

JOURNAL OF UNIVERSAL SCIENCE RESEARCH

OUR FIELDS

- Exact Sciences
- Natural sciences
- Medical sciences
- Technical sciences
- Economics
- Philological sciences
- Pedagogical sciences
- Social and humanitarian sciences
- Psychological sciences
- Arts and cultural sciences
- Physical education and sports

**RESEARCHBIB IMPACT
FACTOR: 6.4 / 2023
SJIF 2023: 3.778**



**Research Science and
Innovation House**

OUR INDEXING



ISSN (E): 2181-4570



• <http://universalpublishings.com>



"RESEARCH SCIENCE AND INNOVATION HOUSE" MCHJ

JOURNAL OF UNIVERSAL SCIENCE RESEARCH

AUGUST 31, 2026

VOLUME 4, ISSUE 8

2023



**"Journal of Universal Science Research" scientific-methodical journal:
31.08.2026.**

In this collection, the articles accepted for the **"Journal of Universal Science Research"**, Volume-4, Issue-8, 2026, are published.

DOI number was attached to all articles in the journal and indexed in the international scientific bases of **Directory of Research Journals Indexing, Researchbib, Index Copernicus, Zenodo, Open Aire, Google Scholar, Advanced Science Index, J-Base, Cite Factor, International Scientific Indexing, Euarasian Scientific Journal Index, General Impact Factor, Internet Archive, Scientific Journal Impact Factor, EuroPub.**

Dissertations are officially recognized as articles published in national journals on the list of journals recommended to publish the main scientific results of dissertations by OAK.

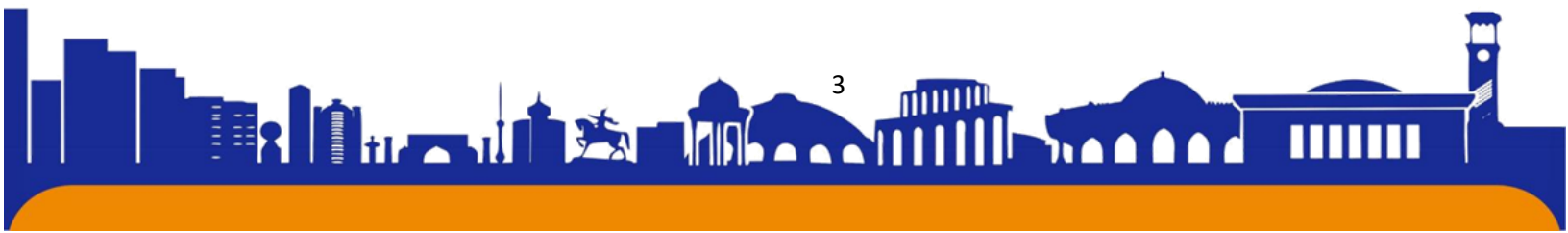
Basis: Page 3 of the list of scientific publications recommended to publish the main scientific results of dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan. - Tashkent: 2019. - 160 p

The materials of the magazine can be used by professors, teachers, independent researchers, doctoral students, masters, students, lyceum colleges and school teachers, scientific workers and all those interested in science.

Reminder! The authors are personally responsible for the correctness of the numbers, reports, data and the correctness of the quotations in the scientific articles included in the collection of journal materials.



**"RESEARCH SCIENCE AND
INNOVATION HOUSE" LLC**



EDITORIAL TEAM

Editor-in-chief, **Eshkaraev Sadridin Chorievich** - Head of the Department of Medicine and Natural Sciences, Doctor of Philosophy in Chemistry, Associate Professor, Termez University of Economics and Service, Termez, Uzbekistan. . [ORCID esadir_74@rambler.ru](mailto:esadir_74@rambler.ru)

1. Editor of medical sciences **Ye Fan Wang Glavin**, Case Western Reserve University, United States / Chinese Academy of Medical Sciences, Peking Union Medical College, China
2. Editor-of technical science, **Eshkaraev Ulugbek Chorievich** - Associate Professor of the Department of Primary Education Methodology of Denau Institute of Entrepreneurship and Pedagogy, Candidate of Technical Sciences, Denau, Uzbekistan.
3. Editor of medical sciences **Carolyn Steele Gray**, Canada Research Chair in Implementing Digital Health Innovation (Tier 2), Canada
4. Editor of technical science **Babamuratov Bekzod Ergashevich** - associate professor of the Department of Physical Chemistry of Termiz State University, Doctor of Philosophy Technical Science, Termez, Uzbekistan.
5. Editor of medical sciences **Donata Kurpas**, Wroclaw Medical University, Poland
6. Editor of chemical sciences **Mirabbos Hojamberdiev Ikromovich**- associate professor of the Technische Universität Berlin, doctor of chemical science, Berlin, Germany
7. Editor of medical sciences **Mirella Minkman**, Vilans, Netherlands
8. Editor of chemical science **Furkat B. Eshkurbonov** - Termiz state university of engineering and agrotechnology, doctor of sciences in chemistry, Professor of technology of organic substance and materials on their basis, Termez, Uzbekistan.E-mail: furqateshqurbonov@gmail.com
9. Editor of medical sciences **Roberto Nuño**, Director Investigación y Formación Fundación Gaspar Casal, Spain
10. Editor-of Economic, **Otamurodov Shavkat Tillayevich** - Vice-rector of Termiz University of Economics and Service Doctor of Economic science, Termez, Uzbekistan.
11. Editor of medical sciences **David Perkins**, University of Newcastle, Australia
12. Editor-of Social and humanities, **Xudoyberdiyev Xursand Xudoyberdiyevich** - Termiz Institute of Engineering and Technology, Doctor of Social and humanity Science, Termez, Uzbekistan.
13. Editor of medical sciences **Otamurodov Furqat Abdurkarimovich**, Director of Termiz Branch of Tashkent Medical Academy, Termez, Uzbekistan Doctor of science in Medical Sciences, Termez, Uzbekistan.
14. Editor of medical sciences **Robert Henderson**, University of Arizona
15. Editor biological sciences **Nurova Zamira Annakulovna** Termez branch of Tashkent Medical Academy. Termez, Uzbekistan Doctor of biological science, docent, Termez, Uzbekistan.
16. Editor filological sciences **Chris Kennedy**, University of Chicago
17. Editor of medical sciences **Turabayeva Zarina Kenjabekovna** Termez branch of Tashkent Medical Academy, doctor of Philosophy medical sciences, Termez, Uzbekistan.
18. Editor of Sociology science **Eryigitova Lobar Qodirovna**Head of the Department of Social Sciences and Physical Culture of CAMU International Medical University
19. Editor filological sciences **Jurayeva Ramziya Abdurahimovna** Kokand State Pedagogical Institute. Kokand, Uzbekistan Doctor of Philosophy in Philological Sciences (PhD), senior teacher.
20. Editor of physics-mathematics-sciences **Bobamuratov Ulugbek Erkinovich** Termiz Institute of Engineering and Technology, Doctor of Philosophy physics-mathematics-sciences, Termez, Uzbekistan.
21. Editor of medical sciences **Akhmedov Kamoliddin Khakimovich** Dean of the Faculty of Treatment No. 1 of the Termiz branch of the Tashkent Medical Academy, Candidate of medical sciences, associate professor
22. Editor of medical sciences **Vahidov Alisher Shavkatovich** Termez branch of Tashkent Medical Academy General surgery, children head of the department of surgery and pediatric urology Doctor of medical sciences, professor

23. Editor of Humanitarian science **Rakhmonov Abdukahhor Abdusattorovich** Vice-Director for Spiritual Education and Youth Affairs, Doctor of Philosophy (PhD) in Philosophical Sciences
24. Editor of technical sciences **Hasan Soyibnazarovich Beknazarov** Leading researcher of the Tashkent Research Institute of Chemical Technology, doctor of technical sciences, professor.
25. Editor of pedagogical sciences **Sultonova O'g'iloy Nabiyevena** Termiz Institute of Engineering and Technology, Doctor of Pedagogical sciences, Termez, Uzbekistan.
26. Editor-of medical sciences, **Sultonov Ravshan Komiljonovich** - Termiz University of Economics and Service Doctor of Philosophy of medical science, Termez, Uzbekistan. e-mail: ravshansultonov605@gmail.com
27. Editor of pedagogical sciences **Eshkoraev Kahramon**- Chirchik state pedagogical University Doctor of Philosophy in pedagogical science, Termez, Uzbekistan e-mail: eshqorayev1987@mail.ru
28. Editor of technical sciences **Rakhmankulov E. Jasur**-Tashkent scientific Research Institute of Innovative Chemical Technology Doctor of Philosophy in technical science. e-mail: jasurer87gmail.com
29. Editor of the Department of Agricultural Sciences **Jurakhon N. Nadzhiev** - Advisor to the Termez Institute of Agricultural Technologies and Innovative Development, Doctor of Agricultural Sciences DSc.
30. Editor of the Department of Agricultural Sciences **Dilshod T. Jumanov** - Advisor to the Termez Institute of Agricultural Technologies and Innovative Development, Candidate of Agricultural Sciences.
31. Editor of technical science **Nomozov K. Abror** - Doctor of Philosophy to the Termez Institute of engineering and technology, Termez, Uzbekistan. e-mail: abornomozov055@gmail.com
32. Editor of technical science **Misirov Kh. Zafar** Doctor of Philosophy to the Termez Institute of engineering and technology, Termez, Uzbekistan. e-mail: zafarmisirov1986@gmail.com
33. Editor of technical science **Shaymardanova A. Mokhichekhra** - Termiz institute of Engineering and Technology, doctor of philosophy in technical science. E-mail: mokhichekhrashaymardanova@gmail.com
34. Editor of Philology sciences **Mariya D. Bekbergenova** - Karakalpak State University, doctor of philosophy in Philology science(PhD)
35. Editor of Philological sciences **Zulfiya K. Ktaybekova** - Karakalpak State University, doctor of philosophy in Philology science(PhD)
36. Editor of Medical sciences **Dilorom A. Khurmatova** - Termez branch of Tashkent Medical Academy, doctor of Philosophy in Medicine(PhD)
37. Editor of Technical science, **Sahomiddin. Z. Hodjamkulov** - Termez Institute of engineering and technology Doctor of philosophy in technics, Docent of Technology Inorganic Substance and Materials on their Basis. E-mail: xodjamkulovsahomiddin@tiet.uz
38. Editor of Pedagogical sciences **Nodira. N. Musaeva** - Bukhara State University, doctor of science in Pedagogics(DSc), docent of Theory and methodology of professional education.
39. Editor of Technical science, **Berdimuratov. T. Umid** - Termiz institute of engineering and technology, Doctor of Philosophy in technical science. E-mail: umidberdumu5@gmail.com
40. Editor of technical sciences, **Diyorov. G. Husan** - Termez Institute of engineering and technology Doctor of Philosophy in technical sciences. E-mail: husan_diyorov88@mail.ru
41. Editor of technical science, **Rustam. R. Karimov** - Termez Institute of engineering and Technology Doctor of Philosophy in technical Science, Docent of the Agriengineering and Chemical Technologies Department
42. Editor of Historical sciences, **Kholiyarov. Ch, Tulkinjon** - Head of the "Social and Humanities" Department of the Termiz Institute of Engineering and Technology, doctor of philosophy in Historical science. E-mail: txoliyarov@mail.ru
43. Editor of Technical Sciences, **Zakir. R. Khudaikulov** - Termiz Institute of Engineering and Technology, docent of the General Electric Engineering, doctor of philosophy in Technical science.
44. Editor of Technical Sciences, **Bobomurodov. R. Mirkomil** - Termiz Institute of Engineering and Technology, doctor of philosophy in Technical science.
45. Editor of Technical sciences, **Qalandarov Ro'zimurod Qurbonovich** - Termiz Institute of Engineering and Technology, professor, Candidate of technical sciences

46. Editor of Philology Sciences, **Allambergenova. A. Guljakhan** - Karakalpak State University, Doctor of Philosophy in Philology, Docent of Karakalpak language.
47. Editor of Pedagogical sciences, **Feruza. B. Muzafarova** - Bukhara State University, Doctor of Philosophy in Pedagogical science, Docent in theory and methodology of physical education and sports training
48. **Iroda G. Abdullaeva** - Editor of Philosophical sciences Urgench State University, doctor of philosophy in Philosophical sciences (PhD), associate professor Theory of building a democratic society in Uzbekistan
49. **Jumaniyazova Navbahor Baxtiyarovna** - Editor of Biological sciences Doctor of philosophy (PhD) in biological sciences, Urganch State University, Uzbekistan, navbahorjumaniyazova@gmail.com
50. **Dilnoza A. Sadanova** - Editor of Philosophical sciences, Urgench State University, doctor of philosophy in Philosophical sciences (PhD), associate professor Theory of building a democratic society in Uzbekistan
51. **Shirin K. Babadjanova** - Editor of Biological sciences Doctor of philosophy (PhD) in biological sciences, Urganch State University, Uzbekistan
52. **Saidjanova.K. Zebo** - Editor of Philological sciences, Urgench State University, doctor of philosophy in Philological sciences (PhD).
53. **Ataxanova Venera Radjapovna** - Editor of Philological sciences, Urgench State University, doctor of philosophy in Philological sciences (PhD).
54. **Hulkar K. Gaipova** Editor of Philological sciences, Urgench State University, doctor of philosophy in Philological sciences (PhD).
55. **Rakhimova Z. Muminakhon** - Editor of Philosophical sciences Urgench State University, doctor of philosophy in Philosophical sciences (PhD), Associate Professor of the Department of Social Work and Philosophy
56. **Toshaliyev B. Kakhramon** - Editor of historical sciences Termez State University Doctor of Philosophy in historical Science, Termez, Uzbekistan e-mail: kakhramon19821801@mail.ru
57. **Matsaidova Sayyora Khudaiberganovna** - Editor of pedagogical sciences Urganch State University, Faculty of Natural and Agricultural Sciences, Department of Geography, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
58. **Razzakov Qahramon Bekdurdievich** - Editor of biological sciences Department of Biology, Faculty of Natural Sciences, Urganch State University, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
59. **Abdullayev Ulmasbek Ravshanbekovich** - Editor of biological sciences Department of Biology, Faculty of Natural Sciences, Urganch State University, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
60. **Khudaykulov. Z. Rustam** - Editor of pedagogical sciences Senior lecturer of the Department of Transport Engineering and Logistics of Termiz State University of Engineering and Agro-Technology
61. **Makhmud. R. Karimov** - Editor of technical sciences , docent of agricultural and meliorative machinery. Mechanization of agricultural and reclamation works. Doctor of philosophy in technical sciences. Termiz State University of Engineering and Agro-Technology
62. **Yugayev. M. Shavkat** - Editor of technical sciences , Doctor of philosophy in technical sciences. Termiz State University of Engineering and Agro-Technology.
63. **Abdirashidov A. Aslidin** - Editor of technical sciences , PhD, senior lecturer, Termiz State University of Engineering and Agrotechnology, Department of Transport Engineering and Logistics, Uzbekistan
64. **Shavkat. S. Turaev** - Editor of technical sciences , PhD, Senior lecturer, Department of "Construction of Buildings and Structures", Faculty of Civil Engineering and Irrigation, Termez State University of Engineering and Agrotechnology
65. **Eshkuvvatov. A. Ulugbek** - Editor of technical sciences , PhD, Termez University of Engineering and Agrotechnology Head of the Department of Road Engineering
66. **Rakhimov. Kh. Rashid** - Editor of technical sciences, Termiz state university of engineering and agrotechnology, doctor of philosophy in technical sciences(PhD).

SANOAT CHIQINDILARI ASOSIDA EKOLOGIK TOZA G'ISHT VA BETON KOMPOZITLARINI ISHLAB CHIQISH TEXNOLOGIYASI

Jo'rayeva Shoxsanam Xolmirza qizi

Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalar universiteti kimyoviy
texnologiya mutaxassisligi magistranti

Shaymardanova Mohichehra Alimardanovna

Termiz davlat muhandislik va agrotexnologiyalar universiteti kimyo muhandisligi
kafedrası dotsenti, t.f.f.d.

Annotatsiya:

Ushbu maqolada sanoat chiqindilari (kul-shlak, fosfogips va metallurgiya chiqindilari) asosida ekologik toza va tejankor qurilish materiallari g'isht va beton kompozitlarini ishlab chiqish texnologiyasi tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi atrof-muhitga ta'sirni kamaytirish hamda qurilish sohasida resurs tejovchi yondashuvlarni joriy etishdan iborat. Ish jarayonida chiqindilarni qayta ishlashning fizik-kimyoviy usullari, bog'lovchi moddalar bilan optimal nisbatlarni aniqlash va olingan namunalarning mustahkamlik hamda issiqlik o'tkazuvchanlik xususiyatlarini laboratoriya sharoitida tekshirish natijalari keltirilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sanoat chiqindilaridan foydalanish nafaqat ekologik muammolarni hal qilishga, balki qurilish materiallarining tannarxini pasaytirish va sifat ko'rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Sanoat chiqindilari, ekologik toza qurilish materiallari, kul-shlak, fosfogips, beton kompozitlari, resurs tejash, qayta ishlash texnologiyasi.

Abstract

This article analyzes the technology of developing environmentally friendly and economical building materials-brick and concrete composites-based on industrial waste (ash-slag, phosphogypsum and metallurgical waste). The main goal of the study is to reduce the impact on the environment and introduce resource-saving approaches in the construction industry. The results of the physical and chemical methods of waste processing in the work process, determination of optimal proportions with binders and testing the strength and thermal conductivity properties of the obtained samples in

laboratory conditions are presented. The results of the study show that the use of industrial waste not only helps to solve environmental problems, but also reduces the cost of building materials and improves their quality.

Keywords: industrial waste, environmentally friendly building materials, ash-slag, phosphogypsum, concrete composites, resource saving, processing technology.

Аннотация

В данной статье анализируется технология разработки экологически чистых и экономичных строительных материалов-кирпичных и бетонных композитов-на основе промышленных отходов (золь-шлак, фосфогипс и металлургические отходы). Главная цель исследования-снижение воздействия на окружающую среду и внедрение ресурсосберегающих подходов в строительной отрасли. Представлены результаты физико-химических методов переработки отходов в процессе работы, определения оптимальных пропорций со связующими веществами и испытаний прочностных и теплопроводящих свойств полученных образцов в лабораторных условиях. Результаты исследования показывают, что использование промышленных отходов не только помогает решать экологические проблемы, но и снижает стоимость строительных материалов и повышает их качество.

Ключевые слова: промышленные отходы, экологически чистые строительные материалы, золь-шлак, фосфогипс, бетонные композиты, ресурсосбережение, технология переработки.

Kirish: Bugungi kunda qurilish sanoati oldida turgan eng muhim vazifalardan biri tabiiy resurslar sarfini kamaytirish va chiqindilarni qayta ishlash orqali ekologik toza qurilish materiallarini yaratishdan iborat. Surxondaryo viloyati iqtisodiyotining lokomotivi hisoblangan Sherobod sement zavodi faoliyati natijasida hosil bo'layotgan sanoat chiqindilari, xususan, sement changi va texnogen mineral xomashyolar atrof-muhit uchun muayyan ekologik yuklamani keltirib chiqarmoqda. Ushbu chiqindilarni shunchaki saqlash emas, balki ularni ikkilamchi xomashyo sifatida g'isht va beton kompozitlari tarkibiga kiritish-hududning sanoat ekologiyasini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Viloyatda qurilish materiallariga bo'lgan talabning ortib borishi mahalliy xomashyo bazasini diversifikatsiya qilishni taqozo etadi. Sherobod sement zavodi chiqindilarining fizik-kimyoviy tarkibi ularni beton kompozitlarida faol to'ldiruvchi yoki

bog'lovchi modda sifatida qo'llash uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi-zavod chiqindilari asosida ekologik toza va yuqori mustahkamlikka ega bo'lgan g'isht hamda beton kompozitlarini olishning yangi texnologik parametrlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot doirasida zavod chiqindilarini faollashtirishning fizik-kimyoviy usullari ishlab chiqildi. Olingan kompozit namunalarning tuzilishi, g'ovakliligi va mustahkamlik ko'rsatkichlari laboratoriya sharoitida o'rganilib, ularning standart talablariga muvofiqligi tahlil qilindi. Ishlab chiqilgan texnologik yechimlar sement ishlab chiqarish jarayonida hosil bo'ladigan chiqindilarni samarali utilizatsiya qilish va qurilish materiallari tannarxini optimallashtirish imkonini beradi.

Asosiy qism. Qurilish sanoatining jadal rivojlanishi bilan birga, buzilgan inshootlar va rekonstruksiya ishlari natijasida ko'plab chiqindilar, jumladan, g'isht qoldiqlari hosil bo'lmoqda. Ushbu chiqindilarni oddiy usulda tashlab yuborish ekologik muammolarni keltirib chiqaradi va atrof-muhitga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu mavzu boycha "2019-2028-yillar davrida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti PQ-4291–son Qaror (17.04.2019) dagi qarorida qattiq mayishiy chiqindilar bilan bog'liq ishlarni amalga oshirish strategiyasi"da quydagilar ko'zda tutilgan .Resurslarni tejash va chiqindilar hosil bo'lishini kamaytirish . Qattiq maishiy chiqindilarni utilizatsiya qilish va qayta ishlash tizimini takomillashtirish .atrof – muhitni chiqindilar bilan ifloslanishning oldini olish.Shu bois, qurilish chiqindilarini, xususan g'isht chiqindilarini qayta ishlash va ularni beton tayyorlashda ikkilamchi xom ashyo sifatida qo'llash dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. G'isht chiqindilaridan foydalanish orqali beton mahsulotlarining iqtisodiy samaradorligi oshiriladi, tabiiy resurslardan foydalanish hajmi kamayadi hamda chiqindilarni boshqarishning zamonaviy, ekologik toza usullari joriy etiladi.

Mazkur tadqiqot ishida g'isht chiqindilarining fizik-mexanik xossalari, beton tarkibiga qo'shilganda yuzaga keladigan o'zgarishlar va ularning amaliy ahamiyati o'rganiladi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — qurilish sanoatida hosil bo'ladigan g'isht chiqindilaridan foydalanib beton tayyorlash imkoniyatlarini o'rganish, tabiiy resurslardan foydalanish hajmini kamaytirish, atrof-muhitga chiqadigan zararli ta'sirni cheklash va ishlab chiqarish jarayonida hosil bo'ladigan chang ajralishini kamaytirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot doirasida g'isht chiqindilarining fizik-mexanik xossalari o'rganildi, ularning beton tarkibida agregat yoki faol mineral qo'shimcha sifatida ishlatilish

imkoniyatlari baholandi. Beton namunalarining mustahkamlik, suv o'tkazuvchanlik va issiqlik izolyatsiyasi kabi asosiy xossalari sinovdan o'tkazildi. G'isht chiqindilaridan tayyorlangan beton orqali tabiiy shag'al va qumga bo'lgan ehtiyojni qisqartirish imkoniyatlari ko'rib chiqildi, ishlab chiqarish jarayonida chang va chiqindilarni kamaytirish choralari tahlil qilindi. G'isht chiqindilari qurilishda va beton ishlab chiqarishda samarali ishlatiladi. Ularni asosan yengil betonlar tayyorlashda, qurilish bloklari va devor panellari ishlab chiqarishda, yo'l qurilishida poydevor qatlamlari uchun hamda to'ldiruvchi material sifatida qo'llash mumkin. Beton tarkibida g'isht chiqindilari yirik to'ldiruvchi (agregat) sifatida tabiiy shag'al va tosh materiallar o'rniga ishlatiladi yoki maydalangan holda mineral qo'shimcha sifatida sementning bir qismini almashtirish uchun ishlatiladi. G'isht chiqindilaridan foydalanishning asosiy sabablari shundan iboratki, ular tabiiy resurslarni tejaydi, chiqindilarni kamaytiradi, atrof-muhitni muhofaza qiladi, ishlab chiqarishda ekologik barqarorlikni ta'minlaydi va iqtisodiy samaradorlikni oshiradi. Bundan tashqari, g'isht chiqindili betonlar g'ovak tuzilishga ega bo'lib, issiqlik izolyatsiya xossalari yaxshilaydi. Eksperimental natijalar va ularning muhokamasi . O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida g'isht chiqindisidan foydalanilgan beton namunalari va boshqa to'ldiruvchilardan (keramzit, agloporit, bazalt shag'al) foydalanilgan betonlar orasida bir qator farqlar kuzatildi. G'isht chiqindisi qo'shilgan betonlar o'rtacha zichlik va mustahkamlik ko'rsatkichlariga ega bo'ldi. Bu betonlar yengil konstruksiyalar uchun ma'qul bo'lib, issiqlik izolyatsiyasi xususiyatlari yaxshilanganligi aniqlandi. Suv singdiruvchanlik darajasi tabiiy shag'alga nisbatan biroz yuqoriroq bo'lsa-da, belgilangan me'yor doirasida qoldi.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, g'isht chiqindilaridan beton ishlab chiqarishda samarali tarzda foydalanish mumkin. 2025 G'isht chiqindisi beton tarkibiga qo'shilganda, uning zichligi va issiqlik izolyatsion xossalari yaxshilanganligi kuzatildi. Bunda, chiqindi materiallardan foydalanish tabiiy resurslarning tejab sarflanishiga, atrof-muhitning ifloslanishini kamaytirishga va ishlab chiqarish xarajatlarini kamaytirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, g'isht chiqindisini qayta ishlash va beton tarkibida ishlatish orqali chiqindilarni kamaytirish, ishlab chiqarishni ekologik va iqtisodiy jihatdan foydali qilish imkoniyati mavjudligi tasdiqlandi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Askarov, B. A., va To'ychiyev, Sh. R. (2021). *Mahalliy sanoat chiqindilari asosida qurilish materiallari ishlab chiqarish texnologiyasi*. Toshkent: "Fan va texnologiyalar" nashriyoti.
2. Raximov, M. A. (2023). *Ekologik toza beton va kompozit materiallar texnologiyasida metallurgiya shlaklaridan foydalanish samaradorligi*. Qurilish va me'morchilik muammolari jurnali, (2), 45-49.
3. Баженов, Ю. М. (2017). *Технология бетона (Модифицированные бетоны на основе техногенных отходов)*. Москва: АСВ.
4. Дворкин, Л. И., & Дворкин, О. Л. (2019). *Строительные материалы из отходов промышленности*. Москва: Инфра-Инженерия.
5. Karimov, B. X., & Karimov, R. B. (2024). *G'isht va keramik materiallar ishlab chiqarishda boyitish fabrikalari chiqindilaridan (shlamlaridan) foydalanish texnologiyasi*. Qurilish ashyolari va konstruksiyalari, (1), 14-19.
6. Tam, V. W., Soomro, M., & Evangelista, A. C. J. (2024). *A review on recycled aggregates in concrete applications: Challenges and opportunities*. Materials & Design, 239, 112-124.
7. Jani, Y., & Hogland, W. (2022). *Waste glass in the production of cement and concrete: A review of recent advances*. Environmental Science and Pollution Research, 29(14), 20115-20132.
8. Vejmelková, E., & Černý, R. (2025). *Eco-friendly concrete with high volumes of industrial by-products: Mechanical and durability properties*. Journal of Cleaner Production, 460, 142-151.
9. Kashani, A., & Provis, J. L. (2023). *Geopolymer bricks from industrial wastes: A review on raw materials and production technologies*. Construction and Building Materials, 385, 131-144.
10. Siddique, R. (2021). *Utilization of industrial by-products in concrete*. In: *Waste and Supplementary Cementitious Materials in Concrete*, Woodhead Publishing, 351-382.

YASHIRIN IQTISODIYOTNI QISQARTIRISHDA FISKAL INSTRUMENTLARNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO‘LLARI

Azamjonov Ulug‘bek Usmonjon o‘g‘li

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti

“Iqtisodiy fanlar” kafedrası katta o‘qituvchisi, i.f.f.d (PhD), kapitan

ulugbekazamjonov1606@gmail.com

Annotatsiya: mazkur maqolada O‘zbekistonda yashirin va norasmiy iqtisodiyotni qisqartirishga qaratilgan fiskal siyosat 2017-2026-yillar kesimida, rasmiy statistik ma’lumotlar hamda normativ-huquqiy islohotlar asosida baholangan. Tadqiqotning muhim metodologik jihati shundan iboratki, “jami norasmiy va yashirin iqtisodiyot” ko‘rsatkichi bilan soliqqa tortilmaslik maqsadida ataylab berkitilgan “yashirin iqtisodiyot” komponenti qat’iy ajratildi; shu sababli keng ko‘rsatkichdagi pasayish avtomatik ravishda soliqdan qochish komponentining xuddi shunday qisqarganini anglatmasligi isbotlandi. Uzilishli vaqt qatori modeli, dekompozitsiya, tarmoq tahlili va fiskal natijalar matritsasi 2017-yildan keyin keng kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushi sezilarli kamayganini, biroq xizmatlar sohasidagi tor ma’nodagi yashirin faoliyat barqaror yuqori qolayotganini ko‘rsatdi. Natijalarga tayangan holda riskga asoslangan “aqlli” nazorat, elektron fiskallashtirishning tarmoqlar bo‘yicha differensial dizayni, naqd pulsiz to‘lovlarni rag‘batlantirish, soliq intizomi indeksleri va hududiy formalizatsiya kontraktlerini joriy etish bo‘yicha takliflar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: yashirin iqtisodiyot, norasmiy iqtisodiyot, kuzatilmaydigan iqtisodiyot, fiskal instrumentlar, soliq ma’muriyatchiligi, elektron fiskallashtirish, risk-tahlil, naqd pulsiz to‘lovlar, soliq bazasi, formalizatsiya, uzilishli vaqt qatori.

Kirish

Yashirin iqtisodiyot davlat budjeti daromadlarini kamaytirish, halol tadbirkorlar uchun teng bo‘lmagan raqobat muhitini yuzaga keltirish va makroiqtisodiy ko‘rsatkichlarning aniqligini pasaytirish orqali iqtisodiy xavfsizlikka tizimli ta’sir ko‘rsatadi. Biroq bu hodisani baholashda eng ko‘p uchraydigan metodologik xato - norasmiy uy xo‘jaligi faoliyati, statistik kuzatuvdan tashqarida qolgan ishlab chiqarish va

solliqlardan qochish maqsadida ataylab yashirilgan operatsiyalarni bitta ko'rsatkich sifatida talqin qilishdir. Milliy statistika metodologiyasida mazkur komponentlar alohida mazmunga ega bo'lib, ularni aralashtirish fiskal siyosat natijalariga noto'g'ri baho berish xavfini tug'diradi [1-5].

O'zbekistonda 2017-yildan boshlab soliq ma'muriyatchiligini tubdan yangilash, stavkalarni optimallashtirish, iqtisodiy faoliyatni raqamli izga o'tkazish va qonuniy ishlashning nisbiy manfaatdorligini oshirishga qaratilgan izchil islohotlar amalga oshirildi. Prezident Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan soliq tizimining murakkabligi va yuqori ma'muriy xarajatlarini kamaytirish, onlayn nazorat-kassa texnikasi, elektron hisobvara-faktura, risklarni segmentlash hamda jamoatchilik nazoratini kengaytirish ustuvor yo'nalishga aylandi [6-18]. Mazkur davrning bosh xususiyati fiskal nazoratni faqat tekshiruv va jazoga tayanadigan modeldan, ma'lumotlar integratsiyasi, iqtisodiy rag'bat va masofaviy tahlilga asoslangan modelga o'tkazishdan iborat bo'ldi.

Tadqiqotning maqsadi - 2017-2026-yillarda amalga oshirilgan fiskal islohotlarning yashirin va norasmiy iqtisodiyot ko'rsatkichlariga bog'liq natijalarini rasmiy statistik qatorlar asosida baholash hamda keyingi bosqich uchun samaradorlikni oshiruvchi amaliy mexanizmlarni ishlab chiqishdir. Maqolada 2006-2016-yillar tarixiy fon sifatida qisqa yoritiladi, ammo taqqoslanadigan rasmiy SIAT qatori 2010-yildan boshlangani sababli 2006-2009-yillar bo'yicha raqamlar interpolatsiya qilinmaydi. Asosiy empirik e'tibor 2017-2025-yillarning yillik natijalari va 2026-yil birinchi choragidagi eng so'nggi rasmiy ko'rsatkichlarga qaratiladi. Bunday yondashuv statistik aniqlikni saqlaydi va siyosiy bayonotlardagi yaxlitlangan baholar bilan milliy hisoblar tizimidagi yakuniy ko'rsatkichlarni bir-biridan ajratishga imkon beradi.

Ilmiy adabiyotlarda yashirin iqtisodiyot qonuniy mahsulot va xizmatlarni ishlab chiqarish bilan bog'liq, biroq soliq, mehnat, statistika yoki boshqa majburiyatlardan qochish maqsadida davlatdan ataylab berkitilgan faoliyat sifatida talqin qilinadi. Norasmiy iqtisodiyot esa ko'pincha ro'yxatdan o'tmagan uy xo'jaliklari, o'zini o'zi band qilganlar va kichik ishlab chiqaruvchilarning faoliyatini qamrab oladi; uning barchasi jinoyat yoki qasddan soliqdan qochish sifatida baholanishi mumkin emas [19-23]. Shu sababli fiskal siyosat dizaynida "formalizatsiya" va "majburiy soliq intizomi" bir xil instrumentlar bilan boshqarilmasligi lozim.

Milliy statistika qo‘mitasi metodologiyasiga muvofiq, jami norasmiy va yashirin iqtisodiyot yalpi ichki mahsulotning doimiy statistik kuzatuvlarda to‘liq qamrab olinmagan qismini ifodalaydi. Uning tarkibidagi yashirin iqtisodiyot qonun bilan man etilmagan, ammo soliqqa tortilmaslik yoki qonunchilik talablariga rioya qilmaslik maqsadida davlat organlaridan ataylab berkitilgan faoliyatdir [1-5]. Demak, keng ko‘rsatkichning qisqarishi ro‘yxatdan o‘tmagan, lekin iqtisodiy jihatdan ijtimoiy foydali faoliyatlarning rasmiylashganini ham anglatishi mumkin; tor yashirin komponent esa ko‘proq soliq risklari, yolg‘on hisobot va naqd aylanmalar bilan bog‘liq.

Fiskal instrumentlarning ta’siri to‘rtta kanal orqali yuzaga keladi. Soliq stavkalari va rejimlarning soddaligi qonuniy sektorga kirish xarajatini belgilaydi; elektron fiskallashtirish operatsiyalarning audit izini yaratadi; riskga asoslangan nazorat aniqlanish ehtimolini oshiradi; cashback, subsidiyalar va davlat xizmatlariga kirish kabi rag‘batlar esa rasmiy ishlashdan olinadigan foydani ko‘paytiradi. Ushbu kanallarning birortasi alohida holda yetarli emas, chunki haddan tashqari nazorat biznesni yana norasmiylikka surishi, haddan tashqari imtiyoz esa soliq bazasini yemirishi mumkin.

Optimal fiskal model “past va barqaror kirish xarajati - yuqori aniqlanish ehtimoli - tezkor xizmat - muqarrar, lekin mutanosib javobgarlik” tamoyiliga asoslanadi. Shuning uchun soliq stavkasini pasaytirishning o‘zi yashirin faoliyatni tugatmaydi; uni elektron hisob, uchinchi tomon ma’lumotlari, bank tranzaksiyalari va tarmoq normativlari bilan to‘ldirish zarur. Aksincha, raqamli nazoratning o‘zi ham biznes uchun tushunarli va arzon qonuniy rejim mavjud bo‘lmasa, kutilgan formalizatsiyani bermaydi.

Empirik baza Milliy statistika qo‘mitasining SIAT tizimidagi yillik va choraklik qatorlardan shakllantirildi. Yillik qator 2010-2025-yillar uchun jami norasmiy va yashirin iqtisodiyot ulushi hamda tor ma’nodagi yashirin iqtisodiyot ulushini, choraklik qator esa 2018-yil birinchi choragidan 2026-yil birinchi choragigacha bo‘lgan davrni qamrab oladi [1-4]. Tarmoqlar kesimida sanoat, qurilish va xizmatlar bo‘yicha yashirin iqtisodiyot ulushlari ishlatildi. Barcha qiymatlar 2026-yil 24-iyul holatiga tekshirildi.

Iqtisodiyot va moliya vazirligining IM AI tizimi hududlar va korxonalar darajasidagi ko‘rsatkichlarni tahlil qilish, prognoz va tavsiyalar tayyorlash uchun 2026-yil birinchi choragida sinov tariqasida joriy etilgan. Mazkur platformadan ma’lumotlarni izlash va tahliliy yo‘nalishlarni aniqlash vositasi sifatida foydalanildi, biroq maqoladagi har bir raqam SIAT, Prezident rasmiy sayti yoki normativ-huquqiy hujjat bilan qayta

tekshirildi [18]. Bu tartib sun'iy intellekt javobini birlamchi statistik manba sifatida qabul qilishdan kelib chiqadigan xatolarni cheklaydi.

Birinchi hisob-kitob dekompozitsiya usuliga asoslandi: $KIt = NIt + YIt$, bu yerda KIt - jami kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushi, NIt - norasmiy komponent, YIt - tor ma'nodagi yashirin komponent. Shundan $NIt = KIt - YIt$ formula orqali aniqlanadi. Dekompozitsiya keng ko'rsatkichdagi o'zgarish qaysi komponent hisobiga yuz berganini ko'rsatadi, biroq komponentlar o'rtasida to'liq institutsional mustaqillik borligini anglatmaydi.

Ikkinchi usul sifatida 2017-yil shartli burilish nuqtasi bo'lgan uzilishli vaqt qatori modeli qo'llanildi: $KIt = \beta_0 + \beta_1 Tt + \beta_2 Dt + \beta_3 Pt + \epsilon t$. Bu yerda Tt - 2010-yildan boshlangan vaqt trendi, Dt - 2017-yildan keyingi davr indikatori, Pt - 2017-yildan keyingi qo'shimcha trend, ϵt - tasodifiy xatolik. β_2 darajadagi shartli uzilishni, $\beta_1 + \beta_3$ esa islohotlar davridagi yillik trendni ifodalaydi. Standart xatolar $HC1$ geteroskedastiklikka chidamli usulda hisoblandi.

Model natijalari sababiy ta'sirning qat'iy isboti sifatida talqin qilinmaydi. Buning sababi nazorat guruhining yo'qligi, kuzatuvlar sonining kamligi, YAIM metodologiyasi qayta ko'rib chiqilishi va pandemiya kabi tashqi shoklarning mavjudligidir. Shu bois regressiya "islohotlardan keyingi statistik trend o'zgarishi"ni baholaydi, fiskal instrumentlarning sof sababiy effektini emas. 2026-yil birinchi chorak ko'rsatkichi ham mavsumiy xususiyatga ega bo'lgani uchun yillik qatorga mexanik ravishda qo'shilmaydi.

2006-2016-yillarda soliq nazorati asosan hisobotlarni tekshirish, joyiga chiqib nazorat qilish va ma'muriy choralar orqali amalga oshirilgan. Elektron hisobvaraqa-faktura, real vaqt rejimidagi onlayn kassa, yagona raqamli markirovka va katta ma'lumotlarga asoslangan risk segmentatsiyasi keyingi davrdagi kabi tizimli qamrovga ega emas edi. Mazkur davrda fiskal tizimdagi murakkablik, ish haqi fondiga yuqori yuk va kichik biznesning turli rejimlarga bo'linishi rasmiy faoliyat xarajatlarini oshirgan omillar sifatida qayd etiladi.

Rasmiy taqqoslanadigan SIAT qatori 2010-yildan boshlanadi. Unga ko'ra, jami norasmiy va yashirin iqtisodiyot ulushi 2010-yildagi 41,7 foizdan 2016-yilda 48,3 foizga ko'tarilgan, 2010-2016-yillar o'rtachasi 45,13 foizni tashkil etgan [1]. Shu bilan birga, tor ma'nodagi yashirin komponent 7-8 foiz oralig'ida bo'lib, keng ko'rsatkichning asosiy qismini norasmiy faoliyat tashkil etgan [2]. Bu holat islohotlar oldidan muammo faqat



soliqdan qochish emas, balki keng ko‘lamli norasmiy bandlik va ro‘yxatdan o‘tmagan ishlab chiqarish bilan bog‘liq bo‘lganini ko‘rsatadi.

2006-2009-yillar uchun aynan shu metodologiyada e‘lon qilingan uzluksiz rasmiy qator topilmagani sababli maqolada ushbu yillar bo‘yicha raqamli baho keltirilmaydi. Bu cheklov tarixiy taqqoslashni qisqartiradi, biroq taxminiy yoki ikkilamchi raqamlarni rasmiy statistika sifatida ko‘rsatishdan ko‘ra ilmiy jihatdan to‘g‘riroqdir.

2017-yilgi PF-5116-son Farmon soliq ma‘muriyatchiligini zamonaviylashtirish, yig‘iluvchanlikni oshirish va onlayn nazorat-kassa tizimlarini bosqichma-bosqich joriy etish uchun institutsional asos yaratdi [6]. 2018-yilgi PF-5468-son Konsepsiya esa stavkalarni optimallashtirish, mehnatga haq to‘lash fondiga tushadigan yukni kamaytirish va soliq rejimlari o‘rtasidagi keskin farqlarni yumshatishga qaratildi [7,12]. Bu bosqichning iqtisodiy mantiqi yashirin faoliyatning kutilayotgan foydasini kamaytirish emas, avvalo rasmiy sektorga kirish xarajatini pasaytirish edi.

2018-yil oxirida e‘lon qilingan yangi soliq modelida foyda solig‘i, dividendlar bo‘yicha soliq, jismoniy shaxslar daromad solig‘i va yagona ijtimoiy to‘lov stavkalari pasaytirildi; norasmiy bandlikni legallashtirish uchun ish haqidan olinadigan murakkab progressiv yuk o‘rniga yagona stavka va soddaroq tartib shakllantirildi [12]. 2019-yil dekabrda yangi tahrirdagi Soliq kodeksining qabul qilinishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri amal qiluvchi normalar va aniqroq ma‘muriy tartiblar uchun huquqiy zamin yaratdi [8].

Mazkur davr natijalarini faqat tushumlarning nominal o‘sishi bilan baholash yetarli emas. Muhim natija - QQS zanjiriga kiruvchi subyektlar doirasining kengayishi, ish haqi va aylanmalarni rasmiy ko‘rsatishning nisbiy xarajati kamayishi hamda raqamli nazoratning keyingi bosqichi uchun standartlashtirilgan ma‘lumotlar bazasi shakllanishidir. Prezidentning 2022-yildagi rasmiy ma‘lumotida soliqlar soni 13 tadan 9 taga kamaygani, mol-mulk solig‘i 5 foizdan 1,5 foizga, QQS 20 foizdan 15 foizga tushirilgani va ish haqiga soliq yuki qariyb ikki baravar qisqargani qayd etilgan [13].

2020-yildan boshlab islohotlar “stavkani kamaytirish” bosqichidan “operatsiyani raqamli izga o‘tkazish” bosqichiga o‘tdi. PF-6098-son Farmon yashirin iqtisodiyotni qisqartirish va soliq organlari faoliyati samaradorligini oshirish bo‘yicha maxsus tashkiliy mexanizmlarni belgiladi [9]. Elektron hisobvaraqa-faktura, onlayn nazorat-kassa texnikasi, tovarlarni raqamli markirovkalash va idoralararo ma‘lumot almashinuvi soliq bazasini uchinchi tomon ma‘lumotlari bilan tekshirish imkonini kuchaytirdi.

2021-yil 7-yanvardagi hukumat qarori asosida soliq xavfini boshqarish va tekshiruvlarni risk darajasiga qarab tashkil etish tizimi takomillashtirildi [10]. Bunday modelda tekshiruvning maqsadi barcha tadbirkorlarni bir xil nazorat qilish emas, tafovutlar, g'ayrioddiy tranzaksiyalar va iqtisodiy mantiqqa mos kelmaydigan ko'rsatkichlarni avtomatik aniqlashdir. Natijada resurslar yuqori riskli segmentlarga yo'naltiriladi, insofli soliq to'lovchining ma'muriy xarajati esa kamayadi.

PQ-5252-son qaror bilan fiskal chekni talab qilish, xarid ma'lumotini mobil ilova orqali qayd etish va huquqbuzarliklar haqida xabar berishda fuqarolar ishtirokini rag'batlantiruvchi mexanizmlar kengaydi [11]. Bu instrumentning nazariy ustunligi shundaki, davlat xaridorning shaxsiy manfaatini soliq nazorati bilan uyg'unlashtiradi. Savdo subyekti uchun chek bermaslikdan olinadigan qisqa muddatli foyda kamayadi, chunki xaridor chekni talab qiluvchi va operatsiyani tasdiqlovchi mustaqil agentga aylanadi.

2022-yilga kelib QQS stavkasini 12 foizgacha pasaytirish yo'nalishi, soliq xizmatlarini masofaviy ko'rsatish va axborot tizimlarini integratsiyalash jarayoni davom etdi [13]. Prezidentning rasmiy ma'lumotida QQS to'lovchilari soni 6 mingdan 152 mingtaga yetgani va soliq tushumlari to'rt baravar ko'paygani qayd etilgan; bu ko'rsatkichlar nominal iqtisodiy o'sish va inflyatsiya ta'sirini ham o'z ichiga oladi, shuning uchun ular yashirin iqtisodiyotning sof qisqarishi sifatida talqin qilinmaydi. Ular fiskal bazaning kengayishi va ma'muriy qamrovning ortishi bilan mos keluvchi institutsional natija sifatida baholanadi.

2023-yildan keyingi bosqich universal vositalarni joriy etishdan tarmoqlar va tranzaksiya turlariga mos maqsadli formalizatsiyaga o'tish bilan tavsiflanadi. Qurilish, savdo, umumiy ovqatlanish, transport, ko'chmas mulk va xizmatlar sohasida elektron to'lov va fiskal hisobni majburiy yoki iqtisodiy jihatdan manfaatli qiluvchi qarorlar qabul qilindi. 2024-yilgi 745-son hukumat qarori ayrim xizmat tarmoqlarida qonuniy ishlash va naqdsiz aylanmani rag'batlantirishga qaratilgan qo'shimcha shartlarni belgiladi [19].

2025-yil avgustdagi rasmiy taqdimotda soliqlar soni 13 tadan 9 taga kamaygani, 100 dan ortiq litsenziya va ruxsatnoma bekor qilingani hamda kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushi 2019-yildagi yaxlitlangan 45-50 foizdan 35 foizga tushgani qayd etildi [14]. Shuningdek, yirik bozorlar raqamlashtirilganda tushumlar 2-3 baravar oshgani, Toshkent jamoat transportida avtomatlashtirishdan keyin haqiqiy yo'lovchilar soni avvalgi rasmiy

hisobdan 30 foiz yuqori ekani aniqlangani bildirildi. Ushbu misollar raqamlashtirishning asosiy qiymati yangi soliq yaratishda emas, ilgari qayd etilmagan operatsiyalarni ko‘rinadigan qilishda ekanini ko‘rsatadi.

2025-yil dekabrda Murojaatnomada kuzatilmaydigan iqtisodiyotning 45-50 foizdan 28 foizga tushgani va keyingi besh yilda uni yana ikki baravar qisqartirish maqsadi belgilandi [15]. Bu qiymat siyosiy-ma‘muriy monitoringdagi yaxlitlangan baho bo‘lib, maqoladagi yillik jadvallarda metodologik izchillik uchun SIATning 2025-yil yakuniy 26,9 foizlik ko‘rsatkichi ishlatiladi [1]. Turli rasmiy hujjatlardagi 28, 27 yoki 23 foiz kabi qiymatlar davr, qamrov, yaxlitlash va yangilanish sanasi farq qilishi sababli bir xil qatorga mexanik birlashtirilmaydi.

2026-yil aprelidagi taqdimotda 2030-yilga borib kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushini 28 foizdan 19,6 foizga qisqartirish, soliq tushumlarini 491,5 trillion so‘mga yetkazish hamda raqamli tahlil va sun‘iy intellekt asosidagi “aqlli” nazorat orqali 2026-yilda qo‘shimcha 30 trillion so‘m tushumni ta‘minlash vazifasi qo‘yildi [16]. Bu raqamlar maqsadli ko‘rsatkichlar bo‘lib, erishilgan natija sifatida emas, fiskal siyosatning kelgusi samaradorlik mezonlari sifatida qabul qilinishi lozim.

