



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



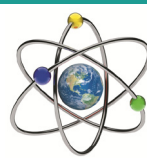
No9(1)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 38 sahifa,
2-sentyabr, 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)
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
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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
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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate 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

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 oğlu – 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

O'smirlarda hissiy bezovtalikning psixologik determinantlari sifatida o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat xususiyatlari.....	10
Ibraymova Altinay Esemuratovna	
Bo'lajak pedagoglar shaxsiyatida ksenofobiya xavfi: kasbiy deformatsiya omillari va uning pedagogik faoliyatga ta'siri	16
Abdiraximova Dildora Begimkulovna	
Biologiya ta'limida sun'iy intellektdan foydalanish: didaktik imkoniyatlar, muammolar va metodik yechimlar	20
Raxmatov Uchkun Ergashevich	
Talabalarda mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash o'rtasidagi psixologik bog'liqlik.....	28
Adizova Muxabbat Muxitdinovna	
Oliy ta'lim rahbar-kadrlarida stressogen vaziyatlarni boshqarishning pedagogik-psixologik o'ziga xos jihatlari	32
Sultonov Mansur G'aniyevich	

O'SMIRLARDA HISSIY BEZOV TALIKNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI SIFATIDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH VA O'ZIGA MUNOSABAT XUSUSIYATLARI

Ibraymova Altinay Esemuratovna

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

ORCID: 0009-0007-9911-4081

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrida namoyon bo'ladigan hissiy bezovtalikning psixologik determinantlari sifatida o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat xususiyatlari tahlil qilinadi. O'smirlik shaxsning o'zligini anglash, ijtimoiy mavqeini qayta baholash hamda tengdoshlar va kattalar tomonidan beriladigan baholarga nisbatan sezgirlik kuchayadigan rivojlanish bosqichi sifatida qaraladi. Ushbu davrda o'z-o'zini baholashning beqarorligi, o'z shaxsiga nisbatan salbiy munosabat, o'ziga ishonchsizlik va ichki ziddiyatlarning kuchayishi hissiy bezovtalikning yuzaga kelish ehtimolini oshirishi mumkin. Maqolada o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat o'rtasidagi psixologik bog'liqlik, ularning xavotir, hissiy zo'riqish va ichki noqulaylik bilan aloqasi yoritiladi. Shuningdek, o'smirlarning hissiy holatini barqarorlashtirishda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish, o'zini qabul qilish va ijobiy o'ziga munosabatni rivojlantirishning psixologik ahamiyati asoslanadi. Tadqiqot natijalari o'smirlar bilan olib boriladigan psixologik profilaktika va korreksion-rivojlantiruvchi ishlarni takomillashtirish uchun nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, hissiy bezovtalik, o'z-o'zini baholash, o'ziga munosabat, xavotir, o'ziga ishonch, emotsional holat, shaxsiy identifikatsiya, psixologik determinant, ijtimoiy moslashuv.

Abstract: This article examines self-esteem and self-attitude characteristics as psychological determinants of emotional anxiety in adolescents. Adolescence is considered a developmental period marked by intensive self-awareness, reassessment of personal identity and social position, and increased sensitivity to evaluations from peers and adults. During this stage, unstable or low self-esteem, negative self-attitude, lack of self-confidence, and internal contradictions may increase the likelihood of emotional anxiety and psychological tension. The article explores the psychological relationship between self-esteem, self-attitude, and adolescents' emotional states, including anxiety, emotional discomfort, and instability. Particular attention is given to the mechanisms through which adolescents' perceptions and evaluations of themselves may contribute to the strengthening or reduction of emotional tension. The psychological importance of developing adequate self-esteem, self-acceptance, and a positive attitude toward oneself is substantiated as an important condition for preventing emotional anxiety among adolescents. The theoretical propositions and practical implications of the study may be applied to psychological prevention, counseling, and developmental interventions aimed at supporting adolescents in educational settings.

Key words: adolescence, emotional anxiety, self-esteem, self-attitude, anxiety, self-confidence, emotional state, self-awareness, psychological determinants, social adaptation.



