna, Pardayeva Hosila Qudratulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda tarbiyachining kreativ roli	64
<i>Botirova Lobar Kamolovna</i>	
O'quvchilarda mantiqiy fikrlashni rivojlantirish	69
<i>Kaipova Tazagul, Kaipova Elmira</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini zamonaviy kasb-hunarlariga qiziqitirishda integrativ usullardan foydalanish	73
<i>Ergasheva Nigora Erkinovna</i>	
Proposals for the Development of Education in Teaching Musical-Historical and Theoretical Subjects	76
<i>Sobirova Gulkhayo Aktamjonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida talabalarda mediakompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari	81
<i>Rustemov Abseit Trijan o'g'li</i>	
Hamkorlik ko'nikmalarini takomillashtirishga oid tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mazmuni	85
<i>Baxramova O'ramol Uralovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining matn ustida ishlash orqali o'quvchilarning nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy asoslanish mohiyati	88
<i>Boxodirova Muxlisa Xoljigitovna</i>	
Zoologiya fanini o'qitish jarayonida talabalarning ilmiy-tadqiqot faolligini rivojlantirish mexanizmlari	92
<i>Dushekeeva Nasiba Rustembaevna, Arepbaev Islambek Muratbaevich</i>	
Ingliz tilini o'rganishda zamonaviy texnologiyalarning roli	96
<i>Ergasheva Mehriyona</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining tasviriy ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy asoslari	100
<i>Jummayeva Sayyora Shokir qizi</i>	



The Role of Digital Technologies and Virtual Reality in Modern English Teaching Methodologies	104
Seilkhanova Rita Nurniyazovna, Kalbaeva Mexriban Elbrus qizi	
Sog'lom separatsiya orqali yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash: tibbiy-psixologik yondashuvning empirik tahlili	109
Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna	
Badiiy-tarixiy meros asosida pedagog shaxsini tarbiyalash: nazariya va amaliyot uyg'unligi	112
Qodirova Mavluda Maxodir qizi	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	116
Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida giperaktiv bolalar bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari	123
Raimqulova Sojida Abdusaid qizi	
Qandli diabet bilan og'rigan bemorlarga pedagogik yordam ko'rsatish tizimi.....	126
Shermatova Yakut Sabirovna	
O'smirlar o'rtasida kiberbulling	129
Tashbekova Aziza Mirsuxbatovna	
Uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar uchun tyutorlik yordamini tashkil etish	132
Tolipova Pokiza Xasan qizi, Isamuxamedova Dildora Raxmatilayevna	
Zamonaviy maktablarda xavfsizlik madaniyatining roli.....	135
Turdiyeva Zilola Jalilovna	
Global akademik reyting va raqobat muhitida xalqaro olimpiadalarning o'rni	138
Xalikova Umida Mirovna	
Tarbiyachining bolalarni tasviriy faoliyatga o'rgatish jarayonidagi o'rni	143
Xasanova Shaxnoza To'xtasinovna, Rahimova Umida Abdurasul qizi	
Biologiya darslarida TIMSS topshiriqlarini integratsiyalash	148
Zayniyev Suxrobjon Islombek o'g'li, Komiljonova Muslima Shuxrat qizi	
О трансверсальных компетенции воспитателя дошкольного образования.....	153
Садыкова Шоиста Акбаровна, Назарматова Дилшода Умаралиевна	



SOG'LOM SEPARATSIYA ORQALI YOSHLAR SOG'LIG'INI MUSTAHKAMLASH: TIBBIY- PSIXOLOGIK YONDASHUVNING EMPIRIK TAHLILI

Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna
Toshkent amaliy fanlar universiteti,
Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi

ORCID: 0009-0005-5676-7061

KIRISH

Hozirgi globallashuv va axborotlashgan jamiyat sharoitida yoshlar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash nafaqat shaxsiy, balki ijtimoiy jihatdan muhim masala sifatida qaralmoqda. Yoshlarning jismoniy sog'ligi, emotsional barqarorligi va ruhiy farovonligi jamiyatning barqarorligi hamda rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir. Bugungi kunda yoshlar turli ijtimoiy va psixologik stress omillariga duch kelmoqda: ta'lim yuklamasi, ish bilan bandlik, ijtimoiy tarmoqlardagi faollik, oilaviy munosabatlar va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq talablar shular jumlasidandir. Shu sababli yoshlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, stressni boshqarish qobiliyati va ruhiy barqarorligi ularning umumiy farovonligini ta'minlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan tiyilish, muntazam dam olish va psixologik barqarorlikni o'z ichiga oladi.