2026-yil iyunidagi rasmiy taqdimotda so‘nggi ikki yilda kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushi 35 foizdan 23 foizgacha kamaygani, budgetga qo‘shimcha 38 trillion so‘m undirilgani va rasmiy band aholi soni 8,5 million nafardan oshgani qayd etildi [17]. Ushbu ma‘muriy natija SIATning 2026-yil birinchi chorak uchun 22,9 foizlik keng ko‘rsatkichi bilan mazmunan mos keladi [3]. Biroq 38 trillion so‘mni faqat ulushning pasayishi natijasi deb hisoblash ilmiy jihatdan to‘g‘ri emas, chunki unda iqtisodiy o‘sish, narxlar, nazorat tadbirlari, qarzдорlik undiruv va boshqa omillar ham mavjud.

1-jadval.

2017-2026-yillarda yashirin iqtisodiyotni qisqartirishga ta‘sir qilgan asosiy fiskal islohotlar

Davr	Asosiy hujjat yoki yo‘nalish	Instrument	Tekshirilgan natija yoki kanal
2017	PF-5116: soliq ma‘muriyatchiligini	Onlayn nazorat, yig‘iluvchanlik,	Raqamli fiskallashtirishning



Davr	Asosiy hujjat yoki yo‘nalish	Instrument	Tekshirilgan natija yoki kanal
	tubdan takomillashtirish	ma’lumotlarni avtomatlashtirish	institutsional boshlanishi
2018	PF-5468 va yangi soliq siyosati konsepsiyasi	Stavkalarni pasaytirish, ish haqi yukini yengillashtirish	Rasmiy sektorga kirish xarajati pasaydi
2019	Yangi tahrirdagi Soliq kodeksi	To‘g‘ridan-to‘g‘ri normalar, rejimlarni bixillashtirish	Huquqiy aniqlik va QQS zanjiri kengaydi
2020	PF-6098 va elektron fiskallashtirish	E-hisobvaraqa-faktura, onlayn NKM, markirovka	Operatsiyalarning raqamli audit izi yaratildi
2021	Risk boshqaruvi; PQ-5252	Avtokameral tahlil, chek va jamoatchilik nazorati	Nazorat resurslari yuqori riskka yo‘naltirildi
2022	QQSni 12 foizga tushirish yo‘nalishi va raqamli xizmatlar	Soliq yukini pasaytirish, mobil xizmatlar	Ixtiyoriy rioya qilish uchun rag‘bat kuchaydi
2023-2024	Tarmoq va tranzaksiya formalizatsiyasi	Naqdsiz to‘lov, elektron hisob va maqsadli imtiyozlar	Qurilish va sanoatda yashirin ulush pasaydi
2025	Kuzatilmaydigan iqtisodiyotni keskin qisqartirish dasturi	Bozor, transport va xizmatlarni raqamlashtirish	SIAT bo‘yicha keng ulush 26,9 foizga tushdi

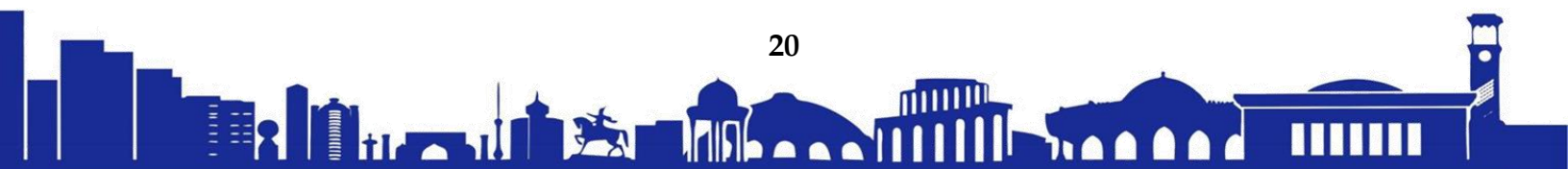
Davr	Asosiy hujjat yoki yo‘nalish	Instrument	Tekshirilgan natija yoki kanal
2026	IM AI va “aqlli” nazorat bosqichi	AI-risk skoring, idoralararo ma’lumot, prokuror nazorati	Q1 keng ko‘rsatkich 22,9 foiz; tor yashirin 7,5 foiz

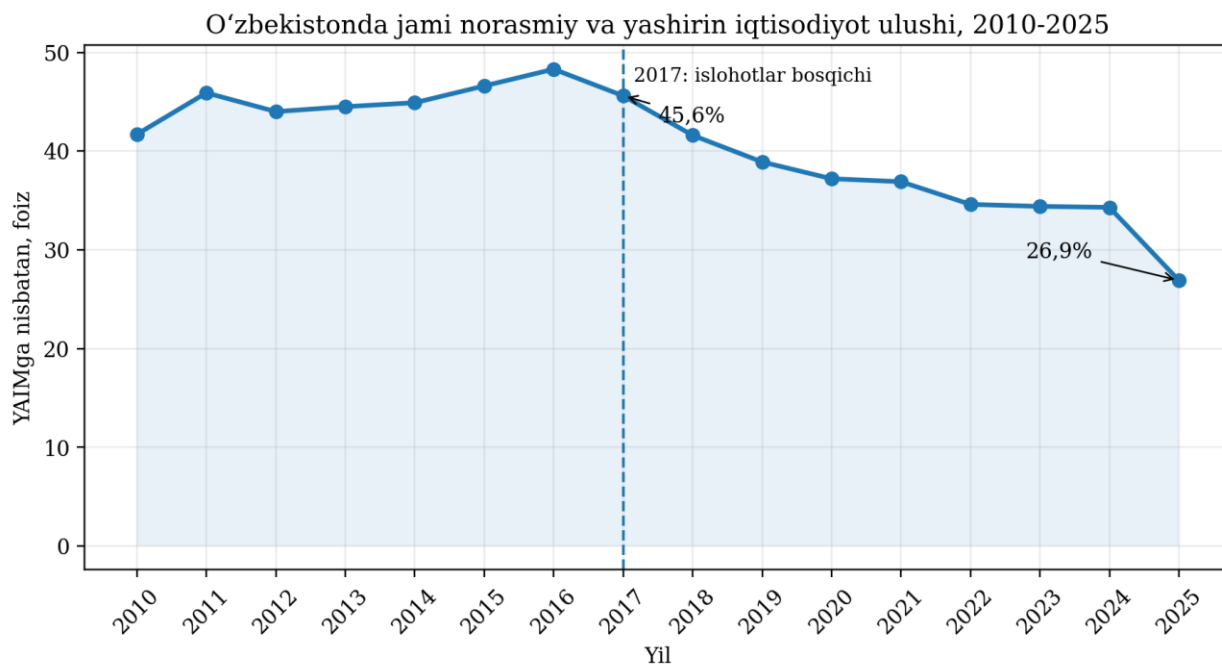
Manba: Prezident rasmiy sayti, Lex.uz, SIAT va Iqtisodiyot va moliya vazirligi ma’lumotlari asosida muallif ishlanmasi [6-18].

Rasmiy yillik qator islohotlar davrida keng ko‘rsatkichning sezilarli pasayganini ko‘rsatadi. 2017-yilda jami norasmiy va yashirin iqtisodiyot ulushi 45,6 foiz bo‘lgan bo‘lsa, 2025-yilda 26,9 foizni tashkil etdi. Mutlaq pasayish 18,7 foiz punkt, nisbiy qisqarish esa 41,0 foizga teng. Yillik oddiy o‘rtacha tezlik -2,34 foiz punktni tashkil etadi, biroq pasayish bir tekis bo‘lmagan: 2022-2024-yillarda ko‘rsatkich 34-35 foiz atrofida sekinlashgan, 2025-yilda esa keskin kamaygan [1].

2010-2016-yillardagi o‘rtacha keng ulush 45,13 foiz, 2017-2025-yillardagi o‘rtacha esa 36,71 foizni tashkil etdi. Davrlar o‘rtasidagi farq -8,42 foiz punktga teng. Bu oddiy taqqoslash islohotlar davrida formalizatsiya kuchayganini ko‘rsatadi, ammo tarkibiy siljish, YAIM bazasining qayta baholanishi va pandemiya ta’sirini nazorat qilmaydi. Shuning uchun natija siyosatning umumiy yo‘nalishi bilan mos assotsiatsiya sifatida talqin qilinadi.

2026-yil birinchi choragida keng ko‘rsatkich 22,9 foizni tashkil etdi. Bu qiymat 2025-yil yakunidan 4,0 foiz punkt past, lekin birinchi chorak natijasi mavsumiy tarkib, hisob-kitoblarning yangilanishi va yillik bazaning shakllanmaganligi sababli to‘liq yillik prognoz sifatida qabul qilinmasligi kerak [3]. Maqolada u islohotlar yo‘nalishining eng yangi indikatori sifatida beriladi.





1-rasm. O'zbekistonda jami norasmiy va yashirin iqtisodiyot ulushining yillik dinamikasi

Manba: Milliy statistika qo'mitasi SIAT ma'lumotlari [1].

2-jadval. Jami kuzatilmaydigan iqtisodiyot va uning tarkibiy komponentlari, 2010-2025-yillar

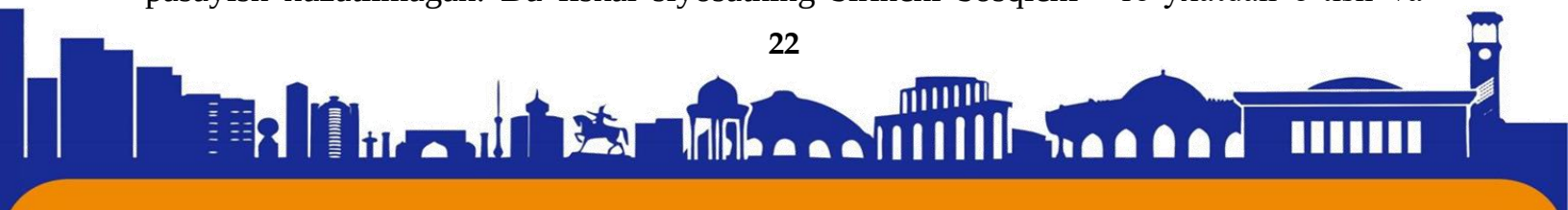
Yil	Jami, %	Norasmiy komponent, %	Yashirin komponent, %
2010	41.7	34.1	7.6
2011	45.9	38.3	7.6
2012	44.0	36.7	7.3
2013	44.5	36.5	8.0
2014	44.9	36.8	8.1

Yil	Jami, %	Norasmiy komponent, %	Yashirin komponent, %
2015	46.6	39.0	7.6
2016	48.3	40.6	7.7
2017	45.6	38.6	7.0
2018	41.6	34.7	6.9
2019	38.9	31.5	7.4
2020	37.2	30.7	6.5
2021	36.9	29.7	7.2
2022	34.6	27.2	7.4
2023	34.4	26.6	7.8
2024	34.3	26.4	7.9
2025	26.9	19.0	7.9

Manba: SIATning yillik qatorlari [1-2]; norasmiy komponent muallif tomonidan “jami minus yashirin” formulasi bilan hisoblangan.

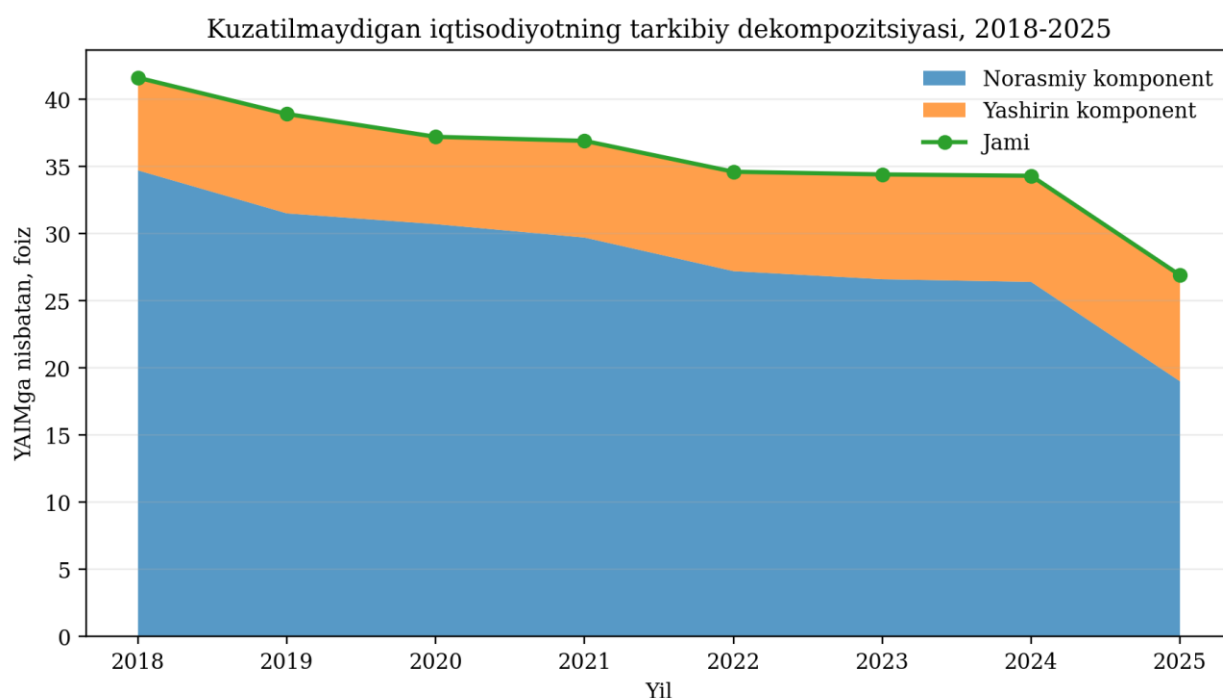
2019-2025-yillar dekompozitsiyasi fiskal siyosat natijalarini baholashda eng muhim xulosani beradi. Keng kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushi 38,9 foizdan 26,9 foizga, ya’ni 12,0 foiz punktga kamaygan. Shu davrda norasmiy komponent 31,5 foizdan 19,0 foizga tushib, 12,5 foiz punktga qisqargan, tor ma’nodagi yashirin komponent esa 7,4 foizdan 7,9 foizga, ya’ni 0,5 foiz punktga oshgan [1-2].

Demak, keng ko‘rsatkichdagi ijobiy siljishning asosiy manbai ro‘yxatdan o‘tmagan yoki statistik kuzatuvga kirmagan faoliyatning rasmiylashuvi bo‘lgan. Soliqdan qochish maqsadida ataylab berkitilgan faoliyatga yaqin tor komponentda xuddi shunday barqaror pasayish kuzatilmagan. Bu fiskal siyosatning birinchi bosqichi - ro‘yxatdan o‘tish va



qonuniy faoliyatni arzonlashtirish - sezilarli samara berganini, keyingi bosqich esa murakkab soliq sxemalari, xizmatlar va naqd operatsiyalarni aniqlashga yo‘naltirilishi kerakligini anglatadi.

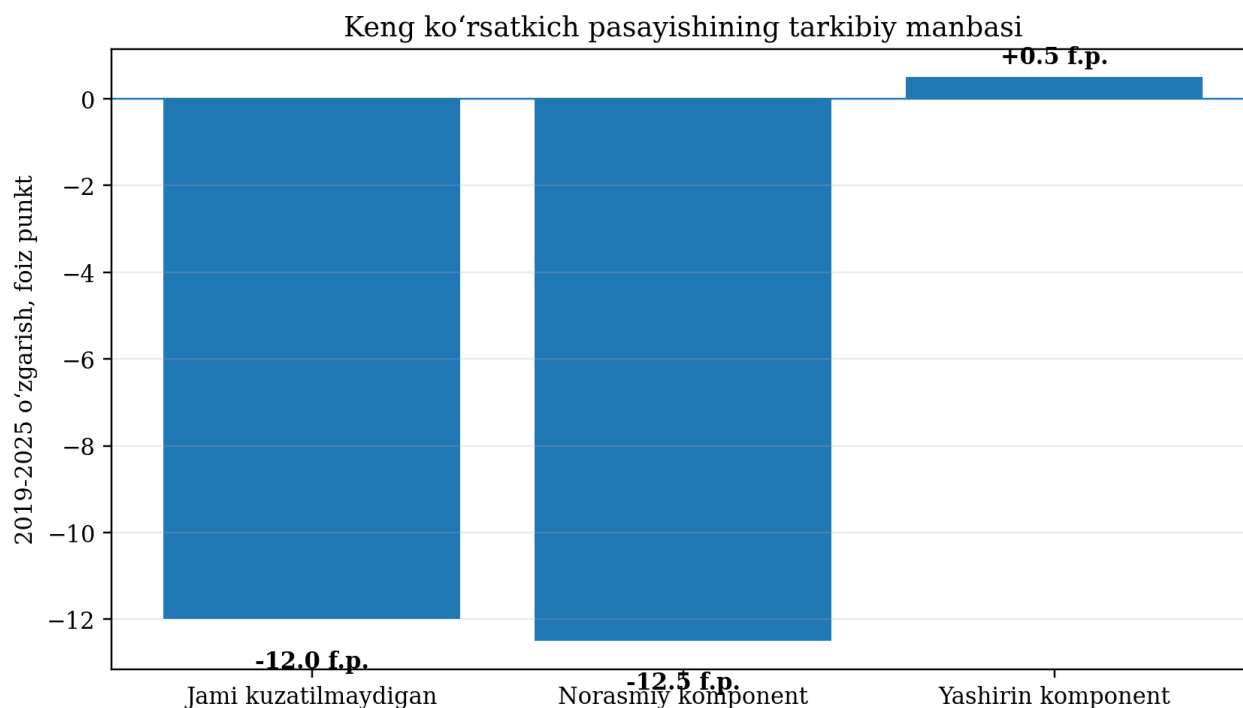
2025-yilda keng ko‘rsatkich 26,9 foiz bo‘lsa, uning 19,0 foiz punkti norasmiy va 7,9 foiz punkti yashirin komponentga to‘g‘ri keladi. 2026-yil birinchi choragida mos ravishda 22,9, 15,4 va 7,5 foiz qayd etilgan [3-4]. Ya’ni tor yashirin komponentning keng ko‘rsatkichdagi ulushi nisbatan ortib bormoqda: bu “qolgan muammo”ning ma’muriy jihatdan aniqlash qiyinroq bo‘lgan segmentlarga to‘planayotganini ko‘rsatadi.



2-rasm. Kuzatilmaydigan iqtisodiyotning norasmiy va yashirin komponentlarga ajratilishi

Manba: SIAT [1-2]; dekompozitsiya muallif hisob-kitobi.





3-rasm. 2019-2025-yillarda keng ko'rsatkich pasayishining tarkibiy manbasi
Manba: SIAT [1-2] asosida muallif hisob-kitobi. "f.p." - foiz punkt.

3-jadval.

2019-2026-yillarda kuzatilmaydigan iqtisodiyotning tarkibiy taqqoslanishi

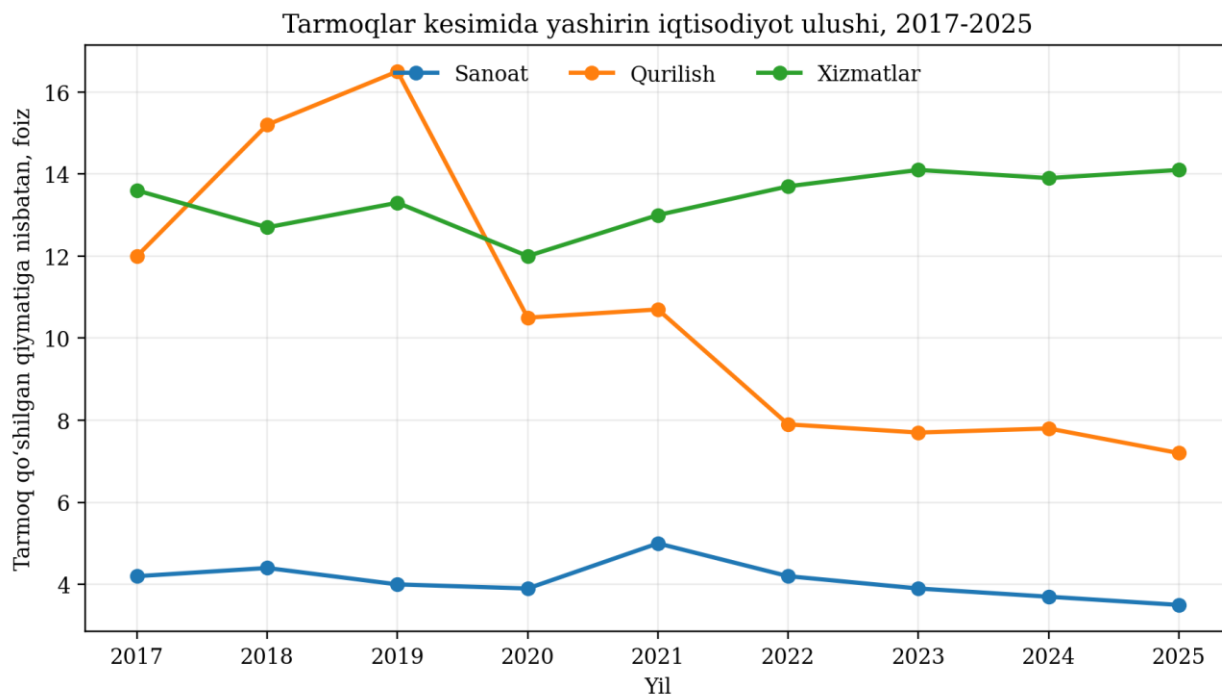
Davr	Jami, %	Norasmiy, %	Yashirin, %	Izoh
2019-yil	38,9	31,5	7,4	Yillik yakun
2024-yil	34,3	26,4	7,9	Yillik yakun
2025-yil	26,9	19,0	7,9	Yillik yakun
2026-yil I chorak	22,9	15,4	7,5	Choraklik; yillik bilan ehtiyotkor taqqoslanadi
2019-2025 o'zgarish	-12,0	-12,5	+0,5	Foiz punkt

Manba: SIAT [1-4] va muallif hisob-kitobi.

Tarmoq tahlili fiskal instrumentlarning bir xil samaradorlikka ega emasligini ko'rsatadi. Qurilishda yashirin iqtisodiyot ulushi 2017-yildagi 12,0 foizdan 2025-yilda 7,2 foizga tushib, 4,8 foiz punktga kamaygan. Sanoatda ko'rsatkich 4,2 foizdan 3,5 foizga qisqargan. Elektron hisobvaraqa-faktura, qurilish hajmlarini kadastr va loyiha ma'lumotlari bilan solishtirish, yirik ishlab chiqaruvchilarda raqamli hisobning yuqori qamrovi ushbu yo'nalishlarda aniqlanish ehtimolini oshirgan [2].

Xizmatlar sohasida esa tor yashirin ulush 2017-yildagi 13,6 foizdan 2025-yilda 14,1 foizga ko'tarilgan. Savdo, umumiy ovqatlanish, maishiy xizmat, transport, ijara va individual xizmatlarda tranzaksiyalar soni ko'p, o'rtacha chek kichik, naqd hisob-kitob va jismoniy shaxslar ishtiroki yuqori bo'lgani sababli an'anaviy nazorat xarajati katta. Bu tarmoqda umumiy raqamlashtirishdan tashqari xaridor rag'batlari, platforma ma'lumotlari, bank-ekvayring, geolokatsiya va xizmat quvvati ko'rsatkichlarini birlashtiruvchi mikro-risk modellariga ehtiyoj mavjud.

2026-yil birinchi choragida tor yashirin ko'rsatkich sanoatda 3,0 foiz, qurilishda 7,4 foiz va xizmatlarda 11,6 foiz bo'lgan [3-4]. Choraklik qiymatlar mavsumiy bo'lsada, xizmatlar sektori baribir eng katta fiskal risk maydoni bo'lib qolayotganini tasdiqlaydi. Shu sababli kelgusi siyosatning natijadorligi faqat respublika miqyosidagi umumiy ulush bilan emas, xizmatlar tarmoqlaridagi tranzaksiya shaffofligi va fiskal chek qamrovi bilan o'lchanishi kerak.



4-rasm. Sanoat, qurilish va xizmatlarda yashirin iqtisodiyot ulushi
Manba: SIATning yillik tarmoq qatorlari [2].

4-jadval.

Tarmoqlar kesimida tor ma'nodagi yashirin iqtisodiyot ulushi, 2017-2026

Yil	Sanoat, %	Qurilish, %	Xizmatlar, %
2017	4.2	12.0	13.6
2018	4.4	15.2	12.7
2019	4.0	16.5	13.3
2020	3.9	10.5	12.0
2021	5.0	10.7	13.0
2022	4.2	7.9	13.7
2023	3.9	7.7	14.1
2024	3.7	7.8	13.9

Yil	Sanoat, %	Qurilish, %	Xizmatlar, %
2025	3.5	7.2	14.1
2026-I chorak	3,0	7,4	11,6

Regressiya natijasida 2010-2016-yillardagi boshlang'ich trend yiliga +0.79 foiz punkt deb baholandi. 2017-yildagi shartli daraja uzilishi -4.35 foiz punktni, trend o'zgarishi esa -2.59 foiz punktni tashkil etdi. Natijada 2017-yildan keyingi hisoblangan sof trend yiliga -1.81 foiz punktga teng bo'ldi. Modelning R^2 ko'rsatkichi 0.937, bu yillik qator o'zgarishining katta qismini trend va uzilish komponentlari izohlashini ko'rsatadi.

2017-yildagi daraja va trend o'zgarishi statistik jihatdan ahamiyatli bo'lsa-da, modelni islohotlarning sof sababiy ta'siri deb talqin qilish mumkin emas. Islohotlar bir necha yil davomida bosqichma-bosqich joriy etilgan, 2020-yil pandemiya shoki mavjud, 2025-yilda statistik qator keskin qayta shakllangan. Shunga qaramay, natija islohotlarga keng ulush o'sish tendensiyasida bo'lganini, islohotlar davrida esa pasayuvchi trend yuzaga kelganini aniq ko'rsatadi.

Tor ma'nodagi yashirin komponentning 2018-2025-yillardagi oddiy trendi esa yiliga taxminan +0,16 foiz punktni tashkil etdi. Bu qarama-qarshi natija maqolaning asosiy siyosiy xulosasini kuchaytiradi: formalizatsiya dasturlari keng norasmiy sektorni qisqartirdi, ammo qasddan yashirish, soxta hisob, naqd savdo va murakkab soliq sxemalariga qarshi instrumentlar keyingi bosqichda chuqurlashtirilishi lozim.

5-jadval.

2017-yil burilish nuqtasi bo'yicha uzilishli vaqt qatori regressiyasi

Ko'rsatkich	Koeffitsient	Robust s.e.	p-qiymat	Talqin
Doimiy had (β_0)	42.761	1.146	0.0000	2010-yil boshlang'ich daraja



Ko'rsatkich	Koeffitsient	Robust s.e.	p-qiymat	Talqin
Islohotgacha trend (β_1)	0.789	0.258	0.0022	Yiliga foiz punkt
2017-yil daraja uzilishi (β_2)	-4.355	1.339	0.0011	Shartli bir martalik o'zgarish
Trend o'zgarishi (β_3)	-2.594	0.400	0.0000	2017-yildan keyingi qo'shimcha trend
Islohotdan keyingi sof trend	-1.805	—	—	$\beta_1 + \beta_3$
R^2	0.937	—	—	$n = 16$

Manba: SIAT [1] asosida muallif hisob-kitobi. HC1 robust standart xatolar.

2026-yil iyunidagi rasmiy ma'lumotga ko'ra, so'nggi ikki yilda keng kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushi 35 foizdan 23 foizga tushib, budjetga qo'shimcha 38 trillion so'm undirilgan [17]. Ikki ko'rsatkichni oddiy nisbatlash 1 foiz punkt pasayishga 3,17 trillion so'mlik qo'shimcha undirish to'g'ri kelganini ko'rsatadi. Biroq mazkur nisbat "fiskal qaytim koeffitsienti" emas: unda iqtisodiy o'sish, narxlar, qarzдорlikni undirish, bojxona va soliq tekshiruvlari, ma'muriy bazaning kengayishi kabi omillar ajratilmagan.

Shu sababli fiskal instrument samaradorligini baholash uchun uchta parallel mezon zarur: birinchisi - yashirin va norasmiy ulushning statistik dinamikasi; ikkinchisi - yangi ro'yxatdan o'tgan va rasmiy band bo'lgan subyektlar; uchinchisi - qo'shimcha tushumning YAIM, narxlar va soliq stavkalari ta'siridan tozalangan real o'sishi. Faqat ushbu uch qatlam birgalikda ishlatilganda davlat siyosati natijasi haddan tashqari yuqori yoki past baholanmaydi.

Prezident tomonidan 2026-yilda "aqlli" nazorat orqali qo'shimcha 30 trillion so'm tushumni ta'minlash vazifasi belgilangan [16]. Ushbu maqsadning bajarilishini



baholashda aniqlangan tafovut summasi emas, o'z ixtiyori bilan tuzatilgan hisobotlar ulushi, takroriy huquqbuzarlikning kamayishi, tekshiruv xarajatining bir so'm undirishga nisbati va insofli subyektlarga tushadigan ma'muriy yuk ham hisobga olinishi kerak. Aks holda tizim qisqa muddatli undirishni ko'paytirib, uzoq muddatli soliq ishonchini susaytirishi mumkin.

6-jadval.

Asosiy empirik indikatorlar va ularning ilmiy talqini

Indikator	Boshlang'ich va yakuniy qiymat	Hisob-kitob	Talqin
2017-2025 keng ulush	45,6% → 26,9%	-18,7 f.p.; -41,0%	Formalizatsiya va statistik qamrovning kuchayishi
2010-2016 / 2017-2025 o'rtacha	45,13% / 36,71%	-8,42 f.p.	Davrlararo assotsiatsiya; sababiy baho emas
2019-2025 norasmiy komponent	31,5% → 19,0%	-12,5 f.p.	Keng pasayishning asosiy manbai
2019-2025 yashirin komponent	7,4% → 7,9%	+0,5 f.p.	Tor soliqdan qochish segmenti barqaror qolgan
Qurilish, 2017-2025	12,0% → 7,2%	-4,8 f.p.	Tarmoq fiskallashtirishida ijobiy natija
Xizmatlar, 2017-2025	13,6% → 14,1%	+0,5 f.p.	Keyingi siyosatning asosiy risk sohasi
2026-I chorak	Jami 22,9%; yashirin 7,5%	Norasmiy 15,4%	Choraklik, mavsumiy; yillik bilan to'liq teng emas

Indikator	Boshlang'ich va yakuniy qiymat	Hisob-kitob	Talqin
Ma'muriy fiskal natija	38 trln so'm / 12 f.p.	3,17 trln so'm/f.p.	Faqat tavsifiy nisbat, sababiy elastiklik emas

Manba: SIAT va Prezident rasmiy ma'lumotlari [1-4,17] asosida muallif hisob-kitobi.

Fiskal instrumentlar samaradorligini oshirish bo'yicha takliflar

1. "Keng ulush" va "tor yashirin ulush" uchun ikki konturli KPI joriy etish.

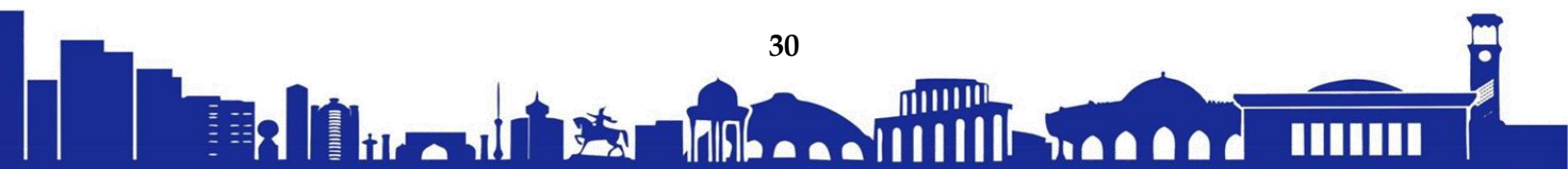
Hudud va tarmoq rahbarlari faqat jami kuzatilmaydigan iqtisodiyot ulushi bilan baholanmasligi kerak. Birinchi KPI norasmiy faoliyatni ro'yxatdan o'tkazish, bandlik va statistik qamrovni, ikkinchi KPI esa yashirilgan aylanma, QQS uzilishi, fiskal chek qamrovi va naqd operatsiyalar riskini o'lchashi lozim. Bu yondashuv keng ko'rsatkich pasaygani sababli tor soliqdan qochish muammosi e'tibordan chetda qolishining oldini oladi.

2. Xizmatlar sektori uchun mikrotranzaksiya risk modelini ishlab chiqish.

Savdo, umumiy ovqatlanish, transport, ijara, tibbiy, ta'lim va maishiy xizmatlarda bank-ekvayring, fiskal chek, elektr energiyasi, ish vaqti, geolokatsiya, onlayn platforma va xodimlar soni ma'lumotlari birlashtirilib, kutilayotgan aylanma intervali hisoblanishi kerak. Tafovut aniqlanganda darhol jarima emas, avval avtomatik ogohlantirish va ixtiyoriy tuzatish oynasi berilishi maqsadga muvofiq.

3. "Tekshiruvdan oldingi tuzatish" mexanizmini iqtisodiy rag'bat bilan bog'lash. Risk tizimi aniqlagan tafovutni belgilangan muddatda o'z ixtiyori bilan tuzatgan subyektga kamaytirilgan penya, tezlashtirilgan QQS qaytarish yoki past risk maqomini saqlab qolish imkoniyati berilishi kerak. Takroriy va qasddan yashirish holatlarida esa jazo muqarrarligi kuchaytiriladi. Shunday qilib, tizim insofli xatoni firibgarlikdan ajratadi.

4. Hududiy "formalizatsiya kontrakti"ni natijaga asoslangan moliyalashtirish bilan joriy etish. Har bir hudud uchun boshlang'ich tarmoq profili, formal bandlik, elektron to'lov, chek qamrovi va tor yashirin ulush bo'yicha ikki yillik maqsadlar



belgilanadi. Mahalliy budjetga qo'shimcha qoldiriladigan tushumning bir qismi tasdiqlangan formalizatsiya natijalariga bog'lanadi. Bunda faqat jarima va undirish emas, yangi ro'yxatdan o'tgan barqaror bizneslar ham hisobga olinadi.

5. Cashback tizimini universal emas, riskga moslashtirilgan tarzda qayta dizayn qilish. Fiskal intizomi yuqori va naqdsiz ulushi katta tarmoqlarda bir xil cashback budjet xarajatini oshirishi mumkin. Rag'bat miqdori tarmoqning yashirin ulushi, chek bermaslik xavfi va o'rtacha tranzaksiya hajmiga qarab farqlanishi, yuqori riskli xizmatlarda vaqtinchalik kuchaytirilishi lozim. Samaradorlik qo'shimcha rasmiy aylanmaning bir so'm rag'bat xarajatiga nisbati bilan o'lchanadi.

6. IM AI platformasida manba izchilligi va "audit kartasi"ni majburiy qilish. Har bir tahliliy javobda indikator nomi, metodologik ta'rif, yangilanish sanasi, qamrov, yillik yoki choraklik xususiyat va birlamchi SIAT havolasi ko'rsatilishi kerak. "Yashirin", "norasmiy" va "kuzatilmaydigan" atamalar avtomatik ravishda farqlanib, foydalanuvchi ularni aralashtirsa tizim ogohlantirish berishi zarur. Bu ilmiy va boshqaruv qarorlarida noto'g'ri raqam ishlatilishining oldini oladi.

7. Fiskal samaradorlikning to'liq xarajat modeli. Har bir raqamli instrument uchun qo'shimcha tushum, IT infratuzilma, cashback, tekshiruv, biznesning muvofiqlik xarajati va shikoyatlarni ko'rib chiqish xarajatlari hisoblanishi kerak. Sof fiskal samara = qo'shimcha real tushum - davlat xarajati - biznes muvofiqlik xarajatining monetar ekvivalenti formulasi asosida baholanadi. Faqat brutto undirishga qarab samaradorlik xulosasi chiqarilmaydi.

8. Ochiq replikatsiya qilinadigan monitoring panelini yaratish. SIAT, Soliq qo'mitasi va Iqtisodiyot va moliya vazirligi yillik qatorlar, qayta ko'rib chiqishlar tarixi va hisoblash metodologiyasini mashina o'qiydigan formatda e'lon qilishi kerak. Tadqiqotchilar bir xil ma'lumotdan foydalanib natijani takrorlay olishi fiskal siyosatga ishonchni oshiradi va raqamlar o'rtasidagi tafovutlarni erta aniqlash imkonini beradi.

O'zbekiston tajribasi fiskal formalizatsiya uchun stavkani pasaytirish va nazoratni kuchaytirish o'rtasida oddiy tanlov yo'qligini ko'rsatadi. 2017-2019-yillarda rasmiy ishlash xarajati kamaytirilmaganida, 2020-yildan keyingi raqamli nazorat biznes tomonidan faqat qo'shimcha bosim sifatida qabul qilinishi mumkin edi. Aksincha, raqamlashtirishsiz stavka pasayishi operatsiyalarni ko'rinadigan qilmagan bo'lardi. Natijalar aynan ketma-ket va komplementar islohotlar muhimligini ko'rsatadi.



Keng kuzatilmaydigan iqtisodiyotning keskin pasayishi milliy iqtisodiyotning formal sektori kengayganini ko'rsatuvchi ijobiy natijadir. Biroq tor yashirin komponentning 7-8 foiz atrofida saqlanishi siyosatning "oson formalizatsiya qilinadigan" qatlamdan "murakkab yashirish" qatlamiga kirganini anglatadi. Keyingi foiz punktlarni qisqartirish avvalgidan qimmatroq bo'lishi, ko'proq ma'lumot sifati, tarmoq ekspertizasi va institutsional hamkorlikni talab qilishi mumkin.

2025-yil yillik 26,9 foiz va 2026-yil birinchi chorak 22,9 foiz ko'rsatkichlari katta ijobiy siljishni ifodalaydi, ammo statistik qatorlarning qayta ko'rib chiqilishi ehtimoli mavjud. Shu sababli siyosat samaradorligi bir nuqtali qiymatga emas, kamida uch yillik trend, tarkibiy dekompozitsiya va tarmoq indikatorlariga tayangan holda baholanishi kerak. Rasmiy ma'lumotlarda 35, 28, 26,9 va 23 foiz kabi qiymatlar uchrashi ularning barchasi xato ekanini emas, davr va metodologiya turlicha ekanini anglatadi; ilmiy maqolada esa bir xil metodologik qator ustuvor bo'lishi shart.

Tadqiqotning cheklovlari qatoriga korxona darajasidagi mikrodata mavjud emasligi, soliq tushumlarining inflyatsiyadan tozalangan qatori bilan to'liq bog'lanmaganligi va islohotlar uchun tashqi nazorat guruhining yo'qligi kiradi. Kelgusida viloyatlar va tarmoqlar bo'yicha panel regressiya, sintetik nazorat, difference-in-differences va elektron fiskallashtirishni bosqichma-bosqich joriy etish sanalaridan foydalanish sababiy baholash imkoniyatini kuchaytiradi.

Xulosa

Birinchidan, rasmiy SIAT qatori 2017-2025-yillarda jami norasmiy va yashirin iqtisodiyot ulushi 45,6 foizdan 26,9 foizga kamayganini ko'rsatadi. Mutlaq pasayish 18,7 foiz punkt, nisbiy qisqarish 41,0 foizni tashkil etdi. Uzilishli trend modeli 2017-yildan keyin oldingi o'suvchi yo'nalish o'rniga yillik taxminan 1,8 foiz punktlik pasayuvchi trend shakllanganini ko'rsatdi.

Ikkinchidan, dekompozitsiya keng ko'rsatkichdagi yutuq asosan norasmiy komponentning qisqarishi hisobiga yuz berganini aniqladi. 2019-2025-yillarda norasmiy ulush 12,5 foiz punktga kamaygan, tor yashirin komponent esa 0,5 foiz punktga oshgan. Demak, fiskal islohotlar ro'yxatdan o'tish va rasmiy faoliyatni kengaytirishda kuchli natija bergan, biroq qasddan yashirilgan aylanmalarni qisqartirish bo'yicha zaxira saqlanib qolgan.

Uchinchidan, tarmoq natijalari notekisdir. Qurilishda yashirin ulush sezilarli, sanoatda mo'tadil kamaygan, xizmatlarda esa 2017-2025-yillar davomida pasayish kuzatilmagan. Shu sababli umumiy respublika ko'rsatkichini yaxshilashning keyingi bosqichi xizmatlar va mikrotranzaksiyalar sektoriga yo'naltirilgan differensial fiskallashtirish bilan bog'liq bo'ladi.

To'rtinchidan, Shavkat Mirziyoyev rahbarligida amalga oshirilgan soliq yukini kamaytirish, ma'muriy tartiblarni soddalashtirish, elektron fiskallashtirish, risk-tahlil, naqd pulsiz to'lovlar va sun'iy intellektga o'tish islohotlari o'zaro bog'langan yagona formalizatsiya arxitekturasini shakllantirdi. Ushbu arxitekturaning keyingi samaradorligi ko'proq tekshiruv bilan emas, ma'lumot sifati, tarmoq risk modeli, ixtiyoriy tuzatish va o'lchanadigan sof fiskal samara bilan ta'minlanishi lozim.

Beshinchidan, ilmiy va boshqaruv hujjatlarida "kuzatilmaydigan", "norasmiy" va "yashirin" iqtisodiyot tushunchalarini qat'iy ajratish zarur. Mazkur farq saqlanmasa, keng formalizatsiya yutug'i tor soliqlardan qochishning qisqarishi sifatida noto'g'ri talqin qilinadi. Maqolada taklif etilgan ikki konturli KPI va IM AI uchun manba-audit kartasi shu metodologik xatoni tizimli ravishda bartaraf etishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo'mitasi. Jami norasmiy va yashirin iqtisodiyotning YAIMdagi ulushi, foizda (2010-2025). SIAT, kod 1.01.08.0006. Yangilangan 28.01.2026. <https://siat.stat.uz/data/3842/>
2. O'zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo'mitasi. Yashirin iqtisodiyotning YAIMdagi ulushi, foizda (2010-2025). SIAT, kod 1.01.08.0005. Yangilangan 28.01.2026. <https://siat.stat.uz/data/3841/>
3. O'zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo'mitasi. Jami uy xo'jaliklari va jismoniy shaxslar faoliyati hamda yashirin iqtisodiyotning YAIMdagi ulushi, choraklik. SIAT, kod 1.01.08.0024. Yangilangan 22.05.2026. <https://siat.stat.uz/data/4647/>
4. O'zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo'mitasi. Yashirin iqtisodiyotning YAIMdagi ulushi, choraklik. SIAT, kod 1.01.08.0023. Yangilangan 22.05.2026. <https://siat.stat.uz/data/4646/>
5. O'zbekiston Respublikasi Milliy statistika qo'mitasi. Kuzatilmaydigan iqtisodiyotni statistik baholash bo'yicha uslubiy nizom.



<https://lib.stat.uz/uz/features/milliy-hisoblar/842-kuzatilmaydigan-iqtisodiyotni-statistik-baholash-bo-yicha-uslubiy-nizom>

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 18-iyuldagi PF-5116-son “Soliq ma’muriyatchiligini tubdan takomillashtirish, soliqlar va boshqa majburiy to‘lovlarning yig‘iluvchanligini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 29-iyundagi PF-5468-son “O‘zbekiston Respublikasining soliq siyosatini takomillashtirish konsepsiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

8. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 30-dekabrdagi O‘RQ-599-son “O‘zbekiston Respublikasining Soliq kodeksiga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi Qonuni va yangi tahrirdagi Soliq kodeksi.

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6098-son “Yashirin iqtisodiyotni qisqartirish va soliq organlari faoliyati samaradorligini oshirish bo‘yicha tashkiliy chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Farmoni.

10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 7-yanvardagi 1-son “Soliq xavfini boshqarish, soliq xavfi mavjud soliq to‘lovchilarni aniqlash va soliq tekshiruvlarini tashkil etish va o‘tkazish to‘g‘risida”gi Qarori.

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 4-oktabrdagi PQ-5252-son qarori (chakana savdo va xizmatlarda fiskal chek hamda jamoatchilik nazorati mexanizmlarini kengaytirish bo‘yicha).

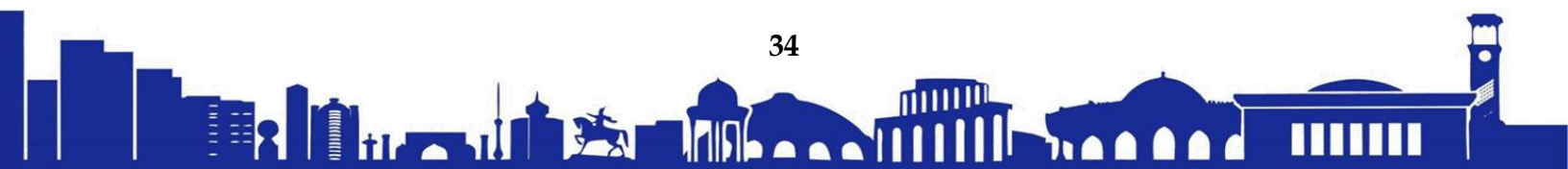
12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “Yangi soliq tizimi yengil va adolatli, biznes rivojiga rag‘bat bo‘ladi”. 20.12.2018. <https://president.uz/oz/lists/view/2203>

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “Soliq yukini kamaytirish va sohani raqamlashtirish vazifalari belgilandi”. 16.03.2022. <https://president.uz/oz/lists/view/5060>

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “Yashirin iqtisodiyotni qisqartirish bo‘yicha takliflar ko‘rib chiqildi”. 11.08.2025. <https://president.uz/oz/lists/view/8376>

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlis va O‘zbekiston xalqiga Murojaatnomasi. 26.12.2025. <https://president.uz/oz/lists/view/8834>

16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “Soliq ma’muriyatchiligini takomillashtirish chora-tadbirlari taqdimot qilindi”. 06.04.2026. <https://president.uz/oz/lists/view/9075>



17. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. “Yashirin iqtisodiyot ulushini qisqartirish va sohada prokuror nazorati samaradorligini oshirish choralari ko‘rib chiqildi”. 26.06.2026. <https://president.uz/oz/lists/view/9358>
18. O‘zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot va moliya vazirligi. “Axborot tizimlari va sun’iy intellekt texnologiyalarini rivojlantirish yuzasidan 2026-yil 1-choragi davomida bajarilgan ishlar bo‘yicha ma’lumot”. 13.05.2026. <https://gov.uz/oz/imv/news/view/164666>
19. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2024-yil 7-noyabrdagi 745-son “Tadbirkorlik subyektlarini rag‘batlantirish va ularning qonuniy ishlashi uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
20. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 10-dekabrdagi PF-246-son “Naqdsiz hisob-kitoblarni ommalashtirish va yashirin iqtisodiyot ulushini qisqartirishga qaratilgan qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Farmoni.
21. Schneider, F., & Enste, D. H. (2000). Shadow Economies: Size, Causes, and Consequences. *Journal of Economic Literature*, 38(1), 77-114. <https://doi.org/10.1257/jel.38.1.77>
22. Medina, L., & Schneider, F. (2018). Shadow Economies Around the World: What Did We Learn Over the Last 20 Years? IMF Working Paper WP/18/17. International Monetary Fund.
23. OECD. (2017). Shining Light on the Shadow Economy: Opportunities and Threats. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/e0a5771f-en>
24. Swistak, A., & de la Feria, R. (2024). Designing a Progressive VAT. IMF Working Paper WP/24/78. International Monetary Fund.

