



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



No9
2025

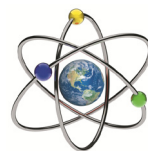
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi 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. 94 sahifa,
1-sentyabr, 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" 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

BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINING INTELLEKTUAL RIVOJLANISHIDA PEDAGOG SHAXSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	8
Ashurov Ramzidin Ramazonovich	
SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQARUVCHI OMILLAR	11
Sadilloev Odiljon Oripovich	
MAHKUM SHAXSINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O'RGANISH YUZASIDAN ILMIY TAHLILLAR	15
Turdiyev Zafar Erkinovich	
TALABALARDA KORRUPTION XULQ-ATVORG A IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	18
Xamidov Mansurjon Abduxalilovich	
AYOLLARDA KETISH ISTAGI FENOMENI VA MIGRATSIYA MOTIVLARINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI (ICHKI MIGRANT AYOLLAR MISOLIDA)	21
Sadullayeva Jamilaxon Ibodilla qizi	
HARBIY XIZMATCHILARDA PSIXIK O'ZINI O'ZI BOSHQARISH DOIRASIDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING QO'LLANILISH XUSUSIYATLARI.....	30
Qiyomxo'jayeva Madina Rustambek qizi	
NAMANGAN OILALARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK TAVSIFI	35
Turg'unboyeva Azizaxon G'ulomovna	
PROFILAKTIKA INSPEKTORLARI KASBIY FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH	39
Berdiyeva Raxima Shakarboyevna	
O'ZBEKISTON PSIXOLOGLARI TADQIQOTLARIDA EMOTSIONAL HOLATLAR VA AYBDORLIK HISSINING PSIXOLOGIK TAHLILI	44
Sultanova Saida Muhiddin qizi	
DEVIANT XULQLI YOSHLARNING IJTIMOY MOSLASHUV MEXANIZMLARIDA HISSIY-IRODAVIY JIHATLARNING AHAMIYATI	47
Zaripova Zilola Erkin qizi	
SHAXSDA IMPOSTER SINDROMI VA SALBIY BAHOLANISHDAN QO'RQISHNING PSIXOLOGIK ALOQADORLIGI	51
Yuldasheva Nilufarxon Sherqo'zi qizi	
КОЛЛЕКТИВИЗМ И ИНДИВИДУАЛИЗМ В МЕЖЭТНИЧЕСКОМ ОБЩЕНИИ: КУЛЬТУРНЫЕ ОСНОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ В ВОСТОЧНЫХ И ЗАПАДНЫХ ОБЩЕСТВАХ.....	54
Айдарова Диана Сматуллаевна	
O'QITUVCHILARGA KO'RSATILADIGAN PSIXOLOGIK XIZMATNING ILMIY ASOSLARI	62
Usmonova Dilnoza Bahodir qizi	
DESTRUKTIV AXBOROT TAHDIDLARIGA QARSHI PSIXOLOGIK PROFILAKTIKA STRATEGIYALARI.....	66
Barakayeva Nilufar Zubaydullo qizi	
THE STRUCTURAL MODEL OF STUDENTS' ENGAGEMENT IN LIFELONG LEARNING	72
Y.K. Quliev	
"PSYCHOLOGICAL CORRECTION MODEL OF COGNITIVE IMPAIRMENTS IN PATIENTS WITH CORONARY HEART DISEASE"	79
Kudratova Aziza Ne'matovna	
DEVIANT GURUHGA MANSUB YIGIT VA QIZLARNING SHAXSIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINING "DEVIANT XULQ-ATVORG MOYILLIK" VA "INTERNETGA QARAMLIK" BILAN O'ZARO BOG'LIQLIGI	83
Akbar Begaliyevich Chimanov, R.Abdurasulov	



O'SMIRLIK DAVRIDAGI STRESSNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	88
Tulyaganova Gulnoza Olimjonovna	

O'SMIRLIK DAVRIDAGI STRESSNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Tulyaganova Gulnoza Olimjonovna