Bu esa nafaqat shaxsning individual salomatligini, balki ijtimoiy moslashuv va samarali faoliyat ko'rsatish qobiliyatini ham mustahkamlaydi. Shu nuqtai nazardan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida tibbiy-psixologik yondashuvning roli katta ahamiyat kasb etadi. Tibbiy-psixologik yondashuv – bu shaxsning psixologik xususiyatlari, motivatsiyasi va ijtimoiy muhiti hisobga olingan holda sog'lom turmush tarzini kompleks ravishda shakllantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan strategiyadir. Ushbu yondashuv yoshlarning stressga chidamliligini oshirish, ruhiy barqarorligini rivojlantirish, qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlash va sog'lom hayot tarzini ongli ravishda tanlashga yo'naltirilgan. Sog'lom separatsiya tushunchasi esa tibbiy-psixologik yondashuvning ajralmas qismi sifatida qaraladi. Sog'lom separatsiya – bu yoshlarning ota-onadan emotsional, ijtimoiy va psixologik jihatdan mustaqil bo'lish jarayoni bo'lib, u shaxsning qaror qabul qilish, mustaqil fikrlash va sog'lom turmush tarzini tanlash qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom separatsiya darajasi yuqori bo'lgan yoshlar stressni boshqarish, sog'lom hayot tarziga amal qilish va ijtimoiy muhitga moslashishda yuqori natijalarni ko'rsatadi. Shuning uchun yoshlar sog'lig'ini mustahkamlashda tibbiy-psixologik yondashuv va sog'lom separatsiyaning integratsiyasi dolzarb ilmiy hamda amaliy muammo hisoblanadi. Ushbu maqolada mazkur yondashuvlarning nazariy asoslari, empirik tahlillari va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi samaradorligi yoritiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash masalasi zamonaviy tibbiyot, psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sog'lom separatsiya tushunchasi shaxsning psixologik yetukligi, ijtimoiy moslashuvi va sog'lom turmush tarzini tanlash qobiliyati bilan bevosita bog'liq omil sifatida talqin etilmoqda. Mazkur muammo ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan turli nazariy hamda empirik tadqiqotlar doirasida o'rganilgan.

Psixologiya fanida separatsiya-individuatsiya jarayoni dastlab shaxs rivojlanishining muhim bosqichi sifatida talqin etilgan. A. Adler (1927) shaxsning ijtimoiy manfaatdorligi va mustaqilligi uning psixologik sog'lomligi bilan bog'liqligini asoslab bergan. E. Erikson (1968) esa shaxs identikligi va psixososial rivojlanish bosqichlari nazariyasida yoshlarning mustaqillikka erishishi ularning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi uchun zarur shart ekanini ta'kidlagan. Separatsiya jarayonining nazariy asoslari L. Hoffman (2005) tomonidan oilaviy munosabatlar va individuatsiya kontekstida chuqur tahlil qilingan bo'lib, muallif yoshlarning ota-onadan psixologik



jihatdan ajralishi ularning sog'lom qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishini ko'rsatadi. Shuningdek, Hoffman va Smith (2010) tomonidan o'tkazilgan empirik tadqiqotlarda individuatsiya darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar va yoshlar sog'lom hayot tarziga ko'proq amal qilishi hamda stressga chidamliligi yuqori ekanini aniqlangan. Shaxs va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlik masalasi S.L. Rubinshteyn (2000) va V.N. Myasishchev (1995) ishlarida ham yoritilib, shaxsning ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o'rni va psixologik mustaqilligi uning umumiy salomatligi bilan bog'liq ekanini asoslab berilgan.