THE IMPACT OF IRON DEFICIENCY ANEMIA ON THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENTS AND YOUNG WOMEN

Tashkent State Medical University Termez Branch

2 nd-year student of the Treatment Faculty

Mahmudova E'zoza Jasur qizi

ezozamaxmudova1007@gmail.com

Abstract

Based on a literature review, this article examines the impact of iron deficiency anemia—prevalent during adolescence and young adulthood—on the course of the menstrual cycle, specifically parameters such as cycle length, amount of blood loss, and dysmenorrhea. It highlights the bidirectional relationship between anemia and menstrual disorders: on one hand, chronic blood loss during menstruation deepens anemia, and on the other hand, cycle disorders worsen against the background of anemia. Recommendations regarding the indirect impact of the problem on academic performance and methods for its prevention are also presented.

Keywords: iron deficiency anemia, hemoglobin, menstrual cycle, dysmenorrhea, adolescent health, ferritin

O'SMIRLAR VA YOSH AYOLLARDA TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASINING HAYZ SIKLIGA TA'SIRI

Annotatsiya

Ushbu maqolada o'smirlik va yosh ayollik davrida keng tarqalgan temir tanqisligi anemiyasining hayz siklining kechishiga, xususan sikl uzunligi, qon yo'qotish hajmi va dismenoreya kabi ko'rsatkichlarga ta'siri adabiyotlar tahlili asosida ko'rib chiqilgan. Anemiya va hayz sikli buzilishlari o'rtasidagi ikki tomonlama bog'liqlik, ya'ni bir tomondan hayz davridagi surunkali qon yo'qotish anemiyani chuqurlashtirishi, ikkinchi

tomondan anemiya fonida sikl buzilishlarining kuchayishi masalasi yoritilgan. Shuningdek, muammoning o'quv faoliyatiga bilvosita ta'siri va uni oldini olish yo'llari bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: *temir tanqisligi anemiyasi, gemoglobin, hayz sikli, dismenoreya, o'smirlar salomatligi, ferritin*

Introduction

Iron deficiency anemia is the most widespread micronutrient deficiency globally, and it occurs significantly more frequently among girls and women of reproductive age compared to other groups. Several factors contribute to this: during the rapid growth phase of adolescence, the body's demand for iron increases, dietary habits are often unbalanced, and concerns about physical appearance lead girls to follow various restrictive diets. Added to all of this is regular blood loss during menstruation.

Main Body

Studies conducted in Uzbekistan also show the critical relevance of this issue. In particular, according to analyses conducted with the participation of UNICEF and national experts, nearly half of adolescents suffer from iron deficiency, and various types of anemia have been recorded in more than a quarter of adolescents. These rates can be even higher, especially in rural areas and in families with limited dietary variety. At the same time, the link between anemia and the menstrual cycle is often viewed as a secondary issue, whereas these two conditions can turn into a vicious cycle that mutually reinforces one another. The goal of this article is to systematize this connection based on scientific literature and to develop practical recommendations. Iron is an essential structural component for hemoglobin synthesis, and its deficiency reduces the oxygen-carrying capacity of red blood cells. As a result, symptoms such as fatigue, dizziness, decreased concentration, and pale skin occur. In adolescent girls, this condition is often misattributed to "ordinary fatigue" or a "characteristic of the growth period," leading to a delay in seeking medical advice. From a physiological perspective, a woman's body regularly loses a certain amount of blood—and consequently iron—during menstruation. If the dietary intake of iron fails to compensate for this loss, iron stores (ferritin levels) diminish over time, eventually leading to a drop in hemoglobin levels. Conversely, against the background of anemia,

altered blood supply to the endometrium and hormonal imbalances can result in menstrual cycle disturbances, such as changes in cycle length, increased bleeding, or prolonged duration. Thus, both conditions form an mutually aggravating vicious circle. Several clinical observations note that in severe cases of anemia, the frequency and intensity of dysmenorrhea (painful menstruation) increase. The cause cited for this is the disruption of uterine muscle contractions due to insufficient tissue oxygenation. Simultaneously, the general weakness and reduced concentration characteristic of anemia indirectly impair school and university students' academic performance and exam preparation.

A three-tier approach is effective in preventing this problem: first, enriching the daily diet with iron-rich foods (meat products, legumes, green leafy vegetables); second, establishing periodic medical examinations and hemoglobin monitoring among adolescent girls; and third, administering a course of iron supplements under medical supervision in severe cases. Such a comprehensive approach serves to prevent not only anemia, but also the associated menstrual cycle disorders.

Conclusion

The link between iron deficiency anemia and menstrual disorders holds special scientific and practical significance, as these two conditions together significantly affect the overall health of adolescent girls and young women, including their academic performance. Through early detection, proper dietary management, and regular medical monitoring, it is possible to prevent this issue or significantly reduce its severity.

References

1. Materials on the protection of adolescent health and well-being in the Republic of Uzbekistan // Gazeta.uz, 2022.
2. UNICEF Uzbekistan. Study on Adolescent Nutrition in Uzbekistan. — Tashkent: UNICEF, 2021.
3. Anemia or low hemoglobin: detection, symptoms, classification, treatment, prevention // mymedic.uz medical portal.

4. Study on micronutrient supply among adolescent girls living in Fergana Region // Mental Journal of Sciences and Technology, Vol. 6, Issue
5. World Health Organization. Iron deficiency anaemia: assessment, prevention and control. — Geneva: WHO, 2023.
6. Kholmatova B.T. Fundamentals of Gynecology: textbook. — Tashkent: Tibbiyot Publishing House, 2020.

THE IMPACT OF PRE-MARITAL MEDICAL EXAMINATION ON YOUTH REPRODUCTIVE HEALTH

Tashkent State Medical University Termez Branch

2 nd-year student of the Treatment Faculty

Mahmudova E'zoza Jasur qizi

ezozamaxmudova1007@gmail.com

Abstract

The article analyzes the essence, purpose, and practice of the pre-marital (preconception) medical examination system established by law in the Republic of Uzbekistan. The role of pre-marital medical screening in preventing hereditary and congenital diseases, as well as in assessing the reproductive health of prospective spouses, is examined. At the same time, the strengths and weaknesses of the existing system, the attitude of young people toward this process, and proposals for its improvement are presented.

Keywords: pre-marital medical examination, preconception preparation, reproductive health, hereditary diseases, family health improvement

NIKOHGACHA TIBBIY KO'RIKNING YOSHLAR REPRODUKTIV SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Annotatsiya

Maqolada O'zbekiston Respublikasida qonun bilan belgilangan nikohgacha (prekonsepsion) tibbiy ko'rik tizimining mohiyati, maqsadi va amaliyoti tahlil qilingan. Nikoh oldi tibbiy ko'rikning irsiy va tug'ma kasalliklarning oldini olishdagi, shuningdek bo'lajak er-xotinning reproduktiv salomatligini baholashdagi o'rni ko'rib chiqilgan. Shu bilan birga, mavjud tizimning kuchli va zaif tomonlari, yoshlarning bu jarayonga munosabati va uni takomillashtirish bo'yicha takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: nikoh oldi tibbiy ko'rik, prekonsepsion tayyorgarlik, reproduktiv salomatlik, irsiy kasalliklar, oilaviy sog'lomlashtirish

Introduction

Raising a healthy generation is one of the priority directions of any state's social policy, which in turn requires special attention to the pre-marital health of prospective parents. According to Article 17 of the Family Code of the Republic of Uzbekistan, individuals entering into marriage are required to undergo a mandatory medical examination in order to prevent hereditary and congenital diseases and to form a healthy family.

Main Body

This system is implemented based on the Regulation approved by the relevant decision of the Cabinet of Ministers in 2003 and is free of charge for prospective brides and grooms. Over the years, the procedure has been refined, and in recent revisions, examination results are maintained through integration with civil registry authorities via electronic systems. Nevertheless, issues regarding how deeply the process can assess reproductive health, young people's attitude toward this examination, and the practical usefulness of the results obtained require additional scientific analysis. According to the current Regulation, individuals entering into marriage undergo free dispensary surveillance at multidisciplinary outpatient clinics at their place of residence with the participation of specialists such as cardiologists, endocrinologists, and rheumatologists, as well as examinations including a complete blood count, blood sugar levels, and ECG. In addition, examinations are required regarding mental disorders, substance abuse conditions, sexually transmitted infections, tuberculosis, and HIV/AIDS. A gynecologist examination for women and a urologist examination for men are specifically provided, allowing for an initial assessment of the state of the reproductive system.

At the same time, in-depth genetic tests, such as specialized analyses to identify hereditary predispositions, are conducted only by mutual agreement of the parties and on a paid basis. This situation may lead to the partial practical implementation of comprehensive preconception preparation for young families with limited financial means. Furthermore, many young people perceive this examination as a formal requirement necessary for the civil registry office, creating the risk that the resulting medical conclusions become mere paperwork rather than practical recommendations.

In international practice, the concept of preconception care is applied in a broader sense, encompassing not only screening for infectious or hereditary diseases, but also

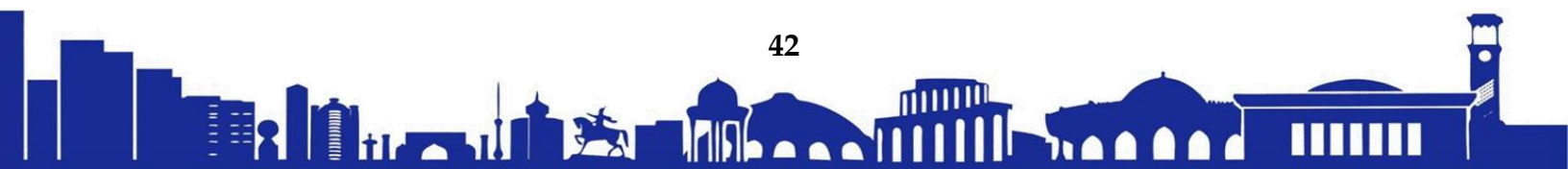
several preventive measures such as folic acid intake, weight control, chronic disease management, and abandoning harmful habits. In Uzbekistan's practice, it is important to expand these areas within the framework of gynecological consultations, especially strengthening the system of individual reproductive health counseling for young women. The social significance of pre-marital screening is also substantial: through it, it is possible to prevent hereditary diseases in the family, detect infertility risks early, and increase the chances of having a healthy child. However, to fully achieve this goal, the examination should not remain a formal procedure, but must become a practical system combined with advice and information delivered to young people in understandable language.

Conclusion

Pre-marital medical examination is an important medico-social measure established by law in Uzbekistan, serving to prevent hereditary and congenital diseases. However, to increase its effectiveness, it is necessary to transform the examination from a mere formal requirement into a comprehensive system of advice and preventive guidance regarding the reproductive health of prospective spouses. In this regard, strengthening gynecological consultation services and expanding educational work targeted at young people are among the key tasks.

References

1. Family Code of the Republic of Uzbekistan, Article 17.
2. Decision of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan "On approval of the Regulation on the medical examination of persons entering into marriage," August 25, 2003 (with subsequent amendments).
3. Lex.uz national database of legal information: regulation on the medical examination of persons entering into marriage.
4. Zufarova Sh. Commentary on the importance and role of pre-marital medical examination // Materials of the National Center for Reproductive Health.
5. World Health Organization. Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health. — Geneva: WHO, 2013



TALABALARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Fazliddin Abdunabievich Abdurazakov

Navoiy innovatsiyalar universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda stressga bardoshlilikning psixologik omillari nazariy-tahliliy yondashuv asosida yoritilgan. Talabalik davrida akademik yuklama, baholash, vaqt tanqisligi, kasbiy noaniqlik, iqtisodiy va ijtimoiy bosimlar, yangi muhitga moslashish hamda shaxslararo munosabatlar stress manbalari sifatida namoyon bo'lishi ko'rsatib beriladi. Stressga bardoshlilik barqaror shaxs xususiyati emas, balki kognitiv baholash, o'zini-o'zi boshqarish, o'z samaradorligiga ishonch, emotsional regulatsiya, moslashuvchan koping strategiyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ma'no yaratish jarayonlari o'zaro ta'sirida shakllanuvchi dinamik psixologik resurs sifatida talqin qilinadi. Maqolada Lazarus va Folkman stress-koping modeli, Banduraning o'z samaradorligi konsepsiyasi hamda rezilientlikka oid zamonaviy qarashlar talaba faoliyati sharoitiga mos ravishda tahlil qilingan. Shuningdek, stressga bardoshlilikni baholash va rivojlantirishda psixodiagnostika, psixologik trening, refleksiv ko'nikmalar, vaqtni boshqarish, muammoni hal etishga yo'naltirilgan koping va universitet miqyosidagi qo'llab-quvvatlovchi muhitning o'рни asoslangan. Nazariy tahlil natijasida talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish individual va institutsional omillarni birlashtirgan kompleks yondashuvni talab qilishi xulosasi ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: stress, stressga bardoshlilik, rezilientlik, talaba, akademik stress, koping, o'z samaradorligi, emotsional regulatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik resurs.

KIRISH

Talabalik davri shaxs rivojlanishining yuqori intellektual talablar, ijtimoiy rollarning kengayishi, mustaqil qaror qabul qilish zarurati va kelajak kasbiy faoliyatiga tayyorgarlik bir vaqtda kuchayadigan bosqichidir. Shu sababli bu davrda stress faqat alohida noxush voqealarga javob sifatida emas, balki kundalik o'quv faoliyati bilan uzviy bog'liq psixologik holat sifatida namoyon bo'ladi. Nazorat ishlari va imtihonlar, qisqa muddatlarda katta hajmdagi topshiriqlarni bajarish, yuqori akademik natija kutish, guruh

ichidagi raqobat, o'qish va mehnat faoliyatini birlashtirish, oilaviy va moddiy masalalar talabning psixologik resurslariga muntazam bosim o'tkazishi mumkin. Bunday sharoitda stressning mavjudligi o'z-o'zidan salbiy hodisa hisoblanmaydi; muhim masala talabning stressorni qanday baholashi, qanday resurslarni safarbar qilishi va vaziyatdan keyin funksional holatini qay darajada tiklay olishidir.

Psixologiyada stressga bardoshlilik odatda qiyin, noaniq yoki yuqori talab qo'yuvchi vaziyatlarda faoliyat samaradorligini nisbatan saqlab qolish, emotsional muvozanatni tiklash va moslashuvchan xulq strategiyalaridan foydalanish qobiliyati bilan izohlanadi. Rezilientlik tushunchasi esa noqulaylik sharoitida moslashish, tiklanish va ayrim holatlarda avvalgi tajribadan yangi psixologik resurs hosil qilish jarayonini ifodalaydi. Connor va Davidson rezilientlikni stressni yengib o'tish qobiliyatining muhim ko'rsatkichi sifatida baholagan va uni o'lchash uchun CD-RISC shkalasini ishlab chiqqan [1]. Keyingi tadqiqotlar rezilientlikning shaxs xususiyatlari, koping, emotsional holat va kontekst bilan bog'liq ekanini ko'rsatgan [2; 3]. Demak, talabning stressga bardoshlilikini faqat temperament yoki "kuchli xarakter" bilan tushuntirish yetarli emas.

Maqolaning maqsadi talabalarda stressga bardoshlilikni belgilovchi asosiy psixologik omillarni tizimli tahlil qilish, ularning o'zaro bog'lanish mexanizmlarini ochib berish hamda oliy ta'lim muhitida bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy yo'nalishlarini asoslashdan iborat. Mazkur maqsad doirasida stressni kognitiv baholash, o'z samaradorligi, emotsional regulyatsiya, shaxsiy nazorat hissi, motivatsiya, koping strategiyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va refleksiv qobiliyatlarning funksional ahamiyati ko'rib chiqiladi. Bunday yondashuv stressga bardoshlilikni individual "chidamlilik" sifatida emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirda shakllanuvchi ko'p omilli tizim sifatida tushunish imkonini beradi.

TADQIQOTNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Stressni tushuntirishda Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion model alohida ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvda stressor ta'sirining kuchi faqat voqeaning obyektiv xususiyatiga emas, balki shaxsning uni qanday baholashiga bog'liq. Dastlabki baholashda vaziyat xavf, yo'qotish yoki chaqiriq sifatida idrok qilinadi; ikkilamchi baholashda esa shaxs o'z resurslari, imkoniyatlari va mavjud yordam vositalarini hisobga oladi [4]. Masalan, imtihon bir talaba uchun "muvaffaqiyatsizlik xavfi" sifatida, boshqa talaba uchun esa "bilimni namoyish etish imkoniyati" sifatida



talqin qilinishi mumkin. Obyektiv vaziyat o'xshash bo'lsa-da, ushbu kognitiv baholash farqi fiziologik qo'zg'alish, emotsional javob va xulq strategiyalarini sezilarli darajada o'zgartiradi.

Stressga bardoshlilikni izohlashda Banduraning o'z samaradorligi konsepsiyasi ham muhim. O'z samaradorligi shaxsning muayyan vazifani bajarish, to'siqlarni yengish va kerakli natijaga erishish qobiliyatiga nisbatan ishonchini anglatadi [5]. O'z samaradorligi yuqori talaba murakkab topshiriqni qobiliyatsizligining isboti sifatida emas, o'zlashtirilishi mumkin bo'lgan vazifa sifatida ko'rishga moyil bo'ladi. Bunday talaba muammo yuzaga kelganda faol strategiyalarni tanlaydi, ko'proq urinish qiladi va vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatini tezroq tiklaydi. Aksincha, past o'z samaradorligi xavotirli prognozlarni kuchaytirib, qochish, kechiktirish va topshiriqdan voz kechish kabi xulq shakllarini yuzaga keltirishi mumkin.

Rezilentlikka zamonaviy yondashuvlar uni o'zgarmas biologik yoki shaxsiy sifat sifatida emas, rivojlanishi mumkin bo'lgan tizimli jarayon sifatida ko'radi. Masten rezilentlikni oddiy moslashuv tizimlari faoliyati bilan bog'liq "oddiy sehr" sifatida ta'riflab, samarali moslashuv ko'pincha favqulodda qobiliyatlardan emas, balki kundalik psixologik va ijtimoiy resurslarning muvofiqlashgan ishlashidan kelib chiqishini ko'rsatadi [6]. Talabalik sharoitida bunday resurslarga rejalashtirish, emotsiyalarni tanish va boshqarish, yordam so'rash, vazifani kichik bosqichlarga ajratish, realistik maqsadlar qo'yish, yaqinlar bilan barqaror munosabat va universitetdagi qo'llab-quvvatlovchi aloqalar kiradi. Shu nuqtai nazardan, stressga bardoshlilikni rivojlantirish mumkin va bu jarayon ta'lim muhitining sifati bilan chambarchas bog'liq.

ASOSIY QISM

Talabalarda stressga bardoshlilikning birinchi muhim omili stressorni kognitiv baholash usulidir. Kognitiv baholash vaziyatning "qanchalik og'ir" ekanini emas, talaba uni o'z imkoniyatlariga nisbatan qanday ko'rayotganini ifodalaydi. Katastrofik fikrlashga moyil talaba bitta past bahoni butun kelajakdagi muvaffaqiyatsizlik bilan bog'lashi, vaqtinchalik qiyinchilikni nazorat qilib bo'lmaydigan tahdid sifatida umumlashtirishi mumkin. Bu esa stress reaksiyasini kuchaytiradi. Realistik va moslashuvchan kognitiv baholashda esa talaba vaziyatni konkretlashtiradi: muammoning qaysi qismi nazorat qilinadi, qaysi resurslar mavjud, qaysi muddatda qanday harakat qilish mumkinligini aniqlaydi. Shu sababli stressga bardoshlilikning kognitiv komponenti ijobiy fikrlashning

o‘zi emas, balki dalillarga tayangan, muammoga yo‘naltirilgan va o‘zgaruvchan sharoitga mos baholash qobiliyatidir.

Ikkinchi omil – emotsional regulyatsiya. Talaba stress holatida xavotir, qo‘rquv, jahldorlik, uyat, hafsalasizlik yoki umidsizlikni boshdan kechirishi mumkin. Stressga bardoshlilik yuqori bo‘lgan shaxs bu emotsiyalarni inkor etmaydi, lekin ular asosida avtomatik qaror qabul qilmaydi. Emotsional regulyatsiya hissiyotning manbasini aniqlash, uning intensivligini pasaytirish, diqqatni vazifaga qaytarish va vaziyatga mos xulqni saqlashni o‘z ichiga oladi. Emotsiyani bostirish bilan emotsional regulyatsiya bir xil tushuncha emas. Doimiy bostirish ichki zo‘riqishni oshirishi va ijtimoiy aloqalarni susaytirishi mumkin; funksional regulyatsiya esa emotsiyani tan olish, uning ma‘nosini anglash va maqsadga muvofiq javobni tanlashga asoslanadi.

Uchinchi omil – o‘z samaradorligiga ishonch va shaxsiy nazorat hissi. Talaba o‘z harakati natijaga ta‘sir qilishiga ishonsa, stressni faol boshqarishga moyil bo‘ladi. Masalan, nazorat imtihonining murakkabligi talaba nazoratidan tashqarida bo‘lishi mumkin, biroq tayyorgarlik rejasi, konsultatsiyaga borish, uyqu rejimini saqlash va o‘quv materialini takrorlash usuli uning nazorat doirasidadir. Stressga bardoshli talaba nazorat qilinmaydigan jihatlarga ortiqcha psixologik energiya sarflash o‘rniga nazorat qilinadigan harakatlarni aniqlashga intiladi. Bu “hamma narsa mening qo‘limda” degan noto‘g‘ri tasavvur emas, balki vaziyatdagi real ta‘sir nuqtalarini ko‘ra olish qobiliyatidir.

O‘z samaradorligi tajriba orqali shakllanadi. Kichik, lekin real muvaffaqiyatlar, murakkab vazifani bosqichma-bosqich bajarish, o‘xshash vaziyatni muvaffaqiyatli yenggan tengdosh tajribasini kuzatish va konstruktiv fikr-mulohaza talabaning o‘z qobiliyatiga nisbatan ishonchini oshiradi. Shu jihatdan oliy ta‘limda faqat yakuniy natijani baholash emas, o‘quv jarayonidagi progressni ko‘rsatib beruvchi teskari aloqa ham stressga bardoshlilik uchun psixologik resurs vazifasini bajaradi. Teskari aloqa faqat xatoni ko‘rsatib, uni tuzatish yo‘lini bermasa, talaba o‘zini nazoratsiz vaziyatda his qilishi mumkin; aksincha, aniq mezon va tuzatish strategiyasi berilganida murakkab vazifa boshqariladigan ko‘rinishga keladi.

To‘rtinchi omil – koping strategiyalarining moslashuvchanligi. Koping stressli vaziyat talablarini boshqarish uchun qo‘llaniladigan kognitiv va xulqiy harakatlar majmuasidir. Muammoni hal etishga yo‘naltirilgan koping vaziyatni o‘zgartirish mumkin bo‘lgan holatlarda samarali: reja tuzish, ma‘lumot izlash, maslahat olish, vaqtni qayta



taqsimlash, topshiriqni qismlarga bo‘lish shular jumlasidandir. Emotsiyaga yo‘naltirilgan koping esa vaziyatni zudlik bilan o‘zgartirib bo‘lmaydigan sharoitlarda emotsional zo‘riqishni tartibga solishga yordam beradi. Muammo strategiyani bir turga “yaxshi”, boshqasini “yomon” deb ajratishda emas, balki strategiyaning vaziyatga mosligidadir. Vaziyat o‘zgartirilishi mumkin bo‘lsa, faqat hissiy chalg‘ish yetarli emas; vaziyat nazoratdan tashqarida bo‘lsa, cheksiz rejalashtirish ham samarasiz bo‘lishi mumkin.

Kopingning qochishga asoslangan shakllari qisqa muddatli yengillik berishi mumkin, biroq ular muntazam qo‘llanganda stress manbasini kuchaytiradi. Topshiriqni doimiy kechiktirish, muammoni inkor etish, ijtimoiy aloqalardan uzilish yoki faqat chalg‘ituvchi faoliyatga berilish akademik bosimni keyingi bosqichga ko‘chiradi va vazifalar yig‘ilib borishiga sabab bo‘ladi. Shu sababli prokrastinatsiya talabalardagi stress siklining muhim bo‘g‘ini hisoblanadi: stress topshiriqdan qochishni kuchaytiradi, qochish vaqt tanqisligini oshiradi, vaqt tanqisligi esa yangi stressni hosil qiladi. Stressga bardoshlilik ushbu siklni erta bosqichda aniqlash va kichik amaliy harakat orqali buzish qobiliyati bilan bog‘liq.

Beshinchi omil – shaxs xususiyatlari va temperament bilan bog‘liq individual farqlardir. Tadqiqotlarda rezilientlik nevrotizm bilan salbiy, ekstraversiya va vijdonlilik bilan ijobiy bog‘lanishi ko‘rsatilgan [3]. Biroq bu bog‘lanish deterministik emas. Masalan, yuqori emotsional sezgirlikka ega talaba stressni kuchliroq his qilishi mumkin, lekin rivojlangan emotsional regulatsiya va muammoni hal etishga yo‘naltirilgan koping orqali funksional moslashuvni saqlashi mumkin. Xuddi shuningdek, introvertlikni stressga bardoshlilikning pastligi bilan avtomatik tenglashtirish noto‘g‘ri; introvert talaba kichik, ammo ishonchli ijtimoiy tarmoq va individual refleksiya orqali kuchli resurslarga ega bo‘lishi mumkin.

Oltinchi omil – motivatsiya va maqsadning subyektiv ma‘nosi. Talaba o‘qish faoliyatini tashqi bosim, majburiyat yoki boshqalarning kutishi sifatida qabul qilsa, bir xil akademik yuklama kuchliroq emotsional charchoq keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat shaxsiy qadriyat, kasbiy maqsad yoki mazmunli rivojlanish bilan bog‘langanda esa qiyinchilikka chidash motivatsiyasi ortadi. Bu yerda ichki motivatsiyani romantiklashtirish kerak emas: har qanday o‘quv faoliyati qiziqarli bo‘lavermaydi. Muhim jihat – talabaning vazifani katta maqsad bilan bog‘lay olishi va uning shaxsiy



ahamiyatini tushunishidir. Ma'no mavjudligi stressorni yo'q qilmaydi, biroq zo'riqishni maqsadli sa'y-harakat sifatida qayta talqin qilishga yordam beradi.

Yettinchi omil – ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Oila, tengdoshlar, o'qituvchilar va universitetdagi psixologik xizmat bilan barqaror aloqa talabani stressni yakka holda boshdan kechirish ehtimolini kamaytiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash faqat tasalli berish emas; u axborot, amaliy yordam, teskari aloqa va shaxsning o'z qadrini his qilishini qo'llab-quvvatlash shakllarida namoyon bo'ladi. 2023-yilda universitet talabalari ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda ijtimoiy kapital, ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash va o'z samaradorligi akademik stress belgilari bilan o'zaro bog'liq ekani ko'rsatilgan [7]. Bu natija stressga bardoshlilikni faqat individual ko'nikmalarni mashq qildirish orqali rivojlantirish yetarli emasligini ko'rsatadi.

Qo'llab-quvvatlashning sifati uning miqdoridan muhimroq bo'lishi mumkin. Talabani ko'p tanishi bo'lishi uni avtomatik ravishda psixologik himoya bilan ta'minlamaydi. Ishonch, baholamasdan tinglash, kerakli paytda amaliy yordam va shaxsiy chegaralarni hurmat qilish mavjud bo'lgan aloqalar himoya resursi sifatida kuchliroq ishlaydi. Shu bilan birga, yordam so'rashni zaiflik sifatida qabul qilish stressning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Universitet madaniyatida "hamma narsani o'zing hal qilishing kerak" degan stereotip o'rniga professional va tengdosh yordamidan foydalanishni normal holat sifatida shakllantirish zarur.

Sakkizinchi omil – vaqtni boshqarish va ijro funksiyalaridir. Akademik stressning katta qismi vazifalar sonining o'zi bilan emas, ularning tartibsiz yig'ilishi, prioritetlarning noaniqligi va muddatlarni noto'g'ri baholash bilan kuchayadi. Vaqtni boshqarishning psixologik mohiyati kunni maksimal band qilish emas, balki cheklangan e'tibor va energiyani maqsadga muvofiq taqsimlashdir. Realistik reja, vazifani kichik bloklarga ajratish, rezerv vaqt qoldirish, muhim va shoshilinch vazifalarni farqlash talabani subyektiv nazorat hissini oshiradi. Juda qat'iy va moslashuvsiz jadval esa aksincha, kichik buzilishlarda kuchli frustratsiya keltirib chiqarishi mumkin.

To'qqizinchi omil – refleksiya va metakognitiv ko'nikmalar. Talaba o'zining stress reaksiyalarini tanisa, qaysi vaziyatlarda diqqat tarqalishi, qaysi fikrlar xavotirni kuchaytirishi va qanday strategiyalar avval foyda berganini tahlil qila oladi. Refleksiya ruminatsiyadan farq qiladi. Ruminatsiya bir xil salbiy voqeani yechimsiz ravishda takroriy o'ylash bilan xarakterlansa, refleksiya tajribadan xulosa chiqarishga va keyingi xatti-

harakatni aniqlashga qaratilgan. Shu sababli kundalik yuritish, haftalik o'zini baholash, maqsad va natijalarni taqqoslash kabi metodlar to'g'ri tashkil etilganda stressga bardoshlilikni rivojlantiruvchi metakognitiv vosita bo'lishi mumkin.

O'ninchi omil – jismoniy va psixofiziologik tiklanish rejimi. Stress psixologik jarayon bo'lsa-da, u organizmning fiziologik tizimlari bilan uzviy bog'langan. Surunkali uyqu tanqisligi, ovqatlanish rejimining buzilishi, harakatsizlik va muntazam dam olmaslik diqqat, xotira, emotsional nazorat va qaror qabul qilish sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli stressga bardoshlilikni faqat “irodani kuchaytirish”ga bog'lash metodologik xato. Talaba uzoq muddat yetarli tiklanmasdan yuqori samaradorlikni saqlay olmaydi. Psixologik treninglar uyqu, mehnat-dam olish nisbati va jismoniy faollikni hisobga olmagan holda tashkil etilsa, ularning ta'siri cheklangan bo'ladi.

Stressga bardoshlilikka ta'sir qiluvchi omillar orasidagi munosabat chiziqli emas. Masalan, yuqori o'z samaradorligi odatda himoya omili bo'lsa-da, talaba o'z imkoniyatlarini haddan tashqari baholab, barcha vazifalarni o'z zimmasiga olsa, bu ortiqcha yuklamaga olib kelishi mumkin. Kuchli mas'uliyat hissi yaxshi rejalashtirish bilan birga bo'lsa foydali, perfektsionistik standartlar bilan birlashganda esa doimiy o'zidan qoniqmaslik manbasiga aylanishi mumkin. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham talabaning avtonomiyasini susaytiradigan ortiqcha nazorat shakliga aylansa, himoya funksiyasini yo'qotadi. Demak, omilning nomi emas, uning boshqa psixologik xususiyatlar bilan qanday konfiguratsiyada namoyon bo'lishi muhim.

Perfektsionizm talabalik stressining alohida xavf omili sifatida ko'rib chiqilishi lozim. Yuqori standartlarning o'zi zararli emas; muammo xatoni mutlaq muvaffaqiyatsizlik sifatida baholash, o'z qadrini faqat natija bilan bog'lash va “mukammal bo'lmasa, boshlashning foydasi yo'q” kabi qat'iy kognitiv qoidalarda yuzaga keladi. Bunday perfektsionizm vazifani kechiktirish, ortiqcha tekshirish, doimiy xavotir va emotsional charchoqni kuchaytirishi mumkin. Sog'lom yuqori standartlar esa moslashuvchanlik, xatodan o'rganish va prioritetlarni farqlash bilan birga kechadi. Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda “yuqori natijadan voz kechish” emas, balki natijaga eltuvchi standartlarni realistik boshqarish maqsadga muvofiq.

Talabalarda stressga bardoshlilikni baholashda faqat subyektiv “men stressga chidamliman” degan fikrga tayanish yetarli emas. Psixodiagnostikada rezilientlik shkalalari, idrok etilgan stress o'lchovlari, koping so'rovnomalari, o'z samaradorligi va

emotsional holat ko'rsatkichlarini kompleks qo'llash maqsadga muvofiq. Connor-Davidson Resilience Scale stressni yengib o'tish qobiliyatini baholash uchun keng qo'llanadigan vositalardan biridir [1]. Keyinchalik uning qisqa 10 bandli varianti ham taklif qilingan va talabalar namunalarda psixometrik jihatdan tekshirilgan [2]. Biroq har qanday shkala natijasi kontekst, madaniy muhit va til adaptatsiyasini hisobga olgan holda talqin qilinishi kerak.

Psixodiagnostikaning asosiy maqsadi talabalarni "bardoshli" va "bardoshsiz" guruhlariga yorliqlash emas. Bunday yondashuv rezilientlikning dinamik xususiyatini inkor etadi va talabada o'zini zaif deb qabul qilish xavfini oshiradi. Diagnostika xavf va himoya omillarining profilini aniqlash uchun qo'llanishi kerak: talaba muammoni rejalashtirishda qiynalayaptimi, emotsiyani boshqarishdami, ijtimoiy yordam so'rashdami yoki o'z samaradorligiga ishonch pastmi? Shundan keyingina mos psixologik yordam strategiyasini tanlash mumkin. Aynan profilga asoslangan yondashuv universal tavsiyalardan samaraliroq bo'lishi ehtimol.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy yo'nalishlaridan biri kognitiv-xulqiy ko'nikmalarni shakllantirishdir. Talaba avtomatik salbiy fikrni aniqlash, uning dalillarini tekshirish, alternativ izoh yaratish va keyingi amaliy qadamni belgilashni o'rgansa, stressorni nazorat qilinmaydigan tahdid sifatida qabul qilish kamayadi. Masalan, "Men bu fandan hech qachon o'ta olmayman" degan umumlashtirilgan fikr o'rniga "Hozir ikki mavzuda bo'shlig'im bor, ularni konsultatsiya va reja orqali to'ldirishim mumkin" kabi konkret baholash xulqni faollashtiradi. Bunday qayta baholash real muammoni inkor etmaydi, balki uni boshqariladigan komponentlarga ajratadi.

Ikkinchi amaliy yo'nalish – muammoni hal etish treningidir. Stressli vaziyatda talaba ba'zan muammoning o'zi bilan emas, uning ko'pligi va noaniqligi bilan bosim his qiladi. Muammoni aniq ifodalash, mumkin bo'lgan yechimlarni yaratish, har bir variantning oqibatlarini baholash, eng maqbulini tanlash va natijani tekshirish ketma-ketligi psixologik tartib beradi. Bu usul akademik qarzdorlik, guruhdagi nizolar, vaqt taqsimoti yoki amaliyot joyini tanlash kabi vaziyatlarda ayniqsa foydali. Muhim jihat – talaba barcha muammolarni bir vaqtda hal qilishga urinmasligi, birinchi nazorat qilinadigan qadamni tanlay olishi.

Uchinchi yo'nalish – emotsional regulyatsiya va diqqatni boshqarish mashqlaridir. Nafasni sekinlashtirish, mushak relaksatsiyasi, qisqa ongli diqqat amaliyotlari yoki

vazifaga qaytish uchun e'tiborni strukturali yo'naltirish fiziologik qo'zg'alishni pasaytirishga yordam berishi mumkin. Biroq bu usullarni stressor sababini hal qilishning o'rni qo'yish xato. Agar talabaning stressi ortiqcha akademik yuklama, doimiy noaniq talab yoki hal qilinmagan konflikt bilan bog'liq bo'lsa, faqat relaksatsiya muammoni bartaraf etmaydi. Shuning uchun emotsional regulatsiya muammoni hal etish, kommunikatsiya va rejalashtirish bilan birgalikda qo'llanishi kerak.

To'rtinchi yo'nalish – ijtimoiy ko'nikmalar va yordam so'rash kompetensiyasini rivojlantirish. Talaba o'z ehtiyojini aniq ifodalash, o'qituvchidan aniqlashtiruvchi savol so'rash, tengdosh bilan vazifalarni kelishish, konfliktni agressiyasiz muhokama qilish va professional yordamga qachon murojaat qilishni bilishi kerak. Stressga bardoshlilikning muhim ko'rsatkichi hamma muammoni yolg'iz hal qilish emas, zarur resursni o'z vaqtida topishdir. Universitet psixologik xizmati, mentorlik, tyutorlik, akademik maslahat va talabalar jamoasi o'zaro bog'langan tizim sifatida ishlasa, individual talabaning resursi keskin kamaygan paytda institutsional tayanch mavjud bo'ladi.

Beshinchi yo'nalish – universitet muhitining o'zini stressga bardoshlilikni qo'llab-quvvatlovchi tarzda tashkil etishdir. Talabaga stressni boshqarish bo'yicha trening berib, bir vaqtning o'zida noaniq baholash mezonlari, bir-biriga to'qnash keladigan muddatlar va muloqot uchun yopiq tizimni saqlash mantiqan zid. Oliy ta'lim muassasasi topshiriq va baholash mezonlarini oldindan tushunarli yetkazishi, akademik maslahat imkoniyatini yaratishi, kritik davrlarda psixologik xizmatni kuchaytirishi va talabalarning qayta aloqa kanallarini ishlatishi kerak. Bu individual bardoshlilikni "talabaning o'z muammosi"ga aylantirib qo'ymasdan, muhitning mas'uliyatini ham tan oladi.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirish dasturlarini baholashda ham aniq mezonlar zarur. Faqat treningdan keyin talabalarning "mashg'ulot yoqdi" degan fikri samaradorlikning yetarli dalili emas. Dastur idrok etilgan stressning o'zgarishi, rezilientlik ko'rsatkichlari, adaptiv kopingdan foydalanish, akademik faoliyatdagi uzilishlar, yordamga murojaat qilish xulqi va uzoqroq muddatli saqlanish effekti bilan baholanishi kerak. Shuningdek, barcha talabalar uchun bir xil dastur bir xil natija bermasligi mumkin. Boshlang'ich stress darajasi, shaxs xususiyatlari, ijtimoiy resurslar va akademik bosqich dastur ta'sirini o'zgartiruvchi moderatorlar sifatida hisobga olinishi lozim.

Talabalar orasida stressga bardoshlilikni targ'ib qilishda terminologik ehtiyotkorlik ham muhim. "Stressga chidamli bo'lish kerak" degan shior ba'zan haddan tashqari

yuklamani normal holat sifatida qabul qilishga olib kelishi mumkin. Rezilientlik zararli sharoitga cheksiz moslashish degani emas. Agar muhit muntazam ravishda inson resursidan yuqori talab qo'ysa, bardoshlilikning to'g'ri ko'rinishi chegarani belgilash, yuklamani qayta ko'rib chiqish, yordam so'rash yoki tizimli o'zgarishni talab qilish bo'lishi mumkin. Demak, psixologik bardoshlilik passiv sabr emas, balki vaziyatga mos, maqsadli va sog'lom javobni tanlash qobiliyatidir.

Talabalik davrida stressga bardoshlilik kelajak kasbiy faoliyati uchun ham muhim transfer kompetensiya hisoblanadi. Kasbiy muhitda ham muddatlar, mas'uliyat, noaniqlik, jamoaviy munosabat va natija uchun javobgarlik mavjud bo'ladi. Talaba universitet davridayoq stressni baholash, ustuvorlikni aniqlash, konstruktiv kommunikatsiya, xatodan o'rganish va tiklanish ko'nikmalarini rivojlantirsa, bu kompetensiyalar keyinchalik professional faoliyatga ko'chishi mumkin. Shu bois stressga bardoshlilikni talabalarning faqat psixologik farovonligi masalasi sifatida emas, balki ularning kasbiy tayyorgarligi va uzoq muddatli funksional barqarorligining tarkibiy qismi sifatida ko'rish zarur.

MUHOKAMA

Nazariy manbalarni qiyoslash talabalarda stressga bardoshlilikni uch darajada tushuntirish maqsadga muvofiq ekanini ko'rsatadi. Birinchi daraja individual psixologik resurslar bo'lib, unga kognitiv baholash, o'z samaradorligi, emotsional regulatsiya, refleksiya va moslashuvchan koping kiradi. Ikkinchi daraja shaxslararo resurslar bilan bog'liq: oila, do'stlar, guruhdoshlar va o'qituvchilar bilan ishonchli aloqa stressning subyektiv og'irligini kamaytiradi hamda muammoni hal etish uchun qo'shimcha axborot va amaliy yordam beradi. Uchinchi daraja institutsional sharoitlardan iborat bo'lib, baholashning aniqligi, o'quv yuklamasining muvozanati, psixologik xizmatning mavjudligi va talabaga nisbatan hurmatga asoslangan muloqot muhitini qamrab oladi. Ushbu uch darajadan bittasi keskin zaif bo'lsa, qolgan resurslarning kompensator imkoniyati cheklanishi mumkin. Shu sababli stressga bardoshlilikni faqat shaxsning individual mas'uliyati sifatida ko'rish nazariy va amaliy jihatdan bir tomonlama yondashuvdir.

Talabalik stressini o'rganishda yana bir muhim masala – foydali zo'riqish bilan zararli surunkali stressni farqlashdir. Ma'lum darajadagi vaqt bosimi, murakkab topshiriq yoki baholanish holati diqqatni safarbar qilib, faoliyatga energiya berishi mumkin. Biroq

talab doimiy ravishda talabaning mavjud resurslaridan yuqori bo'lsa va tiklanish uchun yetarli imkoniyat bo'lmasa, stress funksional rag'batlantiruvchi rolini yo'qotib, charchoq, motivatsiya pasayishi va emotsional beqarorlikka olib keladi. Demak, bardoshlilikni baholashda talabaning qisqa muddatli samaradorligiga emas, balki uzoq muddat davomida o'qish, dam olish, ijtimoiy aloqa va psixologik tiklanish o'rtasidagi muvozanatni saqlay olishiga e'tibor berish kerak. Doimiy haddan tashqari zo'riqish sharoitida yuqori natija ko'rsatishning o'zi psixologik bardoshlilik mezonini bo'la olmaydi.

Amaliy nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida stressga bardoshlilikni rivojlantirish dasturlari profilaktik va maqsadli yordam shakllarini birlashtirishi lozim. Profilaktik komponent barcha talabalar uchun qisqa psixosotsial, vaqtni boshqarish, imtihon oldi xavotirini tartibga solish, yordam so'rash va sog'lom tiklanish ko'nikmalarini o'z ichiga olishi mumkin. Maqsadli komponent esa yuqori stress, akademik moslashuv qiyinchiliklari yoki emotsional muammolar aniqlangan talabalar uchun individual konsultatsiya, kichik guruh treninglari va zarur hollarda boshqa mutaxassisga yo'naltirishni nazarda tutadi. Bunda psixologik xizmat faqat inqiroz paytida murojaat qilinadigan bo'lim emas, balki talabalar farovonligi va akademik moslashuvini qo'llab-quvvatlovchi muntazam resurs sifatida ko'rinishi zarur.

Kelgusidagi tadqiqotlarda stressga bardoshlilikning sababiy mexanizmlarini aniqlash uchun faqat kesimiy so'rovlar bilan cheklanmaslik kerak. Longitudinal dizaynlar talabaning birinchi kursdan bitiruvgacha bo'lgan davrida stress, rezilientlik va koping o'zgarishini kuzatish imkonini beradi; eksperimental yoki kvazieksperimental tadqiqotlar esa muayyan treninglarning real ta'sirini baholashga yordam beradi. Shuningdek, yo'nalish, kurs, yashash sharoiti, ishlash holati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi kontekstual o'zgaruvchilarni hisobga olish zarur. Psixologik shkala natijalarini akademik xulq, davomad, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish va yordamga murojaat qilish ko'rsatkichlari bilan birlashtirish stressga bardoshlilikning yanada to'liq modelini yaratadi. Bunday yondashuv nazariy konstruktni amaliy ta'lim natijalari bilan bog'lashga imkon beradi.

XULOSA

Talabalarda stressga bardoshlilik bir omil bilan izohlanmaydigan, kognitiv, emotsional, motivatsion, shaxsiy va ijtimoiy resurslarning o'zaro ta'siriga asoslangan dinamik psixologik tizimdir. Stressorning obyektiv mavjudligi bilan uning psixologik

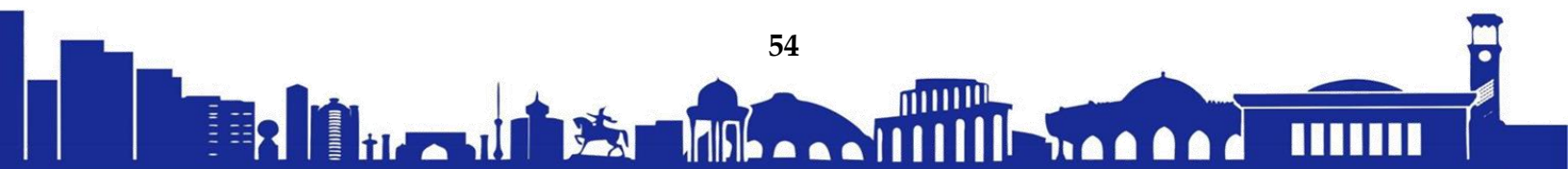
ta'siri o'rtasida talabaning vaziyatni baholashi, o'z imkoniyatlariga ishonchi, nazorat hissi va tanlaydigan koping strategiyasi vositachilik qiladi. Shu sababli bir xil akademik vaziyat turli talabalar uchun turlicha psixologik oqibat keltirib chiqarishi mumkin. Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda talabaning emotsiyasini "yo'qotish" emas, uni boshqarish, muammoni konkretlashtirish, nazorat qilinadigan harakatlarni belgilash va tiklanish resurslarini saqlash muhimdir.

Tahlil stressga bardoshlilikning asosiy himoya omillari sifatida moslashuvchan kognitiv baholash, o'z samaradorligi, emotsional regulatsiya, muammoni hal etishga yo'naltirilgan koping, sifatli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, realistik vaqt boshqaruvi, refleksiya va maqsadning subyektiv ma'nosini ajratish imkonini berdi. Shu bilan birga, perfektsionizm, qochuvchi koping, surunkali prokrastinatsiya, nazoratsizlik hissi va tiklanish rejimining buzilishi stressni kuchaytiruvchi mexanizmlar sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Bu omillarning ta'siri kontekstga bog'liq bo'lib, ularni alohida emas, o'zaro konfiguratsiyada tahlil qilish zarur.

Oliy ta'lim muassasalarida stressga bardoshlilikni oshirish individual trening bilan cheklanmasligi kerak. Psixodiagnostika, kognitiv-xulqiy va emotsional regulatsiya ko'nikmalari, muammoni hal etish, yordam so'rash kompetensiyasi, mentorlik, psixologik xizmat va tushunarli akademik boshqaruv yagona tizimga birlashtirilganda barqarorroq natija kutiladi. Shunday qilib, talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirishning samarali modeli "talabani ko'proq chidashga o'rgatish" emas, balki uning ichki resurslarini rivojlantirish bilan birga stressni boshqarish mumkin bo'lgan, qo'llab-quvvatlovchi va psixologik xavfsiz ta'lim muhitini yaratishdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.
2. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience // Journal of Traumatic Stress. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019-1028. DOI: 10.1002/jts.20271.



3. Campbell-Sills L., Cohan S. L., Stein M. B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults // Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44, No. 4. P. 585-599.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
5. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
6. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014. 370 p.
7. Multiple sequential mediation model of the effect of social capital investment on academic stress // International Journal of Educational Research Open. 2023. Vol. 5. Article 100259. DOI: 10.1016/j.ijedro.2023.100259.
8. Connor K. M., Zhang W. Recent advances in the understanding and treatment of anxiety disorders. Resilience: determinants, measurement, and treatment responsiveness // CNS Spectrums. 2006. Vol. 11, No. 10 Suppl. 12. P. 5-12.
9. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385-396.
10. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267-283.
11. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1-26.
12. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale // Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Windsor: NFER-NELSON, 1995. P. 35-37.
13. Акрамов, М. Р. ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ ЧЕЛОВЕКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 31.
14. Акрамов, М. Р. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF RESEARCHING ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.
15. Akramov, M. R. (2022). Inson tabiat munosabatlarida ekologik ong xususiyatlarining shakllanishi. *Academic research in educational sciences*, 80-83.