Alfraganus universiteti

Psixologiya kafedrası v.b. dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, bu davrda shaxsning emotsional beqarorligi, identifikatsiya jarayonlari hamda stress omillariga nisbatan psixologik himoya mexanizmlari tahlil qilingan. Ota-ona va pedagoglarning o'smirlarning hissiy holatini barqarorlashtirish, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish va inqirozli vaziyatlarning oldini olishdagi o'rni alohida yoritilgan. Shuningdek, o'smirlarning stressga chidamliligini oshirishda psixoprofilaktik dasturlar, treninglar va pedagogik-psixologik yondashuvlarning samaradorligi ilmiy asosda ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, emotsional beqarorlik, psixologik inqiroz, stressga moslashuv, ota-ona qo'llab-quvvatlashi, pedagogik yondashuv.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the psychological characteristics of adolescence, focusing on emotional instability, self-awareness development, and coping mechanisms in response to stress factors. Particular emphasis is placed on the role of parents and educators in maintaining adolescents' emotional balance, fostering effective communication skills, and preventing crisis situations. Furthermore, the paper discusses the implementation of psychological and pedagogical interventions, resilience-building programs, and stress-management training aimed at enhancing adolescents' mental well-being and adaptive capacities.

Key words: adolescence, emotional instability, psychological crisis, stress resilience, parental support, educational interventions.

Аннотация: В статье анализируются психологические особенности подросткового возраста, включая эмоциональную нестабильность, процессы самосознания и стратегии совладания со стрессом. Особое внимание уделено роли родителей и педагогов в поддержании психоэмоционального равновесия подростков, формировании навыков конструктивного поведения и предупреждении кризисных ситуаций. Рассматриваются современные психолого-педагогические технологии и профилактические программы, направленные на развитие стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональная нестабильность, психологический кризис, стрессоустойчивость, поддержка родителей, педагогическая профилактика.

KIRISH

Zamonaviy texnologiyalar hamda etnik, iqlimiy va siyosiy hamda boshqa global o'zgarishlar fonida ro'y berayotgan psixologik jarayonlar turli yosh davridagi kishilarga psixologlar tomonidan alohida yondashuv talab eta boshladi. Ayniqsa, hozirgi kunda o'smirlar nafaqat o'smir, balki jamiyatga ta'sir o'tkazishning asosiy vositasi sifatida qaralayotgani ularda kelib chiqadigan stress xavfini yanada oshirdi.

Yosh davrlari psixologiyasidan bizga ma'lumki, o'smirlik davri inson shaxsining rivojlanishi va kamol topishida alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur davr inson hayotidagi tub burilish davri bo'lib, tashqi ko'rinish va xulq-atvordagi ahamiyatli o'zgarishlar bilan birga kechadi. Ana shu o'zgarishlar ta'sirini turlicha qabul qilishi natijasida o'smir psixologiyasida ijobiy yoki salbiy xulq-atvor shakllari rivojlanadi. Shuni inobatga olgan holda inson hayotining eng muhim davri bo'lgan o'smirlik davrining o'ziga xosligi va bu davrda kechadigan inqirozlar haqida ma'lumotlarni tahlil qilishning dolzarbligini O'zbekistonning birinchi Prezidenti Islom Karimovning quyidagi fikri orqali ta'kidlash mumkin: "Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro'-e'tibori, avvalo, farzandlarimizning unib-o'sib, ulg'ayib, qanday inson bo'lib hayotga kirib borishiga bog'liqdir. Biz bunday o'tkir haqiqatni hech qachon unutmasligimiz kerak...".



Shunday ekan, o'smirlik davri psixologiyasini bilish bu yosh davri bilan ishlayotgan har bir pedagog, xodim va ota-ona uchun muhim hisoblanadi. Maqolada ayni shu davrga xos bo'lgan psixologik o'zgarishlar va inqirozlar haqida ma'lumotlar berilgan.

O'smirlik davri inson shaxsining rivojlanishi va kamol topishida alohida ahamiyat kasb etadi. Aynan shu davrda o'smir faoliyat doirasi kengayadi, uning xarakteri o'zgaradi, shaxslilik tizimida ilgari shakllangan tuzilmalarning qayta qurilishi va yangi tuzilmalarning yuzaga kelishi bilan bog'liq keskin o'zgarishlar yuz beradi, axloqiy tasavvurlar va ustanovkalarining yo'nalganligi namoyon bo'la boshlaydi. Bu holatlarning barchasi o'smirning fiziologik va psixik rivojlanishi o'rtasidagi qarama-qarshiliklar, uning ma'naviy kamoloti jarayonida ko'zga tashlanadi. Shu bois ham o'smirlik davri ko'pgina olimlar tomonidan "qiyin", "murakkab", "inqirozli" davr deb baholanadi.