Аннотация: В статье рассматриваются особенности самооценки и отношения к себе как психологические детерминанты эмоциональной тревожности у подростков. Подростковый возраст характеризуется активным развитием самосознания, переосмыслением собственной личности и социального положения, а также повышенной чувствительностью к оценке со стороны сверстников и взрослых. В этот период неустойчивая или заниженная самооценка, негативное отношение к себе, неуверенность и внутренние противоречия могут способствовать возникновению эмоциональной тревожности и психологического напряжения. В работе раскрывается взаимосвязь самооценки и отношения к себе с эмоциональным состоянием подростка, проявлениями тревожности, внутреннего дискомфорта и эмоциональной неустойчивости. Особое внимание уделяется психологическим механизмам, посредством которых особенности самовосприятия могут усиливать или, напротив, снижать эмоциональную напряжённость. Обосновывается значение формирования адекватной самооценки, самопринятия и позитивного отношения к собственной личности в профилактике эмоциональной тревожности подростков. Теоретические положения и практические выводы исследования могут быть использованы при организации психологического сопровождения подростков в образовательной среде.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональная тревожность, самооценка, отношение к себе, тревожность, уверенность в себе, эмоциональное состояние, самосознание, психологические детерминанты, социальная адаптация.

KIRISH

O'smirlik davri inson ontogenezidagi murakkab va qarama-qarshi rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda organizmdagi fiziologik o'zgarishlar bilan bir qatorda shaxsning o'zini anglashi, o'z imkoniyatlarini baholashi, ijtimoiy munosabatlarga bo'lgan ehtiyoji va atrofdagilarning fikriga munosabati ham sezilarli darajada o'zgaradi. O'smir asta-sekin bolalik davriga xos bo'lgan tashqi bahoga tayanishdan nisbatan mustaqil ichki baholash tizimiga o'tishga harakat qiladi. Biroq ushbu jarayon doimo bir tekis kechmaydi. Shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlari bilan real imkoniyatlari o'rtasidagi tafovut, tengdoshlar tomonidan qabul qilinishga bo'lgan ehtiyoj, ota-ona va pedagoglarning talablari, o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizliklar o'smirning hissiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bugungi ta'lim va ijtimoiy muhitda o'smirlarning ruhiy-emotsional farovonligini ta'minlash masalasi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ta'lim jarayonining jadallashuvi, yuqori natijaga erishish talabi, tengdoshlar o'rtasidagi ijtimoiy taqqoslash, raqamli kommunikatsiya vositalarining kengayishi va shaxsning o'zini namoyon qilishga bo'lgan ehtiyojining ortishi ayrim o'smirlarda ichki zo'riqishning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday sharoitda hissiy bezovtalik faqat tashqi vaziyatlarning bevosita natijasi sifatida emas, balki shaxsning ushbu vaziyatlarni qanday qabul qilishi va o'zini ular bilan bog'liq holda qanday baholashi bilan ham izohlanadi.

Hissiy bezovtalik o'smirning kundalik faoliyatida turli ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin. Doimiy xavotir, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'z kuchiga shubha qilish, boshqalarning fikriga haddan tashqari bog'lanib qolish, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qilish, salbiy bahoni kutish va ichki zo'riqish shular jumlasidandir. Ushbu holatlar uzoq vaqt davom etganda o'smirning o'quv faolligi, tengdoshlari bilan munosabatlari, kommunikativ xulqi hamda shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli ortadi. Shu sababli hissiy bezovtalikning tashqi belgilarini aniqlash bilan cheklanib qolmasdan, uning shakllanishiga zamin yarata-digan ichki psixologik omillarni o'rganish muhimdir.

Mazkur omillar orasida o'z-o'zini baholash alohida o'rin tutadi. O'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, fazilatlar, faoliyat natijalari va ijtimoiy ahamiyatiga bergan umumiy bahosini ifodalaydi. O'smirlik davrida ushbu baholash tizimi hali to'liq barqarorlashmagan bo'lib, u ijtimoiy muhitdagi fikrlar, shaxsiy tajriba va muvaffaqiyatlar ta'sirida tez o'zgarishi mumkin. O'z imkoniyatlarini real baholay oladigan o'smir murakkab vaziyatlarda nisbatan barqaror emotsional holatni saqlashi va muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy qadr-qimmatiga tahdid sifatida qabul qilmasligi mumkin. Aksincha, o'zini muntazam ravishda past baholaydigan o'smir oddiy xatoni ham o'zining qobiliyatsizligi yoki boshqalardan kamligi belgisi sifatida talqin qilishi ehtimoli yuqori.