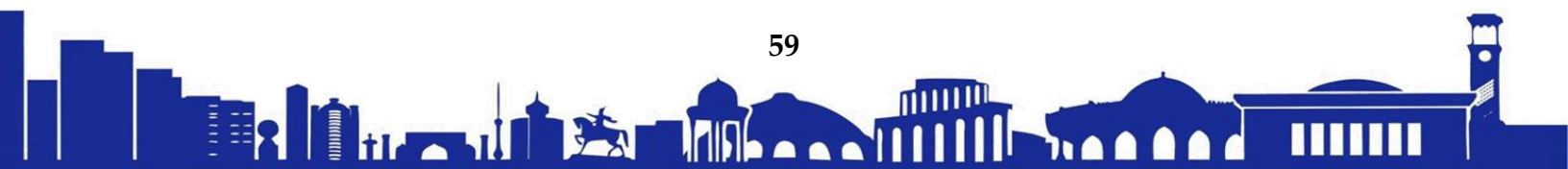
16. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические механизмы формирования экологического сознания личности. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 11.
17. Акрамов, М. Р. Психологические проблемы изучения формирования экологического сознания. *Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера»*. Выпуск, (33), 97.
18. Акрамов, М. Р. (2016). Психологические особенности развития экологического сознания. *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*, (16-3), 32-34.
19. Акрамов, М. Р. (2021). Психиканинг ривожланишига бўлган экопсихологик ёндашувнинг асосий қоидалари. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 199-202.
20. Акрамов, М. Р. Экологическое сознание как особенность развития. *вестник интегративной психологии*, 31.
21. Акрамов, М. Р. (2020). Психологические аспекты формирования экологического сознания личности. *Наука и мир*, (11), 80-81.
22. Масасина, Е. А., & Тимохина, М. А. (2021). Психологические аспекты формирования экологической культуры студентов агропромышленного комплекса. In *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СРЕДЫ* (pp. 103-106).
23. Акрамов, М. Р. (2023). Формирование характеристик экологического сознания в отношении человека с природой. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 2, pp. 113-118).
24. Акрамов, М. Р. (2014). Психологические свойства формирования экологического сознания студентов. *Наука и мир*, (1), 365-367.
25. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические вопросы изучения экологического сознания при формировании здоровой среды «зеленое пространство». In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 9, pp. 50-55).

26. Namozova, L. (2024). YUQORI SINF O 'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK KOMPETENSIYALAR NAMOYON ETILISHINING ILMIY ASOSLARI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 11(62), 197-199.
27. Mirzamukhamedov, O. K., Mirsharopov, U. M., Sodikova, Z. S., Akhmedova, S. M., Khatamov, A. I., & Mirzabekova, O. A. (2020). Especially the development of myocarditis in hypothyroidism in postnatal ontogenesis. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7737-7745.
28. Eshbaev, E. A., Mirzamukhamedov, O. K., & Kholieva, N. K. (2025). Clinico-morphological characteristics of acute fatty liver of pregnancy. *Medical journal of Uzbekistan*, 1(3), 193-200.
29. Mirzamukhamedov, O. K. (2025). Morphological changes of the heart wall when mexidol is used in experimental hypothyroidism. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
30. Мирзамухамедов, О. (2025). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТЕНКИ СЕРДЦА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕКСИДОЛА ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ГИПОТИРЕОЗЕ. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
31. Mirsharopov, U. M., Usmonov, R. J., Teshayev, O. R., & Mirzamuhammedov, O. K. (2020). MORPHOLOGICAL CHANGE OF MYOCARDIUM IN HYPOTHYROIDISM. *Medicine*, 2020(1), 8.
32. Mirzamuhammedov, O. M., & Akhmedova, S. M. (2017). State of the myocardium in experimental toxic myocarditis. In *International Scientific and Practical Conference World science* (Vol. 5, No. 10, pp. 53-55). ROST.
33. Чориев, Б. А., & Мирзамухамедов, О. Х. (2025). Амелобластомада патоморфологик текширувнинг ўрни. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 4(6), 1050-1055.
34. Миршарапов, У. М., Ахмедова, С. М., Мирзамухамедов, О. Р., & Тилябов, И. А. (2018). Морфофункциональные изменения стенок сердце при воздействии пестицидов. *Морфология*, 153(3), 183-184.
35. Mirzamukhamedov, O. (2026). Clinical and historical analysis of kidney diseases causing maternal death during pregnancy. *South Aral Region Medical Journal*, 2(1), 236-245.



36. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). ХОМИЛАДОРЛИК ФОНИДА РИВОЖЛАНГАН ПИЕЛОНЕФРИТНИНГ ПАТОМОРФОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАРИ. *Zamonaviy tibbiyot jurnali* (Журнал современной медицины), 12(1), 388-393.
37. Мирзамухамедов, О. Х., Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., & Махмудова, Ш. И. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНАТАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА. ПОЛУЧЕННОГО В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ГИПОТИРЕОЗА У МАТЕРИ.
38. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). АНАЛИЗ КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АССОЦИИРОВАННЫХ С МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. *ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ*, 1(8), 246-251.
39. Ravshanovna, S. D., Nurmatovich, B. K., Shavkatovich, A. D., Rakhimovich, O. S., & Xadjiakbarovich, M. O. (2025). Analysis of Morphological Changes in Experimental Animals Under the Influence of Soya Flour No. 24.
40. Xadjiakbarovich, M. O. (2025). ONALAR O 'LIMIDA XOMILADORLIKKA BOG 'LIQ BO 'LGAN BUYRAK PATOLOGIYALARI.
41. Ishandjanova, S., Otazhanova, A., Rahmatullayeva, R., & Fozliyeva, M. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE CELLULAR COMPOSITION OF VARIOUS STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ZONES OF PEYER'S PATCHES OF OFFSPRING BORN FROM FEMALE RATS WITH HYPOTHYROIDISM. *Science and innovation*, 2(D10), 88-90.
42. Azizova, F. K., Sobirova, D. R., Otajonova, A. N., & Mirzamuxamedov, O. K. (2023). NEW MODERN METHODS OF TEACHING HISTOLOGY AND SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 211-219).
43. Азизова, Ф. Х., Барышникова, Н. В., Батракова, Л. В., Бекиров, С. Н., Бекирова, З. С., Бекирова, Э. Ш., ... & Яковлева, Т. В. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.

44. Mirsharapov, U. M., Akhmedova, S. M., Mirzamukhamedov, O. R., & Tilyabov, I. A. (2018). Morpho-functional changes in the walls of the heart after exposure to pesticides. *Morphology*, 153(3), 183-184.
45. Mirzamukhamedov, S. K. O. Role and Effect Influence of Rehabilitation Elements in Sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1180-1186.
46. Рахматов, А. С., Мирзамухамедов, О. Х., & Ишанджанова, С. Х. СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА САМОК КРЫС С ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ГИПОТИРЕОЗОМ». *РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ*, 154.
47. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). Preparing future teachers for educational activities based on innovative technologies. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 548-552.
48. Mirzayeva, F. (2022). KREDIT MODUL TZIMINING AMALIYOTGA JORIY ETILISHI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11).
49. Mirzayeva, F., & Shukurova, S. (2025). SOG 'LOM ISH MUHITI YARATISHDA RAHBARNING LIDERLIK USLUBI VA UNING IJODIY JARAYONLARGA TA'SIRI. *TerDU xabarleri*, 1(01-2025).
50. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). DEMOKRATIK JAMIYATDA PEDAGOGIK HAMKORLIK MUHITI ASOSIDA MUSTAQIL FIKRLOVCHI BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 12), 302-305.
51. Mirzayeva, F. O., & Ubaydullaeva, D. A. Q. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHGA QO 'YILAYOTGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(KSPI Conference 1), 121-125.
52. Odiljonovna, M. F., & Alisherovna, D. (2022). Credit module system and its importance in the higher education system Tashkent State in the name of Nizomi Pedagogical University Department of Pedagogy. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(4).



53. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2021). КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ. Наука и образование сегодня, (2 (61)), 71-72.
54. Мирзаева, Ф. О. (2019). ВОПРОС МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ ПО ИДЕИ ВОСТОКОВЕДОВ. Экономика и социум, (1-1 (56)), 664-667.
55. Odiljonovna, M. F. (2019). USE OF PERSUASION AND INFLUENCE IN FUTURE TEACHER INTERPERSONAL COMMUNICATION. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(10).
56. Мирзаева, Ф. О. (2018). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION* (pp. 71-72).
57. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2018). Использование современных педагогических технологий в процессе формирования культуры межличностных взаимоотношений у студенческой молодежи Узбекистана. Наука и образование сегодня, (10 (33)), 52-53.
58. Мирзаева, Ф. О. (2017). Профессиональная подготовка будущих преподавателей на основе формирования культуры межличностных отношений. *Современные инновации*, (2 (16)), 59-60.
59. Odiljonovna, M. F. Foreign Experience in Analysis OF Learning Results. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(10), 185-187.
60. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).
61. Nishonova, Z. T., Xodjaqulova, D. I., Djumaboyeva, M. B., & Baykunosova, G. Y. (2013). Kichik maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish psixokorreksiya da ertak terapiyasidan foydalanish uslubiyati.
62. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.

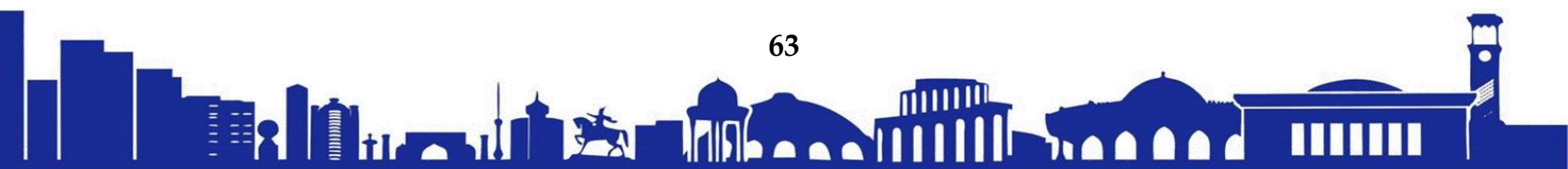


63. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsiyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.
64. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). Методики арт-терапии в логопедической работе с детьми с задержкой речевого развития. *Научный редактор*, 4.
65. Бекманова, Ж. А. (2026). Роль эмпатии в формировании благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-3), 25-27.
66. Бекманова, Ж. А., & Жаббарбергенов, Ш. Е. (2026). Цифровые технологии в системе трудового обучения детей с нарушениями слуха. *SCIENCE and SOCIETY*, (2-3), 16-18.
67. Бекманова, Ж. А. (2026). Система арттерапевтических технологий в логопедической работе с разными видами речевых нарушений у детей дошкольного возраста. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-3), 12-14.
68. Абдуллаева, М. Ж. (2025). ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (64-1 (том 2)).
69. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). Психологическая поддержка воспитателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 5-6.
70. Бекманова, Ж. А. (2025). Междисциплинарный подход к сопровождению ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 25-26.
71. Сапарбаева, М. А., & Бекманова, Ж. А. (2025). Нейромоторная коррекция в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 54-56.
72. Bekmanova, J. A., & Tajimuratov, A. J. (2025). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishlarini tuzatish jarayonida logoritmik texnologiyalarni qo'llash. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 16-17.



73. Бекманова, Ж. А., & Калыбаева, А. Е. (2025). Основные направления и принципы формирования толерантности дошкольников. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-9.
74. Бекманова, Ж. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2025). НОВЫЕ ВЕКТОРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *Inter education & global study*, 3(6), 472-480.
75. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕФЕКТОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *Inter education & global study*, 3(4 (1)), 327-333.
76. Бекманова, Ж. А., & Сапарбаева, М. А. (2025). ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НЕЙРОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ. *Inter education & global study*, 3(6), 481-491.
77. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *IN SITU*, (7), 65-67.
78. Лялина, О. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2022). МЕТОД СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭРГОНОМИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 393-400).
79. Абдуллаева, М. Ж., & Лялина, О. А. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ АРТ-ПРОСТРАНСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 106-109).
80. Bekmanova, J. A. Innovative Technologies Of Musical Education In Kindergarten.
81. БЕКМАНОВА, Ж. А. РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. *ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Учредители: Издательство "МОЗАИКА-СИНТЕЗ"*, (10), 445-448.
82. Алламбергенова, М. Х., & Султанова, Ж. К. (2026). ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. *НАУКА и ОБЩЕСТВО*, 4-3, 11-13. <https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2026-4-3-004>

83. Kumar, A., Jakhongir, S., Umarbek, J., Shojonov, M., Khasanbaevna, A. M., & Ugli, A. A. F. (2026). Digital Twins and Data-Driven Infrastructure Management. In *The Economics of Decarbonized Transport: AI Technologies, Market Mechanisms, and Policy Innovation* (pp. 173-212). IGI Global Scientific Publishing.
84. Allambergenova, M. X. (2025). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA INTERAKTIV O 'QUV MAJMUALARIDAN FOYDALANISH. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 9-12.
85. Allambergenova, M. X. (2025). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA KOMPYUTER DASTURLARIDAN O 'QUV-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISH. *Inter education & global study*, 3(6), 36-43.
86. Allambergenova, M., & Adilbekova, S. (2025). Use of cloud technology in organizing independent education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 5(2), 826-830.
87. Allambergenova, M. X. (2024). ELEKTRON TA'LIM RESURLARI VOSITASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI KASBIY FAOLIYATGA YO 'NALTIRIB O 'QITISH METODIKASI. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
88. Allambergenova, M. X. (2024). Elektron ta'lim resurslari vositasida axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatga yo 'naltirib o 'qitish metodikasi. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
89. Алламбергенова, М. Х., & Жугинисова, Ж. И. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИГА ЭЛЕМЕНТАР МАТЕМАТИК БИЛИМ БЕРИШ УСЛУБИЁТИ. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 41-43.
90. Allambergenova, M. X. (2022). «INFORMATIKA HAM XABAR TEXNOLOGIYALARI» PÁNINEN ELEKTRON OQIW RESURLARIN JARATIWDIŇ DIDAKTIKALIQ ÁHMIYETI. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-10.
91. Allambergenova, M., Kunnazarov, A., & Kazbekova, E. (2020). Creation of pedagogical software for practical Training in computer science. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 86-91.
92. Утепбергенова, А. Т., & Алламбергенова, М. (2018). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Донецкие чтения*



2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности (pp. 394-395).

93. Allambergenova, M. X. (2012). Creation of interactive educational complexes of computer science and their use in the educational process. *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*, 117.

94. Allambergenova, M. X. (2012). Informatikadan interaktiv o'quv majmualar yaratish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish. *Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya.*—Toshkent, 117.

95. Allambergenova, M. X. (2012). Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences.

96. Алламбергенова, М. (2010). Использование интерактивных учебных комплексов в процессе высшего образования как средство формирования творческой атмосферы. *Образование.*—Алмата, (6), 132-134.

97. Алламбергенова, М. Х. (2010). Методика использования интерактивных учебных комплексов по курсу информатика и информационные технологии. *Молодой ученый*, (8-2), 142-145.

98. Мусурманова, О., Палуанова, Х., Рискулова, К., & Курбаниязова, З. (2019). Педагогик атамалар луғати: ўзбек, рус, инглиз тилларида. Т.: “TURON_IQBOL.

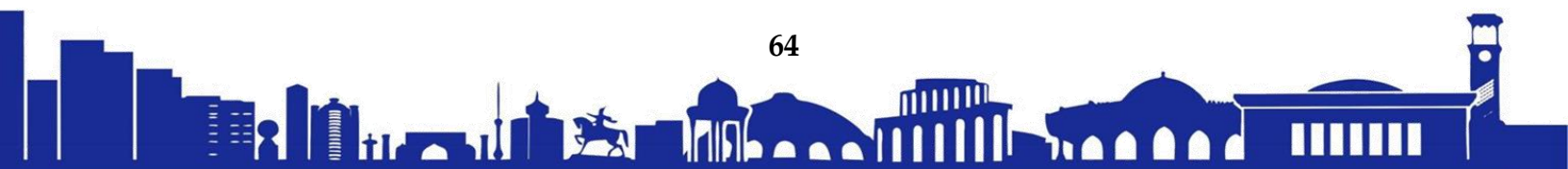
99. Куронов, М. К., & Курбаниязова, З. (2003). КИжтимоий педагогика.

100. Курбаниязова, З. К. (2002). Тарбиявий ишлар жараёнида ўқувчиларда миллий ўзлиқни англашни шакллантиришнинг педагогик асослари (қорақалпоқ мактабларининг VII-IX синфлари мисолида): Пед. фан. номз.... дисс.

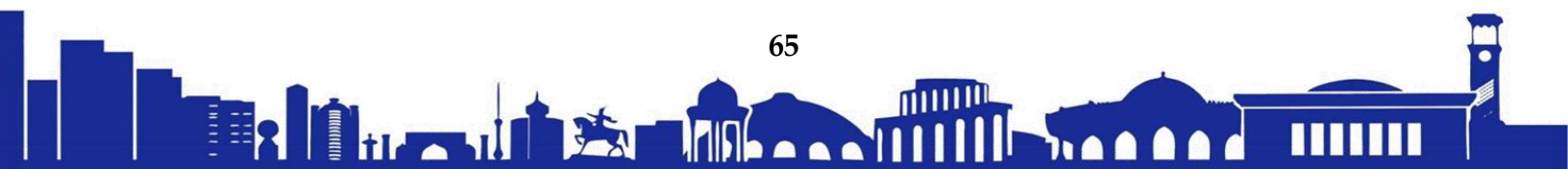
101. Kurbaniyazova, Z. K. Ijtimoiy-pedagogik kompetentlik bo 'lajak o 'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligining muhim kompetenti sifatida. *Nukus, Ilim ham jamiyet jurnali*//2021, 1-37.

102. Курбаниязова, З. К. (2022). Аралаш таълим шароитида бўлажак ўқитувчиларнинг ижтимоий педагогик компетентлигини ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фан доктори (DSc).... дисс.

103. Мусурмонова, О., & Курбаниязова, З. К. (2018). Инновационные образовательные технологии и педагогическая компетентность.



104. Курбаниязова, З. К., & Реймова, Ш. (2017). Процесс модернизации системы образования в республике Узбекистан и независимые учителя. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (2-6), 131-135.
105. Kurbaniyazova, Z. K. (2025). TA'LIM TIZIMIDA SUN'IY INTELLEKT ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI: YUTUQLAR VA KAMCHILIKLAR. *Inter education & global study*, 3(6), 16-24.
106. Курбаниязова, З. К. (2023). Бўлажак ўқитувчиларни касбий тайёрлашда таълим методларидан самарали фойдаланиш дидактиканинг асосий муаммоларидан бири сифатида. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 28-31.
107. Kurbaniyazova, Z. (2023). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ARALASH TA'LIMNI JORIY ETISHNING DIDAKTIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 405-408.
108. Kalbaevna, K. Z. (2022). INTEGRATED EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL-PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).
109. Kurbaniyazova, Z. K. (2022). Pedagogical possibilities of information education environment in the development of socio-pedagogical competence of future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(7), 180-186.
110. Замира, К. К. (2022). ТАЪЛИМНИНГ СИФАТИНИ ОШИРИШДА РИСКЛАР МУАММОСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 4-10.
111. Эшқараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Эшқараев, С. С. (2021). ВЛИЯНИЕ ГЕКСАХЛОРИДЦИКЛОГЕКСАНА НА ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОСТИ В ПОЧВАХ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *СОВРЕМЕННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ФИЗИКА НА СТЫКЕ ФИЗИКИ, ХИМИИ И БИОЛОГИИ* (pp. 399-400).
112. Эшқараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Бабамуратов, Б. Э. (2021). РАДИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАДИОНУКЛИДОВ В ПОЧВАХ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 290-319).



113. Akhatov, A. A., Eshkaraev, S. C., Normurodova, K. D., & Eshkoraev, S. S. (2021). Study of the influence of graphene nanofillers on the properties of composites based on polypropylene. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (102), 816-818.
114. Eshkaraev, S., Eshqorayev, S., Abdulhamidova, H., & Abdulhamidov, J. (2022). VODOROD ISHLAB CHIQRISH: ELEKTROLIZ. *Science and innovation*, 1(A8), 360-365.
115. Абдуалиев, Н. Х., Абдувалиева, М. Ж., Бадекин, М. Ю., Витяев, С. М., Владимирова, Ю. В., Ганчар, А. И., ... & Юлчиева, М. Г. (2024). СОВРЕМЕННАЯ НАУКА, ОБЩЕСТВО И ТЕХНОЛОГИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ.
116. Uralov, N. B., Turaev, H. K., Eshkarayev, S. C., & Eshqorayev, S. S. (2021). Analysis of graphene properties, production and application. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 726-728.
117. Абдулхамидова, Х., & Эшкораев, С. (2022). НОВЫЕ ЦЕМЕНТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 1(4), 28-31.
118. Abdulhamidova, H., Eshkoraev, S., & Javgashev, Y. (2022). TECHNOLOGY OF SILICATE BRICK PRODUCTION. *Solution of social problems in management and economy*, 1(4), 8-11.
119. Eshkoraev, S., Abdulhamidova, H., & Javgashev, Y. (2022). INGREDIENT OF PORTLAND CEMENT. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(9), 21-23.
120. Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). AHOLI YASHASH XONADONLARIDA IS GAZIDAN HIMOYALOVCHI FILTRLAR TAYYORLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(6), 209-212.
121. Eshkoraev, S. (2024). Revolutionizing education: Harnessing innovative technologies in teaching chemical technology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 69-81.
122. Eshqorayev, S. S., & Choriyeva, M. S. (2022). Tog'-kon sanoatida texnologiya va uning ishga ta'sirini tushunish. *Miasto Przyszosci*, 24, 237-239.
123. Choriyeva, M. S., & Eshkoraev, S. S. (2022). The interaction of energy with climate change. *ISJ Theor. Appl. Sci*, 4(108), 60-63.

124. Nomozov, A., Beknazarov, K., & Eshkoraev, S. (2024). SYNTHESIS AND INVESTIGATION OF CHARACTERISTICS OF CORROSION INHIBITOR IKMM-1 ST20 STEEL IN 1 M HCl SOLUTION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 179-192.
125. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). Kaliy ma'danlarining dunyo bo'yicha uchrashi. *Science and Education*, 3(6), 149-151.
126. Eshqorayev, S. S., Ro'zimurodov, B. I., & Choriyeva, M. S. (2022). YOSHLARNI ILM-FAN VA INNOVATSIYALARGA QIZIQTIRISHNING NOAN'ANAVIY USULI. *Eurasian Journal of Academic Research*.
127. Nomozov, A. K., Beknazarov, K. S., Karimov, K. A., Nazarov, N. N., Eshkoraev, S. S., Umarov, S. S., ... & Arifdjanova, K. S. (2026). Synthesis and corrosion inhibition performance of a nitrogen-and phosphorus-containing inhibitor for carbon steel. *Chemical Review and Letters*, 9(3), 631-639.
128. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). TYUBEGATAN KONINING SILVINITLARINI ERITISH JARAYONINI O'RGANISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 37-39.
129. Eshkoraev, S. (2024). Innovative methods in water purification: paving the way for sustainable clean water solutions. *Journal of universal science research*, 2(11), 458-463.
130. Davronovna, K. M., Sadriddinovich, E. S., & Yigitali Jo'ra o'g, J. (2022). Dependence of Karst Processes on Physico-Chemical Properties of Salts. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(9), 25-28.
131. Eshkoraev, S., Turaev, K., & Eshkoraev, S. (2021). Influence of pesticides on increasing soil radioactivity. *World*, 6(4), 49-54.
132. AK, N. (2024). Experimental and theoretical studies of Salsola oppositifolia extract as a novel eco-friendly corrosion inhibitor for carbon steel in 3% NaCl. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING*, 72(9), 312-320.

YOSHLARNING O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHI VA IJTIMOIIY FAOLLIGI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Fazliddin Abdunabievich Abdurazakov

Navoiy innovatsiyalar universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada yoshlarning o‘z-o‘zini baholashi va ijtimoiy faolligi o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik nazariy va amaliy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘z imkoniyatlari, qadr-qimmati, kompetentligi va ijtimoiy maqomini subyektiv baholash tizimi sifatida ko‘rib chiqiladi. Ijtimoiy faollik esa yoshlarning ta‘lim, jamoatchilik, volontyorlik, tashabbuskorlik, liderlik, fuqarolik ishtiroki va konstruktiv muloqotdagi real xulq-atvor ko‘rinishlari orqali yoritiladi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, adekvat va barqaror o‘z-o‘zini baholash tashabbus ko‘rsatish, mas‘uliyatni qabul qilish, yangi ijtimoiy vaziyatlarga kirish va fikrini himoya qilishni qo‘llab-quvvatlaydi; past yoki tashqi ma‘qullashga haddan tashqari bog‘langan baholash esa rad etilishdan qo‘rqish, passivlik va konform xulq xavfini oshiradi. Shu bilan birga, bog‘liqlik bir yo‘nalishli emas: muvaffaqiyatli ijtimoiy tajriba, qabul qilinish va ijobiy teskari aloqa ham o‘z-o‘zini baholashni mustahkamlaydi. Maqolada ushbu o‘zaro ta‘sirning psixologik mexanizmlari, moderator va vositachi omillari, shuningdek, ta‘lim muassasalarida sog‘lom o‘z-o‘zini baholash bilan ijtimoiy faollikni parallel rivojlantirish yo‘llari asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: o‘z-o‘zini baholash, ijtimoiy faollik, yoshlar, shaxs, ijtimoiy munosabatlar, tashabbuskorlik, liderlik, motivatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘ziga ishonch.

Abstract. The article analyzes the psychological relationship between young people’s self-esteem and social activity. Self-esteem is considered as a relatively stable system of subjective judgments about one’s own worth, competence and social significance, while social activity is interpreted through participation in education, community initiatives, volunteering, leadership, civic engagement and constructive interpersonal interaction. The review indicates that adequate and stable self-esteem generally supports initiative, responsibility, persistence and willingness to enter new social situations, whereas low or highly approval-dependent self-esteem may increase

avoidance, conformity and sensitivity to rejection. The relationship is reciprocal: successful participation, social acceptance and meaningful feedback can also strengthen self-esteem. The paper discusses the mechanisms and conditions of this reciprocal process and proposes practical directions for educational institutions.

Keywords: self-esteem, social activity, youth, social relationships, initiative, leadership, motivation, social support, self-confidence.

KIRISH

Yoshlik davri shaxsning o'zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy rollarni sinab ko'rish va jamiyatdagi o'rnini belgilash jarayonlari keskin faollashadigan bosqichdir. Bu davrda inson o'z qobiliyatlari va imkoniyatlari to'g'risidagi tasavvurlarni nafaqat ichki tajriba, balki tengdoshlar, oila, ta'lim muhiti, ijtimoiy tarmoqlar va jamoatchilikning munosabati orqali ham qayta quradi. Shu sababli o'z-o'zini baholash va ijtimoiy faollikni alohida hodisa sifatida o'rganish yetarli emas. Shaxs o'zini qanday baholashi uning tashqi faoliyatini belgilaydi, tashqi faoliyatda orttirilgan muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik esa keyingi o'zini baholashga qayta ta'sir ko'rsatadi.

Psixologiyada o'z-o'zini baholash shaxsning o'zini umumiy qadrlashi bilan bir qatorda muayyan sohalaridagi kompetentlik haqidagi qarashlarini ham qamrab oladi. Rosenberg yondashuvida u o'ziga nisbatan umumiy ijobiy yoki salbiy munosabatni ifodalovchi nisbatan barqaror konstrukt sifatida talqin qilinadi [1]. Zamonaviy tadqiqotlar esa o'z-o'zini baholashni yoshga qarab rivojlanadigan, ijtimoiy munosabatlar va hayotiy voqealar bilan o'zaro ta'sirga kirishadigan dinamik tizim sifatida ko'rsatadi [2; 3]. Bu yondashuv yoshlarning ijtimoiy faoliyatini tushuntirish uchun ayniqsa muhim, chunki tashabbus, jamoaga kirish, liderlik rolini qabul qilish yoki fuqarolik faoliyatida qatnashish ko'pincha shaxsning o'zini qanchalik qobiliyatli va ijtimoiy jihatdan qadrli deb his qilishiga bog'liq.

Ijtimoiy faollik tushunchasi faqat ko'p tadbirlarda qatnashish bilan cheklanmasligi kerak. Faollikning psixologik mezoni – shaxsning ijtimoiy vaziyatda maqsad qo'yishi, tashabbus ko'rsatishi, muloqotga kirishishi, hamkorlik qilishi, qaror uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishi va o'z xatti-harakatining oqibatlarini anglashidir. Shuning uchun tashqi ko'rinishda faol bo'lgan, biroq doimiy ravishda boshqalarning ma'qullashiga moslashadigan xulq ham chin ijtimoiy subyektlikni to'liq ifodalamaydi. Sog'lom ijtimoiy faollik ichki motivatsiya, kompetentlik hissi va ijtimoiy mas'uliyat bilan birlashgandagina

barqaror tus oladi.

Maqolaning maqsadi yoshlarning o'z-o'zini baholashi bilan ijtimoiy faolligi o'rtasidagi bog'liqlikni nazariy konsepsiyalar va zamonaviy empirik xulosalar asosida tahlil qilish, ushbu aloqaning psixologik mexanizmlari, vositachi va moderator omillarini aniqlash hamda ta'lim-tarbiya amaliyoti uchun asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Maqola empirik tajriba natijasini da'vo qilmaydi; undagi xulosalar ilmiy adabiyotlar, metatahlillar va shaxs psixologiyasidagi yetakchi nazariyalar sinteziga asoslanadi.

TADQIQOTNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

O'z-o'zini baholash va ijtimoiy faollik munosabatini tushuntirishda bir nechta nazariy yondashuvlar bir-birini to'ldiradi. Sociometer nazariyasiga ko'ra, o'z-o'zini baholash insonning ijtimoiy qabul qilinishi va munosabatlardagi qadri to'g'risidagi ichki ko'rsatkich vazifasini bajaradi [4]. Shaxs o'zini guruh uchun qadrligi, qabul qilingan va e'tiborga loyiq deb his qilganida o'z-o'zini baholash ko'tariladi; rad etilish, e'tiborsizlik yoki munosabatlarning buzilishi esa uni pasaytirishi mumkin. Bu nuqtai nazardan ijtimoiy faollik bilan o'z-o'zini baholash o'rtasidagi aloqa tabiiydir: guruhga kirish va hamkorlik qilish imkoniyati self-tizim uchun muntazam teskari aloqa manbai hisoblanadi.

Biroq yuqori o'z-o'zini baholash har doim yuqori ijtimoiy faollikni anglatmaydi. O'z-o'zini baholashning darajasi bilan bir qatorda uning barqarorligi, reallikka mosligi va nimaga tayanishi muhim. Agar shaxsning o'ziga bo'lgan ijobiy munosabati real kompetentlik, ichki qadriyat va tajribaga tayanadigan bo'lsa, u tanqidni osonroq qabul qiladi, vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlikdan keyin tiklana oladi va ijtimoiy tavakkalga – masalan, yangi guruhda fikr bildirish yoki loyiha tashabbusini ilgari surishga – tayyorroq bo'ladi. Aksincha, tashqi ma'qullashga qattiq bog'langan o'z-o'zini baholash ijobiy ko'rinsa ham, rad etilish xavfi kuchayganda himoyaviy xulq, ortiqcha o'zini ko'rsatish yoki faoliyatdan chekinishga olib kelishi mumkin [5].

Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasidagi o'z-o'ziga samaradorlik tushunchasi mazkur bog'liqlikning muhim mexanizmini ochadi [6]. O'zini muayyan vazifani bajarishga qodir deb hisoblagan yoshlar murakkab ijtimoiy vazifalarni tanlashga, qiyinchiliklarga qaramay faoliyatni davom ettirishga va yangi tajriba orttirishga moyil bo'ladi. Umumiy o'z-o'zini baholash bilan o'z-o'ziga samaradorlik aynan bir konstrukt emas, biroq amaliy hayotda ular ko'pincha bir-birini qo'llab-quvvatlaydi. Shaxs o'zini

qadrlasa, yangi tajribani shaxsiy xavf sifatida emas, rivojlanish imkoniyati sifatida baholashi ehtimoli ortadi; muvaffaqiyatli tajriba esa kompetentlik hissini mustahkamlaydi.

Self-determination nazariyasi ham ijtimoiy faollikning sifatini tushuntirishga yordam beradi. Deci va Ryan insonning avtonomiya, kompetentlik va tegishlilikka bo'lgan asosiy psixologik ehtiyojlarini ajratadi [7]. Yoshning ijtimoiy faolligi faqat tashqi mukofot, obro' yoki jazodan qochish uchun yuzaga kelganida u uzoq muddatli bo'lmazligi mumkin. Aksincha, faoliyat shaxsiy ma'no, tanlov hissi, o'zini foydali his qilish va boshqalar bilan mazmunli aloqaga tayansa, barqarorroq motivatsiya paydo bo'ladi. O'z-o'zini baholash aynan kompetentlik va tegishlilik ehtiyojlarining qondirilishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgani uchun, ushbu ehtiyojlarni qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti ikki ko'rsatkichni bir vaqtda rivojlantirishi mumkin.

Metodologik jihatdan mazkur maqolada tizimli nazariy tahlil, qiyoslash, umumlashtirish va konseptual modellashirish usullaridan foydalanildi. O'z-o'zini baholashning klassik va zamonaviy nazariyalari, ijtimoiy munosabatlar bilan o'zaro ta'sirga bag'ishlangan longitudinal va meta-analitik tadqiqotlar, shuningdek, yoshlar ijtimoiy ishtirokini izohlovchi motivatsion konsepsiyalar o'zaro solishtirildi. Bunday yondashuv korrelyatsiyani sababiyat bilan adashtirmaslikka, bog'liqlikning ikki yo'nalishli tabiati va kontekstga bog'liqligini hisobga olishga imkon beradi.

O'Z-O'ZINI BAHOLASHNING IJTIMOIIY FAOLLIKKA TA'SIR MEKANIZMLARI

Yoshlarning o'z-o'zini baholashi ijtimoiy faollikka, avvalo, vaziyatni qanday talqin qilish orqali ta'sir ko'rsatadi. Bir xil ijtimoiy vaziyat – masalan, auditoriya oldida fikr bildirish, talabalar kengashiga nomzod bo'lish yoki jamoaviy loyiha uchun mas'uliyat olish – turli shaxslarda turlicha psixologik ma'no kasb etadi. O'zini kompetent va ijtimoiy jihatdan qadrlidi deb bilgan yosh bunday vaziyatni o'z imkoniyatini ko'rsatish va tajriba orttirish maydoni sifatida qabul qilishi mumkin. O'zini yetarli emas deb baholaydigan yosh esa xuddi shu vaziyatda xato qilish, tanqidga uchrash yoki boshqalarning oldida obro'sini yo'qotish ehtimoliga haddan tashqari e'tibor qaratishi mumkin. Natijada real qobiliyatlar o'xshash bo'lsa ham, faollik darajasi farq qiladi.

Ikkinchi mexanizm ijtimoiy tavakkalga munosabat bilan bog'liq. Har qanday tashabbus noaniqlikni o'z ichiga oladi: g'oya qabul qilinmasligi, loyiha muvaffaqiyatsiz



bo'lishi, lider sifatida qaror tanqid qilinishi mumkin. Barqaror o'z-o'zini baholashga ega shaxs muvaffaqiyatsizlikni butun shaxsiyatining inkori deb emas, muayyan harakatning natijasi sifatida ko'rishga moyil bo'ladi. Shu sababli u xatodan keyin faoliyatni davom ettira oladi. Past yoki beqaror o'z-o'zini baholashda esa muvaffaqiyatsizlik global xulosaga – “men qobiliyatsizman”, “mening fikrim kerak emas” – aylanishi mumkin. Bunday umumlashtirish keyingi tashabbuslarni kamaytiradi.

Uchinchi mexanizm muloqotdagi assertivlikdir. Adekvat o'z-o'zini baholash shaxsga o'z fikrini hurmat bilan ifodalash, qarama-qarshi pozitsiyani eshitish va rad javobini shaxsiy tahdid sifatida qabul qilmaslik imkonini beradi. Past o'z-o'zini baholash esa ikki xil qutbiy reaksiyani yuzaga keltirishi mumkin: passivlik yoki kompensator tajovuzkorlik. Passiv holatda yosh o'z fikrini bildirmaydi, guruh qaroriga mexanik qo'shiladi, imkoniyatlardan foydalanmaydi. Kompensator holatda esa ichki zaiflikni yashirish uchun haddan tashqari raqobat, boshqalarni kamsitish yoki doimiy o'zini isbotlashga ehtiyoj paydo bo'lishi mumkin. Har ikkala holat konstruktiv ijtimoiy faollik sifatini pasaytiradi.

To'rtinchi mexanizm maqsad qo'yish va persistensiya bilan bog'liq. O'ziga nisbatan ijobiy, lekin realistik munosabatga ega shaxs murakkabroq maqsadni tanlaydi va vaqtinchalik qiyinchiliklarni kompetentlikni rivojlantirishning bir qismi deb qabul qiladi. Bunda ijtimoiy faollik epizodik emas, davomiy xarakter kasb etadi: yosh bir martalik tadbir bilan cheklanmay, loyiha, klub, volontyorlik yoki talabalik boshqaruvida uzoqroq ishtirok etadi. Past o'z-o'zini baholashda esa maqsadlar haddan tashqari past qo'yilishi yoki “muvaffaqiyatsizlikdan himoyalaniş” uchun umuman tashabbus qilinmasligi mumkin.

Beshinchi mexanizm ijtimoiy identifikatsiya va tegishlilik hissidir. Inson o'zini muayyan guruhning qadrlı a'zosi deb his qilsa, guruh foydasiga faoliyat qilish, umumiy vazifalar uchun mas'uliyat olish va boshqalarga yordam berishga motivatsiya kuchayadi. Sociometer yondashuvi bo'yicha ijtimoiy qabul qilinish self-tizimga ijobiy signal beradi [4]. Shu bilan birga, faqat qabul qilinishning o'zi yetarli emas; guruh ichida shaxsning ovozi eshitilishi, hissi e'tirof etilishi va tanlov imkoniyati bo'lishi kerak. Aks holda tashqi ishtirok mavjud bo'lsa ham, ichki faollik past qoladi.

Oltinchi mexanizm ijtimoiy taqqoslash bilan bog'liq. Yoshlar o'z qobiliyatlari va muvaffaqiyatlarini tengdoshlar bilan muntazam solishtiradilar. Raqamli tarmoqlar bu



jarayonni kuchaytirib, boshqalarning tanlab ko'rsatilgan muvaffaqiyatlarini doimiy kuzatish imkonini yaratdi. Agar shaxsning o'z-o'zini baholashi faqat tashqi taqqoslashga tayansa, ijtimoiy faollik ham ma'qullanish, ko'rinish va reyting orttirishga yo'nalishi mumkin. Bunday faollikning tashqi hajmi yuqori bo'lsa-da, u psixologik jihatdan beqaror: boshqalar ko'proq e'tibor olganida motivatsiya keskin pasayishi mumkin. Shu sababli sifatli tarbiya faoliyatning ichki ma'nosi va shaxsiy rivojlanish mezonlarini kuchaytirishi zarur.

IJTIMOIIY FAOLLIKNING O'Z-O'ZINI BAHOLASHGA QAYTA TA'SIRI

O'z-o'zini baholash bilan ijtimoiy faollik o'rtasidagi munosabatni faqat "o'zini yuqori baholagan odam faol bo'ladi" tarzida tushuntirish bir tomonlama. Longitudinal tadqiqotlar ijtimoiy munosabatlar va o'z-o'zini baholash bir-birini vaqt davomida o'zaro bashorat qilishini ko'rsatadi. Harris va Orth tomonidan o'tkazilgan meta-tahlilda ijtimoiy munosabatlar keyingi o'z-o'zini baholashni, o'z-o'zini baholash esa keyingi ijtimoiy munosabatlar sifatini o'xshash yo'nalishda bashorat qilgan [8]. Bu natija ijobiy yoki salbiy "qayta aloqa halqasi" mavjudligini anglatadi.

Ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyat yoshga o'zining real ta'sir kuchi mavjudligini ko'rsatadi. Masalan, jamoaviy loyihani muvaffaqiyatli tugatish, volontyorlik faoliyatida foydali natija ko'rish, tengdoshlar muammosini hal qilishga hissa qo'shish yoki omma oldida fikrini aniq ifodalash – bularning barchasi "men uddalay olaman" degan tajribaviy dalilni yaratadi. Bunday dalil umumiy maqtovdan ko'ra kuchliroq, chunki u konkret xatti-harakat va natijaga tayanadi. Shu sababli yoshlar bilan ishlashda o'z-o'zini baholashni oshirish uchun shunchaki "sen zo'rsan" tipidagi verbal qo'llab-quvvatlashdan ko'ra, real mas'uliyat va uddalash mumkin bo'lgan vazifalarni berish samaraliroq.

Ijtimoiy faollik shuningdek, shaxsning o'zini ko'p qirrali ko'rishiga yordam beradi. Faqat akademik natijaga tayanadigan talaba muvaffaqiyatsiz imtihonni butun o'z qadrining pasayishi sifatida boshdan kechirishi mumkin. Agar u jamoat ishida, sportda, ijodda, volontyorlikda yoki tengdoshlariga yordam berishda ham o'z kompetentligini his qilsa, o'zini baholashning manbalari diversifikatsiyalanadi. Bu psixologik barqarorlikni oshiradi, chunki bitta sohadagi vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik butun self-tizimni izdan chiqarmaydi.

Biroq ijtimoiy tajribaning o'z-o'zini baholashga ijobiy ta'siri avtomatik emas. Toksik raqobat, kamsitish, doimiy tanqid, guruh ichidagi eksklyuziya yoki liderlikning



faqat “eng faol” shaxslarga monopollashtirilishi pastroq ishonchga ega yoshlarni yanada chetlatishi mumkin. Ijtimoiy faollik dasturi faqat faol yoshlarni rag‘batlantirib, jimroq yoki yangi qatnashuvchilar uchun xavfsiz kirish imkonini yaratmasa, boshlang‘ich farqlar kattalashadi. Shuning uchun muhitning psixologik xavfsizligi, adolatli teskari aloqa va rol almashinuvi muhim tarbiyaviy shart hisoblanadi.

Ijtimoiy faollikdagi salbiy tajriba ham konstruktiv ishlanishi mumkin. Muammo muvaffaqiyatsizlikning o‘zida emas, uning qanday izohlanishida. Agar murabbiy yoki pedagog xatoni shaxsiy qobiliyatsizlikning isboti sifatida emas, strategiyani takomillashtirish uchun ma’lumot sifatida tahlil qilsa, yoshda o‘z qadrini saqlagan holda mas’uliyatni qabul qilish ko‘nikmasi shakllanadi. Bunda refleksiya, aniq teskari aloqa va qayta urinish imkoniyati hal qiluvchi ahamiyatga ega.

BOG‘LIQLIKNI KUCHAYTIRUVCHI VA SUSAYTIRUVCHI OMILLAR

O‘z-o‘zini baholash bilan ijtimoiy faollik o‘rtasidagi bog‘liqlik barcha yoshlarda bir xil kuchda namoyon bo‘lmaydi. Birinchi muhim moderator – oiladagi munosabatlar va qo‘llab-quvvatlash sifati. Shartsiz hurmat, aniq chegaralar va mustaqillikka imkon beradigan oilaviy muhit yoshga tashqi muvaffaqiyatdan qat’i nazar o‘z qadrini his qilish uchun asos beradi. Faqat yutuq, reyting yoki boshqalar bilan solishtirish orqali baholanadigan muhitda esa self-worth ko‘proq shartli tus oladi. Bunday yoshlar ijtimoiy faollikka ham o‘zini isbotlash yoki ma’qullanish vositasi sifatida yondashishi mumkin.

Ikkinchi moderator – tengdoshlar guruhi. Yoshlar davrida tengdoshlarning bahosi yuqori psixologik salmoqqa ega. Qabul qiluvchi guruh shaxsga yangi rollarni xavfsiz sinab ko‘rish imkonini beradi, kamsituvchi yoki masxara qiluvchi guruh esa faoliyatdan chekinish xavfini oshiradi. Ayniqsa, omma oldida nutq, ijodiy chiqish, liderlik va tashabbus faoliyatlarida guruhning reaksiyasi o‘z-o‘zini baholash uchun kuchli signal bo‘ladi. Shu sababli ta’lim muassasalarida “faol yoshlar” guruhini shakllantirish bilan cheklanmay, tengdoshlar o‘rtasida hurmat va konstruktiv munosabat me’yorlarini rivojlantirish zarur.

Uchinchi moderator – pedagogik uslub. Avtoritar va faqat xatoga yo‘naltirilgan baholash yoshning ijtimoiy tashabbusini qisqartirishi mumkin. Bunda tashabbus “xato qilish xavfi” bilan bog‘lanadi. Qo‘llab-quvvatlovchi, biroq talabchan muhit esa mas’uliyat va psixologik xavfsizlikni birlashtiradi: yosh o‘z fikrini bildiradi, lekin uning dalilliligi va oqibatlari uchun javob beradi. Bunday yondashuv o‘z-o‘zini yuqori baholashni emas,

adekvat baholashni rivojlantiradi.

To‘rtinchi moderator – shaxsiy xususiyatlar. Ekstraversiya, emotsional barqarorlik, ijtimoiy xavotir, perfektsionizm va rad etilishga sezgirlik ijtimoiy faollik shakliga ta’sir qiladi. Introvert yoshning faolligi past deb avtomatik xulosa qilish noto‘g‘ri; u ommaviy chiqishdan ko‘ra kichik guruhdagi loyiha, ilmiy tashabbus yoki individual volontyorlikda yuqori subyektlik ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun ijtimoiy faollikni faqat tadbirlar soni yoki omma oldidagi ko‘rinish bilan baholash metodologik xatodir.

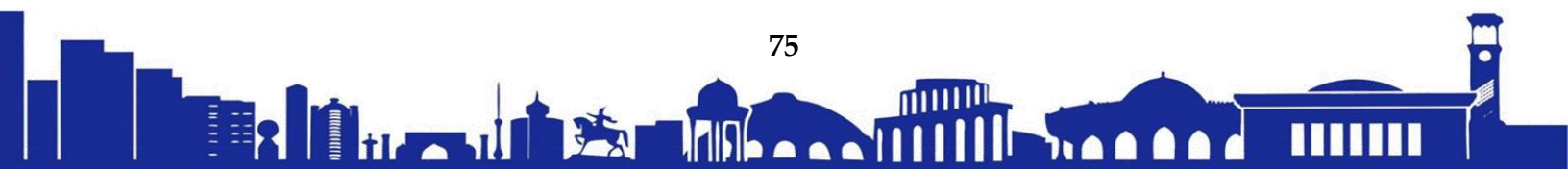
Beshinchi moderator – raqamli muhit. Ijtimoiy tarmoqlar yoshga o‘z fikrini ifodalash, hamjamiyat topish va loyiha tashkil etish imkonini beradi, lekin doimiy ijtimoiy taqqoslash va ma’qullash indikatorlari – ko‘rishlar, layklar, izohlar – o‘z-o‘zini baholashning tashqi bahoga bog‘liqligini kuchaytirishi mumkin. Raqamli faollikning psixologik sifati shu sababli uning mazmuni bilan baholanishi kerak: yosh platformadan real hamkorlik, bilim almashish va ijtimoiy muammo yechimi uchun foydalanyaptimi yoki faqat o‘z obrazini tasdiqlash uchunmi.

Oltinchi moderator – ijtimoiy-iqtisodiy va institutsional imkoniyatlar. Faollik uchun sharoit bo‘lmagan muhitda past ishtirokni faqat shaxsning o‘ziga ishonchsizligi bilan izohlash noto‘g‘ri. Transport, vaqt, moliyaviy resurs, xavfsizlik, klub va tashkilotlarning mavjudligi, nogironligi bo‘lgan yoshlar uchun inklyuziv sharoit kabi omillar real ishtirok imkoniyatini belgilaydi. Psixologik omillar muhit bilan o‘zaro ta’sirda ishlaydi; imkoniyat bo‘lmasa, yuqori motivatsiya ham xulqqa to‘liq aylanmasligi mumkin.