Mutaxassislar tomonidan bu davr bolaning psixologik shakllanishida eng qiyin davr ekanligiga alohida e'tibor qaratiladi. Va buning sababi sifatida fiziologik jihatdan organizmdagi keskin o'zgarishlar uning ruhiyatida ham "qayta qurilish"larga olib kelishi qayd etiladi. Bunday "qayta qurilish" jarayonida o'smirlik yosh davrining umumiy xususiyatlari sifatida sababsiz bezovtalanish, yuqori qo'zg'aluvchanlik, o'zini-o'zi baholashning o'ta pasayib ketishi (ayrimlarda aksincha o'ta yuqori baho), kayfiyatning juda tez o'zgaruvchanligi, emotsional noturg'unlik, quvnoqlikdan kutilmaganda tushkunlik va pessimizmga o'tish kabi holatlar kuzatiladi.

Organizmdagi tez o'sish va qayta qurilish jarayoni tufayli o'smirlik davrida o'z tashqi ko'rinishiga bo'lgan qiziqish ham keskin ortib boradi. O'smirda jismoniy "Men"ning yangi obrazi vujudga kela boshlaydi. Ota-onalar bu holni o'smirning oyna oldidan ketmayotganligidanoq fahmlab olishlari mumkin bo'ladi. Va bunday davrda o'smirning tashqi ko'rinishida bo'layotgan barcha o'zgarishlar — tana qismlarining noproportional tarzda o'sayotgani, yuz tuzilishining o'zgarishi, bolalikdagi tozaligini yo'qotayotgan teri, semirib ketish yoki ozib ketish — o'smir tomonidan bezovtalanish bilan qabul qilinadi, unda yetishmovchilik kompleksi yuzaga keladi.

Shunday zo'riqishni his qilayotgan o'smirning ota-onasi uni "oyna oldidan keta olmay qolgan"ligi uchun unga jahl qilmasdan, balki bo'layotgan o'zgarishlarning tabiiy ekanligi va bu jarayon hammada ham sodir bo'lishini tushuntirishlari va unga dalda bo'lishlari maqsadga muvofiqdir. Demak, o'smirlarning o'z tashqi ko'rinishlaridagi o'zgarishlarga bo'lgan og'ir emotsional reaksiyalarini kattalarning iliq va ishonchli munosabatlari engillashtiradi. Kattalarning aksincha yoki befarq munosabati esa o'smirning pessimizm va nevrotizmga berilishiga olib keladi. Ota-onaning ana shunday daldasi yuqoridagi holatdagi o'smirni stress holatlaridan asrovchi omillardan biri bo'lishi mumkinligini ham ota-onalar unutmashliklari lozim.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Xorij psixolog olimlaridan biri F. Raysning fikricha: "O'smirlarning ovozi ham, ko'zi ham boshqacha, eng muhimi atrof-muhitni idrok etishi, boshqa odamlarga munosabati, talablari, qiziqishlari, istak-hohishlari sifat jihatidan boshqa yoshdagilardan tamomila farq qiladi". Uning ta'kidlashicha, "o'smirning atrofida gilar bilan o'zaro munosabatlaridagi ziddiyatlar bois nizolashuvchanlik va hatti-harakatlaridagi qarama-qarshiliklar kattalar tomonidan anomaliya, jamiyat qoidalaridan og'ish deb qabul qilinadi".

O'smirlik davrining yirik tadqiqotchilaridan yana biri — nemis faylasufi va psixologi E. Shpranger, o'smirlik yoshi qizlarda 14–21 va o'g'il bolalarda 13–19 yoshlargacha davom etib, uning birinchi bosqichi 14–17 yoshlarga to'g'ri kelib, bu yoshda "bolalikdan qutulish" sodir bo'lishini ta'kidlaydi. U o'zining o'smirlik yoshining madaniy-psixologik konsepsiyasida rivojlanish davrini boshdan kechirayotgan o'smirlarni uchta tipga ajratib ko'rsatadi:

Birinchi tip – o'zgarishlarni keskin, inqirozli, shiddatli qabul qiladi va o'smir o'zini ikkinchi marta tug'ilgandek his etadi, natijada uning yangi "Men"i vujudga keladi.