Shu nuqtayi nazardan, o'z-o'zini baholashning darajasi bilan bir qatorda uning barqarorligi va adekvatligi ham muhim hisoblanadi. Haddan tashqari past baholash o'ziga ishonchsizlikni kuchaytirsa, real imkoniyatlardan sezilarli darajada yuqori baholash ham o'smirning real hayotdagi natijalari bilan ichki kutilmalari o'rtasida ziddiyat yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Demak, psixologik jihatdan maqbul holat o'smirning o'z kuchli va zaif tomonlarini nisbatan xolis anglay olishi, xatolarini shaxsiy qadsizlik bilan tenglashtirmasligi va rivojlanish imkoniyatlarini real baholay bilishi bilan bog'liq.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

O'smirlarda hissiy bezovtalikning shakllanishini tushuntirishda shaxsning o'zini anglash jarayoni va "Men" konsepsiyasining rivojlanishi muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Psixologik adabiyotlarda o'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, sifatleri, ijtimoiy ahamiyati va faoliyat natijalariga bergan subyektiv

bahosi sifatida talqin qilinadi. U shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini tartibga soluvchi ichki mexanizmlardan biri bo'lib, xulq-atvorni tanlash, maqsad belgilash, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini tutish va muvaffaqiyatsizliklarga munosabat bildirish jarayonlarida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida o'z-o'zini baholashning mazmuni va barqarorligi sezilarli darajada o'zgaradi, chunki aynan shu davrda shaxsning o'ziga nisbatan refleksiv munosabati kuchayadi ^[7].

L.S. Vigotskiyning rivojlanish haqidagi qarashlari o'smirlik davrida shaxsning ichki psixologik tizimida yuz beradigan sifat o'zgarishlarini tushunish uchun muhim metodologik asos yaratadi. Uning yondashuvida o'smirlik faqat biologik yetilish bilan belgilanadigan bosqich emas, balki ong va o'zini anglashning yangi darajasi shakllanadigan davr sifatida qaraladi. O'zini anglashning kuchayishi o'smirning o'z xatti-harakatlari, tashqi ko'rinishi, qobiliyatlari va ijtimoiy munosabatlariga nisbatan faolroq baho berishiga olib keladi. Natijada shaxsning ichki "Men" obrazi murakkablashadi va o'z-o'zini baholashga ta'sir qiluvchi omillar doirasi kengayadi.

E. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasida o'smirlik davri identiklikni shakllantirish bilan bog'lanadi. Ushbu davrda shaxs "Men kimman?", "Men qanday inson bo'lishni istayman?", "Boshqalar meni qanday qabul qiladi?" kabi savollarga javob izlaydi. Mazkur izlanishlar muvaffaqiyatli kechganda o'smirda yaxlit shaxsiy identiklik va nisbatan barqaror o'ziga munosabat shakllanishi mumkin. Aksincha, o'zini anglash jarayonidagi ziddiyatlar, ijtimoiy rollarning noaniqligi yoki tashqi bahoga haddan tashqari bog'liqlik ichki beqarorlikni kuchaytirishi mumkin. Shu ma'noda identiklikning shakllanishidagi qiyinchiliklar hissiy bezovtalik uchun bilvosita psixologik zamin yaratadi ^[8].