MUHOKAMA

Tahlil natijalari o‘z-o‘zini baholash va ijtimoiy faollik o‘rtasidagi aloqani chiziqli model bilan tushuntirib bo‘lmasligini ko‘rsatadi. “O‘z-o‘zini baholash qancha yuqori bo‘lsa, faollik shuncha yaxshi” degan soddalashtirilgan qarash amaliy jihatdan xavfli. Haddan tashqari yuqori, lekin real natijalar bilan qo‘llab-quvvatlanmagan self-baho tanqidni rad etish, o‘z vakolatini ortiqcha baholash va hamkorlikdagi ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin. Tarbiya maqsadi shaxsni doim o‘zidan mamnun qilish emas, balki o‘z kuchli va zaif tomonlarini real ko‘ra olish, qadrini xatolardan ajrata bilish va rivojlanish uchun mas’uliyatni qabul qilishga o‘rgatishdir.

Shu nuqtai nazardan adekvat o‘z-o‘zini baholash uchta belgini birlashtiradi: shaxsiy qadrning barqaror hissi, kompetentlikka nisbatan realistik baho va yangi ma’lumot



asosida o‘z haqidagi qarashlarni yangilash qobiliyati. Bu xususiyatlar ijtimoiy faollikni sifat jihatidan o‘zgartiradi. Yosh boshqalardan ustun ko‘rinish uchun emas, muammoni hal qilish, hamkorlik qilish va o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarish uchun faol bo‘ladi. Natijada liderlik hukmronlik bilan emas, mas’uliyat va koordinatsiya bilan; tashabbus esa shaxsiy reklama bilan emas, maqsadga yo‘nalgan faoliyat bilan bog‘lanadi.

Longitudinal meta-analitik dalillar o‘z-o‘zini baholash va ijtimoiy munosabatlar orasida o‘zaro yo‘nalishli bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi [8]. So‘nggi ta’lim-psixologik tahlillar ham o‘smirlik va yoshlik davrida self-baho, ijtimoiy munosabatlar va akademik natijalar bir-biriga bog‘liq rivojlanish domenlari ekanini ta’kidlaydi [9]. Bu xulosa profilaktik va rivojlantiruvchi dasturlar dizayniga bevosita ta’sir qiladi: faqat self-esteem treningi yoki faqat ko‘proq tadbir tashkil etishning o‘zi yetarli emas. Shaxsning ichki bahosi bilan real ijtimoiy tajribani bir tizimda o‘zgartirish kerak.

O‘z-o‘zini baholashni o‘lchashda ham ehtiyotkorlik zarur. Rosenberg Self-Esteem Scale umumiy self-bahoni o‘lchash uchun keng qo‘llanadi [1], biroq ijtimoiy faollik bilan bog‘liqlikni to‘liq tushuntirish uchun faqat bitta umumiy ball yetarli bo‘lmasligi mumkin. Tadqiqotlarda self-bahoning barqarorligi, shartlilik, ijtimoiy ma’qullashga bog‘liqligi, o‘z-o‘ziga samaradorlik, ijtimoiy xavotir va real ishtirok ko‘rsatkichlarini parallel o‘lchash maqsadga muvofiq. Aks holda yuqori ballning ortida sog‘lom o‘zini qadrlashmi yoki himoyaviy o‘zini ulug‘lashmi – ajratish qiyin bo‘ladi.

Ijtimoiy faollikni o‘lchashda ham bir nechta darajani ajratish kerak: ishtirok chastotasi, tashabbus soni, rol va mas’uliyat darajasi, hamkorlik sifati, ijtimoiy foyda, faoliyatning davomiyligi va subyektiv ma’nosi. Masalan, o‘nlab tadbirlarda passiv qatnashgan yosh bilan bir mahalliy muammoni hal qilish bo‘yicha kichik, ammo mustaqil loyiha olib borgan yoshni bir xil “faol” deb baholash ilmiy jihatdan noto‘g‘ri. Sifat mezonlari kiritilganda self-baho bilan bog‘liqlik aniqroq ko‘rinadi.

AMALIY TAVSIYALAR

Ta’lim muassasalarida sog‘lom o‘z-o‘zini baholash va ijtimoiy faollikni parallel rivojlantirish uchun birinchi navbatda real vakolat va mas’uliyat beradigan mikroloiyahalar tizimini yaratish lozim. Yoshga bajarilishi mumkin bo‘lgan, natijasi ko‘rinadigan va boshqalarga foyda keltiradigan vazifa topshirilganda u kompetentlikni tajriba orqali his qiladi. Vazifa haddan tashqari oson bo‘lsa rivojlanish bermaydi, haddan tashqari murakkab bo‘lsa esa muvaffaqiyatsizlik self-bahoga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli



murakkablik bosqichma-bosqich oshirilishi kerak.

Ikkinchi yo‘nalish – teskari aloqa madaniyatini o‘zgartirish. Shaxsga umumiy baho berish o‘rniga konkret xulq va natija haqida gapirish zarur: “sen lider emassan” yoki “sen eng zo‘rsan” kabi yorliqlar o‘rniga “vazifalarni taqsimlashda ikki kishining fikri eshitilmay qoldi” yoki “guruh fikrlarini umumlashtirganing samarali bo‘ldi” kabi aniq mulohaza rivojlanishga xizmat qiladi. Bunday feedback shaxsiy qadrni faoliyat natijasidan ajratadi va self-bahoni realistik qiladi.

Uchinchi yo‘nalish – faollik formatlarini diversifikatsiya qilish. Har bir yosh omma oldida chiqish orqali faollashmaydi. Ilmiy klublar, debat, sport, volontyorlik, raqamli loyiha, mentorlik, dizayn, tadqiqot, ekologik tashabbus va kichik guruhdagi koordinatsiya kabi turli kanallar shaxsga o‘z kuchli tomoniga mos kirish nuqtasini beradi. Bu yondashuv “faollik = ekstraversiya” stereotipini kamaytiradi.

To‘rtinchi yo‘nalish – refleksiya mexanizmini tizimlashtirish. Har bir loyiha yoki jamoaviy faoliyatdan keyin yoshlar “nima qildim?”, “nimasi ishladi?”, “nimasi ishlamadi?”, “qaysi ko‘nikmam rivojlandi?” va “keyingi safar nimani o‘zgartiraman?” savollari asosida qisqa tahlil qilishi kerak. Refleksiya tajribani self-tizimga integratsiya qiladi va tasodifiy muvaffaqiyatni barqaror kompetentlik hissiga aylantiradi.

Beshinchi yo‘nalish – ijtimoiy taqqoslashdan individual rivojlanish mezoniga o‘tish. Reyting, “eng faol talaba” yoki faqat ko‘rinadigan natijalarni mukofotlash qisqa muddatda motivatsiya berishi mumkin, biroq boshqalar bilan doimiy solishtirishga tayanadigan self-bahoni kuchaytiradi. Shaxsning avvalgi holati bilan hozirgi yutug‘ini solishtirish, jarayon va taraqqiyotni e‘tirof etish barqarorroq psixologik asos yaratadi.

Oltinchi yo‘nalish – psixologik xavfsizlikni ta‘minlash. Masxara, kamsitish, omma oldida uyaltirish yoki birinchi xatodanoq rolni olib qo‘yish mavjud muhitda yoshlar tashabbus ko‘rsatmaydi. Faollikni rag‘batlantirishdan oldin xato qilish mumkin bo‘lgan, fikrlar hurmat qilinadigan va yangi ishtirokchi asta-sekin murakkabroq rolga o‘tadigan muhit yaratilishi kerak. Bu ayniqsa past self-bahoga ega, ijtimoiy xavotiri yuqori yoki ilgari rad etilish tajribasini boshdan kechirgan yoshlar uchun muhim.

TADQIQOT ISTIQBOLLARI VA DIAGNOSTIK YONDASHUV

Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda yoshlarning o‘z-o‘zini baholashi va ijtimoiy faolligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun ko‘ndalang kesimdagi oddiy korrelyatsiya bilan cheklanmaslik maqsadga muvofiq. Bir vaqtning o‘zida o‘lchangan ikki ko‘rsatkich

ular orasida aloqa borligini ko'rsatishi mumkin, biroq qaysi omil vaqt davomida boshqasiga ta'sir qilayotganini aniqlamaydi. Shuning uchun kamida ikki yoki uch o'lchov nuqtasiga ega longitudinal dizayn, shuningdek, ta'lim muhiti yoki ijtimoiy loyiha bilan bog'liq intervensiya dizaynlari ko'proq ilmiy qiymat beradi. Bunday yondashuv self-bahodagi o'zgarish keyingi ijtimoiy ishtirokni bashorat qiladimi yoki faoliyatdagi yangi tajriba keyingi self-bahoni ko'taradimi, degan savolga aniqroq javob beradi.

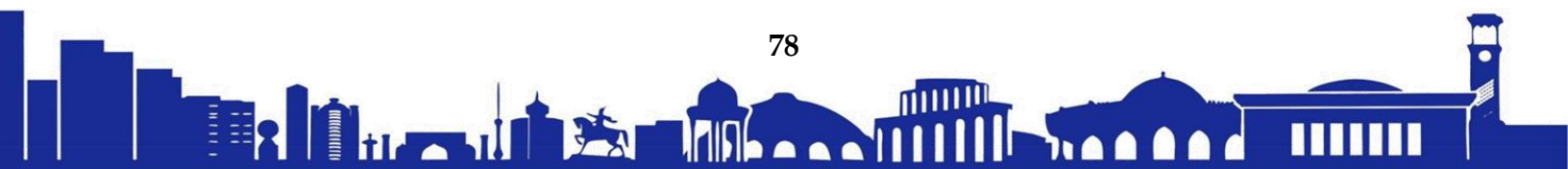
Diagnostikada o'z-o'zini baholashni Rosenberg shkalasi bilan o'lchashga qo'shimcha ravishda ijtimoiy ma'qullashga bog'liqlik, o'z-o'ziga samaradorlik, rad etilishga sezgirlik va ijtimoiy xavotir ko'rsatkichlarini kiritish foydali. Ijtimoiy faollikni esa faqat o'zini-o'zi hisobot bilan emas, imkon qadar real xulq ko'rsatkichlari bilan baholash lozim: loyihalarda qatnashish davomiyligi, tashabbus soni, bajarilgan rol, ko'ngilli faoliyat soatlari, tengdoshlarning bahosi yoki mentor kuzatuvi kabi indikatorlar subyektiv bahodagi xatolikni kamaytiradi. Shu bilan birga, kuzatuv ko'rsatkichlari shaxsiy hayotga aralashmaydigan, etik va shaffof tartibda yig'ilishi shart.

Tadqiqotlarda jins, yosh, o'qish bosqichi, yashash muhiti va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitni avtomatik sabab sifatida emas, ehtimoliy moderator sifatida tekshirish kerak. Masalan, bir xil self-baho turli institutsional sharoitda turlicha faollikka aylanishi mumkin. Faollik uchun real platforma, mentor va xavfsiz guruh mavjud bo'lgan muhitda ichki ishonch tezroq xulqqa aylanadi; imkoniyatlar cheklangan joyda esa psixologik tayyorgarlik mavjud bo'lsa ham, ishtirok past ko'rinishi mumkin. Demak, kelgusidagi tadqiqotlar shaxsiy va muhit omillarini bitta modelda ko'rib chiqsa, natijalar amaliy qarorlar uchun ancha ishonchli bo'ladi.

XULOSA

Yoshlarning o'z-o'zini baholashi va ijtimoiy faolligi o'rtasida mazmunan kuchli, ammo murakkab va ikki yo'nalishli bog'liqlik mavjud. Adekvat, barqaror va real tajribaga tayanuvchi o'z-o'zini baholash yoshlarning tashabbus ko'rsatishi, ijtimoiy tavakkalni qabul qilishi, muloqotda o'z pozitsiyasini ifodalashi, jamoaviy vazifalarda mas'uliyat olishi va muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatni davom ettirishini qo'llab-quvvatlaydi. Past, beqaror yoki tashqi ma'qullashga haddan tashqari bog'langan self-baho esa rad etilishdan qo'rqish, passivlik, konformizm yoki himoyaviy xulq orqali ijtimoiy faollik sifatini cheklashi mumkin.

Shu bilan birga, ijtimoiy faoliyatning o'zi ham o'z-o'zini baholashni



shakllantiruvchi kuchli kontekst hisoblanadi. Muvaffaqiyatli hamkorlik, foydali natija, guruh tomonidan qabul qilinish, real mas’uliyat va konstruktiv teskari aloqa shaxsga o‘z kompetentligi va ijtimoiy qadrini tajriba orqali tasdiqlash imkonini beradi. Demak, ta’lim va yoshlar siyosatida ushbu ikki hodisani alohida rivojlantirish emas, balki o‘zaro kuchaytiruvchi tizim yaratish maqsadga muvofiq.

Amaliy jihatdan eng samarali yondashuv – yoshga real faoliyat maydoni, turli rol va tashabbus kanallari, bosqichma-bosqich murakkablashadigan vazifalar, aniq teskari aloqa va refleksiya imkoniyatini taqdim etishdir. Bunda maqsad o‘z-o‘zini sun’iy ravishda “yuqori” baholash emas, balki o‘z qadrini saqlagan holda kuchli va zaif tomonlarini real ko‘ra oladigan, mas’uliyatli va ijtimoiy subyekt sifatida harakat qiladigan yosh shaxsni rivojlantirishdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

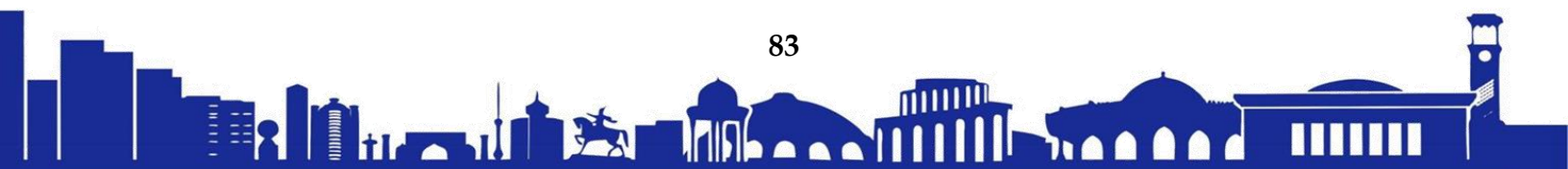
1. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965.
2. Orth U., Robins R.W. The Development of Self-Esteem. Current Directions in Psychological Science. 2014;23(5):381–387.
3. Reitz A.K. Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. Social and Personality Psychology Compass. 2022;16:e12709.
4. Leary M.R., Tambor E.S., Terdal S.K., Downs D.L. Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology. 1995;68(3):518–530.
5. Crocker J., Luhtanen R.K., Cooper M.L., Bouvrette A. Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. Journal of Personality and Social Psychology. 2003;85(5):894–908.
6. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997.
7. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017.
8. Harris M.A., Orth U. The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. Journal of Personality and Social Psychology. 2020;119(6):1459–1477.

9. Wagner J., Brandt N.D., Bien K., Bombik M. The longitudinal interplay of self-esteem, social relationships, and academic achievement during adolescence: Theoretical notions and bivariate meta-analytic findings. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft*. 2024;27:39–61.
10. Baumeister R.F., Campbell J.D., Krueger J.I., Vohs K.D. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*. 2003;4(1):1–44.
11. Harter S. *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012.
12. Leary M.R., Baumeister R.F. The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2000;32:1–62.
13. Orth U., Erol R.Y., Luciano E.C. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2018;144(10):1045–1080.
14. Sowislo J.F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2013;139(1):213–240.
1. Акрамов, М. Р. ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ ЧЕЛОВЕКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 31.
2. Акрамов, М. Р. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF RESEARCHING ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.
3. Akramov, M. R. (2022). Inson tabiat munosabatlarida ekologik ong xususiyatlarining shakllanishi. *Academic research in educational sciences*, 80-83.
4. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические механизмы формирования экологического сознания личности. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 11.
5. Акрамов, М. Р. Психологические проблемы изучения формирования экологического сознания. *Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера»*. Выпуск, (33), 97.
6. Акрамов, М. Р. (2016). Психологические особенности развития экологического сознания. *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*, (16-3), 32-34.

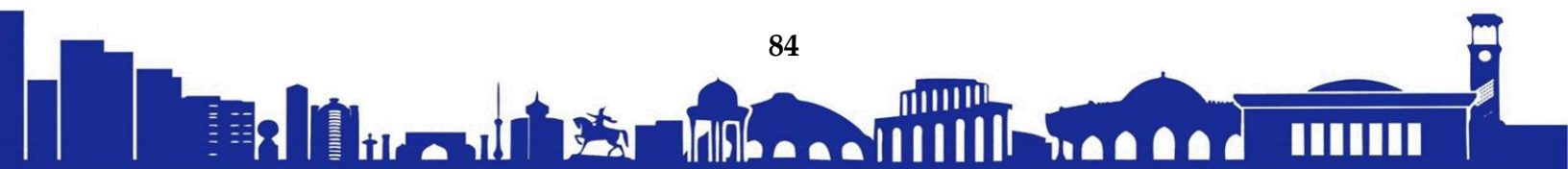
7. Акрамов, М. Р. (2021). Психиканинг ривожланишига бўлган экопсихологик ёндашувнинг асосий қоидалари. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 199-202.
8. Акрамов, М. Р. Экологическое сознание как особенность развития. *вестник интегративной психологии*, 31.
9. Акрамов, М. Р. (2020). Психологические аспекты формирования экологического сознания личности. *Наука и мир*, (11), 80-81.
10. Масасина, Е. А., & Тимохина, М. А. (2021). Психологические аспекты формирования экологической культуры студентов агропромышленного комплекса. In *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СРЕДЫ* (pp. 103-106).
11. Акрамов, М. Р. (2023). Формирование характеристик экологического сознания в отношении человека с природой. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 2, pp. 113-118).
12. Акрамов, М. Р. (2014). Психологические свойства формирования экологического сознания студентов. *Наука и мир*, (1), 365-367.
13. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические вопросы изучения экологического сознания при формировании здоровой среды «зеленое пространство». In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 9, pp. 50-55).
14. Namozova, L. (2024). YUQORI SINF O 'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK KOMPETENSIYALAR NAMOYON ETILISHINING ILMIY ASOSLARI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 11(62), 197-199.
15. Mirzamukhamedov, O. K., Mirsharopov, U. M., Sodikova, Z. S., Akhmedova, S. M., Khatamov, A. I., & Mirzabekova, O. A. (2020). Especially the development of myocarditis in hypothyroidism in postnatal ontogenesis. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7737-7745.
16. Eshbaev, E. A., Mirzamukhamedov, O. K., & Kholieva, N. K. (2025). Clinico-morphological characteristics of acute fatty liver of pregnancy. *Medical journal of Uzbekistan*, 1(3), 193-200.

17. Mirzamukhamedov, O. K. (2025). Morphological changes of the heart wall when mexidol is used in experimental hypothyroidism. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
18. Мирзамухамедов, О. (2025). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТЕНКИ СЕРДЦА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕКСИДОЛА ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ГИПОТИРЕОЗЕ. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
19. Mirsharopov, U. M., Usmonov, R. J., Teshae, O. R., & Mirzamuhammedov, O. K. (2020). MORPHOLOGICAL CHANGE OF MYOCARDIUM IN HYPOTHYROIDISM. *Medicine*, 2020(1), 8.
20. Mirzamuhammedov, O. M., & Akhmedova, S. M. (2017). State of the myocardium in experimental toxic myocarditis. In *International Scientific and Practical Conference World science* (Vol. 5, No. 10, pp. 53-55). ROST.
21. Чориев, Б. А., & Мирзамухамедов, О. Х. (2025). Амелобластомада патоморфологик текширувнинг ўрни. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 4(6), 1050-1055.
22. Миршарапов, У. М., Ахмедова, С. М., Мирзамухамедов, О. Р., & Тилябов, И. А. (2018). Морфофункциональные изменения стенок сердца при воздействии пестицидов. *Морфология*, 153(3), 183-184.
23. Mirzamukhamedov, O. (2026). Clinical and historical analysis of kidney diseases causing maternal death during pregnancy. *South Aral Region Medical Journal*, 2(1), 236-245.
24. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). ҲОМИЛАДОРЛИК ФОНИДА РИВОЖЛАНГАН ПИЕЛОНЕФРИТНИНГ ПАТОМОРФОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАРИ. *Zamonaviy tibbiyot jurnali (Журнал современной медицины)*, 12(1), 388-393.
25. Мирзамухамедов, О. Х., Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., & Махмудова, Ш. И. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНАТАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА. ПОЛУЧЕННОГО В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ГИПОТИРЕОЗА У МАТЕРИ.

26. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). АНАЛИЗ КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АССОЦИИРОВАННЫХ С МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. *ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ*, 1(8), 246-251.
27. Ravshanovna, S. D., Nurmatovich, B. K., Shavkatovich, A. D., Rakhimovich, O. S., & Xadjiakbarovich, M. O. (2025). Analysis of Morphological Changes in Experimental Animals Under the Influence of Soya Flour No. 24.
28. Xadjiakbarovich, M. O. (2025). ONALAR O 'LIMIDA XOMILADORLIKKA BOG 'LIQ BO 'LGAN BUYRAK PATOLOGIYALARI.
29. Ishandjanova, S., Otazhanova, A., Rahmatullayeva, R., & Fozliyeva, M. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE CELLULAR COMPOSITION OF VARIOUS STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ZONES OF PEYER'S PATCHES OF OFFSPRING BORN FROM FEMALE RATS WITH HYPOTHYROIDISM. *Science and innovation*, 2(D10), 88-90.
30. Azizova, F. K., Sobirova, D. R., Otajonova, A. N., & Mirzamuxamedov, O. K. (2023). NEW MODERN METHODS OF TEACHING HISTOLOGY AND SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 211-219).
31. Азизова, Ф. Х., Барышникова, Н. В., Батракова, Л. В., Бекиров, С. Н., Бекирова, З. С., Бекирова, Э. Ш., ... & Яковлева, Т. В. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.
32. Mirsharapov, U. M., Akhmedova, S. M., Mirzamukhamedov, O. R., & Tilyabov, I. A. (2018). Morpho-functional changes in the walls of the heart after exposure to pesticides. *Morphology*, 153(3), 183-184.
33. Mirzamukhamedov, S. K. O. Role and Effect Influence of Rehabilitation Elements in Sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1180-1186.
34. Рахматов, А. С., Мирзамухамедов, О. Х., & Ишанджанова, С. Х. СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА САМОК КРЫС С ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ГИПОТИРЕОЗОМ». *РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ*, 154.



35. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). Preparing future teachers for educational activities based on innovative technologies. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 548-552.
36. Mirzayeva, F. (2022). KREDIT MODUL TZIMINING AMALIYOTGA JORIY ETILISHI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11).
37. Mirzayeva, F., & Shukurova, S. (2025). SOG 'LOM ISH MUHITI YARATISHDA RAHBARNING LIDERLIK USLUBI VA UNING IJODIY JARAYONLARGA TA'SIRI. *TerDU xabarlari*, 1(01-2025).
38. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). DEMOKRATIK JAMIYATDA PEDAGOGIK HAMKORLIK MUHITI ASOSIDA MUSTAQIL FIKRLOVCHI BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 12), 302-305.
39. Mirzayeva, F. O., & Ubaydullaeva, D. A. Q. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHGA QO 'YILAYOTGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(KSPI Conference 1), 121-125.
40. Odiljonovna, M. F., & Alisherovna, D. (2022). Credit module system and its importance in the higher education system Tashkent State in the name of Nizomi Pedagogical University Department of Pedagogy. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(4).
41. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2021). КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ. *Наука и образование сегодня*, (2 (61)), 71-72.
42. Мирзаева, Ф. О. (2019). ВОПРОС МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ ПО ИДЕИ ВОСТОКОВЕДОВ. *Экономика и социум*, (1-1 (56)), 664-667.
43. Odiljonovna, M. F. (2019). USE OF PERSUASION AND INFLUENCE IN FUTURE TEACHER INTERPERSONAL COMMUNICATION. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(10).
44. Мирзаева, Ф. О. (2018). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ.



In INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION (pp. 71-72).

45. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2018). Использование современных педагогических технологий в процессе формирования культуры межличностных взаимоотношений у студенческой молодежи Узбекистана. Наука и образование сегодня, (10 (33)), 52-53.

46. Мирзаева, Ф. О. (2017). Профессиональная подготовка будущих преподавателей на основе формирования культуры межличностных отношений. Современные инновации, (2 (16)), 59-60.

47. Odiljonovna, M. F. Foreign Experience in Analysis OF Learning Results. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(10), 185-187.

48. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).

49. Nishonova, Z. T., Xodjaqulova, D. I., Djumaboyeva, M. B., & Baykunosova, G. Y. (2013). Kichik maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish psixokorreksiya da ertak terapiyasidan foydalanish uslubiyati.

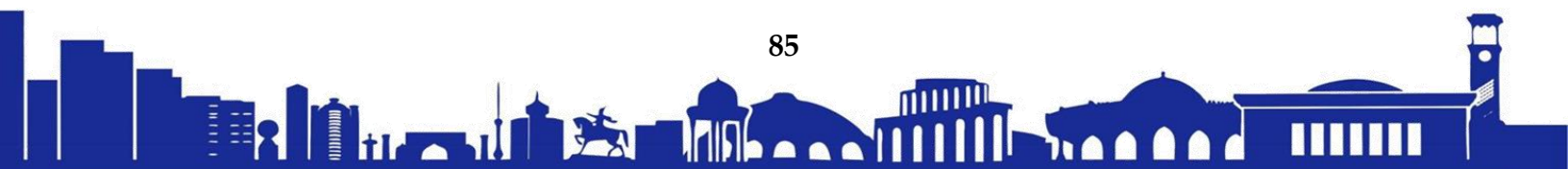
50. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.

51. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsiyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.

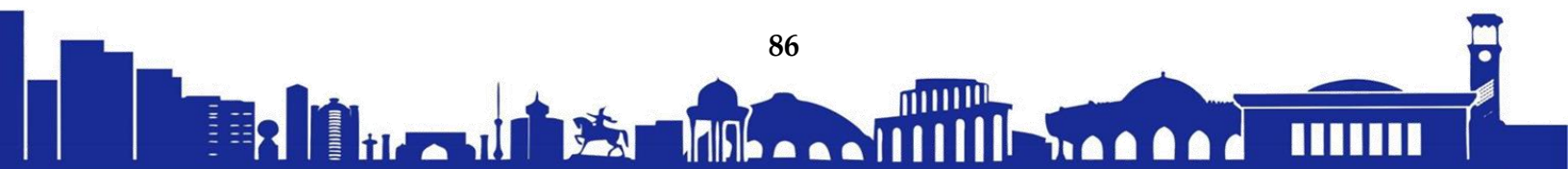
52. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). Методики арт-терапии в логопедической работе с детьми с задержкой речевого развития. *Научный редактор*, 4.

53. Бекманова, Ж. А. (2026). Роль эмпатии в формировании благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-3), 25-27.

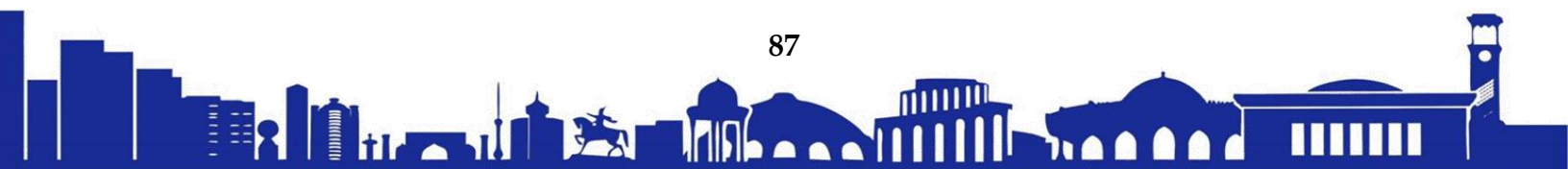
54. Бекманова, Ж. А., & Жаббарбергенов, Ш. Е. (2026). Цифровые технологии в системе трудового обучения детей с нарушениями слуха. *SCIENCE and SOCIETY*, (2-3), 16-18.



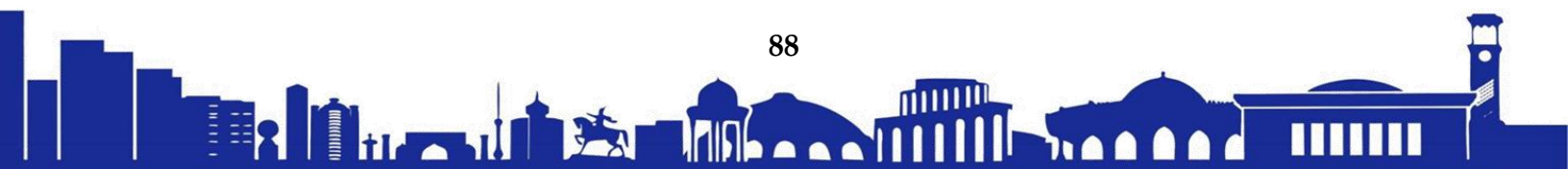
55. Бекманова, Ж. А. (2026). Система арттерапевтических технологий в логопедической работе с разными видами речевых нарушений у детей дошкольного возраста. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-3), 12-14.
56. Абдуллаева, М. Ж. (2025). ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (64-1 (том 2)).
57. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). Психологическая поддержка воспитателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 5-6.
58. Бекманова, Ж. А. (2025). Междисциплинарный подход к сопровождению ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 25-26.
59. Сапарбаева, М. А., & Бекманова, Ж. А. (2025). Нейромоторная коррекция в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 54-56.
60. Bekmanova, J. A., & Tajimuratov, A. J. (2025). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishlarini tuzatish jarayonida logoritmik texnologiyalarni qo'llash. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 16-17.
61. Бекманова, Ж. А., & Калыбаева, А. Е. (2025). Основные направления и принципы формирования толерантности дошкольников. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-9.
62. Бекманова, Ж. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2025). НОВЫЕ ВЕКТОРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *Inter education & global study*, 3(6), 472-480.
63. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕФЕКТОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *Inter education & global study*, 3(4 (1)), 327-333.
64. Бекманова, Ж. А., & Сапарбаева, М. А. (2025). ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НЕЙРОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ. *Inter education & global study*, 3(6), 481-491.



65. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *IN SITU*, (7), 65-67.
66. Лялина, О. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2022). МЕТОД СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭРГОНОМИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 393-400).
67. Абдуллаева, М. Ж., & Лялина, О. А. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ АРТ-ПРОСТРАНСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 106-109).
68. Bekmanova, J. A. Innovative Technologies Of Musical Education In Kindergarten.
69. БЕКМАНОВА, Ж. А. РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. *ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Учредители: Издательство" МОЗАИКА-СИНТЕЗ"*, (10), 445-448.
70. Алламбергенова, М. Х., & Султанова, Ж. К. (2026). ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. *НАУКА и ОБЩЕСТВО*, 4-3, 11-13. <https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2026-4-3-004>
71. Kumar, A., Jakhongir, S., Umarbek, J., Shojonov, M., Khasanbaevna, A. M., & Ugli, A. A. F. (2026). Digital Twins and Data-Driven Infrastructure Management. In *The Economics of Decarbonized Transport: AI Technologies, Market Mechanisms, and Policy Innovation* (pp. 173-212). IGI Global Scientific Publishing.
72. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ TASHKILOTLARIDA INTERAKTIV O ‘QUV MAJMUALARIDAN FOYDALANISH. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 9-12.
73. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ TASHKILOTLARIDA KOMPYUTER DASTURLARIDAN O ‘QUV-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISH. *Inter education & global study*, 3(6), 36-43.



74. Allambergenova, M., & Adilbekova, S. (2025). Use of cloud technology in organizing independent education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 5(2), 826-830.
75. Allambergenova, M. X. (2024). ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI VOSITASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI KASBIY FAOLIYATGA YO 'NALTIRIB O 'QITISH METODIKASI. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
76. Allambergenova, M. X. (2024). Elektron ta'lim resurslari vositasida axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatga yo 'naltirib o 'qitish metodikasi. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
77. Алламбергенова, М. Х., & Жугинисова, Ж. И. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИГА ЭЛЕМЕНТАР МАТЕМАТИК БИЛИМ БЕРИШ УСЛУБИЁТИ. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 41-43.
78. Allambergenova, M. X. (2022). «INFORMATIKA HÁM XABAR TEXNOLOGIYALARI» PÁNINEN ELEKTRON OQIW RESURLARIN JARATIWDIŇ DIDAKTIKALIQ ÁHMIYETI. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-10.
79. Allambergenova, M., Kunnazarov, A., & Kazbekova, E. (2020). Creation of pedagogical software for practical Training in computer science. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 86-91.
80. Утепбергенова, А. Т., & Алламбергенова, М. (2018). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности* (pp. 394-395).
81. Allambergenova, M. X. (2012). Creation of interactive educational complexes of computer science and their use in the educational process. *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*, 117.
82. Allambergenova, M. X. (2012). Informatikadan interaktiv o 'quv majmualar yaratish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish. *Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya.–Toshkent*, 117.
83. Allambergenova, M. X. (2012). *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*.



84. Алламбергенова, М. (2010). Использование интерактивных учебных комплексов в процессе высшего образования как средство формирования творческой атмосферы. *Образование.–Алмата*, (6), 132-134.
85. Алламбергенова, М. Х. (2010). Методика использования интерактивных учебных комплексов по курсу информатика и информационные технологии. *Молодой ученый*, (8-2), 142-145.
86. Мусурманова, О., Палуанова, Х., Рискулова, К., & Курбаниязова, З. (2019). Педагогик атамалар луғати: ўзбек, рус, инглиз тилларида. Т.: “TURON_IQBOL.
87. Куронов, М. К., & Курбаниязова, З. (2003). КИжтимоий педагогика.
88. Курбаниязова, З. К. (2002). Тарбиявий ишлар жараёнида ўқувчиларда миллий ўзликини англашни шакллантиришнинг педагогик асослари (қорақалпоқ мактабларининг VII-IX синфлари мисолида): Пед. фан. номз.... дисс.
89. Kurbaniyazova, Z. K. Ijtimoiy-pedagogik kompetentlik bo ‘lajak o ‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligining muhim kompetenti sifatida. *Nukus, Ilim ҳам jamiyet jurnali//2021*, 1-37.
90. Курбаниязова, З. К. (2022). Аралаш таълим шароитида бўлажак ўқитувчиларнинг ижтимоий педагогик компетентлигини ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фан доктори (DSc).... дисс.
91. Мусурмонова, О., & Курбаниязова, З. К. (2018). Инновационные образовательные технологии и педагогическая компетентность.
92. Курбаниязова, З. К., & Реймова, Ш. (2017). Процесс модернизации системы образования в республике Узбекистан и независимые учителя. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (2-6), 131-135.
93. Kurbaniyazova, Z. K. (2025). TA’LIM TIZIMIDA SUN’IY INTELLEKT ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI: YUTUQLAR VA KAMCHILIKLAR. *Inter education & global study*, 3(6), 16-24.
94. Курбаниязова, З. К. (2023). Бўлажак ўқитувчиларни касбий тайёрлашда таълим методларидан самарали фойдаланиш дидактиканинг асосий муаммоларидан бири сифатида. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 28-31.
95. Kurbaniyazova, Z. (2023). BO ‘LAJAK O ‘QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ARALASH TA’LIMNI JORIY



ETISHNING DIDAKTIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 405-408.

96. Kalbaevna, K. Z. (2022). INTEGRATED EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL-PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).

97. Kurbaniyazova, Z. K. (2022). Pedagogical possibilities of information education environment in the development of socio-pedagogical competence of future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(7), 180-186.

98. Замира, К. К. (2022). ТАЪЛИМНИНГ СИФАТИНИ ОШИРИШДА РИСКЛАР МУАММОСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 4-10.

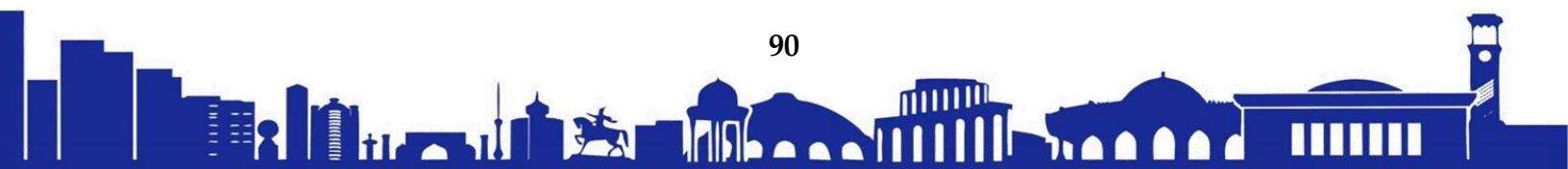
99. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Эшкораев, С. С. (2021). ВЛИЯНИЕ ГЕКСАХЛОРИД ГЕКСАНА НА ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОСТИ В ПОЧВАХ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *СОВРЕМЕННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ФИЗИКА НА СТЫКЕ ФИЗИКИ, ХИМИИ И БИОЛОГИИ* (pp. 399-400).

100. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Бабамуратов, Б. Э. (2021). РАДИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАДИОНУКЛИДОВ В ПОЧВАХ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 290-319).

101. Akhatov, A. A., Eshkaraev, S. C., Normurodova, K. D., & Eshkoraev, S. S. (2021). Study of the influence of graphene nanofillers on the properties of composites based on polypropylene. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (102), 816-818.

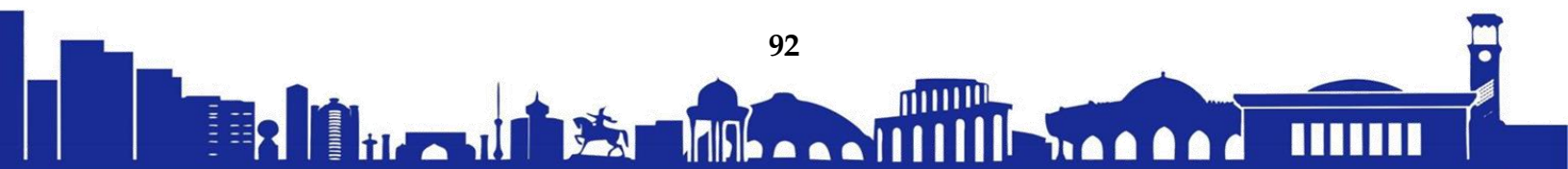
102. Eshkaraev, S., Eshqorayev, S., Abdulhamidova, H., & Abdulhamidov, J. (2022). VODOROD ISHLAB CHIQRISH: ELEKTROLIZ. *Science and innovation*, 1(A8), 360-365.

103. Абдуалиев, Н. Х., Абдувалиева, М. Ж., Бадекин, М. Ю., Витяев, С. М., Владимирова, Ю. В., Ганчар, А. И., ... & Юлчиева, М. Г. (2024). СОВРЕМЕННАЯ НАУКА, ОБЩЕСТВО И ТЕХНОЛОГИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ.



104. Uralov, N. B., Turaev, H. K., Eshkarayev, S. C., & Eshqorayev, S. S. (2021). Analysis of graphene properties, production and application. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 726-728.
105. Абдулхамидова, Х., & Эшкораев, С. (2022). НОВЫЕ ЦЕМЕНТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 1(4), 28-31.
106. Abdulhamidova, H., Eshkoraev, S., & Javgashev, Y. (2022). TECHNOLOGY OF SILICATE BRICK PRODUCTION. *Solution of social problems in management and economy*, 1(4), 8-11.
107. Eshkoraev, S., Abdulhamidova, H., & Javgashev, Y. (2022). INGREDIENT OF PORTLAND CEMENT. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(9), 21-23.
108. Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). AHOLI YASHASH XONADONLARIDA IS GAZIDAN HIMOYALOVCHI FILTRLAR TAYYORLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(6), 209-212.
109. Eshkoraev, S. (2024). Revolutionizing education: Harnessing innovative technologies in teaching chemical technology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 69-81.
110. Eshqorayev, S. S., & Choriyeva, M. S. (2022). Tog'-kon sanoatida texnologiya va uning ishga ta'sirini tushunish. *Miasto Przysztosci*, 24, 237-239.
111. Choriyeva, M. S., & Eshkoraev, S. S. (2022). The interaction of energy with climate change. *ISJ Theor. Appl. Sci*, 4(108), 60-63.
112. Nomozov, A., Beknazarov, K., & Eshkoraev, S. (2024). SYNTHESIS AND INVESTIGATION OF CHARACTERISTICS OF CORROSION INHIBITOR IKMM-1 ST20 STEEL IN 1 M HCl SOLUTION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 179-192.
113. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'Zimurodov, B. I. (2022). Kaliy ma'danlarining dunyo bo'yicha uchrashi. *Science and Education*, 3(6), 149-151.
114. Eshqorayev, S. S., Ro'zimurodov, B. I., & Choriyeva, M. S. (2022). YOSHLARNI ILM-FAN VA INNOVATSIYALARGA QIZIQTIRISHNING NOAN'ANAVIY USULI. *Eurasian Journal of Academic Research*.

115. Nomozov, A. K., Beknazarov, K. S., Karimov, K. A., Nazarov, N. N., Eshkaraev, S. S., Umarov, S. S., ... & Arifdjanova, K. S. (2026). Synthesis and corrosion inhibition performance of a nitrogen-and phosphorus-containing inhibitor for carbon steel. *Chemical Review and Letters*, 9(3), 631-639.
116. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). TYUBEGATAN KONINING SILVINITLARINI ERITISH JARAYONINI O'RGANISH. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(9), 37-39.
117. Eshkoraev, S. (2024). Innovative methods in water purification: paving the way for sustainable clean water solutions. *Journal of universal science research*, 2(11), 458-463.
118. Davronovna, K. M., Sadriddinovich, E. S., & Yigitali Jo'ra o'g, J. (2022). Dependence of Karst Processes on Physico-Chemical Properties of Salts. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(9), 25-28.
119. Eshkaraev, S., Turaev, K., & Eshkoraev, S. (2021). Influence of pesticides on increasing soil radioactivity. *World*, 6(4), 49-54.
120. AK, N. (2024). Experimental and theoretical studies of Salsola oppositifolia extract as a novel eco-friendly corrosion inhibitor for carbon steel in 3% NaCl. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING*, 72(9), 312-320.



IJTIMOIIY TARMOQLARDAN FOYDALANISHNING O‘SMIRLAR RUHIY HOLATIGA TA’SIRI

Fazliddin Abdunabievich Abdurazakov

Navoiy innovatsiyalar universiteti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o‘smirlar ruhiy holatiga ta’siri psixologik, ijtimoiy va xulq-atvor mexanizmlari nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. O‘smirlik davrida tengdoshlar bahosi, ijtimoiy qabul qilinish, o‘zlikni izlash va emotsional barqarorlikka ehtiyoj kuchli bo‘lgani sababli raqamli muhitning ta’siri boshqa yosh bosqichlariga nisbatan sezilarliroq bo‘lishi mumkin. Maqolada ijtimoiy tarmoqlardan oddiy foydalanish bilan muammoli foydalanish o‘rtasidagi farq, ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, “layk” va fikr-mulohazaga qaramlik, uyqu ritmining buzilishi, tashvish va depressiv simptomlar, tana obrazi hamda o‘z-o‘zini baholash bilan bog‘liq mexanizmlar yoritilgan. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlarning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘zini ifodalash, axborot va psixologik yordamga kirish imkonini kengaytiruvchi ijobiy tomonlari ham ko‘rib chiqiladi. Ilmiy adabiyotlarning qiyosiy tahlili umumiy foydalanish va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi bog‘lanish ko‘pincha kuchsiz va kontekstga bog‘liq ekanini, muammoli foydalanish esa salbiy ruhiy ko‘rsatkichlar bilan ancha izchil bog‘lanishini ko‘rsatadi. Yakunda oila, maktab va o‘smirning o‘zi uchun raqamli gigiyena, media savodxonlik va profilaktik yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, ijtimoiy tarmoqlar, ruhiy holat, muammoli foydalanish, tashvish, depressiv simptomlar, kiberbulling, uyqu, ijtimoiy taqqoslash, o‘z-o‘zini baholash, media savodxonlik.

Abstract. The article analyzes the impact of social media use on adolescents’ mental state from psychological, social and behavioral perspectives. Adolescence is a developmental period characterized by heightened sensitivity to peer evaluation, social acceptance, identity formation and emotional regulation; therefore, digital environments may have a particularly strong influence. The paper distinguishes general social media use from

problematic use and discusses social comparison, cyberbullying, dependence on likes and feedback, sleep disruption, anxiety and depressive symptoms, body image and self-esteem. At the same time, potential benefits such as social support, self-expression, access to information and mental health resources are considered. Comparative analysis of current research suggests that the association between general social media use and mental health is often small and context-dependent, whereas problematic use is more consistently associated with poorer psychological outcomes. The article concludes with practical recommendations for families, schools and adolescents focusing on digital hygiene, media literacy, sleep protection and early recognition of problematic use.

Keywords: adolescence, social media, mental health, problematic use, anxiety, depressive symptoms, cyberbullying, sleep, social comparison, self-esteem, media literacy.

KIRISH

Raqamli texnologiyalar o‘smirlarning kundalik hayoti, muloqot usuli, bo‘sh vaqtni tashkil etishi va o‘zini namoyon qilish shakllarini tubdan o‘zgartirdi. Ijtimoiy tarmoqlar endilikda faqat axborot almashish vositasi emas, balki tengdoshlar bilan munosabat, shaxsiy identifikatsiya, jamoaga mansublik va ijtimoiy maqomni his qilish makoniga aylangan. O‘smir bir vaqtning o‘zida real va raqamli ijtimoiy muhitda yashaydi; shu sababli uning kayfiyati, o‘ziga munosabati va psixologik xavfsizligini faqat oflayn tajriba bilan izohlash yetarli emas. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining Yevropa mintaqasi bo‘yicha 2021/2022-yillardagi HBSC ma’lumotlari asosida e’lon qilgan hisobotida 11, 13 va 15 yoshli o‘smirlar orasida muammoli ijtimoiy tarmoq xulq-atvori 2018-yildagi 7 foizdan 2022-yilda 11 foizga oshgani qayd etilgan [1]. Bu ko‘rsatkich ijtimoiy tarmoqning o‘zi avtomatik ravishda zararli ekanini anglatmaydi, biroq foydalanishni nazorat qila olmaslik va kundalik faoliyatning buzilishi ruhiy farovonlik uchun muhim xavf belgisi ekanini ko‘rsatadi.

Ilmiy adabiyotlarda ijtimoiy tarmoqlar va o‘smirlar ruhiy salomatligi o‘rtasidagi bog‘liqlik yuzasidan qarama-qarshi xulosalar mavjud. Ayrim tadqiqotlar ko‘p vaqt sarflashni tashvish, depressiv simptomlar va past hayot qoniqishi bilan bog‘lasa, boshqa ishlar ta’sir hajmi kichik yoki individual xususiyatlarga kuchli darajada bog‘liq ekanini ko‘rsatadi. Bu ziddiyatning asosiy sababi “ijtimoiy tarmoqdan foydalanish”

tushunchasining haddan tashqari umumiy o'lganidir. Bir o'smir bir soat davomida do'sti bilan mazmunli suhbatlashishi, ikkinchisi o'zini boshqalar bilan taqqoslab kontent varaqlashi, uchinchisi esa kiberbullingga duch kelishi mumkin. Vaqt bir xil bo'lsa ham, psixologik natija bir xil bo'lmaydi. Shu bois zamonaviy yondashuv foydalanish davomiyligidan tashqari mazmun, motiv, faol yoki passiv ishtirok, kechki foydalanish, algoritmik kontent va individual zaiflik omillarini ham hisobga oladi [2; 3].

