



YOSH ILMIY TADQIQOTCHI

MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA
ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI

MAQOLALAR TO'PLAMI

2025-yil 12-13-mart

BUXORO DAVLAT UNIVER



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

IQTIDORLI TALABALAR, MAGISTRANTLAR, TAYANCH
DOKTORANTLAR VA DOKTORANTLARNING

“YOSH ILMIY TADQIQOTCHI”

MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI

Buxoro shahri, 2025-yil 12-13-mart

BUXARA -2025
“BUKHARA HAMD PRINT” nashriyoti

qo‘shila olmayman. Bu inglizcha kitob, inglizcha ruhda yozilgan va shunday bo‘lib qolishi kerak.”

Dal uchun kattalarning bolalar kitoblari haqidagi fikrlari muhim emas edi, faqatgina uning asosiy auditoriyasi — bolalar — mamnun bo‘lsa bas, deya qo‘shimcha qiladi Dennison: “Dal bolalarga butun hayoti davomida o‘qishga bo‘lgan muhabbatni uyg‘otuvchi hikoyalar yozdi va ularni bolalikning sehrli olamlari bilan tanishtirishni maqsad qilgan edi. Bu maqsadga u g‘alabali tarzda erishdi. Kattalarning siyosiy nozikliklar borasidagi xavotirlariga esa uning dunyoqarashida o‘rin yo‘q edi. Shu bilan birga, Dal kattalarni ochiqdan-ochiq hajv qilishdan tortinmagan bo‘lsa-da, u o‘zining kichik o‘quvchilarini ranjitmaslik yoki ularni o‘zidan uzoqlashtirmaslik uchun barcha harakatni qilgan.”

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Roald Dahl*, *The Witches*, PuffinBooks, 2020 publication
 2. *A.A. Saidov*, *Roald Dal asarlarida bolalar adabiyotiga xos janr xususiyatlari / “Madaniyatlararo muloqotning rivojlanish tarixi va bugungi kundagi ahamiyati”*, Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman; 2024-yil
 3. *Nickolson C. Dahl*, *The Marvellous Boy // A necessary fantasy?: The heroic figure in children’s popular culture / Eds. by D. Jones, T. Watkins. – N. Y.: Garland Publ. Inc., 2000. – 309–327 betlar.*
 4. *Valle L.V.* *The narrative voice in Roald Dahl’s children’s and adult books // Didactica. Lengua y Literatura. – 2008. – No 20. – 291–308 betlar.*
 5. *Buss K., Karnowski L.* *Reading and writing literary genres. – Newark, DE: International Reading Assoc., 2000. – 200 bet.*
- Internet manbalar:
6. The Standards – <https://www.standard.co.uk/>
 7. Spare Aude – <https://sapere.online/>

O‘SMIRLARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI TAMINLASHNING ASOSIY OMILLARI

Akbarova Maftuna Ekinjon qizi
Buxoro davlat universiteti o‘qituvchisi
Siddiqova Malika, 3-bosqich talabasi
m.e.akbarova@buxdu.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davrida davrida psixologik barqarorlikni ta’minlashning asosiy omillari, stressga barqarorlikni ta’minlashning psixologik xususiyatlari haqida so‘z boradi.

Kalit soʻzlar: stress, oʻsmirlik davri, shaxsning psixologik barqarorligi, stress omillari, jamoadagi oʻzgarishlar, salbiy holatlar, nizolar, koping usullar.