C. Rogersning shaxsga yo'naltirilgan yondashuvida insonning o'zini qabul qilishi va real "Men" bilan ideal "Men" o'rtasidagi munosabat alohida ahamiyatga ega. Shaxs o'zini qanday bo'lishi kerakligi haqidagi tasavvuri bilan real holatini keskin qarama-qarshi qo'yganda ichki nomuvofiqlik kuchayishi mumkin. O'smirlik davrida ideal obrazga intilish tabiiy ravishda kuchli bo'lganligi sababli, real imkoniyatlar bilan kutilmalar o'rtasidagi tafovut emotsional zo'riqishga olib kelishi ehtimoli mavjud. Demak, o'ziga nisbatan qabul qiluvchi va realist munosabatning mavjudligi hissiy barqarorlikni ta'minlovchi omillardan biri sifatida qaralishi mumkin ^[11].

R. Baumeister va boshqa tadqiqotchilarning o'z-o'zini baholashga oid qarashlarida shaxsning o'z qadrini his etishi ijtimoiy tajriba bilan uzviy bog'liqligi ta'kidlanadi. Inson o'zini baholash jarayonida nafaqat ichki mezonlarga, balki boshqalarning munosabati va ijtimoiy taqqoslash natijalariga ham tayanadi. O'smirlar esa tengdoshlar guruhidagi mavqe va qabul qilinish masalasiga yuqori darajada sezgir bo'lganligi sababli, ijtimoiy rad etilish yoki salbiy baholanishni o'z shaxsiyatiga berilgan umumiy baho sifatida qabul qilishi mumkin. Bu holat hissiy bezovtalikning kuchayishiga olib keluvchi psixologik mexanizmlardan biri bo'lishi mumkin.

O'ziga munosabat muammosi rus psixologik maktabida ham keng o'rganilgan. V.V. Stolin va S.R. Pantileyevlarning tadqiqotlarida shaxsning o'ziga munosabati ko'p komponentli psixologik hodisa sifatida qaraladi. Bunda o'zini hurmat qilish, o'ziga qiziqish, o'zini qabul qilish, o'z kuchiga ishonish va o'zini tanqid qilish kabi jihatlar shaxsning ichki "Men" tizimini tavsiflovchi muhim ko'rsatkichlar sifatida ajratiladi. Mazkur komponentlarning o'zaro muvozanati shaxsning emotsional holatiga bevosita ta'sir qilishi mumkin. Masalan, o'zini qabul qilish darajasining pastligi va o'zini haddan tashqari tanqid qilishning kuchayishi o'smirning o'z xatti-harakatlariga nisbatan doimiy shubha bilan qarashiga sabab bo'lishi mumkin ^[12].

A. Banduraning ijtimoiy-kognitiv yondashuvida o'z samaradorligiga bo'lgan ishonch tushunchasi alohida o'rin egallaydi. Shaxs muayyan vazifani bajara olishiga ishonsa, murakkab vaziyatlarni nisbatan faol qabul qiladi va muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatni davom ettirishga moyil bo'ladi. O'z imkoniyatlariga ishonch past bo'lgan hollarda esa qiyinchilik vaziyatining o'zi xavf sifatida qabul qilinib, xavotir va hissiy zo'riqish kuchayishi mumkin. O'smirlik davrida o'z samaradorligiga bo'lgan ishonchning shakllanishi o'quv faoliyati, sport, muloqot va boshqa ijtimoiy tajribalar bilan bevosita bog'liq bo'ladi ^[14].

Hissiy bezovtalikning psixologik mazmunini o'rganishda xavotirning kognitiv mexanizmlariga oid qarashlar ham muhimdir. Zamonaviy kognitiv yondashuvlarda xavotir shaxsning vaziyatni xavfli deb baholashi va o'z resurslarini ushbu xavfni bartaraf etish uchun yetarli emas deb hisoblashi bilan bog'lanadi. O'smir o'zini kuchsiz, qobiliyatsiz yoki boshqalardan past deb hisoblagan vaziyatlarda odatiy ijtimoiy yoki akademik vazifalarni ham yuqori xavf sifatida idrok etishi mumkin. Natijada uning ichki zo'riqishi kuchayadi va hissiy bezovtalikning turli belgilari yuzaga keladi ^[15].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot o'smirlarda hissiy bezovtalikning namoyon bo'lishi bilan o'z-o'zini baholash hamda o'ziga munosabat xususiyatlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga yo'naltirildi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsning o'zini anglash va "Men" konsepsiyasi haqidagi psixologik qarashlar, o'smirlik davrida identiklikning shakllanishiga doir rivojlanish nazariyalari hamda xavotir va emotsional holatlarning kognitiv talqiniga asoslangan yondashuvlar tashkil etdi.



TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqotda o'z-o'zini baholashni shaxsning o'z imkoniyatlari va shaxsiy sifatlarini baholash mexanizmi sifatida, o'ziga munosabatni esa shaxsning o'z "Men"iga nisbatan hurmat, qabul qilish, ishonch va tanqidiy munosabatlarining majmuasi sifatida ko'rib chiqish taklif etildi. Hissiy bezovtalik esa o'smirning turli ijtimoiy va ta'limiy vaziyatlarda ichki zo'riqish, xavotir, noqulaylik va salbiy natijani kutish holatlari bilan bog'liq psixologik ko'rsatkich sifatida baholandi.

Tadqiqotning empirik bosqichida 72 nafar o'smir ishtirok etdi. Respondentlar umumta'lim maktablarining 7-9-sinf o'quvchilari orasidan tanlab olindi. Ishtirokchilarning yosh chegarasi taxminan 13-15 yoshni tashkil etdi. Tadqiqotda ishtirok etish ixtiyoriylik tamoyili asosida tashkil etilib, o'smirlarning shaxsiy ma'lumotlari oshkor qilinmasligi ko'zda tutildi.

Tadqiqotda quyidagi psixodiagnostik vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi:

1. O'z-o'zini baholash darajasini aniqlash metodikasi - o'smirning o'z shaxsiy sifatleri va imkoniyatlariga bergan umumiy bahosini aniqlash uchun;
2. S.R. Pantilevning "O'ziga munosabatni tadqiq etish" metodikasi - o'zini qabul qilish, o'ziga hurmat, o'ziga ishonch va o'zini tanqid qilish kabi komponentlarni baholash uchun;
3. Teylorning manifest xavotir shkalasi - o'smirlarda hissiy bezovtalik va xavotirning umumiy darajasini aniqlash uchun.

Tadqiqot jarayonida natijalarni qayta ishlash uchun tavsifiy statistika, guruhlararo taqqoslash va korrelyatsion tahlil usullaridan foydalanish ko'zda tutildi. Statistik hisob-kitoblarni SPSS dasturida amalga oshirish orqali o'zgaruvchilar o'rtasidagi munosabatlarning yo'nalishi va kuchini aniqlash mumkin. Bunda statistik ahamiyatlilik mezonini sifatida $p < 0,05$ darajasi qabul qilinadi.

Tadqiqotning mantiqiy modeli quyidagi ketma-ketlikka asoslandi: o'z-o'zini baholash → o'ziga munosabat → hissiy bezovtalik. Bunda o'z-o'zini baholashning pastligi va o'ziga nisbatan salbiy munosabatning kuchayishi hissiy bezovtalikning yuqori ko'rsatkichlari bilan bog'liq bo'lishi mumkinligi taxmin qilindi (1-jadval).

1-jadval: **Tadqiqot metodlari va ularning vazifalari**

No	Tadqiqot metodi	Aniqlanadigan ko'rsatkich	Tadqiqotdagi vazifasi
1	O'z-o'zini baholash metodikasi	Past, adekvat va yuqori o'z-o'zini baholash	O'smirning o'z imkoniyatlariga bergan bahosini aniqlash
2	S.R. Pantilevning "O'ziga munosabat" metodikasi	O'zini hurmat qilish, o'zini qabul qilish, o'ziga ishonch, o'zini tanqid qilish	O'smirning "Men"iga nisbatan ichki munosabatini o'rganish
3	Teylorning manifest xavotir shkalasi	Past, o'rta va yuqori xavotir	Hissiy bezovtalik darajasini aniqlash
4	Korrelyatsion tahlil	O'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlik	O'z-o'zini baholash, o'ziga munosabat va xavotir o'rtasidagi munosabatni aniqlash
5	SPSS statistik tahlili	Statistik ko'rsatkichlar	Empirik ma'lumotlarni tizimlashtirish va talqin qilish

Tadqiqotda o'smirlarning hissiy bezovtaligini baholashda faqat xavotirning umumiy darajasini aniqlash bilan cheklanmasdan, uning shaxsning ichki o'zini baholash tizimi bilan aloqasiga e'tibor qaratildi. Bunday yondashuv tadqiqot muammosini bir tomonlama emas, balki o'zaro bog'liq psixologik omillar tizimi sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi.