Mazkur maqolaning maqsadi ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning o'smirlar ruhiy holatiga ta'sirini bir yoqlama "foydali" yoki "zararli" hukm bilan emas, balki ta'sir mexanizmlari va shart-sharoitlari orqali tahlil qilishdir. Tadqiqot vazifalari sifatida ijtimoiy tarmoqlardan umumiy va muammoli foydalanish o'rtasidagi farqni ochib berish, salbiy ruhiy oqibatlarining asosiy mediatorlarini ko'rsatish, ijobiy imkoniyatlarni baholash hamda oila va ta'lim muassasalari uchun profilaktik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi. Maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo'lib, 2023-2025-yillarda e'lon qilingan xalqaro tavsiyalar, tizimli sharhlar va meta-tahlillar bilan bir qatorda o'smirlik psixologiyasi bo'yicha fundamental yondashuvlarga tayangan holda tayyorlandi.

TADQIQOTNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

O'smirlik biologik yetilish, ijtimoiy rolning kengayishi va shaxsiy identifikatsiyaning faol shakllanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda tengdoshlarning fikri va ijtimoiy qabul qilinishga sezgirlik ortadi, shu bilan birga o'zini boshqarish va uzoq muddatli oqibatlarni baholash bilan bog'liq psixologik tizimlar hali to'liq barqarorlashmagan bo'ladi. Ijtimoiy tarmoqlardagi ko'rinadigan reytinglar - layklar, obunachilar soni, ko'rishlar va izohlar - aynan shu sezgirlik bilan kesishadi. Ular o'smir uchun shaxsiy qadriyatning bevosita o'lchovi sifatida qabul qilinsa, ijtimoiy bahoga ortiqcha bog'lanish yuzaga kelishi mumkin. Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi erta o'smirlikda, odatda 10-14 yosh oralig'ida, ijtimoiy tarmoq tajribasini kattalar tomonidan muhokama qilish, yo'naltirish va rivojlanish darajasiga mos chegaralashni tavsiya qiladi [2].

Metodologik jihatdan muhim masala - korrelyatsiya va sababiylikni ajratishdir. Ruhiy holati yomonlashgan o'smir ko'proq ijtimoiy tarmoqqa murojaat qilishi mumkin; shu bilan birga ayrim platforma tajribalari ham uning holatini yomonlashtirishi ehtimoli bor. Demak, ta'sir ikki tomonlama bo'lishi mumkin. 2024-yildagi yirik tizimli sharh va meta-tahlil 182 tadqiqotning 1,1 milliondan ortiq ishtirokchisini qamrab olib, ijtimoiy

tarmoqdan foydalanish bilan depressiya va tashvish o'rtasida kichik, ammo statistik ahamiyatli bog'lanishlarni aniqlagan. Muammoli foydalanish esa depressiya, tashvish va uyqu muammolari bilan ijobiy, farovonlik bilan salbiy bog'langan [4]. Bu natija oddiy ekran vaqti emas, nazoratning yo'qolishi va faoliyatning buzilishi asosiy xavf indikatorlaridan biri ekanini ko'rsatadi.

Muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish odatda foydalanuvchi tarmoqqa kirishni nazorat qila olmasligi, foydalanishni kamaytirishga urinishlari samarasiz bo'lishi, undan foydalanmaganda bezovtalik yoki kuchli istak paydo bo'lishi, o'qish, uyqu va jonli munosabatlar zarar ko'rsa ham xatti-harakat davom etishi bilan ifodalanadi. Bunday belgilarni "ko'p foydalanish" bilan tenglashtirish noto'g'ri. Masalan, ta'lim, ijod yoki jamoaviy loyiha sababli uzoq vaqt onlayn bo'lish funksional bo'lishi mumkin; aksincha, qisqaroq, biroq kompulsiv va emotsional nazoratdan chiqqan foydalanish muammoli bo'lishi mumkin. Shuning uchun tadqiqotlarda vaqt ko'rsatkichi bilan birga foydalanish motivi, nazorat, oqibat va mazmunni baholash metodologik zarurat hisoblanadi.

Ushbu maqolada ta'sirni tushuntirish uchun bio-psixo-ijtimoiy yondashuv qabul qilindi. Biologik darajada uyqu, uyg'oqlik ritmi va emotsional qo'zg'alish; psixologik darajada ijtimoiy taqqoslash, o'z-o'zini baholash, FOMO - muhim voqealardan chetda qolib ketishdan qo'rqish, emotsional regulyatsiya; ijtimoiy darajada esa tengdoshlar bosimi, kiberbulling, oilaviy nazorat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash asosiy mexanizmlar sifatida qaraladi. Bunday model "ijtimoiy tarmoqning ta'siri"ni yagona omil sifatida emas, bir-biriga ta'sir qiluvchi tizim sifatida talqin qilish imkonini beradi.

IJTIMOIIY TARMOQLAR VA O'SMIRLAR RUHIY HOLATIGA TA'SIR MEXANIZMLARI

Ijtimoiy taqqoslash raqamli muhitdagi eng muhim psixologik mexanizmlardan biridir. O'smir o'z ko'rinishi, qobiliyati, mashhurligi yoki turmush tarzini boshqalarning tanlab ko'rsatilgan va ko'pincha idealizatsiyalangan postlari bilan solishtiradi. Bu jarayonda taqqoslash teng sharoitda kechmaydi: foydalanuvchi o'z hayotining to'liq, jumladan muvaffaqiyatsiz tomonlarini biladi, boshqalar haqida esa asosan tahrirlangan natijani ko'radi. Natijada "boshqalarning hayoti yaxshiroq" degan kognitiv xulosa paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa tashqi ko'rinishga yo'naltirilgan kontent tana qoniqmasligi, parhezga ortiqcha berilish va o'z-o'zini baholashning pasayishi bilan bog'lanadi. APA o'smirlarga

go'zallik va tashqi ko'rinishga asoslangan ijtimoiy taqqoslashni kuchaytiruvchi foydalanishni cheklashni tavsiya etadi [2].

FOMO - ya'ni boshqalarning muhim tajribasi, uchrashuvi yoki yangiligidan chetda qolib ketishdan qo'rqish - doimiy tekshirish xatti-harakatini kuchaytiradi. Bildirishnoma kelmagan holatda ham telefonni tekshirish, suhbatga darhol javob bermasa guruhdan chetda qolishidan xavotirlanish yoki kechasi ham onlayn holatni kuzatish psixologik zo'riqishni davom ettiradi. O'smir miyasi dam olish uchun tashqi stimullardan uzilishi zarur bo'lgan paytda ham ijtimoiy baholash jarayoni uzilmay qoladi. Bu holat diqqatning bo'linishi, irritabellik, o'qish samaradorligining pasayishi va uyquga ketishning qiyinlashishiga olib kelishi mumkin.

Kiberbulling an'anaviy bullingdan bir qator jihatlari bilan farqlanadi: zararli xabar yoki tasvir katta auditoriyaga tez tarqalishi, material qayta-qayta ko'rilishi, tajovuzkor shaxs noma'lum qolishi va jabrlanuvchi hatto uyida ham bosimdan to'liq uzila olmasligi mumkin. Bunday vaziyat o'smirda doimiy xavotir, ijtimoiy chekinish, uyat, o'zini ayblash va maktabga borishdan qo'rqishni kuchaytiradi. Raqamli zo'ravonlikning xavfi faqat kontentning o'zida emas, balki uning davomiy mavjudligi va auditoriya oldida kamsitilish hissida namoyon bo'ladi. Shu sababli maktab psixologik xizmatlari kiberbullingni alohida raqamli hodisa emas, real ruhiy salomatlik va xavfsizlik masalasi sifatida ko'rishi zarur.

Uyqu ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta'sirida kuchli mediator hisoblanadi. Kechqurun kontent ko'rish uyqu vaqtini bevosita qisqartiradi; emotsional qo'zg'atuvchi kontent esa uyquga ketishni qiyinlashtiradi. Bundan tashqari, telefonni yotoqda saqlash bildirishnomalarni tekshirish uchun tun davomida uyg'onishga sabab bo'lishi mumkin. Uyqu yetishmovchiligi esa kayfiyatning beqarorligi, tashvish, diqqatning susayishi va impulsivlik bilan bog'langan. 2024-yildagi meta-tahlilda muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish uyqu muammolari bilan izchil bog'langani ko'rsatilgan [4]. Shu sababli "ruhiy salomatlikka ta'sir" ko'p hollarda platformadan bevosita emas, uyqu orqali bilvosita kuchayishi mumkin.

Algoritmik tavsiyalar ham psixologik muhitni shakllantiradi. Foydalanuvchining oldingi ko'rishlari, to'xtab qolishi va reaksiyalariga mos kontent uzluksiz tavsiya qilinishi o'smirni ma'lum mavzular ichida uzoqroq ushlab turadi. Bu mexanizm foydali qiziqishlarni chuqurlashtirishi mumkin, ammo xavotir, tana obrazi, o'ziga zarar yetkazish

yoki ekstremal xulq haqidagi zararli kontent bilan uchrashganda muammoni kuchaytirishi ehtimoli ham bor. Shuning uchun ta'sirni baholashda o'smir qancha vaqt onlayn bo'lganidan tashqari, algoritm unga qanday mazmunni takroran ko'rsatganini ham hisobga olish zarur. TikTok bo'yicha 2025-yilda chop etilgan tizimli sharh platforma ijodiy o'zini ifodalash va tengdoshlar aloqasini qo'llab-quvvatlashi mumkinligi bilan birga, muammoli foydalanish, tana obrazi va ayrim zararli psixologik kontentlar tarqalishiga oid xavotirlarni ham qayd etadi [5].

TASHVISH, DEPRESSIV SIMPTOMLAR VA O'Z-O'ZINI BAHOLASH

Tashvish bilan bog'liq mexanizmlar bir necha yo'l orqali ishlaydi. Doimiy ijtimoiy baholanish hissi, xabarni o'qib javob bermaslik, guruhdagi mavqe, surat yoki postga qanday munosabat bo'lishi haqidagi kutishlar o'smirning psixologik qo'zg'alishini yuqori darajada ushlab turadi. Muammoli foydalanishda esa tarmoqni tekshirish qisqa muddatli yengillik berib, tashvishni kamaytirgandek ko'rinadi. Lekin bu yengillik xatti-harakatni mustahkamlaydi va kelajakda telefonsiz qolish yoki javob kutish vaziyatida tashvishni kuchaytirishi mumkin. Shu tariqa "tashvish - tekshirish - vaqtinchalik yengillik - yana tashvish" sikli shakllanadi.

Depressiv simptomlar bilan bog'liqlik ham bir xil emas. Ijtimoiy tarmoq depressiyani avtomatik ravishda keltirib chiqaradi degan xulosa ilmiy jihatdan haddan tashqari soddalashtirilgan bo'ladi. Biroq passiv kuzatish, salbiy ijtimoiy taqqoslash, kiberbulling, ijtimoiy rad etilish va uyqu buzilishi birgalikda depressiv kayfiyatni kuchaytiruvchi sharoit yaratishi mumkin. 2024-yildagi 67 tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharh muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bolalar va o'smirlarda depressiya hamda tashvish simptomlari bilan bog'liqligini ko'rsatgan; uyqu yetishmovchiligi, ijtimoiy taqqoslash va "feedback-seeking" xatti-harakatlari asosiy mediatorlar qatorida ko'rsatilgan [6]. Mualliflar jins, foydalanish turi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi omillar natijalarni sezilarli o'zgartirishini ta'kidlaydi.

O'z-o'zini baholash ijtimoiy tarmoqlarga nisbatan ham xavf, ham himoya omili sifatida ishlashi mumkin. O'ziga nisbatan barqaror va real munosabatga ega o'smir salbiy izoh yoki kamroq laykni shaxsiy qadriyatiga mutlaq baho sifatida qabul qilmasligi mumkin. Past yoki tashqi tasdiqqa kuchli bog'liq o'z-o'zini baholashda esa raqamli fikr-mulohaza kundalik kayfiyatning asosiy regulyatoriga aylanishi ehtimoli ortadi. Bunday holatda post

joylashtirishning maqsadi tajriba almashishdan ko‘ra tasdiq olishga siljiydi. Agar kutilgan reaksiya bo‘lmasa, o‘zidan qoniqmaslik va ijtimoiy chekinish kuchayadi. Shu sababli profilaktika faqat “telefon vaqtini kamaytirish”ga emas, o‘smirning ichki tayanchlari, real hayotdagi muvaffaqiyat tajribasi va o‘zini qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham qaratilishi lozim.

Jins va individual zaifliklar natijalarni modifikatsiya qiladi. Ba’zi tadqiqotlarda qizlarda ijtimoiy taqqoslash va tashqi ko‘rinishga yo‘naltirilgan kontentga sezgirlik yuqoriroq, o‘g‘il bolalarda esa o‘yin va raqobatga asoslangan raqamli faoliyat ko‘proq kuzatiladi. WHO HBSC hisobotida muammoli ijtimoiy tarmoqdan foydalanish qizlarda 13 foiz, o‘g‘il bolalarda 9 foiz bo‘lgani qayd etilgan [1]. Biroq jinsni qat’iy deterministik omil sifatida qabul qilish to‘g‘ri emas: oilaviy muhit, temperament, oldindan mavjud tashvish yoki depressiv belgilar, tengdoshlar bilan munosabat va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ko‘pincha bundan ham muhimroq rol o‘ynaydi.

IJOBIY IMKONIYATLAR VA HIMOYA OMILLARI

Ijtimoiy tarmoqlarni faqat xavf manbai sifatida ko‘rish ham ilmiy nuqtai nazardan noto‘g‘ri. Ular geografik yoki ijtimoiy cheklovlar sababli tengdoshlar guruhiga kira olmaydigan o‘smirga hamfikrlar topish, ijodiy ishlarini namoyish etish va muhim axborot olish imkonini beradi. Yaqin do‘stlar bilan raqamli aloqa real qo‘llab-quvvatlashning davomiga aylanishi, qiyin vaziyatda yordam so‘rashni osonlashtirishi mumkin. APA tavsiyalarida ham ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, hamrohlik va emotsional yaqinlikni kuchaytiruvchi funksiyalardan foydalanish rag‘batlantirilishi kerakligi ko‘rsatilgan [2]. Demak, masala platformani butunlay cheklash emas, undan qanday maqsadda va qanday psixologik natija bilan foydalanilayotganini boshqarishdir.

Faol va passiv foydalanish o‘rtasidagi farq ham muhim. Faol foydalanishda o‘smir do‘stlari bilan suhbatlashadi, guruh loyihasida ishtirok etadi, mazmun yaratadi yoki fikr almashadi. Passiv foydalanishda esa asosan boshqalarning kontentini uzoq vaqt kuzatadi. Passiv kuzatish salbiy taqqoslashni kuchaytirishi mumkin, faol va mazmunli muloqot esa ijtimoiy bog‘liqlikni mustahkamlashi ehtimoli bor. Biroq bu farq mutlaq emas: agressiv bahsda faol qatnashish salbiy, ilhomlantiruvchi kontentni passiv ko‘rish esa ijobiy bo‘lishi mumkin. Shuning uchun funksional mezon - foydalanishdan keyingi ruhiy holat, kundalik vazifalarga ta’sir va real munosabatlar bilan muvozanatdir.

Himoya omillaridan biri raqamli media savodxonlikdir. O'smir algoritm uning e'tiborini ushlab turish uchun ishlashini, internetdagi tasvirlar ko'pincha tahrirlanganini, mashhurlik ko'rsatkichlari insonning real qadriyatini belgilamasligini va zararli kontentni bloklash yoki shikoyat qilish mumkinligini tushunsa, psixologik ta'sirni tanqidiy qayta ishlash imkoniyati ortadi. Media savodxonlikning maqsadi faqat texnik ko'nikma berish emas, balki "nega men bu kontentni ko'ryapman?", "bu mendagi qanday hissiyotlarni uyg'otmoqda?" va "men bu hisga qanday javob beryapman?" degan metakognitiv savollarni shakllantirishdir.

Oiladagi munosabat sifati yana bir kuchli himoya omilidir. Faqat taqiqqa asoslangan nazorat ko'pincha yashirin foydalanish va ota-onadan muammolarni berkitishga olib keladi. Hamkorlikka asoslangan nazorat esa qoidaning sababini tushuntirish, tajribani muhokama qilish va xavf yuzaga kelganda o'smir yordam so'rashi mumkin bo'lgan muhitni yaratadi. Erta o'smirlikda kattalar tomonidan monitoring zarur, biroq bu shaxsiy hududga hurmat va yosh ulg'aygan sari mustaqillikni kengaytirish bilan muvozanatlashishi kerak [2].

MUAMMOLI FOYDALANISHNI ANIQLASH VA PROFILAKTIKA

Profilaktik yondashuvda asosiy xato - barcha o'smirlarga bir xil qat'iy ekran vaqti belgilashdir. Vaqt muhim ko'rsatkich bo'lsa-da, muammoni aniqlash uchun funksional belgilar ancha informativ. O'smir foydalanishni to'xtata oladimi, telefon sababli uyqu kamayganmi, baholar pasayganmi, jonli muloqot qisqarganmi, kayfiyat ijtimoiy tarmoqdagi fikr-mulohazaga haddan tashqari bog'langanmi, foydalanmaslikda kuchli bezovtalik kuzatiladimi - asosiy savollar shular. APA muammoli foydalanish belgilariga tarmoqdan foydalanishni nazorat qila olmaslik, muhim vazifalarga xalaqit berish, tarmoqqa kirishni saqlash uchun aldash va munosabat yoki ta'lim imkoniyatlarining zarar ko'rishini kiritadi [2].

Uyquni himoya qilish eng kam xarajatli va samarali profilaktik choralar qatoriga kiradi. Telefonni yotoqdan tashqarida quvvatlash, uxlashdan oldingi kamida bir soatni ijtimoiy tarmoqsiz o'tkazish, tungi bildirishnomalarni o'chirish va ertalab uyg'ongach darhol lentani tekshirmaslik emotsional regulatsiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Oila a'zolari bu qoidalarni faqat o'smirlarga qo'llab, o'zlari doim telefon bilan band bo'lsa,

tavsiya samarasi pasayadi. Shuning uchun raqamli gigiyena oilaviy norma sifatida shakllanishi muhim.

Maktabdagi profilaktika “ijtimoiy tarmoq yomon” degan ma’ruza bilan cheklanmasligi kerak. O‘quvchilarga kiberbulling vaziyatida dalillarni saqlash, bloklash, shikoyat qilish, ishonchli kattaga murojaat qilish, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish, manipulyativ kontent va algoritmik tavsiyalarni tanish, onlayn konfliktni oflayn zo‘ravonlikka aylantirmaslik ko‘nikmalari o‘rgatilishi lozim. Psixologik xizmat esa ijtimoiy tarmoqdan foydalanishni depressiya yoki tashvishning yagona sababi sifatida emas, o‘smir hayotining boshqa omillari bilan birgalikda baholashi kerak.

Risk guruhidagi o‘smirlar uchun individual yondashuv zarur. Oldindan mavjud tashvish, depressiv belgilar, tana obrazi bilan bog‘liq muammolar, ijtimoiy izolyatsiya yoki bulling tarixi bo‘lgan o‘smir ayrim kontentlarga ko‘proq sezgir bo‘lishi mumkin. Bunday holatda “kamroq ishlat” tavsiyasi yetarli emas; qaysi kontent va qaysi vaziyat simptomlarni kuchaytirayotganini aniqlash, alternativ coping strategiyalarini shakllantirish va kerak bo‘lsa mutaxassisga yo‘naltirish muhim. AQSh Surgeon General maslahati bolalar va o‘smirlar uchun ijtimoiy tarmoqlarni yetarlicha xavfsiz deb xulosa qilishga hozircha dalillar yetarli emasligini ta’kidlaydi va xavfni kamaytirish bo‘yicha ota-onalar, maktablar, texnologik kompaniyalar va siyosatchilar zimmasidagi umumiy mas’uliyatni ko‘rsatadi [7].

Platforma dizayni ham profilaktikaning bir qismidir. Autoplay, cheksiz lenta, agressiv bildirishnomalar va mashhurlikni ommaga ko‘rsatuvchi metrikalar foydalanuvchining e’tiborini maksimal ushlab turishga xizmat qiladi. O‘smirning o‘zini boshqarish ko‘nikmasini rivojlantirish zarur, biroq butun mas’uliyatni faqat o‘smir yoki ota-onaga yuklash adolatli emas. Rivojlanish xususiyatiga mos dizayn, xavfli kontentning tavsiya qilinishini cheklash, maxfiylik standartlari va foydalanishni ongli to‘xtatishga yordam beruvchi interfeyslar ham ruhiy salomatlikni muhofaza qilishning tizimli komponentlaridir.

MUHOKAMA

Hozirgi ilmiy manzaradan kelib chiqadigan eng muhim xulosa shuki, ijtimoiy tarmoqdan foydalanish va o‘smir ruhiy holati o‘rtasidagi munosabat chiziqli emas. “Ko‘p vaqt =



ko‘proq zarar” formulasi real hayotdagi murakkablikni to‘liq ifodalamaydi. 2024-yilda JAMA Pediatrics jurnalida e‘lon qilingan meta-tahlil 143 tadqiqot va bir milliondan ortiq o‘smir ma‘lumotlarini birlashtirib, ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bilan internalizatsion simptomlar o‘rtasidagi korrelyatsiyalar kichik bo‘lsa-da, ijobiy va statistik ahamiyatli ekanini ko‘rsatdi [8]. 2025-yilda e‘lon qilingan umbrella review esa umumiy ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bo‘yicha natijalar zaif va notekis, muammoli foydalanish bo‘yicha esa salbiy ruhiy holat bilan bog‘lanish ancha izchil ekanini ta‘kidladi [9]. Bu farq profilaktik strategiya uchun fundamental ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, tadqiqotlarda “ekran vaqti”ni yagona mustaqil o‘zgaruvchi sifatida qabul qilish yetarli emas. Kelajakdagi tadqiqotlar real foydalanish loglari, kunlik tajriba namunalari, kontent turi, vaqt konteksti, hissiy holat va individual zaifliklarni birlashtirishi kerak. O‘smirlar guruhining o‘rtacha natijasi alohida o‘smirga tatbiq etilmasligi mumkin: bir xil platforma bir o‘smir uchun qo‘llab-quvvatlovchi, boshqasi uchun esa stress manbai bo‘lishi mumkin. APA ham ijtimoiy tarmoqlar o‘z-o‘zidan foydali yoki zararli emasligini, ta’sir yoshning psixologik xususiyatlari, kontekst, kontent va platforma funksiyalariga bog‘liqligini qayd etadi [2].

O‘zbekiston sharoitida mazkur masalani o‘rganishda mahalliy til, oilaviy nazorat modeli, ta’lim muhitining xususiyatlari, internetga kirish shakli va yoshlarning qaysi platformalardan qanday maqsadda foydalanishini hisobga olish zarur. Xorijiy tadqiqotlarni to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish mahalliy psixologik va madaniy kontekstni e‘tibordan chetda qoldirishi mumkin. Shu sababli maktab va akademik litsey o‘quvchilarida ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish, uyqu sifati, o‘z-o‘zini baholash, tashvish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni birgalikda o‘lchaydigan longitudinal tadqiqotlar katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo‘ladi.

Amaliyotda eng maqbul strategiya to‘liq taqiq emas, boshqariladigan va mazmunli foydalanishni shakllantirishdir. Taqiq qisqa muddatda ekran vaqtini kamaytirishi mumkin, lekin raqamli muhitda xavfsiz harakat qilish ko‘nikmasini o‘rgatmaydi. O‘smir ulg‘ayganda nazorat kamayadi; agar ichki o‘zini boshqarish va media savodxonlik rivojlanmagan bo‘lsa, muammo qayta paydo bo‘lishi mumkin. Shuning uchun oilaviy kelishuvlar, uyqu rejimi, kritik fikrlash, kiberbullingga javob berish algoritmi, shaxsiy chegaralar va emotsional o‘zini kuzatish ko‘nikmalari birgalikda shakllantirilishi kerak.

AMALIY TAVSIYALAR VA TADQIQOT ISTIQBOLLARI

O'smirlar bilan ishlashda raqamli odatlarni keskin taqiqlashdan ko'ra, ularni kuzatiladigan va muhokama qilinadigan xulq-atvor ko'nikmasiga aylantirish samaraliroq. Amaliy jihatdan oilada ijtimoiy tarmoqdan foydalanish bo'yicha bir nechta aniq kelishuvlar yetarli: ovqatlanish vaqtida telefonni chetga qo'yish, uyqudan oldin raqamli tanaffus yaratish, tungi bildirishnomalarni o'chirish, o'qish paytida diqqatni chalg'ituvchi ilovalarni vaqtincha bloklash va dam olishning oflayn shakllarini rejalashtirish. Bunda qoidalar faqat o'smirlarga emas, kattalarga ham tatbiq etilsa, nazorat tashqi majburlashdan oilaviy norma va o'zini boshqarish ko'nikmasiga aylanadi.

Ta'lim muassasalarida profilaktika dasturi uch komponentni birlashtirishi kerak. Birinchi komponent - media savodxonlik: algoritmlar, manipulyativ dizayn, reklama va tahrirlangan obrazlarning ta'sirini tushunish. Ikkinchi komponent - psixologik savodxonlik: FOMO, ijtimoiy taqqoslash, tashqi tasdiqqa qaramlik va kiberbullingning emotsional oqibatlarini tanish. Uchinchi komponent - amaliy xavfsizlik: shikoyat qilish, bloklash, maxfiylik sozlamalari, dalillarni saqlash va ishonchli kattaga murojaat qilish algoritmi. Bu uch yo'nalish birgalikda o'smirlarni passiv himoya obyektidan o'z raqamli xulqini boshqara oladigan faol subyektga aylantiradi.

Maktab psixologi yoki sinf rahbari uchun qisqa skrining savollari ham foydali bo'lishi mumkin: ijtimoiy tarmoq sababli uyqu tez-tez qisqaradimi; o'smir foydalanishni kamaytirishga uringanida muvaffaqiyatsiz bo'ladimi; tarmoqdagi voqealar kayfiyatini kun davomida boshqaradimi; kiberbulling yoki tahdid tajribasi bormi; o'qish va jonli munosabatlar zarar ko'ryaptimi. Bunday skrining tashxis o'rnini bosmaydi, lekin muammoli foydalanish ehtimolini erta ko'rishga yordam beradi. Agar depressiv kayfiyat, kuchli tashvish, ijtimoiy chekinish yoki o'ziga zarar yetkazish mazmunidagi signal paydo bo'lsa, masala oddiy intizom muammosi sifatida emas, professional baholashni talab qiluvchi ruhiy salomatlik masalasi sifatida ko'rilishi lozim.

Kelajakdagi ilmiy tadqiqotlarda faqat o'zini-o'zi hisobot qilish usuliga tayanish cheklangan natija beradi. Telefonning real foydalanish statistikasi, kunlik kayfiyat kuzatuvi, uyqu davomiyligi, kontent toifalari va ijtimoiy kontekst birlashtirilsa, sababiy mexanizmlarni aniqroq tushunish mumkin. Ayniqsa longitudinal dizaynlar muhim: ular ruhiy holatdagi o'zgarish ijtimoiy tarmoq xulqidan oldinmi yoki keyinmi yuz berishini

ko'rsatishga yordam beradi. Shuningdek, platformalar tez o'zgarib borayotgani sababli umumiy "ijtimoiy tarmoq" kategoriyasi o'rniga qisqa video, messenjer, vizual kontent va anonim platformalar kabi funksional farqlarni ajratib o'rganish zarur.

Mahalliy tadqiqotlar uchun o'zbek tilidagi valid metodikalarni yaratish, turli hudud va ijtimoiy guruhlardagi o'smirlarni qamrab olish hamda ota-ona monitoringi, oilaviy kommunikatsiya va maktab muhitini birgalikda baholash istiqbolli yo'nalishdir. Bunday ma'lumotlar xorijiy tavsiyalarni mexanik ko'chirishdan ko'ra, mahalliy madaniy va ta'limiy sharoitga mos profilaktika modelini ishlab chiqish imkonini beradi. Eng muhim mezon platformani qancha vaqt ishlatish emas, balki foydalanish o'smirning uyqusi, o'qishi, jonli munosabatlari va ruhiy barqarorligiga qanday funksional ta'sir qilayotganidir.

XULOSA

Ijtimoiy tarmoqlar o'smirlarning ruhiy holatiga bir yo'nalishda ta'sir qiluvchi oddiy omil emas, balki shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit, platforma dizayni, foydalanish motivi va kontent bilan o'zaro ta'sirlashuvchi murakkab raqamli ekotizimdir. Ilmiy ma'lumotlar umumiy foydalanish davomiyligi bilan ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik ko'pincha kichik va notekis ekanini, muammoli foydalanish esa tashvish, depressiv simptomlar, uyqu buzilishi va farovonlikning pasayishi bilan izchilroq bog'lanishini ko'rsatadi. Shuning uchun profilaktika ekran vaqtini mexanik qisqartirishdan ko'ra funksional buzilish belgilarini erta aniqlashga yo'naltirilishi kerak.

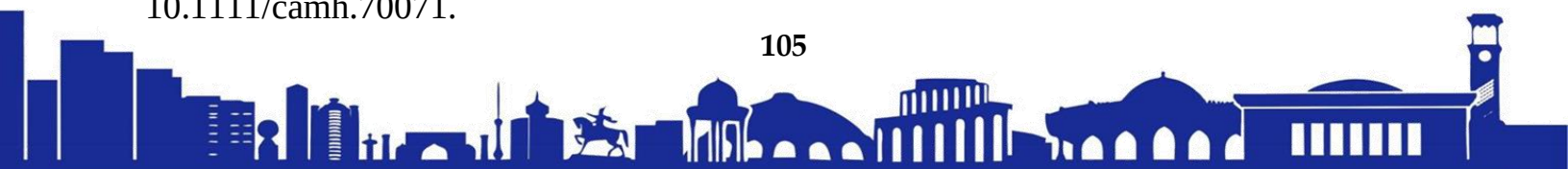
Salbiy ta'sir mexanizmlariga ijtimoiy taqqoslash, tashqi tasdiqqa qaramlik, FOMO, kiberbulling, algoritmik ravishda takrorlanuvchi zararli kontent va uyqu ritmining buzilishi kiradi. Shu bilan birga, ijtimoiy tarmoqlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijodiy o'zini ifodalash, hamfikrlar topish va axborotga kirish uchun foydali vosita bo'lishi mumkin. Natijani belgilovchi asosiy savol "o'smir ijtimoiy tarmoq ishlatadimi?" emas, balki "u qanday foydalanadi, bu foydalanish nimani almashtiryapti va undan keyin ruhiy holati qanday o'zgaradi?" degan savoldir.

Oila va ta'lim muassasalari uchun ustuvor vazifa raqamli gigiyena, uyquni himoya qilish, media savodxonlik, o'z-o'zini baholashning ichki tayanchlarini rivojlantirish va kiberbullingga qarshi aniq yordam mexanizmlarini yaratishdan iborat. O'smirda kundalik

faoliyat buzilishi, kuchli nazorat yo‘qolishi, uyquning keskin kamayishi, ijtimoiy chekinish yoki uzoq davom etuvchi ruhiy tushkunlik kuzatilsa, masalani faqat telefon bilan izohlash emas, kengroq psixologik baholash va mutaxassis yordamini tashkil etish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization Regional Office for Europe. A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: HBSC international report from the 2021/2022 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2024.
2. American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence. Washington, DC: APA, 2023.
3. Odgers C.L., Jensen M.R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020;61(3):336-348.
4. Ahmed O., Walsh E.I., Dawel A., et al. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*. 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193.
5. Conte G., Di Iorio G., Esposito D., et al. Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2025;34(5):1511-1527.
6. Saleem N., Young P., Yousuf S. Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: A systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2024;27(11):771-797.
7. U.S. Department of Health and Human Services. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory. Washington, DC, 2023.
8. Fassi L., Thomas K., Parry D.A., et al. Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 2024;178(8):814-822.
9. Review: Social media use and adolescent mental health - an umbrella review and power analysis. *Child and Adolescent Mental Health*. 2025. DOI: 10.1111/camh.70071.

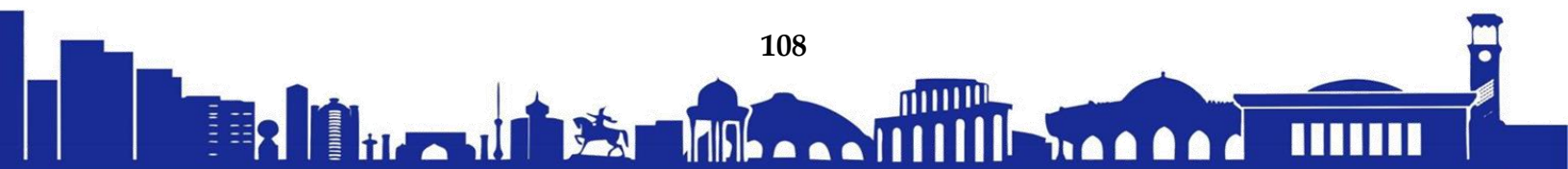


10. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):79-93.
11. Valkenburg P.M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2022;44:58-68.
12. Nesi J. The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*. 2020;81(2):116-121.
13. Orben A., Przybylski A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*. 2019;3:173-182.
14. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954;7(2):117-140.
15. Bandura A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
16. World Health Organization. Report of a virtual roundtable meeting on online mental health content for young people and guidance on communication, 4 October 2023. Geneva: WHO, 2024.
17. Акрамов, М. Р. ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ ЧЕЛОВЕКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 31.
18. Акрамов, М. Р. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF RESEARCHING ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.
19. Akramov, M. R. (2022). Inson tabiat munosabatlarida ekologik ong xususiyatlarining shakllanishi. *Academic research in educational sciences*, 80-83.
20. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические механизмы формирования экологического сознания личности. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 11.
21. Акрамов, М. Р. Психологические проблемы изучения формирования экологического сознания. *Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера»*. Выпуск, (33), 97.

22. Акрамов, М. Р. (2016). Психологические особенности развития экологического сознания. *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*, (16-3), 32-34.
23. Акрамов, М. Р. (2021). Психиканинг ривожланишига бўлган экопсихологик ёндашувнинг асосий қоидалари. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 199-202.
24. Акрамов, М. Р. Экологическое сознание как особенность развития. *вестник интегративной психологии*, 31.
25. Акрамов, М. Р. (2020). Психологические аспекты формирования экологического сознания личности. *Наука и мир*, (11), 80-81.
26. Масасина, Е. А., & Тимохина, М. А. (2021). Психологические аспекты формирования экологической культуры студентов агропромышленного комплекса. In *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СРЕДЫ* (pp. 103-106).
27. Акрамов, М. Р. (2023). Формирование характеристик экологического сознания в отношении человека с природой. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 2, pp. 113-118).
28. Акрамов, М. Р. (2014). Психологические свойства формирования экологического сознания студентов. *Наука и мир*, (1), 365-367.
29. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические вопросы изучения экологического сознания при формировании здоровой среды «зеленое пространство». In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 9, pp. 50-55).
30. Namozova, L. (2024). YUQORI SINF O 'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK KOMPETENSIYALAR NAMOYON ETILISHINING ILMIY ASOSLARI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 11(62), 197-199.
31. Mirzamukhamedov, O. K., Mirsharopov, U. M., Sodikova, Z. S., Akhmedova, S. M., Khatamov, A. I., & Mirzabekova, O. A. (2020). Especially the development of myocarditis in hypothyroidism in postnatal ontogenesis. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7737-7745.



32. Eshbaev, E. A., Mirzamukhamedov, O. K., & Kholieva, N. K. (2025). Clinico-morphological characteristics of acute fatty liver of pregnancy. *Medical journal of Uzbekistan*, 1(3), 193-200.
33. Mirzamukhamedov, O. K. (2025). Morphological changes of the heart wall when mexidol is used in experimental hypothyroidism. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
34. Мирзамухамедов, О. (2025). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТЕНКИ СЕРДЦА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕКСИДОЛА ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ГИПОТИРЕОЗЕ. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
35. Mirsharopov, U. M., Usmonov, R. J., Teshaev, O. R., & Mirzamuhammedov, O. K. (2020). MORPHOLOGICAL CHANGE OF MYOCARDIUM IN HYPOTHYROIDISM. *Medicine*, 2020(1), 8.
36. Mirzamuhammedov, O. M., & Akhmedova, S. M. (2017). State of the myocardium in experimental toxic myocarditis. In *International Scientific and Practical Conference World science* (Vol. 5, No. 10, pp. 53-55). ROST.
37. Чориев, Б. А., & Мирзамухамедов, О. Х. (2025). Амелобластомада патоморфологик текширувнинг ўрни. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 4(6), 1050-1055.
38. Миршарапов, У. М., Ахмедова, С. М., Мирзамухамедов, О. Р., & Тилябов, И. А. (2018). Морфофункциональные изменения стенок сердца при воздействии пестицидов. *Морфология*, 153(3), 183-184.
39. Mirzamukhamedov, O. (2026). Clinical and historical analysis of kidney diseases causing maternal death during pregnancy. *South Aral Region Medical Journal*, 2(1), 236-245.
40. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). ХОМИЛАДОРЛИК ФОНИДА РИВОЖЛАНГАН ПИЕЛОНЕФРИТНИНГ ПАТОМОРФОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАРИ. *Zamonaviy tibbiyot jurnali (Журнал современной медицины)*, 12(1), 388-393.
41. Мирзамухамедов, О. Х., Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., & Махмудова, Ш. И. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНАТАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА



ПОТОМСТВА. ПОЛУЧЕННОГО В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ГИПОТИРЕОЗА У МАТЕРИ.

42. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). АНАЛИЗ КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АССОЦИИРОВАННЫХ С МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. *ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ*, 1(8), 246-251.

43. Ravshanovna, S. D., Nurmatovich, B. K., Shavkatovich, A. D., Rakhimovich, O. S., & Xadjiakbarovich, M. O. (2025). Analysis of Morphological Changes in Experimental Animals Under the Influence of Soya Flour No. 24.

44. Xadjiakbarovich, M. O. (2025). ONALAR O 'LIMIDA XOMILADORLIKKA BOG 'LIQ BO 'LGAN BUYRAK PATOLOGIYALARI.

45. Ishandjanova, S., Otazhanova, A., Rahmatullayeva, R., & Fozliyeva, M. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE CELLULAR COMPOSITION OF VARIOUS STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ZONES OF PEYER'S PATCHES OF OFFSPRING BORN FROM FEMALE RATS WITH HYPOTHYROIDISM. *Science and innovation*, 2(D10), 88-90.

46. Azizova, F. K., Sobirova, D. R., Otajonova, A. N., & Mirzamuxamedov, O. K. (2023). NEW MODERN METHODS OF TEACHING HISTOLOGY AND SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 211-219).

47. Азизова, Ф. Х., Барышникова, Н. В., Батракова, Л. В., Бекиров, С. Н., Бекирова, З. С., Бекирова, Э. Ш., ... & Яковлева, Т. В. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.

48. Mirsharapov, U. M., Akhmedova, S. M., Mirzamukhamedov, O. R., & Tilyabov, I. A. (2018). Morpho-functional changes in the walls of the heart after exposure to pesticides. *Morphology*, 153(3), 183-184.

49. Mirzamukhamedov, S. K. O. Role and Effect Influence of Rehabilitation Elements in Sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1180-1186.

50. Рахматов, А. С., Мирзамухамедов, О. Х., & Ишанджанова, С. Х. СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА САМОК КРЫС С

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ГИПОТИРЕОЗОМ». РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ, 154.

51. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). Preparing future teachers for educational activities based on innovative technologies. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 548-552.
52. Mirzayeva, F. (2022). KREDIT MODUL TZIMINING AMALIYOTGA JORIY ETILISHI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11).
53. Mirzayeva, F., & Shukurova, S. (2025). SOG 'LOM ISH MUHITI YARATISHDA RAHBARNING LIDERLIK USLUBI VA UNING IJODIY JARAYONLARGA TA'SIRI. *TerDU xabarlari*, 1(01-2025).
54. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). DEMOKRATIK JAMIYATDA PEDAGOGIK HAMKORLIK MUHITI ASOSIDA MUSTAQIL FIKRLOVCHI BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 12), 302-305.
55. Mirzayeva, F. O., & Ubaydullaeva, D. A. Q. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHGA QO 'YILAYOTGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(KSPI Conference 1), 121-125.
56. Odiljonovna, M. F., & Alisherovna, D. (2022). Credit module system and its importance in the higher education system Tashkent State in the name of Nizomi Pedagogical University Department of Pedagogy. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(4).
57. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2021). КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ. *Наука и образование сегодня*, (2 (61)), 71-72.
58. Мирзаева, Ф. О. (2019). ВОПРОС МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ ПО ИДЕИ ВОСТОКОВЕДОВ. *Экономика и социум*, (1-1 (56)), 664-667.
59. Odiljonovna, M. F. (2019). USE OF PERSUASION AND INFLUENCE IN FUTURE TEACHER INTERPERSONAL COMMUNICATION. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(10).

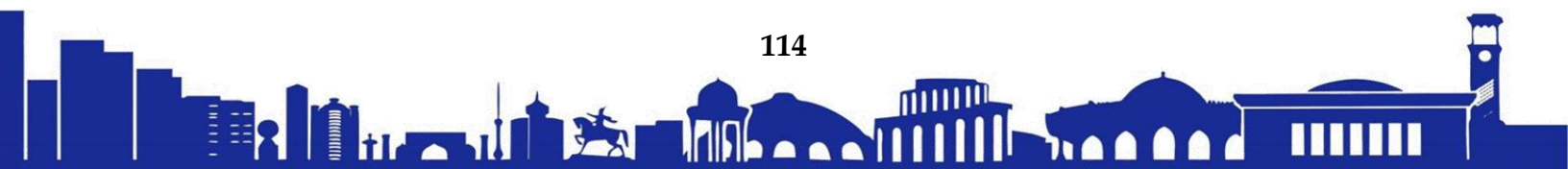
60. Мирзаева, Ф. О. (2018). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION (pp. 71-72).
61. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2018). Использование современных педагогических технологий в процессе формирования культуры межличностных взаимоотношений у студенческой молодежи Узбекистана. Наука и образование сегодня, (10 (33)), 52-53.
62. Мирзаева, Ф. О. (2017). Профессиональная подготовка будущих преподавателей на основе формирования культуры межличностных отношений. Современные инновации, (2 (16)), 59-60.
63. Odiljonovna, M. F. Foreign Experience in Analysis OF Learning Results. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(10), 185-187.
64. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).
65. Nishonova, Z. T., Xodjaqulova, D. I., Djumaboyeva, M. B., & Baykunosova, G. Y. (2013). Kichik maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish psixokorreksiyada ertak terapiyasidan foydalanish uslubiyati.
66. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.
67. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsiyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.
68. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). Методики арт-терапии в логопедической работе с детьми с задержкой речевого развития. *Научный редактор*, 4.
69. Бекманова, Ж. А. (2026). Роль эмпатии в формировании благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-3), 25-27.



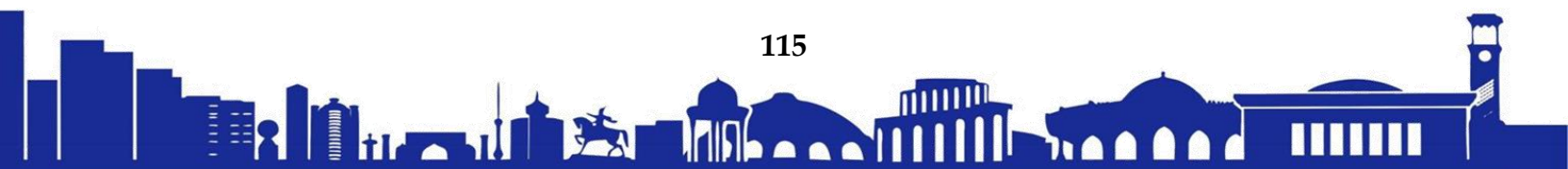
70. Бекманова, Ж. А., & Жаббарбергенов, Ш. Е. (2026). Цифровые технологии в системе трудового обучения детей с нарушениями слуха. *SCIENCE and SOCIETY*, (2-3), 16-18.
71. Бекманова, Ж. А. (2026). Система арттерапевтических технологий в логопедической работе с разными видами речевых нарушений у детей дошкольного возраста. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-3), 12-14.
72. Абдуллаева, М. Ж. (2025). ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (64-1 (том 2)).
73. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). Психологическая поддержка воспитателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 5-6.
74. Бекманова, Ж. А. (2025). Междисциплинарный подход к сопровождению ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 25-26.
75. Сапарбаева, М. А., & Бекманова, Ж. А. (2025). Нейромоторная коррекция в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 54-56.
76. Bekmanova, J. A., & Tajimuratov, A. J. (2025). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishlarini tuzatish jarayonida logoritmik texnologiyalarni qo'llash. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 16-17.
77. Бекманова, Ж. А., & Калыбаева, А. Е. (2025). Основные направления и принципы формирования толерантности дошкольников. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-9.
78. Бекманова, Ж. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2025). НОВЫЕ ВЕКТОРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *Inter education & global study*, 3(6), 472-480.
79. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕФЕКТОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *Inter education & global study*, 3(4 (1)), 327-333.

80. Бекманова, Ж. А., & Сапарбаева, М. А. (2025). ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НЕЙРОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ. *Inter education & global study*, 3(6), 481-491.
81. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *IN SITU*, (7), 65-67.
82. Лялина, О. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2022). МЕТОД СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭРГОНОМИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 393-400).
83. Абдуллаева, М. Ж., & Лялина, О. А. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ АРТ-ПРОСТРАНСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 106-109).
84. Bekmanova, J. A. Innovative Technologies Of Musical Education In Kindergarten.
85. БЕКМАНОВА, Ж. А. РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. *ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Учредители: Издательство" МОЗАИКА-СИНТЕЗ"*, (10), 445-448.
86. Алламбергенова, М. Х., & Султанова, Ж. К. (2026). ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. *НАУКА и ОБЩЕСТВО*, 4-3, 11-13. <https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2026-4-3-004>
87. Kumar, A., Jakhongir, S., Umarbek, J., Shojonov, M., Khasanbaevna, A. M., & Ugli, A. A. F. (2026). Digital Twins and Data-Driven Infrastructure Management. In *The Economics of Decarbonized Transport: AI Technologies, Market Mechanisms, and Policy Innovation* (pp. 173-212). IGI Global Scientific Publishing.
88. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA INTERAKTIV O 'QUV MAJMUALARIDAN FOYDALANISH. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 9-12.
89. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA KOMPYUTER DASTURLARIDAN O 'QUV-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISH. *Inter education & global study*, 3(6), 36-43.

90. Allambergenova, M., & Adilbekova, S. (2025). Use of cloud technology in organizing independent education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 5(2), 826-830.
91. Allambergenova, M. X. (2024). ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI VOSITASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI KASBIY FAOLIYATGA YO 'NALTIRIB O 'QITISH METODIKASI. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
92. Allambergenova, M. X. (2024). Elektron ta'lim resurslari vositasida axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatga yo 'naltirib o 'qitish metodikasi. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
93. Алламбергенова, М. Х., & Жугинисова, Ж. И. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИГА ЭЛЕМЕНТАР МАТЕМАТИК БИЛИМ БЕРИШ УСЛУБИЁТИ. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 41-43.
94. Allambergenova, M. X. (2022). «INFORMATIKA HÁM XABAR TEXNOLOGIYALARI» PÁNINEN ELEKTRON OQIW RESURLARIN JARATIWDIŇ DIDAKTIKALIQ ÁHMIYETI. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-10.
95. Allambergenova, M., Kunnazarov, A., & Kazbekova, E. (2020). Creation of pedagogical software for practical Training in computer science. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 86-91.
96. Утепбергенова, А. Т., & Алламбергенова, М. (2018). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности* (pp. 394-395).
97. Allambergenova, M. X. (2012). Creation of interactive educational complexes of computer science and their use in the educational process. *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*, 117.
98. Allambergenova, M. X. (2012). Informatikadan interaktiv o 'quv majmualar yaratish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish. *Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya.–Toshkent*, 117.
99. Allambergenova, M. X. (2012). *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*.