Ikkinchi tip – o'smirning kattalik hayotiga o'tishida bosqichlik, sokinlik, uzluksizlik sezilib, uning shaxsiyatida chuqur va jiddiy o'zgarishlar ro'y bermaydi.

Uchinchi tip – bu rivojlanish jarayonining shunday bosqichiki, o'smir o'z ichki kechinmalari va inqirozlarini matonat bilan engib, o'zini o'zi faol anglagan holda shakllantiradi hamda tarbiyalaydi.

E. Erikson o'smirlik yoshini inson hayotining eng qiyin davrlaridan biri deb baholab, bu davr yaxlit shaxs sifatida shakllanish, nafaqat fiziologik yetilish va shaxsiy biografiya, balki jamiyatdagi ma'naviy muhit va mavjud ijtimoiy mafkuraga nisbatan ichki norozilikdan iborat psixologik zo'riqish davri ekanligini izohlab bergan.

V. S. Muxinaning fikricha, o'smirlarda kuzatilayotgan akseleratsiya jarayoni shaxslilikning rivojlanishi uchun muhim sharoit yaratadi. Hatto aytish mumkinki, erta balog'atga eta boshlagan o'g'il-qizlarda o'ziga ishonch va xotirjamlik kuzatiladi. Ayniqsa, o'g'il bolalar uchun balog'at muddatlari juda ahamiyatli, chunki jismoniy jihatdan balog'atga yetgan o'g'il bola tengdoshlariga nisbatan kuchliroq bo'lib, sportda va jismoniy faoliyatning boshqa turlarida ko'proq muvaffaqiyatga erishishi bilan ajralib turadi va bu holat o'z tengdoshlari bilan o'zaro munosabatlarda o'ziga ishonchning yuqoriroq bo'lishiga olib keladi.

Shu o'rinda milliy mentalitet nuqtai nazaridan aytish mumkinki, ayrim o'smir qizlardagi erta balog'atga yetish atrofidagi kattalar tomonidan ijobiy qabul qilinmasligi va buni munosabatlarida namoyon qilishi ham,

o'zidagi erta o'zgarishlarning sababini anglamasligi natijasida, ayrim o'smir qizlarda xavotir va odamovilik holatlari kuzatilishi ham mumkin.

L. S. Vigotskiy o'smirlik davridagi tafakkur rivojlanishi masalasini o'rganib, o'smirlarning tafakkuri tashqi olamni o'zlashtirish asosida kechishini va o'smir tafakkuri subyektiv shaklga ega bo'lib, o'zgalardan "sir" tutiladigan intim jabhalarga qaratilishini, hamda o'smir shaxsining ichki o'zgarishlarini qamrab oluvchi refleksiya rivojlanishini — ya'ni o'zligini anglashdek yangilanishlar ro'y berishini qayd etadi. Ushbu psixologik yangilanishlar o'smirning motivasion tizimida ma'lum salbiy reaksiyalarni qo'zg'atib, ichki va tashqi nizolarni keltirib chiqaradi hamda tarbiyasi "qiyin"lik ko'rsatkichiga aylanadi.

O'zbek psixologiyasining asoschilaridan biri E. G'. G'oziyevning fikricha: "Maktab ta'limining bevosita ta'siri bilan o'smirda o'zini anglash jarayoni rivojlana boshlaydi. U o'zining fikriga, mustaqil qarashiga, mulohazasiga ega bo'lish uchun harakat qiladi. Shuning uchun o'qituvchi yoki ota-onaning aytganlariga, kitob va darsliklarga tanqidiy nuqtai nazardan qaraydi. Ko'pincha o'qituvchining mulohazasidan, kitob va darsliklardan xato va kamchiliklar topishga intilib, o'z gapida turib, ayrim fikrlarga qat'iy e'tiroz bildirishga, tortishishga, bahslashishga moyil bo'ladi. Aqlning tanqidiyligi ayrim hollarda o'qituvchi va o'quvchi orasida "anglashilmovchiliklar"ni keltirib chiqaradi".