Kundalik hayotda biz "stress" atamasini tez-tez ishlatamiz, lekin har bir kishi buni oʻziga xos tarzda tushunadi. Stress atamasi birinchi marta kanadalik olim Xans Selye tomonidan kiritilgan. Uning soʻzlariga koʻra, "stress - bu tananing har qanday talabga oʻziga xos boʻlmagan javobidir". Uning fikricha, stress inson tanasining atrof-muhit bilan normal munosabatlarini buzadigan barcha narsadir [1]. Stressni inson va uning atrofidagi oʻzaro taʼsirning murakkab tizimi deb atash mumkin. Stress odamga taʼsir qiladi. Agar bu taʼsir odam tomonidan yangi narsa sifatida aniqlansa, bu ortiqcha kuchlanishni keltirib chiqaradi. Stress — inglizcha soʻz boʻlib, “tanglik”, “zoʻriqish”, “bosim” degan maʼnolarni anglatadi. Oddiy til bilan aytganda tushkunlikka tushish deyiladi. Salbiy his-tuygʻularni keltirib chiqaradigan stress “distress”, ijobiy his-tuygʻular “eustress” [3]. Hozirgi kunda “ijtimoiy stress” tushunchasi psixologiya fanida keng qoʻllaniladi. Bu, birinchi navbatda, zamonaviy inson hayotida oilaviy va jamoaviy munosabatlar, nizolar, kasbiy faoliyat, ijtimoiy-iqtisodiy vaziyat, shuningdek, makroiqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy muammolar bilan psixologik keskinlikning kuchayishi bilan bogʻliq. Taʼriflardagi koʻplab stressli vaziyatlar bolalik davrida sodir boʻlishi mumkin va insonga katta yoshdagi (masalan, oʻsmirlik davrida) taʼsir qilishi mumkin. Oʻsmirlik - inson hayotidagi eng qiyin davrlardan biridir. Oʻsmir juda taʼsirli va har qanday mojaro ruhiy jarohatga aylanishi mumkin. Oʻsmirlik davrining asosiy belgilari - bu muloqotga boʻlgan ehtiyoj va oʻzini oʻzi tasdiqlash, shaxslararo munosabatlar, doʻstona munosabatlarni shaxsiy yutuqlar sifatida baholash, norasmiy guruhlariga qoʻshilish va kattalardan uzoqlashishdir [4]. M.V.Rybakova surunkali ijtimoiy stress belgilari boʻlgan oʻsmirlar oilaning moddiy ahvolidan, birinchi navbatda, kiyim-kechakning sifati va miqdoridan, shuningdek, shaxsiy buyumlarning miqdori va sifatidan qoniqmasligini aniqladi. Maktab oʻsmirlar uchun ijtimoiy stressning asosiy manbalaridan biridir. Birinchi boʻlishga intilish va oʻrganishga berilib ketish koʻplab ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi. Maktab jamoasidagi oʻzgarish oʻsmir uchun kuchli stressdir, chunki bu yangi doʻstlar

orttirish va nafaqat sinfdoshlar, balki o'qituvchilar bilan ham aloqa o'rnatish zarurligini anglatadi. Zamonaviy o'smir hayotida ijtimoiy hayot katta ahamiyatga ega. O'smirlar ko'p vaqtlarini tengdoshlari bilan o'tkazadilar va ko'pincha oilasiga qaraganda do'stlariga ko'proq ahamiyat berishadi. Bunday vaziyatda ota-onalar nizolar va muammolarni oldini olish uchun o'smirlarga nisbatan munosabatlarini o'zgartirishlari kerak. Oiladagi umumiy ziddiyat ham o'smirda stress manbai bo'lishi mumkin [2]. O'smirlarni ta'lim faoliyati muammolari eng ko'p tashvishlantiradi. Ikkinchi o'rinda ularning shaxsiy kelajagi, uchinchi o'rinda tengdoshlar bilan munosabatlar va kattalar bilan munosabatlardagi muammolar, keyin esa ishqiy munosabatlar tashvishlantiradi. Shuning uchun o'smirlardagi stressning asosiy omilini "oila - o'smir", "maktab - o'smir", "tengdoshlar - o'smir" munosabatlari tizimlarida shakllanadigan hayotiy vaziyatlar aniqlash mumkin. Bu munosabatlarning barchasi ijtimoiy stressga olib keladigan ziddiyatli vaziyatlarning o'zagiga aylanishi mumkin [5]. O'smirlardagi stress ham jiddiy muammolar, ham kichik norozilik natijasida yuzaga kelishi mumkin. Eng og'ir stresslar o'ta xavfli vaziyat (zo'ravonlik) natijasida yuzaga keladi. Shubhasiz, bunday og'ir stressli vaziyatlar har qanday odamda uchraydi, lekin eng muhimi, o'smirning ruhiyatiga zarar yetkazadi. Bu yosh davrida bolaning psixikasi butunlay o'zgaradi va bola kattalar yo'lida bo'ladi. Agar ushbu qiyin, o'tish davrida bolaning ruhiyati stressga duchor bo'lsa, unda u barkamol va xayrixoh inson bo'lib qolishi qiyin. Doimiy stress tufayli o'z-o'ziga past baho berish, turli xil fobiyalar yoki o'z qobig'iga o'ralib qolish rivojlanishi mumkin. Zamonaviy jamiyatdagi o'smir uchun eng muhim stressli vaziyatlar hissiydir. O'smir ko'plab muammolarga duch keladi, ularning salbiy ta'siri stressli holatga olib keladi. Uydagi muammolar (oiladagi nizolar, ota-onalarning shafqatsizligi va boshqalar) ham stressga olib keladi. Bularning barchasi o'smirning rivojlanishiga, uning tengdoshlari va o'qituvchilari bilan munosabatlariga ta'sir qiladi, shuning uchun tobora ko'proq stressli vaziyatlar yuzaga keladi. Har xil turdagi stresslar doimiy ravishda to'planib boradi. O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ularda ro'y beradigan biologik-jismoniy o'zgarish natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga

keladi. Bu davr uchun kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qilish va o'zining mana shu yarashmagan qiliqlariga tanqidiy baho bera olmaslik, uning katta yoshli kishilarga yaqin bo'lishi, yordam berayotgan bir guruh tengdoshlari bilan ortiq darajada bog'liq bo'lib qolishi xarakterlidir. O'smirlik davrining ko'plab tadqiqotlari (L.S.Vigotskiy, L.I.Bojovich, S.Xoll va boshqalar) bolaning o'ziga, boshqalarga va umuman dunyoga bo'lgan munosabati o'zgargan bo'lsa, uning tanqidiy, o'tish xarakterini alohida ta'kidlaydi. Ushbu o'zgarishlar o'smirda boshqalar bilan va o'zi bilan bog'liq nizolarni keltirib chiqaradi, bu esa stressning rivojlanishiga olib keladi. O'smirlarda stressning boshqa jiddiy sabablari yaqin kishining o'limi yoki ota-onaning ajralishi bo'lishi mumkin. Bu yoshdagi bola oiladagi barcha nizolarni yurakdan qabul qiladi. O'smirdagi stressning yana bir sababi maktabdagi muvaffaqiyatsizlik bo'lishi mumkin. O'qituvchilarning haddan tashqari yuqori talablari ham ruhiyatga bosim o'tkazadi. Bularning barchasiga qo'shimcha ravishda, sabab sport, ijodiy faoliyatdagi ortiqcha yuk. Maktablarni o'zgartirish ham dahshatli oqibatlariga olib kelishi mumkin [2]. Aniqlangan o'smirlik davridagi stress omillariga ularning tanasidagi fiziologik o'zgarishlar, jinsiy uyg'onish, ijtimoiy tarmoqlar, internet olami bilan munosabat va boshqalar kiradi. Bularning barchasi o'smirning rivojlanishiga, aqliy barkamolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kuchli stresslarni his qilgan o'smirlarda psixologik muammolar va kasalliklar yuzaga keladi. Bular depressiya, o'z joniga qasd qilish, giyohvand moddalar iste'mol qilish, spirtli ichimliklar ichish, tarbiyasi qiyin o'smirlar guruhiga qo'shilish kabilardir. Stress darajalari yuqori bo'lganda o'smirda zarali odatlarga berilish, uyquning yomonligi, tartibsiz ovqatlanish, jismoniy passivlik, kayfiyatning tushkunligi ko'zga tashlanadi. Jismoniy passivlik, charchoq hissi, aqliy muammolar, salomatlikdagi buzilishlar stresslar natijasidir. O'smirlarda ta'lim jarayoni, ijtimoiy ta'sirlar, oilaviy muammolar, otaonalarning talablari va o'smirlarning ehtiyojlari stress omillari sifatida sanaladi. Ko'pgina stressga bag'ishlangan tadqiqotlar stress darajasini o'rganishga qaratilgan. Ammo kam tadqiqotlar stress va uning omillarini aniqlash bo'yicha o'rganilgan. Zeroki, stressli omillarini aniqlash va ularni bartaraf etish muhim va dolzarb muammolardan biri