100. Алламбергенова, М. (2010). Использование интерактивных учебных комплексов в процессе высшего образования как средство формирования творческой атмосферы. *Образование.–Алмата*, (6), 132-134.
101. Алламбергенова, М. Х. (2010). Методика использования интерактивных учебных комплексов по курсу информатика и информационные технологии. *Молодой ученый*, (8-2), 142-145.
102. Мусурманова, О., Палуанова, Х., Рискулова, К., & Курбаниязова, З. (2019). Педагогик атамалар луғати: ўзбек, рус, инглиз тилларида. Т.: “TURON_IQBOL.
103. Куронов, М. К., & Курбаниязова, З. (2003). КИжтимоий педагогика.
104. Курбаниязова, З. К. (2002). Тарбиявий ишлар жараёнида ўқувчиларда миллий ўзликини англашни шакллантиришнинг педагогик асослари (қорақалпоқ мактабларининг VII-IX синфлари мисолида): Пед. фан. номз.... дисс.
105. Kurbaniyazova, Z. K. Ijtimoiy-pedagogik kompetentlik bo ‘lajak o ‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligining muhim kompetenti sifatida. *Nukus, Ilim ҳам jamiyet jurnali//2021*, 1-37.
106. Курбаниязова, З. К. (2022). Аралаш таълим шароитида бўлажак ўқитувчиларнинг ижтимоий педагогик компетентлигини ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фан доктори (DSc).... дисс.
107. Мусурмонова, О., & Курбаниязова, З. К. (2018). Инновационные образовательные технологии и педагогическая компетентность.
108. Курбаниязова, З. К., & Реймова, Ш. (2017). Процесс модернизации системы образования в республике Узбекистан и независимые учителя. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (2-6), 131-135.
109. Kurbaniyazova, Z. K. (2025). TA’LIM TIZIMIDA SUN’IY INTELLEKT ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI: YUTUQLAR VA KAMCHILIKLAR. *Inter education & global study*, 3(6), 16-24.
110. Курбаниязова, З. К. (2023). Бўлажак ўқитувчиларни касбий тайёрлашда таълим методларидан самарали фойдаланиш дидактиканинг асосий муаммоларидан бири сифатида. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 28-31.
111. Kurbaniyazova, Z. (2023). BO ‘LAJAK O ‘QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ARALASH TA’LIMNI JORIY



ETISHNING DIDAKTIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 405-408.

112. Kalbaevna, K. Z. (2022). INTEGRATED EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL-PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).

113. Kurbanliyazova, Z. K. (2022). Pedagogical possibilities of information education environment in the development of socio-pedagogical competence of future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(7), 180-186.

114. Замира, К. К. (2022). ТАЪЛИМНИНГ СИФАТИНИ ОШИРИШДА РИСКЛАР МУАММОСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 4-10.

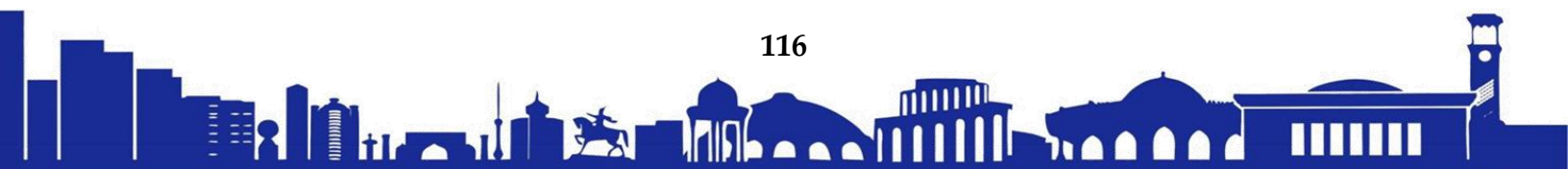
115. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Эшкораев, С. С. (2021). ВЛИЯНИЕ ГЕКСАХЛОРИД ГЕКСАНА НА ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОСТИ В ПОЧВАХ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *СОВРЕМЕННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ФИЗИКА НА СТЫКЕ ФИЗИКИ, ХИМИИ И БИОЛОГИИ* (pp. 399-400).

116. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Бабамуратов, Б. Э. (2021). РАДИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАДИОНУКЛИДОВ В ПОЧВАХ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 290-319).

117. Akhatov, A. A., Eshkaraev, S. C., Normurodova, K. D., & Eshkoraev, S. S. (2021). Study of the influence of graphene nanofillers on the properties of composites based on polypropylene. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (102), 816-818.

118. Eshkaraev, S., Eshqorayev, S., Abdulhamidova, H., & Abdulhamidov, J. (2022). VODOROD ISHLAB CHIQRISH: ELEKTROLIZ. *Science and innovation*, 1(A8), 360-365.

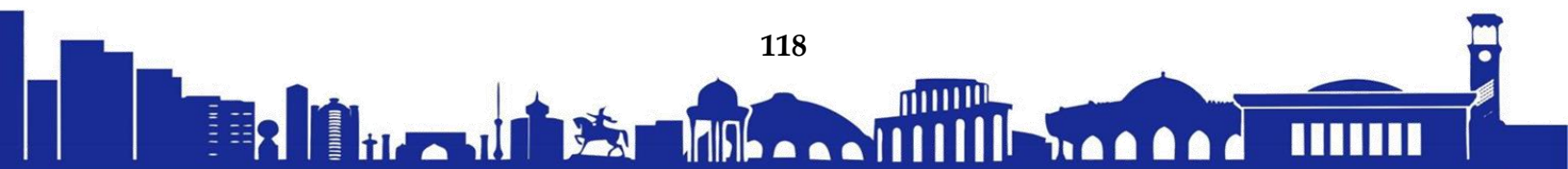
119. Абдуалиев, Н. Х., Абдувалиева, М. Ж., Бадекин, М. Ю., Витяев, С. М., Владимирова, Ю. В., Ганчар, А. И., ... & Юлчиева, М. Г. (2024). СОВРЕМЕННАЯ НАУКА, ОБЩЕСТВО И ТЕХНОЛОГИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ.



120. Uralov, N. B., Turaev, H. K., Eshkarayev, S. C., & Eshqorayev, S. S. (2021). Analysis of graphene properties, production and application. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 726-728.
121. Абдулхамидова, Х., & Эшкораев, С. (2022). НОВЫЕ ЦЕМЕНТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 1(4), 28-31.
122. Abdulhamidova, H., Eshkoraev, S., & Javgashev, Y. (2022). TECHNOLOGY OF SILICATE BRICK PRODUCTION. *Solution of social problems in management and economy*, 1(4), 8-11.
123. Eshkoraev, S., Abdulhamidova, H., & Javgashev, Y. (2022). INGREDIENT OF PORTLAND CEMENT. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(9), 21-23.
124. Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). AHOLI YASHASH XONADONLARIDA IS GAZIDAN HIMOYALOVCHI FILTRLAR TAYYORLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(6), 209-212.
125. Eshkoraev, S. (2024). Revolutionizing education: Harnessing innovative technologies in teaching chemical technology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 69-81.
126. Eshqorayev, S. S., & Choriyeva, M. S. (2022). Tog'-kon sanoatida texnologiya va uning ishga ta'sirini tushunish. *Miasto Przysztosci*, 24, 237-239.
127. Choriyeva, M. S., & Eshkoraev, S. S. (2022). The interaction of energy with climate change. *ISJ Theor. Appl. Sci*, 4(108), 60-63.
128. Nomozov, A., Beknazarov, K., & Eshkoraev, S. (2024). SYNTHESIS AND INVESTIGATION OF CHARACTERISTICS OF CORROSION INHIBITOR IKMM-1 ST20 STEEL IN 1 M HCl SOLUTION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 179-192.
129. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'Zimurodov, B. I. (2022). Kaliy ma'danlarining dunyo bo'yicha uchrashi. *Science and Education*, 3(6), 149-151.
130. Eshqorayev, S. S., Ro'zimurodov, B. I., & Choriyeva, M. S. (2022). YOSHLARNI ILM-FAN VA INNOVATSIYALARGA QIZIQTIRISHNING NOAN'ANAVIY USULI. *Eurasian Journal of Academic Research*.



131. Nomozov, A. K., Beknazarov, K. S., Karimov, K. A., Nazarov, N. N., Eshkaraev, S. S., Umarov, S. S., ... & Arifdjanova, K. S. (2026). Synthesis and corrosion inhibition performance of a nitrogen-and phosphorus-containing inhibitor for carbon steel. *Chemical Review and Letters*, 9(3), 631-639.
132. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). TYUBEGATAN KONINING SILVINITLARINI ERITISH JARAYONINI O'RGANISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 37-39.
133. Eshkoraev, S. (2024). Innovative methods in water purification: paving the way for sustainable clean water solutions. *Journal of universal science research*, 2(11), 458-463.
134. Davronovna, K. M., Sadriddinovich, E. S., & Yigitali Jo'ra o'g, J. (2022). Dependence of Karst Processes on Physico-Chemical Properties of Salts. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(9), 25-28.
135. Eshkaraev, S., Turaev, K., & Eshkoraev, S. (2021). Influence of pesticides on increasing soil radioactivity. *World*, 6(4), 49-54.
136. AK, N. (2024). Experimental and theoretical studies of Salsola oppositifolia extract as a novel eco-friendly corrosion inhibitor for carbon steel in 3% NaCl. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING*, 72(9), 312-320.



TALABALARDA KASBIY MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Fazliddin Abdunabievich Abdurazakov
Navoiy innovatsiyalar universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada talabalarda kasbiy motivatsiyani shakllantirishning psixologik xususiyatlari nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Kasbiy motivatsiya shaxsning tanlagan kasbiga nisbatan barqaror qiziqishi, kasbiy maqsadlarni anglash, faoliyat mazmunini shaxsiy qadriyatlar bilan bog'lash, o'z imkoniyatlariga ishonch hamda kasbiy rivojlanishga tayyorlikni birlashtiruvchi murakkab psixologik tizim sifatida talqin etiladi. Maqolada ichki va tashqi motivatsiya, kasbiy identifikatsiya, o'zini samarali deb bilish, muvaffaqiyatga intilish, refleksiya, maqsad qo'yish, o'quv muhitining motivatsion imkoniyatlari, pedagogik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy ta'sir omillari o'rtasidagi bog'lanishlar yoritilgan. Shuningdek, talabalarda kasbiy motivatsiyaning pasayishiga olib keluvchi omillar, motivatsion nomuvofiqlik, kasb tanlashdagi tasodifiylik, tashqi rag'batga haddan tashqari qaramlik va kasbiy istiqbolning noaniqligi tahlil qilinadi. Kasbiy motivatsiyani rivojlantirish uchun amaliy faoliyat bilan erta tanishtirish, kompetensiyaga asoslangan topshiriqlar, mentorlik, refleksiv suhbatlar, real kasbiy vaziyatlarni modellashtirish va individual rivojlanish trajektoriyasidan foydalanish taklif etiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy motivatsiya, talaba, ichki motivatsiya, tashqi motivatsiya, kasbiy identifikatsiya, o'zini samarali deb bilish, maqsad qo'yish, refleksiya, kasbiy rivojlanish, ta'lim muhiti.

ABSTRACT

This article examines the psychological characteristics of developing professional motivation among university students. Professional motivation is interpreted as an integrated psychological system that combines stable interest in the chosen profession, awareness of professional goals, connection of professional activity with personal values, self-efficacy, and readiness for continuous development. The paper analyzes intrinsic and

extrinsic motivation, professional identity, achievement orientation, reflection, goal setting, perceived competence, the motivational potential of the learning environment, pedagogical support, and social influences. Particular attention is paid to factors that weaken professional motivation, including accidental career choice, motivational mismatch, excessive dependence on external rewards, uncertainty about employment prospects, and a lack of meaningful contact with real professional activity. Practical mechanisms for strengthening professional motivation are proposed, including early professional immersion, competence-based tasks, mentoring, reflective practices, modeling of authentic professional situations, and individualized development trajectories.

Keywords: professional motivation, student, intrinsic motivation, extrinsic motivation, professional identity, self-efficacy, goal setting, reflection, professional development, learning environment.

KIRISH

Oliy ta'lim tizimining samaradorligi faqat talabaning muayyan fanlarni o'zlashtirishi yoki nazariy bilimlar hajmi bilan belgilanmaydi. Talaba tanlagan kasbining mazmunini anglamasa, kelajakdagi kasbiy faoliyatini o'z hayotiy maqsadlari bilan bog'lamasa va mutaxassis sifatida rivojlanish zaruratini ichki ehtiyoj darajasida qabul qilmasa, hatto yuqori akademik ko'rsatkichlar ham barqaror kasbiy kompetentlikka aylanishi qiyin. Shu sababli kasbiy motivatsiya oliy ta'limdagi psixologik va pedagogik jarayonlarning markaziy omillaridan biri hisoblanadi. U talabaning o'qishga munosabati, topshiriqlarni bajarish sifati, mustaqil izlanishga tayyorligi, murakkab vaziyatlarda qat'iyat ko'rsatishi va kasbiy o'zini rivojlantirish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Kasbiy motivatsiya bir martalik qaror yoki kasbga nisbatan oddiy qiziqish bilan cheklanmaydi. U talabaning kasbiy maqsadlarini qanchalik aniq tasavvur qilishi, o'qish jarayonida mazmun topishi, o'z imkoniyatlarini real baholashi, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarni qanday talqin qilishi, kelajakdagi kasbiy rolni qabul qilishi hamda kasbiy faoliyatni shaxsiy qadriyatlar bilan uyg'unlashtira olishiga bog'liq. Bu jarayon dinamik bo'lib, talabaning birinchi kursdagi motivatsion holati yuqori kurslarda keskin o'zgarishi mumkin. Dastlab kasbning ijtimoiy nufuzi yoki ota-ona istagi bilan shakllangan tashqi motivlar keyinchalik kasb mazmuni bilan real tanishuv natijasida ichki motivlarga aylanishi yoki aksincha, kutilmalar tasdiqlanmasa, pasayib ketishi mumkin.

Talabalarda kasbiy motivatsiyani shakllantirish masalasi bugungi sharoitda ayniqsa muhimdir. Mehnat bozorining tez o'zgarishi, yangi kasblarning paydo bo'lishi, raqamli texnologiyalarning an'anaviy kasbiy funksiyalarni qayta tashkil etishi, ish beruvchilarning moslashuvchan ko'nikmalarga bo'lgan talabi va professional raqobatning kuchayishi talabaning faqat diplom olishga yo'naltirilgan motivatsiyasini yetarli qilmaydi. Zamonaviy mutaxassis doimiy o'rganishga, o'z kompetensiyalarini yangilashga, noaniqlik sharoitida qaror qabul qilishga va kasbiy maqsadlarini qayta ko'rib chiqishga tayyor bo'lishi kerak. Demak, kasbiy motivatsiya oliy ta'limda shakllanadigan oddiy o'quv motividan kengroq, u kelajak kasbiy faoliyatning psixologik asosini tashkil etuvchi tizimli sifatdir.

KASBIY MOTIVATSIYANING PSIXOLOGIK MAZMUNI

Psixologiyada motivatsiya shaxs faoliyatini boshlovchi, yo'naltiruvchi va barqarorlashtiruvchi ichki va tashqi determinantlar majmui sifatida tushuntiriladi. Kasbiy motivatsiya esa ushbu umumiy mexanizmning kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan maxsus ko'rinishidir. Uning tarkibiga kasbga qiziqish, kasbiy maqsad, muvaffaqiyatga ehtiyoj, ijtimoiy foydalilik hissi, moddiy manfaat, kasbiy maqom, o'zini ro'yobga chiqarish istagi, malaka oshirishga ehtiyoj va kasbiy jamoaga mansublik kabi motivlar kiradi. Ushbu motivlarning qaysi biri yetakchi bo'lishi talabaning shaxsiy tajribasi, oilaviy muhit, ta'lim jarayoni, kasb haqidagi tasavvurlari va ijtimoiy sharoitga bog'liq.

Kasbiy motivatsiyani tahlil qilishda ichki va tashqi motivatsiya o'rtasidagi farq muhimdir. Ichki motivatsiyada talaba faoliyatning o'zidan qoniqish oladi: murakkab masalani hal qilish, yangi bilimni egallash, kasbiy mahoratni oshirish yoki boshqalarga foyda keltirish uning uchun mustaqil qadriyatga aylanadi. Tashqi motivatsiya esa baho, stipendiya, ota-ona ma'qullashi, ishga joylashish, yuqori daromad yoki ijtimoiy maqom kabi natijalarga bog'langan bo'ladi. Tashqi motivlar o'z-o'zidan salbiy emas. Muammo shundaki, agar kasbiy faoliyat faqat tashqi mukofot bilan bog'lansa, mukofot yo'qolganda faoliyatga qiziqish ham pasayishi mumkin. Barqaror kasbiy motivatsiya odatda ichki va tashqi motivlarning oqilona uyg'unligiga tayangan holda shakllanadi.

O'zini-o'zi belgilash nazariyasiga ko'ra, shaxsning avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlikka bo'lgan asosiy psixologik ehtiyojlari qondirilganda ichki motivatsiya kuchayadi. Talaba o'qish jarayonida tanlov imkoniyatiga ega bo'lsa, o'z rivojlanishidagi progressni ko'rsa va o'zini akademik hamjamiyatning muhim a'zosi deb



his qilsa, kasbiy faoliyatga nisbatan ichki qiziqish kuchayadi. Aksincha, doimiy nazorat, faqat jazoga yoki bahoga asoslangan o'quv muhiti, haddan tashqari standartlashtirilgan topshiriqlar va talabaning fikrini inkor etish motivatsiyaning tashqi boshqaruvga o'tishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kasbiy motivatsiyada maqsadlarning mazmuni ham muhim. Qisqa muddatli maqsadlar – semestrni muvaffaqiyatli tugatish, imtihondan yuqori baho olish, ma'lum sertifikatga ega bo'lish – kundalik faollikni tartibga soladi. Uzoq muddatli maqsadlar – muayyan sohada yetuk mutaxassis bo'lish, ilmiy maktab yaratish, tadbirkorlik qilish yoki jamiyatga muayyan xizmat ko'rsatish – esa kasbiy istiqbolni shakllantiradi. Motivatsion jihatdan eng barqaror talabalar odatda qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni bir-biriga bog'lay oladi. Ular bugungi topshiriqni kelajakdagi professional kompetensiyaning bir qismi sifatida ko'radi.

KASBIY IDENTIFIKATSIYA VA O'ZINI SAMARALI DEB BILISHNING ROLI

Kasbiy motivatsiyaning muhim psixologik tayanchi kasbiy identifikatsiyadir. Kasbiy identifikatsiya talabaning “men kim bo'laman?”, “qaysi professional hamjamiyatga mansubman?”, “kelajakdagi kasbim mening shaxsiy qadriyatlarimga qanchalik mos?” kabi savollarga bergan javoblarida namoyon bo'ladi. Talaba o'zini kelajakdagi mutaxassis sifatida tasavvur qila olgan sari o'quv faoliyati mazmunliroq bo'ladi. Chunki fan, topshiriq yoki amaliy mashg'ulot endi abstrakt talab emas, balki professional rolga kirish vositasi sifatida qabul qilinadi.

Kasbiy identifikatsiyaning shakllanishi to'g'ri chiziqli emas. Talaba o'qish davomida o'z kasbiga nisbatan shubha qilishi, alternativ yo'nalishlarni ko'rib chiqishi, o'zining kuchli va zaif tomonlarini qayta baholashi tabiiy. Muammo shubhaning o'zida emas, balki bu jarayon refleksiya va qo'llab-quvvatlovsiz qolishidadir. Agar talaba kasbiy qiyinchilikni “men bu kasbga yaramayman” tarzida talqin qilsa, motivatsiya pasayadi. Agar u qiyinchilikni o'sish vazifasi sifatida qabul qilsa, motivatsiya saqlanadi. Shu nuqtada psixologik maslahat, akademik mentorlik va amaliyot rahbarining konstruktiv fikr-mulohazasi katta ahamiyatga ega.

Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o'zini samarali deb bilish konsepsiyasi ham kasbiy motivatsiyani tushuntirishda katta imkoniyat beradi. O'zini samarali deb bilish – shaxsning muayyan vazifani muvaffaqiyatli bajarishga qodirligiga bo'lgan ishonchidir. Bu ishonch talabaning murakkab topshiriqlarni tanlashiga, qiyinchilikda qancha davom



etishiga, xatolarga qanday munosabat bildirishiga va natijalarni qanday talqin qilishiga ta'sir qiladi. O'z kompetentligiga ishonmaydigan talaba hatto yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lsa ham, murakkab faoliyatdan qochishi mumkin. Aksincha, real tajriba bilan mustahkamlangan yuqori o'zini samarali deb bilish qat'iyat, tashabbus va mustaqil o'rganishni kuchaytiradi.

O'zini samarali deb bilishni sun'iy maqto'v orqali shakllantirib bo'lmaydi. U, avvalo, muvaffaqiyatli bajarilgan real vazifalar, kuzatilgan professional modellar, konstruktiv qayta aloqa va emotsional zo'riqishni boshqarish tajribasi orqali rivojlanadi. Shu sababli o'quv jarayonida topshiriqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshirilishi, talaba o'z progressini ko'ra olishi, xatolar esa qobiliyatsizlik belgisi emas, o'rganishning tabiiy qismi sifatida talqin qilinishi kerak. Kichik, ammo real muvaffaqiyatlar ketma-ketligi kasbiy motivatsiya uchun umumiy va mavhum "siz albatta uddalaysiz" tipidagi rag'batdan ko'ra kuchliroq ta'sir ko'rsatadi.

KASBIY MOTIVATSIYAGA TA'SIR ETUVCHI SHAXSIY VA IJTIMOIIY OMILLAR

Talabani kasbiy motivatsiyasi individual psixologik xususiyatlar bilan chambarchas bog'liq. Mas'uliyatlilik, maqsadga yo'nalganlik, o'zini boshqarish, qiziqishlar tizimi, muvaffaqiyatga intilish, noaniqlikka chidamlilik va refleksivlik kabi sifatlar kasbiy faoliyatning uzoq muddatli maqsadlarini saqlashga yordam beradi. Biroq bu sifatlar qat'iy va o'zgarmas emas. Ta'lim muhiti, faoliyat tajribasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali ular rivojlanishi mumkin. Shuning uchun kasbiy motivatsiya muammosini faqat "talaba xohlamayapti" degan shaxsiy aybga qisqartirish ilmiy jihatdan xato.

Oilaviy muhit ham kasb tanlash va motivatsiya shakllanishida sezilarli rol o'ynaydi. Ota-onaning kasbga munosabati, oiladagi iqtisodiy kutishlar, avlodlar kasbiy an'analari va yoshga qo'yiladigan talablar talabani tanloviga ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda talaba kasbni o'z qiziqishidan ko'ra oilaviy bosim ostida tanlaydi. Bunday holatda o'qishga kirishning o'zi maqsadga erishish sifatida qabul qilinadi, ammo ta'lim jarayoni boshlangach ichki qiziqish yetishmasligi seziladi. Boshqa hollarda oilaviy qo'llab-quvvatlash, mustaqil tanlovga hurmat va real kasbiy ma'lumot bilan ta'minlash motivatsiyani kuchaytiradi.

Tengdoshlar va talaba guruhi kasbiy motivatsiyaning ijtimoiy kontekstini yaratadi. Guruhda o'qishga jiddiy munosabat, kasbiy o'sish, tanlovlarda ishtirok etish, ilmiy va amaliy loyihalarda faol bo'lish qadrlansa, bunday me'yorlar individual motivatsiyani ham qo'llab-quvvatlaydi. Aksincha, faollikni masxara qilish, bahoni faqat formal talab deb bilish yoki minimal kuch bilan natija olishni norma sifatida qabul qilish motivatsion pasayishga olib kelishi mumkin. Shu ma'noda akademik guruhning norasmiy madaniyati o'qituvchi bergan rasmiy rag'batdan kam bo'lmagan darajada ta'sirchan omil hisoblanadi.

Mehnat bozori haqidagi tasavvurlar ham motivatsiyani o'zgartiradi. Talaba o'z mutaxassisligi bo'yicha real ish o'rinlarini, kasbiy rivojlanish yo'llarini, zarur kompetensiyalarni va muvaffaqiyatli mutaxassislar tajribasini ko'ra olsa, o'qish mazmuni amaliy qiymat kasb etadi. Agar ta'lim va mehnat bozori orasidagi aloqa mavhum bo'lsa, "bu fan menga nima uchun kerak?" degan savol kuchayadi. Shu sababli universitetning ish beruvchilar bilan hamkorligi, amaliyotlar sifati, kasbiy uchrashuvlar, soha mutaxassislarining mahorat darslari va real loyiha vazifalari motivatsion muhitning muhim qismi bo'lishi kerak.

TA'LIM MUHITINING MOTIVATSION IMKONIYATLARI

Kasbiy motivatsiyani shakllantirishda o'quv dasturining mazmuni va uni tashkil etish usuli hal qiluvchi ahamiyatga ega. Talaba ko'pincha fan mazmunini kelajak kasbiy faoliyat bilan bog'lay olmaganida motivatsiya pasayadi. Bu holat ayniqsa umumkasbiy va nazariy fanlarda ko'p uchraydi. Nazariy bilimning amaliy vaziyatdagi funksiyasi ko'rsatilmasa, u yodlash talabiga aylanadi. Shuning uchun fan mazmunini kasbiy kontekst bilan bog'lash, real vaziyatlar, keyslar, muammoli topshiriqlar va amaliy misollardan foydalanish zarur.

Kompetensiyaga asoslangan topshiriqlar motivatsiyani kuchaytiradi, chunki talaba o'zining kasbiy imkoniyatlari o'sayotganini bevosita ko'radi. Masalan, pedagogika talabasi real dars fragmentini loyihalasa, tibbiyot talabasi klinik vaziyatni tahlil qilsa, muhandislik talabasi texnik muammoni yechsa yoki iqtisod yo'nalishidagi talaba real moliyaviy ma'lumot asosida qaror modelini tuzsa, o'quv faoliyati kasbiy ahamiyat kasb etadi. Bunday topshiriq talabaning "men bu sohada nimani qila olaman?" degan savoliga javob beradi va kompetentlik hissini kuchaytiradi.

Baholash tizimi ham motivatsiyani shakllantirishi yoki buzishi mumkin. Faqat yakuniy natijaga asoslangan baholash talabaning xatolardan qochishiga va minimal xavfli

strategiyani tanlashiga olib keladi. Jarayonga yo'naltirilgan baholash, oraliq fikr-mulohaza, qayta topshirish imkoniyati va progressni ko'rsatish esa o'rganish motivatsiyasini kuchaytiradi. Baholashning vazifasi faqat saralash emas, balki talabaning qaysi kompetensiyasi rivojlanganini va keyingi qadam nima bo'lishi kerakligini ko'rsatishdan iborat bo'lishi lozim.

O'qituvchining pedagogik uslubi motivatsion iqlimning markaziy komponentidir. Avtoritar nazorat, doimiy tanqid va talabani boshqalar bilan kamsituvchi tarzda taqqoslash tashqi bosimni kuchaytirishi mumkin, biroq barqaror ichki motivatsiya yaratmaydi. Talabchanlik bilan hurmatni birlashtirish, aniq mezon berish, tanlov imkoniyatini yaratish va talabaning savollariga jiddiy munosabatda bo'lish esa avtonomiya va kompetentlik ehtiyojlarini qondiradi. O'qituvchi motivator sifatida emas, balki kasbiy rivojlanish uchun sharoit yaratuvchi shaxs sifatida ko'rilganda ta'sir samaraliroq bo'ladi.

KASBIY MOTIVATSIYANING PASAYISH SABABLARI VA XAVF OMILLARI

Talabalarda motivatsiya pasayishini faqat dangasalik yoki mas'uliyatsizlik bilan tushuntirish noto'g'ri. Motivatsion pasayish ko'pincha bir nechta omillarning yig'indisidan kelib chiqadi. Kasb tanlashdagi tasodifiylik, ota-ona bosimi, kasb haqidagi idealistik tasavvurlar, o'qish va real kasbiy faoliyat o'rtasidagi uzilish, haddan tashqari akademik yuklama, muvaffaqiyatsizlik tajribasi, o'ziga ishonchning pastligi, kelajak ish bilan ta'minlanishiga shubha va psixologik charchoq shular jumlasidandir.

Motivatsion nomuvofiqlik alohida xavf tug'diradi. Masalan, talaba yuqori daromad yoki ijtimoiy nufuzni asosiy sabab sifatida tanlagan kasbda kundalik faoliyat uning qiziqishlari va shaxsiy xususiyatlariga mos kelmasligi mumkin. Bunday holatda tashqi maqsad saqlanadi, ammo faoliyat jarayonidan qoniqish bo'lmaydi. Vaqt o'tishi bilan bu nomuvofiqlik akademik befarqlik, topshiriqlarni kechiktirish, boshqa yo'nalishga o'tish istagi yoki o'qishni faqat diplom uchun davom ettirishga olib keladi.

Kasbiy motivatsiyaning pasayishida doimiy ijtimoiy taqqoslash ham muhim rol o'ynaydi. Talaba o'z progressini shaxsiy rivojlanish mezonlari bilan emas, faqat eng kuchli guruhdoshlar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi muvaffaqiyatli mutaxassislar bilan solishtirsa, o'z kompetentligiga bo'lgan ishonch zaiflashishi mumkin. Ayniqsa, muvaffaqiyatning ko'rinadigan natijalari ortidagi uzoq tayyorgarlik va xatolar ko'rinmasa, kasbiy rivojlanish haddan tashqari tez va oson jarayon sifatida tasavvur

qilinadi. Buning oldini olish uchun progressga yo'naltirilgan refleksiya va real professional yo'l haqidagi ochiq suhbatlar kerak.

Psixologik charchoq va o'qishdan kuyish holati ham motivatsiyaga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Doimiy yuqori yuklama, dam olishning yetishmasligi, o'qish va ishni birga olib borish, moliyaviy bosim yoki shaxsiy muammolar natijasida talabaning energiya resurslari kamayadi. Bunday vaziyatda "motivatsiyani oshirish" bo'yicha oddiy chaqiriqlar samarasiz. Avval yuklamani qayta ko'rib chiqish, vaqtni boshqarish, ijtimoiy va psixologik yordam hamda tiklanish sharoitlarini yaratish zarur.

KASBIY MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

Kasbiy motivatsiyani rivojlantirishning eng samarali yo'llaridan biri talabaning kasbiy faoliyat bilan erta va muntazam aloqasini ta'minlashdir. Birinchi kursdan boshlab korxona, maktab, klinika, laboratoriya, media tahririyati yoki boshqa kasbiy muhit bilan tanishuv talabaning kasb haqidagi mavhum tasavvurini konkretlashtiradi. Bunda faqat ekskursiya yetarli emas. Talabaga kichik, ammo real professional vazifa berilishi, uning natijasi tahlil qilinishi va faoliyatning maqsadi tushuntirilishi kerak.

Mentorlik tizimi ham motivatsion jihatdan katta imkoniyatga ega. Tajribali mutaxassis yoki yuqori kurs talabasi bilan muntazam muloqot kasbiy yo'lning real manzarasini ko'rsatadi, qiyinchiliklarni normallashtiradi va rivojlanish strategiyasini aniqroq qiladi. Mentorning vazifasi talaba o'rniga qaror qabul qilish emas, balki savollar berish, variantlarni ko'rsatish va talabaning o'z qarorini asoslashiga yordam berishdir. Haddan tashqari direktiv mentorlik avtonomiyani pasaytirishi mumkin.

Refleksiv amaliyot kasbiy motivatsiyaning ichkilashuviga xizmat qiladi. Har bir amaliy mashg'ulot yoki loyiha yakunida "men nimani o'rgandim?", "qaysi vazifa menga qiyin bo'ldi?", "bu tajriba kelajak kasbimga qanday aloqador?", "keyingi bosqichda nimani yaxshilashim kerak?" kabi savollar asosida refleksiya tashkil etilishi mumkin. Refleksiya o'quv faoliyatining shaxsiy ma'nosini ochishga yordam beradi. Shuningdek, talabaning o'z kuchli tomonlarini va rivojlanishi kerak bo'lgan kompetensiyalarni real baholashiga sharoit yaratadi.

Individual kasbiy rivojlanish trajektoriyasi ham muhim. Barcha talabadan bir xil tezlikda va bir xil yo'l bilan rivojlanishni kutish motivatsion nuqtai nazardan samarasiz. Talabaning qiziqishi, kuchli tomonlari va kelajak rejasiga mos tanlov fanlari, loyiha

yo'nalishlari, amaliyot joylari va qo'shimcha kurslar tavsiya etilishi kasbiy maqsadni konkretlashtiradi. Bunday individualizatsiya talabani ta'limning passiv iste'molchisi emas, o'z rivojlanishining subyekti sifatida shakllantiradi.

Maqsad qo'yish texnologiyalaridan foydalanish ham foydali. Maqsadlar aniq, o'lchanadigan, real va vaqt bilan chegaralangan bo'lishi kerak, biroq ularda shaxsiy mazmun ham bo'lishi zarur. Masalan, "ingliz tilini yaxshilash" umumiy maqsad bo'lsa, "uch oy davomida har hafta mutaxassislik bo'yicha bitta inglizcha maqolani o'qib, asosiy tushunchalarni konspekt qilish" aniq faoliyatga aylantirilgan maqsaddir. Kichik natijalarni kuzatib borish o'zini samarali deb bilishni kuchaytiradi va uzoq muddatli maqsadlarni qo'llab-quvvatlaydi.

MUHOKAMA

Kasbiy motivatsiyani shakllantirish muammosi ko'p hollarda noto'g'ri soddallashtiriladi. Ba'zan motivatsiya talabani ichki "xohishi" sifatida ko'riladi va barcha mas'uliyat uning zimmasiga yuklanadi. Boshqa yondashuvda esa faqat o'qituvchining motivatsion usullari yetarli deb hisoblanadi. Aslida kasbiy motivatsiya shaxs, faoliyat va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir mahsulidir. Talabani individual qiziqishlari va qadriyatlarini, kasbning real mazmuni, o'quv dasturi, baholash tizimi, guruh me'yorlari, oilaviy kutishlar va mehnat bozori haqidagi signallar bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli kasbiy motivatsiyani rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar ham tizimli bo'lishi kerak. Bir martalik motivatsion uchrashuv yoki mashhur mutaxassisning ma'ruzasi qisqa muddatli emotsional ko'tarilish berishi mumkin, biroq ta'lim jarayoni o'zgarmasa, bu ta'sir tez so'nadi. Barqaror natija uchun o'quv topshiriqlari kasbiy mazmunga ega bo'lishi, baholash progressni ko'rsatishi, talaba tanlov qilishi, amaliy tajriba muntazam bo'lishi va refleksiya tashkil etilishi lozim.

Kasbiy motivatsiya bilan akademik natijalar o'rtasidagi bog'liqlik ham bir tomonlama emas. Yuqori motivatsiya yaxshi natijaga yordam beradi, biroq muvaffaqiyatli tajriba ham motivatsiyani kuchaytiradi. Demak, motivatsiyani oshirish uchun talabadan avval yuqori natija talab qilish emas, balki real va boshqariladigan muvaffaqiyat tajribasini yaratish muhim. Shu nuqtada murakkablikni bosqichma-bosqich oshirish va o'z vaqtida fikr-mulohaza berish katta ahamiyatga ega.

Kasbiy motivatsiya rivojlanishining yana bir muhim belgisi – tashqi motivlardan ichki va identifikatsiyalashgan motivlarga o'tishdir. Talaba dastlab yaxshi baho, stipendiya yoki ishga joylashish uchun o'qishi mumkin. Ammo ta'lim jarayonida kasbiy faoliyatning shaxsiy va ijtimoiy ma'nosini anglagan sari motivlar ichkilashadi. Bunday transformatsiya avtomatik emas; u mazmunli tajriba, mustaqil tanlov, kompetentlik hissi va professional hamjamiyatga mansublik orqali yuz beradi.

AMALIY TAVSIYALAR

Talabalarda kasbiy motivatsiyani rivojlantirish uchun bir nechta amaliy yo'nalishlar alohida ahamiyatga ega. Birinchidan, birinchi kursdan boshlab kasbiy diagnostika va yo'naltiruvchi suhbatlar tashkil etilishi lozim. Bu talabaning kasb haqidagi tasavvurlari, kutishlari va real qiziqishlarini aniqlashga yordam beradi. Ikkinchidan, har bir fan doirasida uning kasbiy kompetensiya bilan aloqasi ochiq ko'rsatilishi kerak. Uchinchidan, nazariy mavzularni real kasbiy vaziyatlarga tatbiq etuvchi topshiriqlar ulushi oshirilishi lozim.

To'rtinchidan, talabalar uchun mentorlik va tutorlash tizimini kuchaytirish maqsadga muvofiq. Beshinchidan, o'qituvchilar fikr-mulohazani faqat xatoni ko'rsatish emas, keyingi rivojlanish yo'lini ko'rsatish vositasi sifatida qo'llashi kerak. Oltinchidan, talabaning shaxsiy progressini ko'rsatadigan portfoliolar, loyiha natijalari va kompetensiya xaritalaridan foydalanish foydali. Yettinchidan, amaliyotlar formal hisobot emas, real faoliyat tajribasiga aylantirilishi kerak.

Sakkizinchidan, motivatsiyasi pasaygan talabaga umumiy tanbeh berishdan ko'ra pasayish sababini aniqlash zarur. Muammo kasbga qiziqishning yo'qligi, o'ziga ishonchsizlik, akademik qiyinchilik, moliyaviy bosim, charchoq yoki boshqa yo'nalishga qiziqishda bo'lishi mumkin. Sababga mos bo'lmagan motivatsion choralar samara bermaydi. To'qqizinchidan, kasbiy muvaffaqiyatning turli modellarini ko'rsatish kerak. Faqat "eng muvaffaqiyatli" mutaxassislar emas, turli yo'l bilan rivojlangan, qiyinchiliklarni bosib o'tgan professional namunalari talabalarga realroq tasavvur beradi.

O'ninchidan, kasbiy motivatsiyani baholashda faqat anketa natijasiga tayanish yetarli emas. Talabaning real xulq-atvori – tashabbus ko'rsatishi, qo'shimcha faoliyatda ishtiroki, murakkab topshiriqqa munosabati, refleksiya sifati va mustaqil rejalashtirish qobiliyati – ham hisobga olinishi lozim. Bu kompleks yondashuv motivatsiyaning deklarativ emas, faoliyatdagi ko'rinishini aniqlash imkonini beradi.

TADQIQOT ISTIQBOLLARI

Talabalarda kasbiy motivatsiyani o'rganishda kelgusidagi tadqiqotlar bir martalik so'rov natijalari bilan cheklanmasligi kerak. Motivatsiya vaqt davomida o'zgaradigan psixologik tizim bo'lganligi sababli longitudinal kuzatuvlar ayniqsa muhim. Birinchi kursdan bitiruvgacha bo'lgan davrda ichki va tashqi motivlarning nisbati, kasbiy identifikatsiya, o'zini samarali deb bilish va mehnat bozori haqidagi tasavvurlar qanday o'zgarishini kuzatish motivatsiyaning real rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini beradi. Bunday tadqiqotlar qaysi bosqichda motivatsion pasayish xavfi kuchayishini ham ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, turli ta'lim yo'nalishlaridagi motivatsion mexanizmlarni bir xil model bilan tushuntirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Tibbiyot, pedagogika, muhandislik, iqtisod, san'at yoki axborot texnologiyalarida kasbiy rol, amaliyot sharoiti va muvaffaqiyat mezonlari keskin farq qiladi. Shu sababli umumiy psixologik indikatorlar bilan bir qatorda yo'nalishga xos motivatsion omillar ham o'rganilishi lozim. Masalan, ayrim sohalarida ijtimoiy foydalilik yetakchi motiv bo'lsa, boshqalarida innovatsiya, mustaqillik yoki ijodiy o'zini namoyon qilish kuchliroq bo'lishi mumkin.

Raqamli ta'lim muhitining kasbiy motivatsiyaga ta'siri ham alohida tadqiqot yo'nalishidir. Onlayn kurslar, sun'iy intellekt vositalari, masofaviy amaliyot, raqamli portfolio va professional tarmoqlardan foydalanish talabaga yangi imkoniyatlar yaratadi, biroq ular tashqi taqqoslash, yuzaki o'zlashtirish va qisqa muddatli rag'batga qaramlikni ham kuchaytirishi mumkin. Shuning uchun texnologiyaning o'zi emas, undan qanday pedagogik dizayn asosida foydalanilayotgani baholanishi kerak. Tajriba-sinov dasturlarida mentorlik, real loyiha, refleksiya va individual maqsad qo'yishni birlashtirgan kompleks modelning samaradorligini tekshirish kasbiy motivatsiyani rivojlantirish bo'yicha dalillarga asoslangan tavsifalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

XULOSA

Talabalarda kasbiy motivatsiyani shakllantirish murakkab va ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, u faqat kasbga qiziqish yoki yuqori baho olish istagi bilan cheklanmaydi. Barqaror kasbiy motivatsiya kasbiy identifikatsiya, o'zini samarali deb bilish, shaxsiy

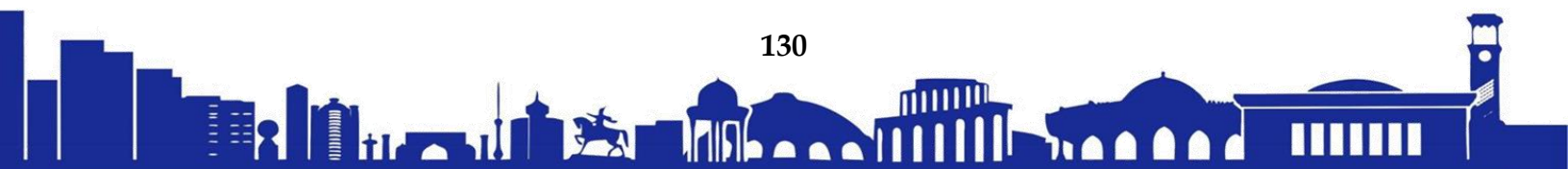
qadriyatlar, aniq maqsadlar, kompetentlik hissi, avtonomiya, ijtimoiy aloqadorlik va real kasbiy tajribaning o‘zaro uyg‘unligiga tayangan holda shakllanadi.

Kasbiy motivatsiyani rivojlantirishda oliy ta’lim muassasasining vazifasi talabaning o‘rniga maqsad tanlash emas, balki kasbiy maqsadni ongli shakllantirish uchun sharoit yaratishdan iborat. Ta’lim mazmunining kasbiy faoliyat bilan bog‘lanishi, amaliy vazifalar, mentorlik, refleksiya, individual rivojlanish trajektoriyasi, progressga yo‘naltirilgan baholash va psixologik qo‘llab-quvvatlash ushbu jarayonning muhim vositalaridir.

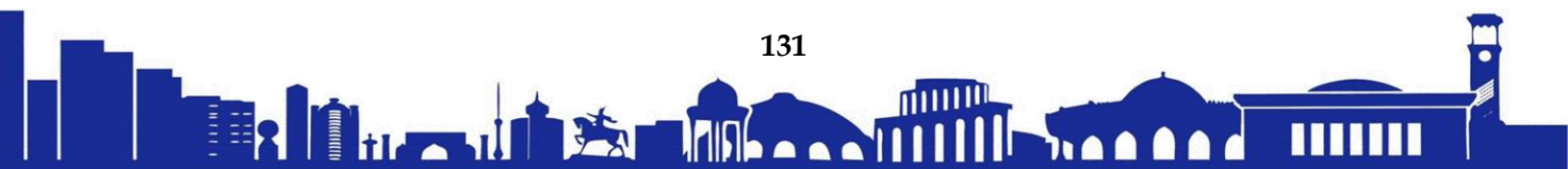
Kasbiy motivatsiyasi yuqori talaba nafaqat yaxshi o‘qiydi, balki kasbiy o‘sish uchun mas’uliyatni o‘z zimmasiga oladi, yangi bilimga ochiq bo‘ladi, qiyinchilikni rivojlanish vazifasi sifatida qabul qiladi va o‘z kelajagini faol rejalashtiradi. Shu sababli kasbiy motivatsiyani shakllantirish oliy ta’lim sifatini oshirishning qo‘shimcha yo‘nalishi emas, balki kompetent va moslashuvchan mutaxassis tayyorlashning markaziy psixologik shartlaridan biri sifatida qaralishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

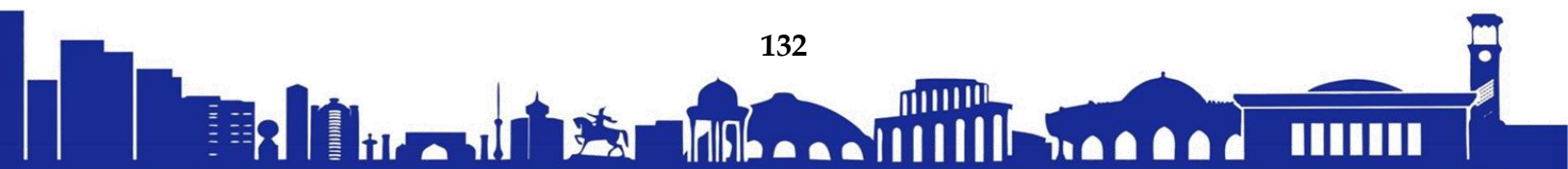
1. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press, 1985.
2. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017.
3. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.
4. Locke E. A., Latham G. P. A Theory of Goal Setting and Task Performance. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1990.
5. Eccles J. S., Wigfield A. Motivational beliefs, values, and goals // Annual Review of Psychology. 2002. Vol. 53. P. 109–132.
6. Vroom V. H. Work and Motivation. New York: Wiley, 1964.
7. Super D. E. A life-span, life-space approach to career development // Journal of Vocational Behavior. 1980. Vol. 16. No. 3. P. 282–298.
8. Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance // Journal of Vocational Behavior. 1994. Vol. 45. No. 1. P. 79–122.



9. Pintrich P. R. A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts // Journal of Educational Psychology. 2003. Vol. 95. No. 4. P. 667–686.
10. Schunk D. H., DiBenedetto M. K. Motivation and social cognitive theory // Contemporary Educational Psychology. 2020. Vol. 60. 101832.
11. Savickas M. L. Career Construction Theory and Practice // Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work. Hoboken: Wiley, 2013. P. 147–183.
12. Maslow A. H. Motivation and Personality. 3rd ed. New York: Harper & Row, 1987.
13. Herzberg F., Mausner B., Snyderman B. B. The Motivation to Work. New York: Wiley, 1959.
14. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview // Theory Into Practice. 2002. Vol. 41. No. 2. P. 64–70.
15. Leary M.R., Baumeister R.F. The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. Advances in Experimental Social Psychology. 2000;32:1–62.
16. Orth U., Erol R.Y., Luciano E.C. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin. 2018;144(10):1045–1080.
17. Sowislo J.F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin. 2013;139(1):213–240.
18. Акрамов, М. Р. ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ ЧЕЛОВЕКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 31.
19. Акрамов, М. Р. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF RESEARCHING ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.
20. Akramov, M. R. (2022). Inson tabiat munosabatlarida ekologik ong xususiyatlarining shakllanishi. *Academic research in educational sciences*, 80-83.
21. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические механизмы формирования экологического сознания личности. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 11.



22. Акрамов, М. Р. Психологические проблемы изучения формирования экологического сознания. *Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера»*. Выпуск, (33), 97.
23. Акрамов, М. Р. (2016). Психологические особенности развития экологического сознания. *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*, (16-3), 32-34.
24. Акрамов, М. Р. (2021). Психиканинг ривожланишига бўлган экопсихологик ёндашувнинг асосий қоидалари. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 199-202.
25. Акрамов, М. Р. Экологическое сознание как особенность развития. *вестник интегративной психологии*, 31.
26. Акрамов, М. Р. (2020). Психологические аспекты формирования экологического сознания личности. *Наука и мир*, (11), 80-81.
27. Масасина, Е. А., & Тимохина, М. А. (2021). Психологические аспекты формирования экологической культуры студентов агропромышленного комплекса. In *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СРЕДЫ* (pp. 103-106).
28. Акрамов, М. Р. (2023). Формирование характеристик экологического сознания в отношении человека с природой. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 2, pp. 113-118).
29. Акрамов, М. Р. (2014). Психологические свойства формирования экологического сознания студентов. *Наука и мир*, (1), 365-367.
30. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические вопросы изучения экологического сознания при формировании здоровой среды «зеленое пространство». In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 9, pp. 50-55).
31. Namozova, L. (2024). YUQORI SINF O 'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK KOMPETENSIYALAR NAMOYON ETILISHINING ILMIY ASOSLARI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 11(62), 197-199.
32. Mirzamukhamedov, O. K., Mirsharopov, U. M., Sodikova, Z. S., Akhmedova, S. M., Khatamov, A. I., & Mirzabekova, O. A. (2020). Especially the



development of myocarditis in hypothyroidism in postnatal ontogenesis. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7737-7745.