H.J. Eysenck (1990) esa shaxs tipologiyasi va emotsional barqarorlikning sog'liq bilan bog'liqligini ilmiy jihatdan izohlagan. O'zbek psixolog olimlari M.G. Davletshin (2010), E. G'oziev (2012) hamda V.M. Karimova (2015) tadqiqotlarida yoshlar psixologiyasi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va shaxsning ijtimoiy-psixologik omillari keng tahlil qilingan. Ularning ishlarida yoshlarning sog'lom turmush tarziga munosabati ko'p jihatdan oilaviy tarbiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik mustaqillik darajasiga bog'liq ekanini ta'kidlanadi. So'nggi yillarda Mavlyanova (2024) tomonidan psixologik separatsiya komponentlari va ularning shaxs rivojlanishiga ta'siri empirik jihatdan o'rganilib, sog'lom separatsiya shaxsning ijtimoiy mas'uliyati, emotsional barqarorligi va hayotiy qarorlar qabul qilish qobiliyatini mustahkamlashi aniqlangan. Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom separatsiya yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim psixologik resurs hisoblanadi. Tibbiy-psixologik yondashuv esa ushbu jarayonni kompleks tarzda qo'llab-quvvatlab, yoshlarning sog'lom turmush tarzini ongli ravishda tanlashiga, stressga chidamliligini oshirishiga va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashiga xizmat qiladi. Shu bois sog'lom separatsiya va tibbiy-psixologik yondashuv integratsiyasi yoshlar sog'lig'ini mustahkamlashning nazariy hamda empirik asoslangan modeli sifatida e'tirof etiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot yoshlar sog'lig'ini mustahkamlashda tibbiy-psixologik yondashuv va sog'lom separatsiyaning ta'sirini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda 18-25 yoshdagi 80 nafar yoshlar ishtirok etdi. Ishtirokchilar ixtiyoriy ravishda tanlangan bo'lib, barcha respondentlar tadqiqot maqsadi va shartlari haqida oldindan xabardor qilindi hamda ularning roziligi olindi. Tadqiqot shaxsiy ma'lumotlarning maxfiyligi va anonimligini ta'minlash tamoyillari asosida o'tkazildi. Ishtirokchilar sog'lom separatsiya darajasiga ko'ra uch guruhga ajratildi:

- yuqori daraja – ota-onadan emotsional va ijtimoiy jihatdan mustaqil bo'lgan yoshlar;
- o'rta daraja – qisman mustaqillikka ega bo'lgan yoshlar;
- past daraja – ota-onaga psixologik jihatdan qaramlik darajasi yuqori bo'lgan yoshlar.

Tadqiqotda quyidagi metodikalardan foydalanildi:

- Hoffman separatsiya-individuatsiya shkalasi – ushbu metodika yoshlarning ota-onadan emotsional va ijtimoiy mustaqillashuv darajasini aniqlashga mo'ljallangan bo'lib, mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va ijtimoiy mustaqillik xususiyatlarini baholaydi;
- sog'lom turmush tarziga rioya qilish so'rovnomasi – shaxsning ovqatlanish odatlari, jismoniy faolligi, zararli odatlardan tiyilishi, uyqu va dam olish rejimiga amal qilishi kabi sog'lom turmush tarzini namoyon etuvchi ko'rsatkichlarni o'rganish uchun qo'llanildi;
- stressga chidamlilik testi – yoshlarning stressga chidamlilik darajasini aniqlash hamda muammolarga munosabatini baholash uchun ishlatildi, mazkur test yordamida stressni boshqarish strategiyalari va emotsional reaksiyalar aniqlandi;
- emotsional barqarorlik shkalasi – yoshlarning ruhiy barqarorligi va hissiy holatining stabiligi darajasini o'rganish uchun qo'llanildi.

Empirik ma'lumotlarni tahlil qilishda t-test usuli yordamida guruhlar orasidagi farqlar aniqlandi, korrelyatsion tahlil yordamida esa sog'lom separatsiya darajasi bilan sog'lom turmush tarziga amal qilish, stressga chidamlilik hamda emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik belgilandi. Natijalarning statistik ishonchlilik $p < 0,05$ darajasida hisoblandi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida ishtirokchilar bilan individual suhbatlar va kuzatuvlar o'tkazilib, empirik ma'lumotlarning ishonchlilik hamda metodik natijalar tasdiqlandi. Tadqiqot natijalari yoshlar sog'lig'ini mustahkamlashda sog'lom separatsiya va tibbiy-psixologik yondashuvning amaliy samaradorligini ko'rsatadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, sog'lom separatsiya yoshlarning sog'lom turmush tarziga mas'uliyatli munosabatini shakllantirishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Sog'lom separatsiya darajasi yuqori bo'lgan yoshlarda mustaqil qaror qabul qilish, o'z sog'lig'ini boshqarish va stressni samarali nazorat qilish qobiliyati