hisoblanadi. Aynan rivojlanib borayotgan yosh davrida, o'smirlikda stress omillari natijasida xavotir hissi, yurak kasalliklari, depressiya, ruhiy salomatlikdagi buzilishlarga olib keladi. O'smirlik - bu jismoniy, psixologik-ijtimoiy va axloqiy o'ziga xosliklar, o'zgaruvchanlik davridir. Bugungi kunda o'smirlar murakkab rivojlanish davrida turli xil stress omillariga duch kelishmoqda.

O'smirlik davrida muvaffaqiyatli rivojlanish uchun bir qancha muhim jihatlarga e'tibor qaratilishi lozim. O'smir o'z shaxsiyatini shakllantirishi, o'smirning mustaqillikka intilishi va bu bosqichning ijobiy boshqarilmasligi o'smirlarda kelajakka nisbatan umidsizlik tuyg'ularini keltirib chiqaradi. O'smirlarda kuzatiladigan ehtiyojlarning qondirilmasligi ham ularda stresslarni keltirib chiqaradi. E'tirofqa, e'tiborga, qo'llab-quvvatlashga, mehrga va taalluqlilik bo'lishga bo'lgan ehtiyojlarning qondirilishi o'smirlarda atrof-muhitga ijobiy munosabatda bo'lishga undaydi. O'smir mustaqillikka intilish jarayonida muammolarni hal qilishga kuchi yetmasligi, munosabatlarda qiynalishi unda stress darajasini oshiradi. O'smirlar rivojlanishi jarayonida oilaviy, ijtimoiy va shaxsiy stresslarga duch kelishadi. O'smirlarning tengdoshlar va kattalar bilan salbiy munosabatlari ham stress omillari hisoblanadi. Bu munosabatlar o'smirlarda ishonsizlik va norozilik tuyg'ularini keltirib chiqaradi. O'smirlik davridagi stress jismoniy va ruhiy salomatlikning yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Stressli o'smirlarning immuniteti juda past va kasal bo'lish ehtimoli ko'proq bo'ladi. Chunki o'smirlardagi ichki qarama qarshiliklar ularda turli darajadagi stresslar shakllanishiga sabab bo'lishi kuzatildi. koping xulq-atvor o'zida individning stressga nisbatan o'ziga hos javob reaksiyasini namoyon etadi. Bu shuni anglatadiki, qachon inson stressni his qilsa, muammoli vaziyatda kognitiv va xulq-atvor jihatidan bartaraf etishga urinadi. Bunday yondashuv sub'ekt xulq-atvorining kundalik va avval erishgan jihatlarni inobatga olib, odatdagi negativ qirralarini yengishdagi jihatlarni inobatga olmaydi. Masalan, mazkur yondashuv individning stressdan qochish imkoniyatlaridan mustasno hisoblanadi.

Shuningdek, bu talabga ko'ra, inson stress bilan reaksiyaga kirishmaguniga qadar hayotiy muammoni yengish sifatida qarab bo'lmaydi. “Koping strategiyasi”

tushunchasi jarayon resurslarini boshqarish sifatida ham keng tahlil qilinadi. Taxminlarga ko‘ra hayotiy murakkabliklarni bartaraf etish mohiyatan shaxs resurslarini safarbar etish orqali amalga oshiriladi. Koping strategiya va uning usullari himoya mehanizmlaridan farqlanganda konstruktiv faol zarurat nazarda tutiladi va vaziyat orqali yoqimsizliklardan chetlashishga harakatdir. Psixologiyada kopingning predmeti mavjud bo‘lib, u maxsus tadqiqot hududida insondagi emotsional mexanizm va rasional regulyatsiyani o‘rganishda o‘zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko‘ra hayotiy holatlarni o‘zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi. Shaxsning stressli vaziyatlardagi koping xulq-atvori ma’lum darajada stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Ayniqsa o‘smirlik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo‘ladi. Shuni hisobga olib o‘smirlarda koping xulq-atvor va stressli vaziyatlarda javob reaksiyasi o‘rtasidagi mutanosiblik bilan bog‘liq ijtimoiy psixologik omillarni empirik jihatdan o‘rganish va shartli ravishda qabul qilingan mezonlar asosida uning natijalarini tahlil qilish ko‘zda tutilgan edi. Ushbu vazifani amalga oshirish uchun tadqiqot metodikalari tanlandi. Yana shuni ta’kidlash joizki, ba’zan har bir o‘smir stressli vaziyatlarda o‘z imkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma’lum ma’noda qiyinchilikka uchrashi mumkin. Bizningcha, bunday qiyinchilik zahirida stressli vaziyatlar haqida yetarli tasavvurga ega emasligi bilan izohlash mumkin.