Metodologik jihatdan tadqiqotning muhim jihati shundan iboratki, o'z-o'zini baholashni hissiy bezovtalikning yagona sababi sifatida talqin qilishdan qochiladi. Chunki o'smirning emotsional holati oilaviy munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqot, o'quv yuklamasi, individual temperament xususiyatlari va ijtimoiy tajriba kabi ko'plab omillarning birgalikdagi ta'siri ostida shakllanadi. Shu bois o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat mazkur tadqiqotda muhim psixologik determinantlar sifatida qaraladi, lekin hissiy bezovtalikning yagona izohi sifatida belgilanmaydi.

Tadqiqotning kutilayotgan empirik natijasi o'z-o'zini baholash darajasi pastroq bo'lgan va o'ziga nisbatan salbiy munosabat ustunlik qiladigan o'smirlarda hissiy bezovtalik ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lishini aniqlashdan iborat. Shu bilan birga, o'zini qabul qilish, o'ziga hurmat va o'z imkoniyatlariga ishonch kabi ijobiy komponentlarning kuchliroq namoyon bo'lishi hissiy zo'riqishning nisbatan past darajasi bilan bog'liq bo'lishi taxmin qilindi.

Mazkur metodologik yondashuv keyingi bosqichda olingan empirik ma'lumotlarni statistik jihatdan tahlil qilish va o'smirlarda hissiy bezovtalikning psixologik determinantlarini aniqroq tavsiflash uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'smirlik davrida hissiy bezovtalikning shakllanishi ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, unda shaxsning ichki kechinmalari, ijtimoiy tajribasi va o'ziga bergan bahosi o'zaro ta'sirlashadi. Mazkur tadqiqot doirasida o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat hissiy bezovtalik bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan muhim ichki determinantlar sifatida ko'rib chiqildi. Ushbu ikki omil o'smirning tashqi voqelikni qanday qabul qilishi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka qanday munosabatda bo'lishi hamda ijtimoiy baholashni qanday talqin qilishida muhim rol o'ynaydi.

Bunda muhim jihatlardan biri - muvaffaqiyatsizlikni qanday talqin qilish masalasidir. Adekvat o'z-o'zini baholashga ega o'smir xatoni ma'lum bir faoliyatdagi vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilishi mumkin. O'z-o'zini baholashi past bo'lgan o'smir esa xatoni "men qobiliyatsizman", "men boshqalardan yomonman" yoki "men hech narsani uddalay olmayman" kabi umumlashtirilgan xulosalar bilan bog'lashi mumkin. Bunday kognitiv talqin ichki zo'riqishni kuchaytirib, keyingi vaziyatlarda xavotirni yanada oshiradi. Natijada muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish faoliyatdan qochish yoki passivlikka olib kelishi mumkin.

Tadqiqotning nazariy modelidan kelib chiqib, o'z-o'zini baholash va hissiy bezovtalik o'rtasidagi munosabatni to'g'ridan-to'g'ri emas, balki o'ziga munosabat orqali ham tushuntirish mumkin. O'smir o'zini qanday baholashi bilan bir qatorda o'z shaxsiyatiga qanday munosabatda bo'lishi ham muhimdir. O'ziga hurmat va o'zini qabul qilish darajasi yuqori bo'lgan o'smir o'zidagi kamchiliklarni tan olgan holda ham o'z qadrini saqlab qolishi mumkin. Bu esa salbiy tajribalarning emotsional ta'sirini yumshatadi.