Shu o'rinda o'smirlarga ta'lim berayotgan o'qituvchilar va tarbiya berayotgan ota-onalarga alohida ta'kidlash lozimki, o'smir tafakkurida o'zini "katta odam", "mustaqil odam" deb hisoblash sodir bo'layotganligi bois ular kattalarning ishlarini, gaplarini o'zlaricha tahlil qiladilar va o'z shaxsiy fikrlarini bildiradilar. Ularning fikrlari kattalarga yoqmasa, bundan xafa bo'lish, ularga tanbeh berish emas, balki ular bilan dildan suhbatlashish, ularga fikrining xato ekanligini tushuntirish maqsadga muvofiqdir.

Bolalik hayotida latent holatdan o'smirlikka o'tishda bir qator o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar bolaning oldingi xulq-atvoriga o'rgangan ota-onalar va o'qituvchilar uchun rivojlanishdagi regressiya sifatida katta tashvish va qayg'uiga sabab bo'lishi mumkin. Latent yosh davridagi (5 yoshdan 11–12 yoshgacha) aniq va yaqqol ifodalanuvchi xarakter xislatlari o'rnini, o'smirlik yoshida (taxminan 11–12 yoshdan to 14 yoshgacha) kechadigan xudbinlik, atrofidagilarga befarqlik, oilaviy o'zaro munosabatlardagi disgarmoniya, shaxslararo subordinasiyaning buzilishi, o'z diqqatini o'quv predmetlariga to'play olmaslik, o'qishga nisbatan qiziqishlarining so'nishi kabi bir qator illatlarni namoyish etishi bilan o'smir hammani hayratga soladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Balog'atning obyektiv tashqi namoyon bo'lishi bilan bir vaqtda o'smirda o'ziga katta odamdek munosabatda bo'lish hissi ham paydo bo'ladi. Mazkur subyektiv jihat o'smirlik davrining markaziy yangi tuzilmasi hisoblanadi. O'zini kattalardek his qilish — o'zini o'zi anglashning alohida shakli bo'lib, o'smirning boshqalar (asosan ota-onasi va o'qituvchilari) unga katta odamlarga munosabatda bo'lgandek munosabatda bo'lishlarini istash hissiyotida namoyon bo'ladi. O'smir kattalar bilan teng huquqli munosabatlarda bo'lishga da'vogarlik qiladi va o'z pozitsiyasini himoya qilish uchun ota-onasi va o'qituvchilari bilan nizoga ham boradi. Shuningdek, kattalar safiga qo'shilish hissi mustaqillikka intilish, hayotining ayrim tomonlariga aralashishdan ota-onasini, o'qituvchilarini chetlashtirishda ham namoyon bo'ladi.

O'smirlik davri yuqori qo'zg'aluvchanlik, emotsiyalar va xulq-atvor noturg'unligi bilan birga kechadi, o'smirlar o'zlarini yaxshi nazorat qila olmaydilar, ta'sirchan va nomuqim bo'ladilar, bu holatlar ularda agressivlik va nizolarga beriluvchanlik ehtimolini oshiradi.

Jadal sur'atlarda rivojlanish o'smir organizmida qator o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, ya'ni yurak, o'pka faoliyati, miyaning qon bilan ta'minlanishida murakkabliklar kuzatiladi, shuning uchun o'smirlarda tomir va muskul tonuslarining o'zgaruvchanligi qayd etiladi. Bu esa o'z navbatida emotsional holatning, jumladan kayfiyatning tez-tez o'zgarib turishiga olib keladi. Umuman, o'smirlik davrida emotsional fon juda notekis, nomuqim bo'lib qoladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Organizmida yuz berayotgan uzoq va og'ir davom etadigan, lekin balog'at uchun zarur bo'lgan qayta qurilish jarayonlari o'smirlik inqirozining asosiy sababi hisoblanadi.