yuqori ekani aniqlandi. Bu esa ularning jismoniy va ruhiy farovonligini oshirish, zararli odatlardan tiyilish hamda sog'lom hayotga faol amal qilish imkoniyatlarini sezilarli darajada kuchaytiradi. Tibbiy-psixologik yondashuv sog'lom separatsiyani qo'llab-quvvatlash orqali yoshlarning sog'lom hayotga oid qarorlar qabul qilish qobiliyatini mustahkamlashda samarali mexanizm bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlarning ota-onaga haddan tashqari psixologik qaramligi ularning sog'lom turmush tarzini tanlash va unga rioya qilish qobiliyatini susaytiradi. Shu bilan birga, tibbiy-psixologik yondashuv orqali mustaqillik va ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirish yoshlarni sog'lom turmush tarzini ongli ravishda tanlashga hamda amalda qo'llashga undaydi. Bundan tashqari, empirik natijalar sog'lom separatsiya bilan sog'lom turmush tarzi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Sog'lom separatsiya yoshlarning emosional barqarorligini oshirish, stressga chidamliligini kuchaytirish va psixologik muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. Shu tariqa, yoshlar nafaqat shaxsiy salomatligini mustahkamlaydi, balki ijtimoiy moslashuvini, samarali muloqotini va ish faoliyatidagi muvaffaqiyatini ham oshiradi. Mualliflar tomonidan olingan natijalar ilgari olib borilgan tadqiqotlar bilan solishtirilganda ham o'xshashlik kuzatildi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom separatsiya va psixologik mustaqillik yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda barqaror sog'liqni saqlashida muhim omildir (Hoffman, 2005; Erikson, 1968).

Shu bilan birga, yoshlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlanishi, ota-ona bilan sog'lom muloqoti va psixologik maslahatlarning integratsiyasi ularning sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda samaradorlikni oshiradi. Shu nuqtai nazardan, tibbiy-psixologik yondashuvlarni tatbiq etishda sog'lom separatsiyaga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu nafaqat yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, balki ularning ijtimoiy barqarorligi va umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari amaliyotga joriy etilganda ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash tizimida sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga qaratilgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yoshlar sog'lig'ini mustahkamlashda tibbiy-psixologik yondashuv va sog'lom separatsiyaning integratsiyasi yuqori samaradorlikka ega. Sog'lom separatsiya darajasi yuqori bo'lgan yoshlar nafaqat jismoniy sog'liq, balki ruhiy barqarorlik hamda ijtimoiy moslashuv nuqtai nazaridan ham ijobiy natijalarni ko'rsatdi. Mazkur yoshlar sog'lom turmush tarzini ongli ravishda tanlaydi, zararli odatlardan tiyiladi, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish kabi sog'lom odatlarga muntazam amal qiladi hamda stressga nisbatan yuqori chidamlilik darajasiga ega bo'ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tibbiy-psixologik yondashuv yoshlarning sog'lom separatsiyasini qo'llab-quvvatlash orqali ularning shaxsiy va ijtimoiy farovonligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Sog'lom separatsiya yoshlarni mustaqil fikrlash, qaror qabul qilish va o'z sog'ligini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga undaydi, bu esa sog'lom turmush tarziga barqaror amal qilishga olib keladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda integrativ yondashuv – ya'ni tibbiy-psixologik maslahatlar, emosional qo'llab-quvvatlash va sog'lom separatsiyaga e'tibor qaratish muhim ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu yondashuvni ta'lim muassasalari hamda sog'liqni saqlash tizimida joriy etish yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash, ularning stressga chidamliligini oshirish va ijtimoiy farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Natijada, sog'lom separatsiya va tibbiy-psixologik yondashuvni integratsiyalashgan shaklda tatbiq etish orqali yoshlarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, psixologik mustaqilligining rivojlanishi hamda jismoniy va ruhiy farovonligining ta'minlanishi uchun samarali mexanizm yaratiladi. Ushbu yondashuvni kelgusida kengroq ilmiy tadqiqotlarda va amaliy dasturlarda qo'llash yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash hamda ularning salomatlik madaniyatini rivojlantirishda muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Adler, A. (1927). *Understanding Human Nature*. New York: Greenberg.
2. Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
3. Hoffman, L. (2005). Family and Individual Development: Separateness and Individuation. *Journal of Child and Family Studies*, 14(3), 257-271.
4. Rubinshteyn, S.L. (2000). *Umumiy psixologiya asoslari*. Moskva: Akademiya.
5. Myasishchev, V.N. (1995). *Psixologiya lichnosti*. Moskva: Prosveshchenie.
6. Eysenck, H.J. (1990). *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*. London: Plenum Press.
7. Davletshin, M.G. (2010). *Shaxs psixologiyasi: nazariya va amaliyot*. Toshkent: Fan.
8. G'oziev, E. (2012). *Oila va yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: O'qituvchi.
9. Karimova, V.M. (2015). Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik yondashuvlar. *Psixologik ilm-fan jurnali*, 6(2), 45-53.
10. Mavlyanova, S.S. (2024, 31-may). Psixologik separatsiya: komponentlar va ularning shaxs rivojlanishiga ta'siri. *Universitet Profi: "Sotsialno-psixologicheskie problemy ukrepleniya instituta sem'i"*, Toshkent.
11. Hoffman, L., & Smith, J. (2010). Individuation and Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 123-130.

- 
- 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

2026. №2(2)

© 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.