Aksincha, o'zini qabul qilish darajasining pastligi o'smirning ichki psixologik himoyasini zaiflashtirishi mumkin. Bunday holatda har qanday salbiy fikr yoki tanqid shaxsning umumiy qadr-qimmatiga nisbatan tahdid sifatida qabul qilinadi. Masalan, o'qituvchining ma'lum bir topshiriqdagi xatoni ko'rsatishi o'smir tomonidan faqat akademik kamchilik sifatida emas, balki "men yaxshi o'quvchi emas ekanman" degan kengroq xulosa sifatida qabul qilinishi mumkin. Bu esa o'ziga nisbatan salbiy munosabatni mustahkamlaydi va hissiy bezovtalikni kuchaytiradi.

O'ziga munosabatning yana bir muhim komponenti - o'ziga ishonch. O'ziga ishongan o'smir muammoli vaziyatda yechim topish imkoniyatini ko'ra oladi. U vaziyatni qiyin deb baholagan taqdirda ham, uni yengib o'tish uchun shaxsiy resurslari mavjudligiga ishonadi. O'ziga ishonchi past o'smir esa vaziyatni boshqarish imkoniyatini oldindan past baholashi mumkin. Natijada uning diqqat-e'tibori muammoni hal qilishdan ko'ra, mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarni kutishga yo'naladi. Bunday psixologik yo'nalish hissiy bezovtalikning kuchayishi uchun qulay sharoit yaratadi.

O'smirlarning hissiy bezovtaligida o'zini haddan tashqari tanqid qilish ham muhim ahamiyatga ega. O'zini doimiy ravishda boshqalar bilan taqqoslash, kichik xatolarni kattalashtirish, o'zining ijobiy jihatlari e'tiborsiz qoldirish va o'zidan doimo mukammallikni talab qilish ichki bosimni kuchaytiradi. Bunday o'smir o'z faoliyatidan qoniqish hosil qilishi qiyinlashadi, chunki erishilgan natija doimo kutilgan ideal daraja bilan taqqoslanadi. Natijada muvaffaqiyat ham qisqa muddatli qoniqish beradi, muvaffaqiyatsizlik esa kuchli hissiy noqulaylikni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, o'smirlik davrida tengdoshlar bahosi alohida psixologik ahamiyatga ega. Bu yoshda tengdoshlar guruhiga tegishlilik va guruh tomonidan qabul qilinish ehtiyoji kuchayadi. O'smir o'zining tashqi ko'rinishi, kiyinish uslubi, muloqot qobiliyati, o'quvdagi muvaffaqiyati va boshqa xususiyatlarini tengdoshlari bilan taqqoslaydi. Agar u o'zini guruhdagi boshqa a'zolardan past deb his qilsa, o'z-o'zini baholash pasayishi mumkin. Ayniqsa, mazkur taqqoslash muntazam takrorlansa, salbiy "Men" obrazi shakllanishi va hissiy bezovtalik kuchayishi ehtimoli ortadi.

Raqamli ijtimoiy muhit ushbu jarayonni yanada murakkablashtirishi mumkin. O'smirlar ijtimoiy tarmoqlarda ko'pincha boshqa insonlarning tashqi ko'rinishi, yutuqlari va hayot tarzining idealizatsiya qilingan ko'rinishlariga duch keladi. Agar o'smir ushbu tasvirlarni o'z hayoti bilan bevosita taqqoslasa, o'zining imkoniyatlarini past baholashi mumkin. Shuning uchun zamonaviy psixologik profilaktikada o'smirlarga ijtimoiy taqqoslashning shartli va subyektiv xususiyatlarini tushuntirish ham muhim vazifalardan biridir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Olib borilgan nazariy tahlil va metodologik yondashuvlar asosida o'smirlarda hissiy bezovtalikning shakllanishi murakkab va ko'p omilli psixologik jarayon ekanligi aniqlandi. Mazkur jarayonda tashqi ijtimoiy sharoitlar bilan bir qatorda o'smirning o'z shaxsiyatini qanday anglashi, o'z imkoniyatlariga qanday baho berishi va o'ziga nisbatan qanday ichki munosabatni shakllantirgani muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli hissiy bezovtalikni faqat tashqi ta'sirlarning natijasi sifatida baholash yetarli emas. Uning ichki psixologik determinantlarini ham hisobga olish zarur.