Adabiyotlar.

1. Akramova.G.S.- “Yosh psixologiyasi” – 2015 y.
2. Karimova .V.-“Oila psixologiyasi”-Toshkent 2017-yil.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Universitet va pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. – T.: O‘qituvchi, 2014.– 98 b.
4. Muxtorov E.M.-“Oila psixologiyasi”-Toshkent 2010-yil.
5. Petrovskiy.A.V-“Umumiy psixologiya”–Toshkent -2012-yil.
6. Qodirova A.T. O‘smirlarda oilaviy nizolar to‘g‘risida ijtimoiy tasavvurlarining shakllanishi.-Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – T.: 2017.

TALABALARDA INTERNETGA TOBELIKNING PSIXOLOGIK BELGILARI VA UNING PSIXODIAGNOSTIKASI

153.	Sh.F.Ruziyeva D.J.Rahimova	<i>Ta'lim jarayonida didaktik vositalarni qo'llashning psixologik ahamiyati</i>	797
154.	Saidov Akmal Azimovich	<i>Roald dal bolalar adabiyotining novatori sifatida: an'anaviy syujetlarni qayta talqin qilish va yangi turdagi bolalar qahramonini yaratish</i>	802
155.	Akbarova Maftuna Ekinjon qizi Siddiqova Malika	<i>O'smirlarda psixologik barqarorlikni taminlashning asosiy omillari</i>	807
156.	Rahimova Adolat Alisherovna	<i>Talabalarda internetga tobelikning psixologik belgilari va uning psixodiagnostikasi</i>	812
157.	Nusratov Azizbek Fatillo o'g'li	<i>O'quvchi shaxsida o'zbek musiqa folklori tasavvurlari shakllanishining ijtimoiy - psixologik xususiyatlari</i>	818
160.	Mirzayev Tolibjon To'raqul o'g'li	<i>Xalqaro tajribalarning kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishga ta'siri</i>	827
161.	N. Safarova F.Axtamova	<i>O'smirlarda kognitiv jarayonlarni rivojlantirish uchun diagnostik va korreksion ishlar</i>	833
162.	Inoyatova Marjona Salimjon qizi	<i>O'smirlarda affiliatsiya motivini shakllantirishning psixologik determinantlari</i>	837
163..	Nazarov Akmal Mardonovich Boboyeva Umida Baxshullayevna	<i>Gospital ta'limda uzoq muddat davolanayotgan o'quvchilarning kayfiyatini ko'tarish orqali ta'lim jarayoniga qiziqishini yanada oshirish va ularni qo'llab-quvvatlashning psixologik asoslari</i>	845
164.	Savriyeva Marjona Mussayeva Muxlisa G'aybulloyevna	<i>O'smirlar ma'naviy qiyofasini shakllantirishda affiliatsiya motivining o'rni</i>	852
164.	Hamidova Sitara Bobir qizi Po'latova Madina Shavkatovna	<i>The importance of pedagogical and psychological factors in the development of the attention of primary school students</i>	857
165.	Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna Boboqulova O'g'iloy Komil qizi	<i>O'smirlarda o'ziga ishonchsizlik va manipulyatsiyaga moyillik holatlarining psixologik xususiyatlari</i>	861
166.	Olimov Laziz Yarashevich	<i>Temperament tiplari va ularning kasalliklarga moyilligi</i>	869