O'smirlik davrida kechadigan psixologik inqiroz holatlarini bir qancha psixolog olimlar o'rgangan bo'lib, quyida ularning fikrlarini tahlil qilamiz:

O'smir shaxsidagi asosiy yangilanishlardan biri — «kattalik hissi» o'smirning o'zi haqida «endi kichkina emasman» degan tasavvurning shakllanishiga sabab bo'lib, bu hisning qondirilmasligi atrofidagi kattalar bilan turli nizolarning tug'ilishiga turtki bo'ladi.

O'smir shaxsi yangilanishlaridan yana biri — o'smir faoliyati va xulqini aniqlovchi o'zini o'zi baholash ehtiyoji bo'lib, uning qondirilmasligi o'smir-o'qituvchi munosabatlari doirasida ma'naviy va psixologik to'siqning vujudga kelishini ta'minlaydi, muayyan sharoitlarda «noadekvatlik affekti»ni kuchaytiradi.



O'smir shaxsining yo'nalganlik belgisi sifatida, uning motivasion-ehtiyoj doirasidagi barqaror ehtiyoj va motivlarning mustahkamlanishini sanash mumkin. Uning yetarli darajada dominantlikka o'sib o'tmasligi, ba'zan axloqiy xulq motivlarining shakllanmasligiga olib keladi.

O'smirning jamoada (sinfda, oilada va hokazolar) o'zining aniq o'rniga ega bo'lishga intilishi ham mazkur yosh yangilanishlaridan biri bo'lib, uning qondirilmasligi o'smirda «men va guruh» munosabatlaridan «ko'cha» mikromuhitini tanlash imkoniyati uchun zamin yaratadi va o'qishdagi, sinf jamoasidagi, real hayotdagi barcha muvaffaqiyatsizliklar o'rnini qoplovchi «ulfatlar guruhi»ning a'zosiga aylantiradi va unda «yangicha faoliyat» boshlanadi.

Shuningdek, o'smirlarda o'zini o'zi anglash bilan bog'liq sezilarli o'zgarishlar ham kuzatiladi: tezroq yetuklik davriga yetishish xohishi, boshqalar uni katta odam deb hisoblashlarini istash yuzaga keladi. O'smirdagi jismoniy-fiziologik yetilish unga yetuklik hissiyatini beradi, biroq oila va maktabdagi ijtimoiy mavqei o'zgarmay qoladi. Ana shunda unda o'z huquqlarini tan olinishi va mustaqillikka erishish uchun kurash boshlanadi, bu holat kattalar va o'smirlar o'rtasida ko'pincha nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Natijada o'smirlik davri inqirozi yuzaga keladi.

Insonning inqirozli vaziyatlarga moslashish muammosi ilgari olimlarni qiziqitirib kelgan. So'nggi yillarda esa zamonaviy fanlarning bu muammoni o'rganishga bo'lgan qiziqishi yanada ortdi.

Psixologlarning ta'kidlashicha, hech bir inson hayoti mobaynida yuzaga keladigan to'siqlar, muvaffaqiyatsizliklar, hayajonlanishlardan kafolatlangan emas. Va psixologik savodxonlik yoki hayotiy tajribalarga ega bo'lmagan ko'pchilik o'smirlar atrofidagilar (ota-onalari, o'qituvchilari, o'z do'stlari yoki sinfdagi o'rtoqlari) bilan janjallar, o'zaro munosabatlardagi nizolar va munozaralarni chetlab o'ta olmaydilar — bunday munosabatlar ularning ruhiyatiga qattiq ta'sir ko'rsatadi. Natijada ularda psixik va jismoniy salomatlikni izdan chiqaruvchi emotsional stress yuzaga keladi.

Ingliz tilidan tarjima qilinganda «stress» so'zi zo'riqish, kuchlanish, urg'u berish, bosim o'tkazish ma'nolarini anglatadi.

O'smirlarda stressga munosabatning tashqi ko'rinishi turlicha bo'lishi mumkin. Xususan, birinchi holat — tormoz reaksiyasi bo'lib, bunda o'smirdagi harakat faolligining sustlashuvi kuzatiladi, bu esa o'quv faoliyati davomida berilayotgan axborotlarni idrok qilib, esda olib qolishni qiyinlashtiradi. Ayrim o'smirlarda sustkashlik shu darajada kuchli namoyon bo'ladiki, ular hatto oddiy harakatlarni bajarishdan ham bosh tortadilar, bu vaqtda ularda qo'rquv, yordamga muhtojlik, apatiya kabi ruhiy holatlar kuzatiladi.