Tahlil natijalariga ko'ra, o'z-o'zini baholash o'smirning hissiy holatini belgilovchi muhim shaxsiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. O'z imkoniyatlarini adekvat baholaydigan o'smir muvaffaqiyatsizlik va tanqidni nisbatan konstruktiv qabul qilish, muammoli vaziyatlarda o'z resurslariga tayanish hamda salbiy tajribalarni shaxsiy qadrsizlik bilan bog'lamaslik imkoniyatiga ega bo'ladi. Aksincha, past yoki beqaror o'z-o'zini baholash salbiy baholanishdan qo'rqish, o'z kuchiga shubha qilish va turli vaziyatlarni haddan tashqari xavfli deb qabul qilishga sabab bo'lishi mumkin.

Tadqiqotning muhim xulosalaridan biri shundaki, o'z-o'zini baholashni o'ziga munosabatdan ajratib o'rganish maqsadga muvofiq emas. O'smirning o'zini qabul qilishi, o'ziga hurmati, o'ziga ishonchi va o'zini tanqid qilish darajasi uning hissiy barqarorligiga bevosita ta'sir qiluvchi ichki mexanizmlar sifatida qaralishi mumkin. Ayniqsa, o'zini qabul qilishning pastligi va o'ziga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabat hissiy bezovtalikni kuchaytiruvchi sharoitlardan biri bo'lib xizmat qilishi ehtimoldan xoli emas.

O'smirlik davrida tengdoshlar bahosi, oilaviy munosabatlar, pedagogik talablar va ijtimoiy taqqoslashlar o'z-o'zini baholash tizimining shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bois o'smirning hissiy holatini baholashda uning individual psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda ijtimoiy muhitini ham hisobga olish lozim. Qo'llab-quvvatlovchi va hurmatga asoslangan muhit o'ziga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirishi mumkin bo'lsa, doimiy tanqid, taqqoslash va haddan tashqari yuqori talablar ichki zo'riqishning ortishiga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi PF-79-son "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. - Toshkent, 2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 19-yanvardagi PQ-92-son "Mahallalarda yoshlar bilan ishlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. - Toshkent, 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 21-dekabrda PF-269-son "Yangi O'zbekiston ma'muriy islohotlarini amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. - Toshkent, 2022.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrda PQ-393-son "O'quvchi-yoshlarni chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorlash tizimini yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. - Toshkent, 2024.
5. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. - New York: W.H. Freeman and Company, 1997. - 604 p.
6. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. - New York: Guilford Press, 2012. - 440 p.
7. Orth U., Robins R.W. The development of self-esteem // Current Directions in Psychological Science. - 2014. - Vol. 23, No. 5. - P. 381-387.
8. Sowislo J.F., Orth U., Meier L.L. What constitutes vulnerable self-esteem? Comparing the prospective effects of low, unstable, and contingent self-esteem on depressive symptoms // Journal of Personality and Social Psychology. - 2014. - Vol. 106, No. 2. - P. 335-356.
9. Thomaes S., Brummelman E., Sedikides C. Why most children are not narcissists but some are // Child Development Perspectives. - 2018. - Vol. 12, No. 2. - P. 113-118.
10. Brummelman E., Thomaes S., Sedikides C. Separating narcissism from self-esteem // Current Directions in Psychological Science. - 2016. - Vol. 25, No. 1. - P. 8-13.
11. Steinberg L. Adolescence. - 12th ed. - New York: McGraw-Hill Education, 2017. - 608 p.
12. Santrock J.W. Adolescence. - 17th ed. - New York: McGraw-Hill Education, 2022. - 576 p.
13. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. - Boston: Houghton Mifflin, 1995. - 420 p.
14. Leary M.R. The Curse of the Self: Self-Awareness, Egotism, and the Quality of Human Life. - New York: Oxford University Press, 2004. - 248 p.
15. Pantileev S.R. Samootnoshenie: psikhologicheskaya diagnostika. - Moskva: Smysl, 1993. - 32 s.

- 
- 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. №9(1)

© 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.