Stressga munosabatning ikkinchi turida esa, aksincha, o'smir maksimum darajadagi faollikni namoyon etadi, doimiy harakatda va shoshqaloq bo'lib qoladi, ko'p gapiradi, bir vaqtning o'zida bir necha xil ishlarni bajarishga kirishadi, biroq ularning birortasini ham oxiriga yetkazmaydi. Kayfiyati nihoyatda o'zgaruvchan bo'lib, qo'zg'aluvchanlik agressiya bilan o'rin almashib turadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Umumiy qilib aytganda, stress holatida o'smirlarda xatti-harakatlarning chigallashuvi, tartibsiz va impulsiv harakatlar sodir etilishi, nutqning buzilishi, atrofdagilarning harakati va gaplarini noto'g'ri qabul qilish, fikrlash va xotira jarayonlarida muayyan buzilishlarning kuzatilishi xosdir. Stress holatiga tushgan o'smir ota-onasi va o'qituvchisining unga yaxshilik istab aytayotgan gap-so'zlari va harakatlarini noto'g'ri tushunishi natijasida ularga nisbatan salbiy hissiyotlar shakllanadi va bu holat ko'pincha nizolarning yuzaga kelishiga olib keladi. Bunday nizolardan chiqib keta olmaslik esa o'smirning nojo'ya harakatlari bilan yakunlanadi.

Nojo'ya harakatlar qatoriga o'qishdan sovib ketish, darslarga qatnashmaslik, maktabga bormaslik, uyga qamalib olish yoki aksincha uydan chiqib ketish, turli to'dalar ta'siriga tushib qolish, ichkilikbozlik va chekish kabi salbiy illatlarga berilish, virtual olamning quliga aylanish hamda eng xavfli holatlardan biri — o'z joniga qasd qilishni kiritish mumkin.

Shunday salbiy oqibatlarining oldini olish uchun quyidagi ilmiy asoslangan takliflarni ilgari surish mumkin:

Psixoprofilaktik ishlarni kuchaytirish:

O'smirlik davri psixologiyasi asosida maktablarda psixologik xizmat faoliyatini yanada rivojlantirish, stressga chidamlilikni oshiruvchi trening va mashg'ulotlar tizimini joriy etish zarur.

Ota-ona va pedagoglar uchun psixologik savodxonlik dasturlari:

O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, inqiroz davrlari va stress omillari bo'yicha ota-onalar va pedagoglarni muntazam psixologik-pedagogik treninglarga jalb qilish kerak. Bu ularga o'smirlar bilan to'g'ri muloqot o'rnatishga yordam beradi.

Individual yondashuv tamoyilini kuchaytirish:

O'smirlarning shaxsiy qiziqishlari, emotsional holatlari va stressga qarshi individual reaksiyalarini hisobga olgan holda pedagogik hamkorlik strategiyalarini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.



Ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash:

Sinf va maktab jamoalarida do'stona, qo'llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirish orqali o'smirlarning ijobiy ijtimoiy munosabatlar o'rnatishiga imkon yaratish lozim.

Media va virtual olamning salbiy ta'sirini kamaytirish:

O'quvchilar uchun maqsadli ijtimoiy loyihalar, sport, madaniyat va ijodiy faoliyatlar orqali ularning vaqtini mazmunli tashkil etish, zararli virtual kontentdan himoyalash mexanizmlarini ishlab chiqish kerak.

Krizis holatlarida tezkor psixologik yordam xizmatlari:

O'smirlar orasida o'z joniga qasd qilish holatlarining oldini olish uchun maktab psixologlari va tibbiyot xodimlari ishtirokida tezkor yordam ko'rsatish markazlari faoliyatini kengaytirish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. – T: Ma'naviyat, 2008.
2. Mironov. E. Stress. Moskva-Sankt-Peterburg. 2003. - 434 b.
3. Rays F. Psixologiya podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta. M. 2005. -820 b.
4. G'oziyev E. G'. Psixologiya. T. 1994 y. -223 b.

- 
- 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. № 9

© 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.