33. Eshbaev, E. A., Mirzamukhamedov, O. K., & Kholieva, N. K. (2025). Clinico-morphological characteristics of acute fatty liver of pregnancy. *Medical journal of Uzbekistan*, 1(3), 193-200.

34. Mirzamukhamedov, O. K. (2025). Morphological changes of the heart wall when mexidol is used in experimental hypothyroidism. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.

35. Мирзамухамедов, О. (2025). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТЕНКИ СЕРДЦА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕКСИДОЛА ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ГИПОТИРЕОЗЕ. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.

36. Mirsharopov, U. M., Usmonov, R. J., Teshaev, O. R., & Mirzamuhamedov, O. K. (2020). MORPHOLOGICAL CHANGE OF MYOCARDIUM IN HYPOTHYROIDISM. *Medicine*, 2020(1), 8.

37. Mirzamuhamedov, O. M., & Akhmedova, S. M. (2017). State of the myocardium in experimental toxic myocarditis. In *International Scientific and Practical Conference World science* (Vol. 5, No. 10, pp. 53-55). ROST.

38. Чориев, Б. А., & Мирзамухамедов, О. Х. (2025). Амелобластомада патоморфологик текширувнинг ўрни. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 4(6), 1050-1055.

39. Миршарапов, У. М., Ахмедова, С. М., Мирзамухамедов, О. Р., & Тилябов, И. А. (2018). Морфофункциональные изменения стенок сердца при воздействии пестицидов. *Морфология*, 153(3), 183-184.

40. Mirzamukhamedov, O. (2026). Clinical and historical analysis of kidney diseases causing maternal death during pregnancy. *South Aral Region Medical Journal*, 2(1), 236-245.

41. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). ҲОМИЛАДОРЛИК ФОНИДА РИВОЖЛАНГАН ПИЕЛОНЕФРИТНИНГ ПАТОМОРФОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАРИ. *Zamonaviy tibbiyot jurnali (Журнал современной медицины)*, 12(1), 388-393.

42. Мирзамухамедов, О. Х., Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., & Махмудова, Ш. И. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНАТАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА. ПОЛУЧЕННОГО В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ГИПОТИРЕОЗА У МАТЕРИ.

43. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). АНАЛИЗ КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АССОЦИИРОВАННЫХ С МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. *ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ*, 1(8), 246-251.

44. Ravshanovna, S. D., Nurmatovich, B. K., Shavkatovich, A. D., Rakhimovich, O. S., & Xadijakbarovich, M. O. (2025). Analysis of Morphological Changes in Experimental Animals Under the Influence of Soya Flour No. 24.

45. Xadijakbarovich, M. O. (2025). ONALAR O 'LIMIDA XOMILADORLIKKA BOG 'LIQ BO 'LGAN BUYRAK PATOLOGIYALARI.

46. Ishandjanova, S., Otazhanova, A., Rahmatullayeva, R., & Fozliyeva, M. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE CELLULAR COMPOSITION OF VARIOUS STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ZONES OF PEYER'S PATCHES OF OFFSPRING BORN FROM FEMALE RATS WITH HYPOTHYROIDISM. *Science and innovation*, 2(D10), 88-90.

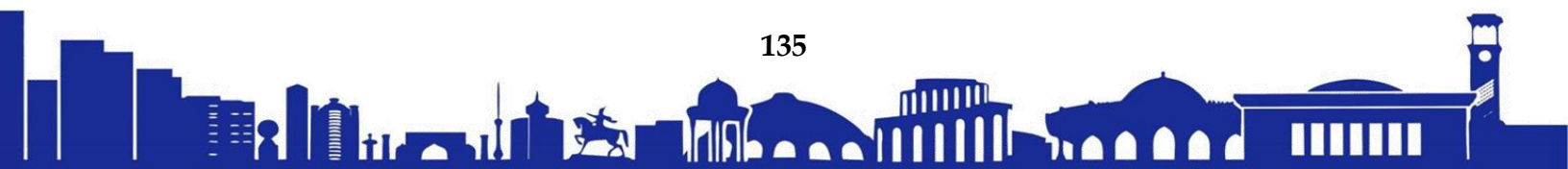
47. Azizova, F. K., Sobirova, D. R., Otajonova, A. N., & Mirzamuxamedov, O. K. (2023). NEW MODERN METHODS OF TEACHING HISTOLOGY AND SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 211-219).

48. Азизова, Ф. Х., Барышникова, Н. В., Батракова, Л. В., Бекиров, С. Н., Бекирова, З. С., Бекирова, Э. Ш., ... & Яковлева, Т. В. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.

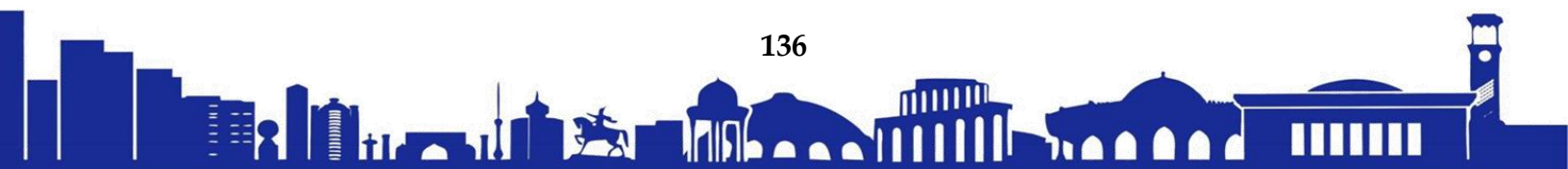
49. Mirsharapov, U. M., Akhmedova, S. M., Mirzamukhamedov, O. R., & Tilyabov, I. A. (2018). Morpho-functional changes in the walls of the heart after exposure to pesticides. *Morphology*, 153(3), 183-184.

50. Mirzamukhamedov, S. K. O. Role and Effect Influence of Rehabilitation Elements in Sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1180-1186.

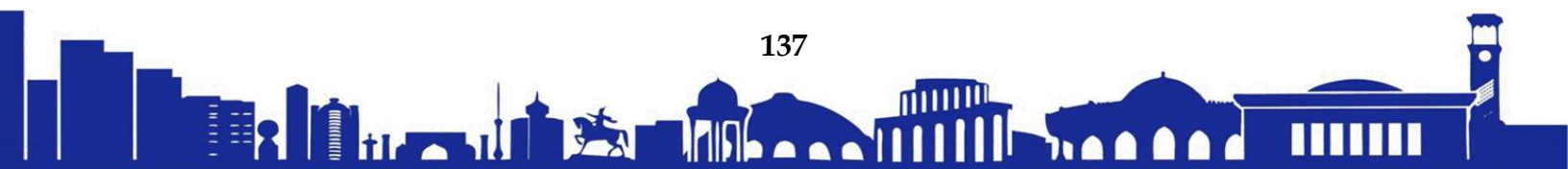
51. Рахматов, А. С., Мирзамухамедов, О. Х., & Ишанджанова, С. Х. СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА САМОК КРЫС С ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ГИПОТИРЕОЗОМ». РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ, 154.
52. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). Preparing future teachers for educational activities based on innovative technologies. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 548-552.
53. Mirzayeva, F. (2022). KREDIT MODUL TZIMINING AMALIYOTGA JORIY ETILISHI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11).
54. Mirzayeva, F., & Shukurova, S. (2025). SOG 'LOM ISH MUHITI YARATISHDA RAHBARNING LIDERLIK USLUBI VA UNING IJODIY JARAYONLARGA TA'SIRI. *TerDU xabarlari*, 1(01-2025).
55. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). DEMOKRATIK JAMIYATDA PEDAGOGIK HAMKORLIK MUHITI ASOSIDA MUSTAQIL FIKRLOVCHI BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 12), 302-305.
56. Mirzayeva, F. O., & Ubaydullaeva, D. A. Q. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHGA QO 'YILAYOTGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(KSPI Conference 1), 121-125.
57. Odiljonovna, M. F., & Alisherovna, D. (2022). Credit module system and its importance in the higher education system Tashkent State in the name of Nizomi Pedagogical University Department of Pedagogy. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(4).
58. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2021). КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ. *Наука и образование сегодня*, (2 (61)), 71-72.
59. Мирзаева, Ф. О. (2019). ВОПРОС МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ ПО ИДЕИ ВОСТОКОВЕДОВ. *Экономика и социум*, (1-1 (56)), 664-667.



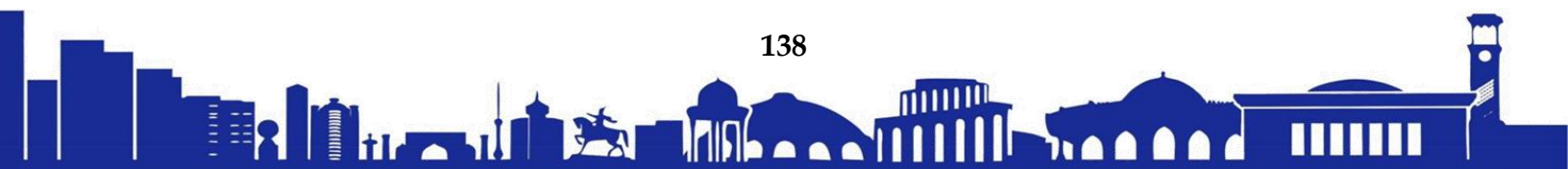
60. Odiljonovna, M. F. (2019). USE OF PERSUASION AND INFLUENCE IN FUTURE TEACHER INTERPERSONAL COMMUNICATION. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(10).
61. Мирзаева, Ф. О. (2018). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION* (pp. 71-72).
62. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2018). Использование современных педагогических технологий в процессе формирования культуры межличностных взаимоотношений у студенческой молодежи Узбекистана. *Наука и образование сегодня*, (10 (33)), 52-53.
63. Мирзаева, Ф. О. (2017). Профессиональная подготовка будущих преподавателей на основе формирования культуры межличностных отношений. *Современные инновации*, (2 (16)), 59-60.
64. Odiljonovna, M. F. Foreign Experience in Analysis OF Learning Results. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(10), 185-187.
65. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).
66. Nishonova, Z. T., Xodjaqulova, D. I., Djumaboyeva, M. B., & Baykunosova, G. Y. (2013). Kichik maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish psixokorreksiyada ertak terapiyasidan foydalanish uslubiyati.
67. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.
68. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsiyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.
69. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). Методики арт-терапии в логопедической работе с детьми с задержкой речевого развития. *Научный редактор*, 4.



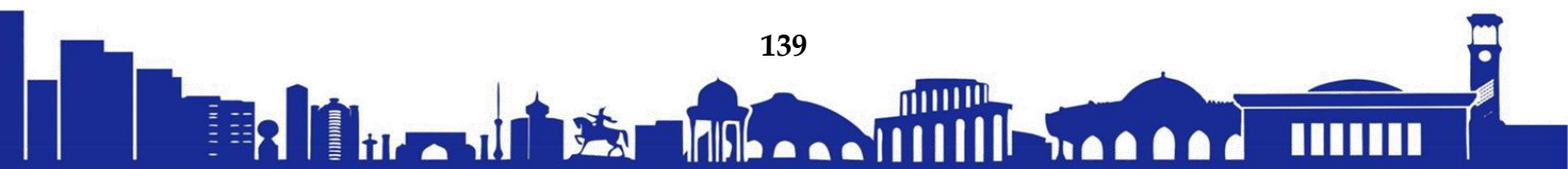
70. Бекманова, Ж. А. (2026). Роль эмпатии в формировании благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-3), 25-27.
71. Бекманова, Ж. А., & Жаббарбергенов, Ш. Е. (2026). Цифровые технологии в системе трудового обучения детей с нарушениями слуха. *SCIENCE and SOCIETY*, (2-3), 16-18.
72. Бекманова, Ж. А. (2026). Система арттерапевтических технологий в логопедической работе с разными видами речевых нарушений у детей дошкольного возраста. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-3), 12-14.
73. Абдуллаева, М. Ж. (2025). ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (64-1 (том 2)).
74. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). Психологическая поддержка воспитателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 5-6.
75. Бекманова, Ж. А. (2025). Междисциплинарный подход к сопровождению ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 25-26.
76. Сапарбаева, М. А., & Бекманова, Ж. А. (2025). Нейромоторная коррекция в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 54-56.
77. Bekmanova, J. A., & Tajimuratov, A. J. (2025). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishlarini tuzatish jarayonida logoritmik texnologiyalarni qo'llash. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 16-17.
78. Бекманова, Ж. А., & Калыбаева, А. Е. (2025). Основные направления и принципы формирования толерантности дошкольников. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-9.
79. Бекманова, Ж. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2025). НОВЫЕ ВЕКТОРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *Inter education & global study*, 3(6), 472-480.



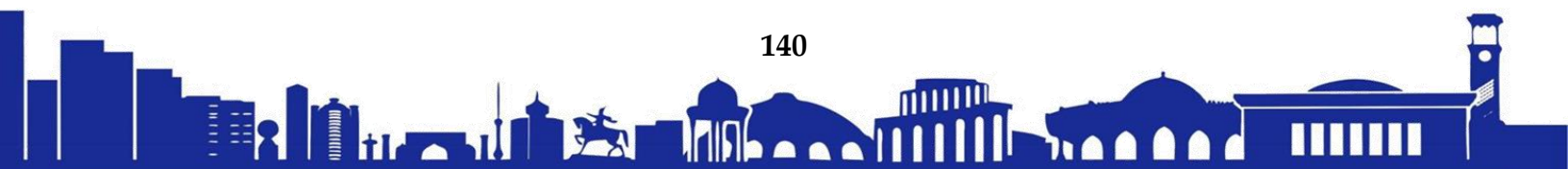
80. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕФЕКТОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *Inter education & global study*, 3(4 (1)), 327-333.
81. Бекманова, Ж. А., & Сапарбаева, М. А. (2025). ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НЕЙРОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ. *Inter education & global study*, 3(6), 481-491.
82. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *IN SITU*, (7), 65-67.
83. Лялина, О. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2022). МЕТОД СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭРГОНОМИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 393-400).
84. Абдуллаева, М. Ж., & Лялина, О. А. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ АРТ-ПРОСТРАНСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 106-109).
85. Bekmanova, J. A. Innovative Technologies Of Musical Education In Kindergarten.
86. БЕКМАНОВА, Ж. А. РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. *ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Учредители: Издательство "МОЗАИКА-СИНТЕЗ"*, (10), 445-448.
87. Алламбергенова, М. Х., & Султанова, Ж. К. (2026). ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. *НАУКА и ОБЩЕСТВО*, 4-3, 11-13. <https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2026-4-3-004>
88. Kumar, A., Jakhongir, S., Umarbek, J., Shojonov, M., Khasanbaevna, A. M., & Ugli, A. A. F. (2026). Digital Twins and Data-Driven Infrastructure Management. In *The Economics of Decarbonized Transport: AI Technologies, Market Mechanisms, and Policy Innovation* (pp. 173-212). IGI Global Scientific Publishing.
89. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA INTERAKTIV O 'QUV MAJMUALARIDAN FOYDALANISH. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 9-12.



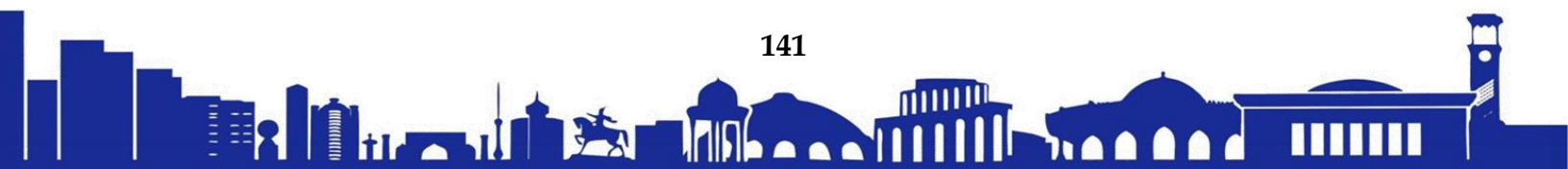
90. Allambergenova, M. X. (2025). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA KOMPYUTER DASTURLARIDAN O 'QUV-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISH. *Inter education & global study*, 3(6), 36-43.
91. Allambergenova, M., & Adilbekova, S. (2025). Use of cloud technology in organizing independent education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 5(2), 826-830.
92. Allambergenova, M. X. (2024). ELEKTRON TA'LIM RESURLARI VOSITASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI KASBIY FAOLIYATGA YO 'NALTIRIB O 'QITISH METODIKASI. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
93. Allambergenova, M. X. (2024). Elektron ta'lim resurslari vositasida axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatga yo 'naltirib o 'qitish metodikasi. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
94. Алламбергенова, М. Х., & Жугинисова, Ж. И. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИГА ЭЛЕМЕНТАР МАТЕМАТИК БИЛИМ БЕРИШ УСЛУБИЁТИ. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 41-43.
95. Allambergenova, M. X. (2022). «INFORMATIKA HÂM XABAR TEXNOLOGIYALARI» PÂNINEN ELEKTRON OQIW RESURLARIN JARATIWDIŇ DIDAKTIKALIQ ÂHMIYETI. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-10.
96. Allambergenova, M., Kunnazarov, A., & Kazbekova, E. (2020). Creation of pedagogical software for practical Training in computer science. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 86-91.
97. Утепбергенова, А. Т., & Алламбергенова, М. (2018). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности* (pp. 394-395).
98. Allambergenova, M. X. (2012). Creation of interactive educational complexes of computer science and their use in the educational process. *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*, 117.
99. Allambergenova, M. X. (2012). Informatikadan interaktiv o 'quv majmualar yaratish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish. *Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya.*—Toshkent, 117.



100. Allambergenova, M. X. (2012). Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences.
101. Алламбергенова, М. (2010). Использование интерактивных учебных комплексов в процессе высшего образования как средство формирования творческой атмосферы. *Образование.–Алмата*, (6), 132-134.
102. Алламбергенова, М. Х. (2010). Методика использования интерактивных учебных комплексов по курсу информатика и информационные технологии. *Молодой ученый*, (8-2), 142-145.
103. Мусурманова, О., Палуанова, Х., Рискулова, К., & Курбаниязова, З. (2019). Педагогик атамалар луғати: ўзбек, рус, инглиз тилларида. Т.: “TURON_IQBOL.
104. Куронов, М. К., & Курбаниязова, З. (2003). КИжтимоий педагогика.
105. Курбаниязова, З. К. (2002). Тарбиявий ишлар жараёнида ўқувчиларда миллий ўзлиқни англашни шакллантиришнинг педагогик асослари (қорақалпоқ мактабларининг VII-IX синфлари мисолида): Пед. фан. номз.... дисс.
106. Kurbaniyazova, Z. K. Ijtimoiy-pedagogik kompetentlik bo ‘lajak o ‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligining muhim kompetenti sifatida. *Nukus, Ilim ҳам jamiyet jurnali//2021*, 1-37.
107. Курбаниязова, З. К. (2022). Аралаш таълим шароитида бўлажак ўқитувчиларнинг ижтимоий педагогик компетентлигини ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фан доктори (DSc).... дисс.
108. Мусурмонова, О., & Курбаниязова, З. К. (2018). Инновационные образовательные технологии и педагогическая компетентность.
109. Курбаниязова, З. К., & Реймова, Ш. (2017). Процесс модернизации системы образования в республике Узбекистан и независимые учителя. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (2-6), 131-135.
110. Kurbaniyazova, Z. K. (2025). TA’LIM TIZIMIDA SUN’IY INTELLEKT ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI: YUTUQLAR VA KAMCHILIKLAR. *Inter education & global study*, 3(6), 16-24.
111. Курбаниязова, З. К. (2023). Бўлажак ўқитувчиларни касбий тайёрлашда таълим методларидан самарали фойдаланиш дидактиканинг асосий муаммоларидан бири сифатида. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 28-31.



112. Kurbaniyazova, Z. (2023). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ARALASH TA'LIMNI JORIY ETISHNING DIDAKTIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 405-408.
113. Kalbaevna, K. Z. (2022). INTEGRATED EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL-PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).
114. Kurbaniyazova, Z. K. (2022). Pedagogical possibilities of information education environment in the development of socio-pedagogical competence of future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(7), 180-186.
115. Замира, К. К. (2022). ТАЪЛИМНИНГ СИФАТИНИ ОШИРИШДА РИСКЛАР МУАММОСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 4-10.
116. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Эшкораев, С. С. (2021). ВЛИЯНИЕ ГЕКСАХЛОРИД ГЕКСАНА НА ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОСТИ В ПОЧВАХ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *СОВРЕМЕННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ФИЗИКА НА СТЫКЕ ФИЗИКИ, ХИМИИ И БИОЛОГИИ* (pp. 399-400).
117. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Бабамуратов, Б. Э. (2021). РАДИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАДИОНУКЛИДОВ В ПОЧВАХ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 290-319).
118. Akhatov, A. A., Eshkaraev, S. S., Normurodova, K. D., & Eshkoraev, S. S. (2021). Study of the influence of graphene nanofillers on the properties of composites based on polypropylene. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (102), 816-818.
119. Eshkaraev, S., Eshqorayev, S., Abdulhamidova, H., & Abdulhamidov, J. (2022). VODOROD ISHLAB CHIQRISH: ELEKTROLIZ. *Science and innovation*, 1(A8), 360-365.
120. Абдуалиев, Н. Х., Абдувалиева, М. Ж., Бадекин, М. Ю., Витяев, С. М., Владимирова, Ю. В., Ганчар, А. И., ... & Юлчиева, М. Г. (2024). СОВРЕМЕННАЯ



НАУКА, ОБЩЕСТВО И ТЕХНОЛОГИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ.

121. Uralov, N. B., Turaev, H. K., Eshkarayev, S. C., & Eshqorayev, S. S. (2021). Analysis of graphene properties, production and application. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 726-728.

122. Абдулхамидова, Х., & Эшкораев, С. (2022). НОВЫЕ ЦЕМЕНТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 1(4), 28-31.

123. Abdulhamidova, H., Eshkoraev, S., & Javgashev, Y. (2022). TECHNOLOGY OF SILICATE BRICK PRODUCTION. *Solution of social problems in management and economy*, 1(4), 8-11.

124. Eshkoraev, S., Abdulhamidova, H., & Javgashev, Y. (2022). INGREDIENT OF PORTLAND CEMENT. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(9), 21-23.

125. Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). AHOLI YASHASH XONADONLARIDA IS GAZIDAN HIMOYALOVCHI FILTRLAR TAYYORLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(6), 209-212.

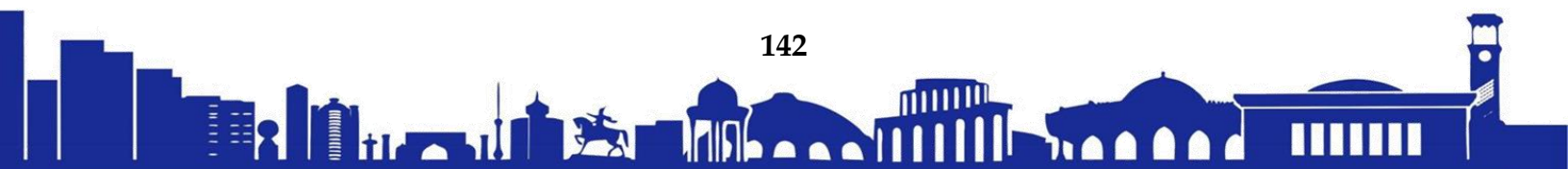
126. Eshkoraev, S. (2024). Revolutionizing education: Harnessing innovative technologies in teaching chemical technology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 69-81.

127. Eshqorayev, S. S., & Choriyeva, M. S. (2022). Tog'-kon sanoatida texnologiya va uning ishga ta'sirini tushunish. *Miasto Przysztosci*, 24, 237-239.

128. Choriyeva, M. S., & Eshkoraev, S. S. (2022). The interaction of energy with climate change. *ISJ Theor. Appl. Sci*, 4(108), 60-63.

129. Nomozov, A., Beknazarov, K., & Eshkoraev, S. (2024). SYNTHESIS AND INVESTIGATION OF CHARACTERISTICS OF CORROSION INHIBITOR IKMM-1 ST20 STEEL IN 1 M HCl SOLUTION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 179-192.

130. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'Zimurodov, B. I. (2022). Kaliy ma'danlarining dunyo bo'yicha uchrashi. *Science and Education*, 3(6), 149-151.



131. Eshqorayev, S. S., Ro'zimurodov, B. I., & Choriyeva, M. S. (2022). YOSHLARNI ILM-FAN VA INNOVATSIYALARGA QIZIQTIRISHNING NOAN'ANAVIY USULI. *Eurasian Journal of Academic Research*.

132. Nomozov, A. K., Beknazarov, K. S., Karimov, K. A., Nazarov, N. N., Eshkaraev, S. S., Umarov, S. S., ... & Arifdjanova, K. S. (2026). Synthesis and corrosion inhibition performance of a nitrogen-and phosphorus-containing inhibitor for carbon steel. *Chemical Review and Letters*, 9(3), 631-639.

133. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). TYUBEGATAN KONINING SILVINITLARINI ERITISH JARAYONINI O'RGANISH. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(9), 37-39.

134. Eshkoraev, S. (2024). Innovative methods in water purification: paving the way for sustainable clean water solutions. *Journal of universal science research*, 2(11), 458-463.

135. Davronovna, K. M., Sadriddinovich, E. S., & Yigitali Jo'ra o'g, J. (2022). Dependence of Karst Processes on Physico-Chemical Properties of Salts. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(9), 25-28.

136. Eshkaraev, S., Turaev, K., & Eshkoraev, S. (2021). Influence of pesticides on increasing soil radioactivity. *World*, 6(4), 49-54.

137. AK, N. (2024). Experimental and theoretical studies of Salsola oppositifolia extract as a novel eco-friendly corrosion inhibitor for carbon steel in 3% NaCl. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING*, 72(9), 312-320.

OILAVIY MUHITNING BOLA SHAXSIY RIVOJLANISHIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Fazliddin Abdunabievich Abdurazakov

Navoiy innovatsiyalar universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada oilaviy muhitning bola shaxsiy rivojlanishiga psixologik ta'siri nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Oiladagi emotsional iqlim, ota-ona tarbiya uslubi, bog'lanish sifati, muloqot madaniyati, talab va nazoratning muvozanati, oilaviy konfliktlar, ota-onaning psixologik holati hamda bolaga ko'rsatiladigan ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash shaxsning o'zini baholashi, o'zini boshqarishi, ijtimoiy moslashuvi, mustaqilligi va mas'uliyat hissiga qanday ta'sir qilishi yoritilgan. Oilaviy muhitning ta'siri bir yo'nalishli emasligi, bola temperamenti, yoshi, individual sezgirligi, maktab va tengdoshlar muhiti bilan o'zaro ta'sirda namoyon bo'lishi asoslanadi. Shuningdek, sog'lom oilaviy muhitni shakllantirish, ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish va xavf omillarini erta aniqlash bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: oilaviy muhit, bola shaxsi, ota-ona tarbiyasi, bog'lanish, emotsional iqlim, o'zini baholash, o'zini boshqarish, ijtimoiy moslashuv, oilaviy konflikt, psixologik rivojlanish.

Abstract. This article analyzes the psychological influence of the family environment on a child's personality development. Particular attention is paid to emotional climate, parenting style, attachment quality, family communication, the balance between control and autonomy, interparental conflict, parental psychological well-being, and social-emotional support. Their relationships with self-esteem, self-regulation, social adjustment, autonomy, responsibility, and resilience are discussed. The paper emphasizes that family influence is not linear and depends on the interaction of parenting factors with age, temperament, individual sensitivity, school context, and peer relations. Practical recommendations are proposed for strengthening healthy family functioning and preventing developmental risks.

Keywords: family environment, child personality, parenting, attachment, emotional climate, self-esteem, self-regulation, social adjustment, family conflict, psychological development.

KIRISH

Bola shaxsining shakllanishi biologik imkoniyatlar, individual temperament, ta'lim muhiti va ijtimoiy tajribaning murakkab o'zaro ta'siri natijasidir. Ushbu omillar ichida oila bolaning dastlabki va eng uzoq davom etadigan ijtimoiy muhitidir. Bola o'ziga, boshqalarga va tashqi dunyoga oid dastlabki psixologik tasavvurlarni aynan oiladagi munosabatlar orqali hosil qiladi. Ota-onaning bolaga qanday javob berishi, uning hissiyotlarini qabul qilishi yoki rad etishi, mustaqillik tashabbuslarini qo'llab-quvvatlashi, chegaralarni qanday belgilashi va oiladagi nizolarni qanday hal qilishi bolaning ichki psixologik modeli uchun mezon vazifasini bajaradi. Shu sababli oilaviy muhitni faqat tarbiya usullarining yig'indisi sifatida emas, balki emotsional xavfsizlik, muloqot uslubi, munosabatlar sifati, qadriyatlar, rollar, kundalik odatlar va stressga munosabatni birlashtiruvchi tizim sifatida ko'rish zarur.

Zamonaviy rivojlanish psixologiyasida bola shaxsiy rivojlanishining markaziy ko'rsatkichlari sifatida o'zini baholash, o'zini boshqarish, emotsiyalarni anglash va tartibga solish, ijtimoiy kompetentlik, mas'uliyat, tashabbuskorlik, empatiya, maqsadga intilish va psixologik barqarorlik qayd etiladi. Ushbu sifatlarning shakllanishida oiladagi kundalik o'zaro ta'sirlar alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, bolaning hissiyotlari muntazam tan olinib, izohlanib va me'yoriy chegaralarda boshqarilsa, u vaqt o'tishi bilan emotsional holatini mustaqil nazorat qilishni o'rganadi. Aksincha, qo'rqitish, tahqirlash, haddan tashqari jazolash yoki beqaror munosabatlar bolada xavotir, tajovuzkor javoblar, o'ziga ishonchsizlik yoki tashqi bahoga haddan tashqari qaramlikni kuchaytirishi mumkin [1; 2].

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, oilaviy muhitning salbiy oqibatlari ko'pincha bola xulqidagi alohida muammo sifatida ko'riladi, uning tizimli manbasi esa e'tibordan chetda qoladi. Muammoni faqat "intizomsizlik", "injiqlik" yoki "motivatsiya yetishmasligi" bilan izohlash xato. Bola xulqi ko'pincha oilaviy munosabatlar, stress, chegaralarning noaniqligi, emotsional sovuqlik yoki aksincha ortiqcha nazoratga moslashuv shakli bo'lishi mumkin. Shu bois ushbu maqolaning maqsadi oilaviy

muhitning bola shaxsiy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik mexanizmlarni tizimlashtirish, xavf va himoya omillarini ajratish hamda amaliy profilaktika yo'nalishlarini asoslashdan iborat.

NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLAR

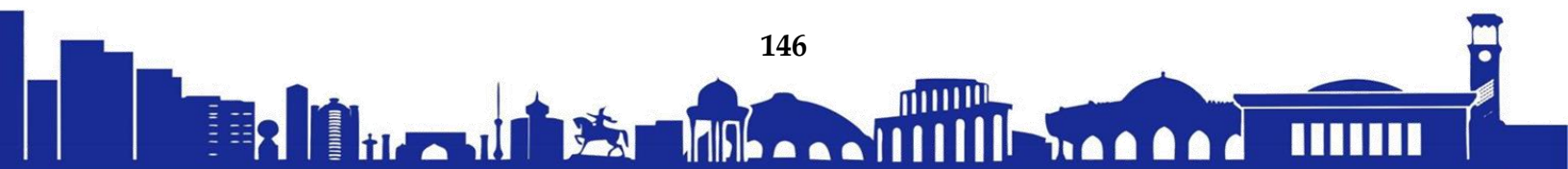
Oilaviy muhitning psixologik ta'sirini tushuntirishda bog'lanish nazariyasi, ijtimoiy o'rganish nazariyasi, ekologik tizimlar yondashuvi va oilaviy tizimlar konsepsiyasi muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. J. Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan bog'lanish nazariyasiga ko'ra, bola uchun ishonchli va barqaror parvarish qiluvchi shaxsning mavjudligi emotsional xavfsizlikning tayanchidir [1]. Bola ehtiyoji paytida ota-ona muntazam, sezgir va bashorat qilinadigan javob bersa, "men yordamga loyiqman" va "boshqalar ishonchli bo'lishi mumkin" degan ichki ishchi model shakllanadi. Ushbu model keyinchalik tengdoshlar bilan aloqa, o'qituvchilarga munosabat va yaqin munosabatlarda o'z aksini topadi.

A. Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasi oiladagi xulq namunalarining model sifatidagi ahamiyatini ko'rsatadi [3]. Bola kattalarning faqat to'g'ridan-to'g'ri ko'rsatmalarini emas, balki ular nizoni qanday hal qilishi, g'azabini qanday ifodalashi, qiyinchilikka qanday munosabatda bo'lishi va boshqalarga hurmat ko'rsatishini kuzatish orqali ham o'rganadi. Ota-ona bolaga "xotirjam bo'l" deb aytishi, biroq o'zi har bir nizoda baqirish yoki haqorat qilish orqali javob qaytarishi mumkin. Bunday vaziyatda verbal ko'rsatmadan ko'ra kuzatilgan model kuchliroq bo'ladi.

U. Bronfenbrennning ekologik tizimlar nazariyasi bolaning rivojlanishini faqat oila ichidagi jarayonlar bilan cheklamaydi [4]. Ota-onaning ish sharoiti, iqtisodiy bosim, mahalla va jamoa muhiti, maktab bilan hamkorlik, ommaviy axborot va raqamli muhit oilaviy munosabat sifatiga bilvosita ta'sir qiladi. Shuning uchun oiladagi stress ko'pincha individual ota-onaning "xarakteri" bilan emas, balki ijtimoiy va iqtisodiy yuklamalar bilan ham bog'liq bo'ladi. Mazkur yondashuv oilaga psixologik yordamni ayblashga emas, tizimli qo'llab-quvvatlashga yo'naltirish zarurligini ko'rsatadi.

OILADAGI EMOTSIONAL IQLIM VA PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK

Oiladagi emotsional iqlim bola shaxsiy rivojlanishining bazaviy shartlaridan biridir. Emotsional xavfsizlik bolaning oilada o'z fikrini aytishi, xato qilishi, yordam so'rashi va



salbiy hissiyotlarini ifodalashi mumkinligini anglatadi. Bunday muhitda mehr-muhabbat faqat yutuq yoki “to‘g‘ri xulq” evaziga berilmaydi. Bola ota-onaning bahosi bilan o‘z shaxsini aynanlashtirmaydi: xato qilgan taqdirda ham o‘z qadrini saqlab qolishni o‘rganadi. Bu esa barqaror o‘zini baholash va ichki motivatsiya uchun muhim shartdir.

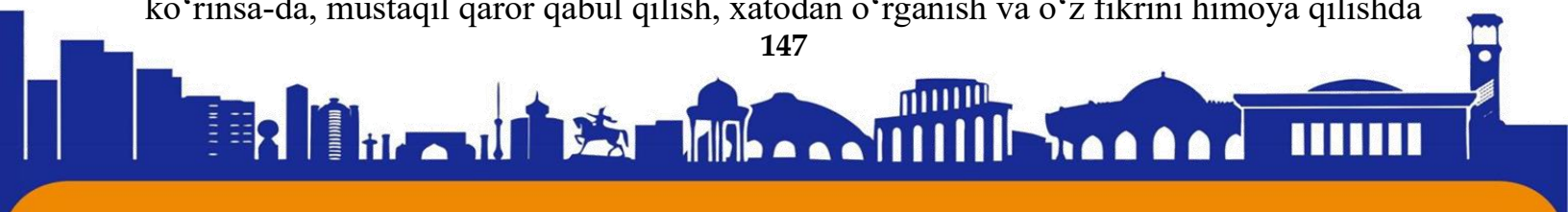
Emotsional sovuq yoki shartli qabul qilinadigan muhitda bola ko‘pincha “meni faqat yaxshi natija ko‘rsatsam qadrlashadi” degan sxemani shakllantiradi. Natijada mukammallik talabiga berilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, tashqi tasdiqqa ehtiyoj va tanqidga yuqori sezgirlik yuzaga kelishi mumkin. Boshqa holatda esa emotsional e‘tiborsizlik bolani o‘z ehtiyojlarini bostirishga, yordam so‘rashdan voz kechishga yoki aksincha e‘tibor olish uchun keskin xulq ko‘rsatishga olib kelishi mumkin. WHOning nurturing care yondashuvi ham bola rivojlanishida xavfsiz, qo‘llab-quvvatlovchi va javobchan parvarishning markaziy ahamiyatini ta’kidlaydi [11; 12].

Psixologik xavfsizlik haddan tashqari erkinlik bilan teng emas. Bola rivojlanishi uchun iliqlik bilan birga aniq, izchil va yoshiga mos chegaralar ham zarur. Chegaralar bolaning xatti-harakatiga yo‘nalish beradi, oilaviy qoidalarni tushunarli qiladi va oqibatlarni oldindan bilish imkonini yaratadi. Qoidalar doimiy o‘zgaradigan, bir ota-ona taqiqlagan narsaga boshqasi ruxsat beradigan yoki kayfiyatga qarab jazolar belgilanadigan muhitda bola xulqini boshqarish qiyinlashadi. Bashorat qilinadigan chegaralar esa ichki nazoratning shakllanishiga yordam beradi.

OTA-ONA TARBIYA USLUBI VA SHAXS SIFATLARINING SHAKLLANISHI

Ota-ona tarbiya uslubi oilaviy muhitning eng ko‘p o‘rganilgan tarkibiy qismlaridan biridir. D. Baumrind va keyingi tadqiqotchilar tarbiyada talabchanlik hamda emotsional qo‘llab-quvvatlashning o‘zaro nisbatiga e‘tibor qaratganlar [5]. Iliqlik, aniq talablar, bolaning fikrini tinglash va yoshiga mos mustaqillikni qo‘llab-quvvatlash bilan tavsiflanadigan demokratik yoki autoritativ uslub odatda ijtimoiy kompetentlik, o‘zini boshqarish va o‘ziga ishonch bilan bog‘lanadi. Bunda ota-ona “hamma narsaga ruxsat beruvchi” emas, balki qoidalarni tushuntiruvchi va ularning mazmunini anglatishga intiluvchi shaxs sifatida namoyon bo‘ladi.

Avtoritar uslubda esa talab va nazorat yuqori, muloqot va emotsional qabul qilish darajasi past bo‘lishi mumkin. Bunday muhitdagi bola tashqi nazorat mavjud paytda intizomli ko‘rinsa-da, mustaqil qaror qabul qilish, xatodan o‘rganish va o‘z fikrini himoya qilishda



qiyinchilikka duch kelishi mumkin. Haddan tashqari psixologik nazorat, sharmanda qilish, aybdorlik hissidan foydalanish va bolani boshqa bolalar bilan muntazam solishtirish ichki xavotirni kuchaytiradi. Adabiyotlar sharhlari ota-onalikdagi iliqlik va avtonomiya berish o'smirlardagi ichkilashtirilgan muammolar bilan teskari, qo'pol va psixologik nazorat esa depressiv va xavotir simptomlari bilan ijobiy bog'liq ekanini ko'rsatadi [6].

Ruxsat beruvchi uslubda iliqlik mavjud bo'lsa-da, chegaralar va talablar yetarli darajada aniq emas. Natijada bola o'z istagini kechiktirish, qoidaga rioya qilish va frustratsiyaga chidash ko'nikmalarini sekinroq egallashi mumkin. E'tiborsiz yoki inkor etuvchi uslubda esa ham iliqlik, ham nazoratning yetishmasligi kuzatiladi. Bu holat bola uchun ayniqsa xavfli, chunki u na hissiy qo'llab-quvvatlash, na xulqni yo'naltiruvchi izchil chegaralarni yetarli darajada oladi. Shunga qaramay, tarbiya uslublarini qat'iy "to'rt quti"ga ajratish ham soddalashtirishdir. Amaliyotda ota-onalar vaziyat, yosh, stress va o'z tajribasiga qarab turli usullarni aralashtiradilar.

BOG'LANISH, ISHONCH VA O'ZINI BAHOLASH

Bola va ota-ona o'rtasidagi ishonchli bog'lanish shaxsiy rivojlanishning ko'plab jihatlariga bevosita va bilvosita ta'sir qiladi. Ishonchli bog'langan bola tashqi muhitni o'rganishda faolroq bo'lishi mumkin, chunki qiyinchilik paytida qaytib kelish mumkin bo'lgan "xavfsiz baza" mavjudligini his qiladi. Bu tajriba mustaqillikni cheklamaydi, aksincha uni qo'llab-quvvatlaydi. Mustaqillik ota-onadan emotsional uzilish emas, balki zarur paytda yordam olish imkoniyati saqlangan holda o'z faoliyatini boshqara olishdir.

O'zini baholashning dastlabki manbalaridan biri ham yaqin kattalarning bolaga bildirgan munosabatidir. Bola doimiy ravishda uning harakatlari emas, shaxsi tanqid qilinadigan muhitda "men xato qildim" va "men yomonman" tushunchalarini farqlay olmay qolishi mumkin. Konstruktiv ota-ona esa xatti-harakatni shaxsdan ajratadi: noto'g'ri ishning oqibatini ko'rsatadi, biroq bolaning qadrini inkor etmaydi. Bu usul mas'uliyat va sog'lom o'zini baholashning bir vaqtda shakllanishiga yordam beradi.

O'zini baholashni faqat maqto'v orqali oshirish ham yetarli emas. Haddan tashqari umumiy, real faoliyatga bog'lanmagan maqto'v bolada tashqi tasdiqqa qaramlikni kuchaytirishi mumkin. Samaraliroq yondashuv – harakat, strategiya, sabr, mas'uliyat va o'sishni aniq qayd etishdir. "Sen eng zo'rsan" degan bahodan ko'ra "sen qiyin vazifani

bo‘lib ishlading va oxirigacha davom ettirding” kabi fikr bolaning o‘z samaradorligini real tajriba bilan bog‘laydi.

OILAVIY MULOQOT VA EMOTSIYALARNI BOSHQARISH

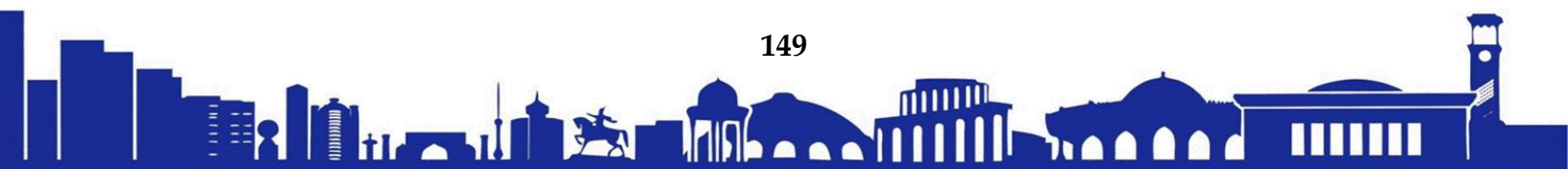
Oiladagi muloqot uslubi bola emotsional va ijtimoiy kompetentligining kundalik maktabidir. Bola o‘z hissiyotlariga nom berishni, boshqa odamning nuqtayi nazarini tushunishni, navbat bilan gapirishni, kelishmovchilikni muzokara orqali hal qilishni va kechirim so‘rashni eng avvalo yaqinlar bilan o‘zaro munosabatda o‘rganadi. Ota-ona bolaning hissiyotini darhol inkor etsa – masalan, “qo‘rqma”, “yig‘lama”, “bunga xafa bo‘lish kerak emas” desa – bola hissiyotning o‘zi noto‘g‘ri ekanini anglash ehtimoli bor. Hisni tan olish esa uning har qanday xatti-harakatini ma‘qullash degani emas. “Jahling chiqqanini tushunyapman, lekin urish mumkin emas” formulasi emotsiyani qabul qilish va xulq chegarasini birlashtiradi.

Ota-onaning o‘z emotsiyalarini boshqarish qobiliyati ham tarbiya sifati bilan bog‘liq. Katta shaxs doimiy stress, ruhiy zo‘riqish yoki emotsional dysregulyatsiya holatida bo‘lsa, bolaga sabrli va izchil javob berish qiyinlashadi. Shu sababli bola psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash faqat bolaga qaratilgan treninglar bilan cheklanmasligi kerak; ota-onaning ruhiy salomatligi, dam olish imkoniyati va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi ham muhim. WHO ota-onalar va boshqa parvarish qiluvchilarni qo‘llab-quvvatlashni bolalarning sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiluvchi asosiy yo‘nalishlardan biri sifatida belgilaydi [12; 13].

Ota-ona va bola o‘rtasidagi birgalikda emotsional tartibga solish – coregulation – bolaning keyinchalik mustaqil o‘zini boshqarish qobiliyatining shakllanishida muhim jarayondir. Kichik bola kuchli hissiy vaziyatda o‘z holatini to‘liq boshqara olmaydi; xotirjam kattalar uning holatini tashqi tomondan tartibga soladi. Vaqt o‘tishi bilan ushbu tashqi tartibga solish ichki psixologik vositaga aylanadi. So‘nggi tizimli sharhlar ham ota-ona-bola coregulation jarayonining bolalar o‘zini boshqarishi va moslashuv ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi [14].

OILAVIY KONFLIKT VA SALBIY PSIXOLOGIK TA’SIRLAR

Oilada kelishmovchiliklarning mavjudligi o‘z-o‘zicha patologiya emas. Har qanday yaqin munosabatlarda fikrlar to‘qnashuvi tabiiy. Muammo nizoning tezligi, kuchi, mazmuni va



hal etish usulida. Bola doimiy baqiriq, tahdid, haqorat, jismoniy zo‘ravonlik yoki uzoq davom etuvchi sovuq sukut muhitida yashasa, bu uning emotsional xavfsizligini buzadi. Bola kattalar o‘rtasidagi nizoni o‘ziga bog‘lab talqin qilishi, oilaning buzilishidan qo‘rqishi yoki doimiy hushyorlik holatida bo‘lishi mumkin. Ota-onalar o‘rtasidagi konfliktga bolaning kognitiv va emotsional javoblari ichki va tashqi moslashuv muammolari bilan bog‘liqligi meta-tahlillarda qayd etilgan [7].

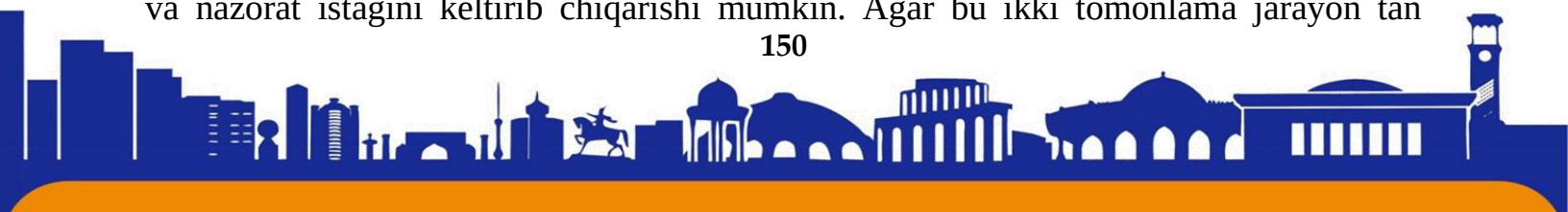
Nizoning bola uchun eng zararli shakllaridan biri uni ota-onalar o‘rtasidagi kurash vositasiga aylantirishdir. Bir ota-onaning ikkinchisini bolaning oldida kamsitishi, “kim tomonda bo‘lish”ni talab qilishi, bolani xabar tashuvchi yoki hakam roliga qo‘yishi psixologik bosimni kuchaytiradi. Bu holat bolada sodiqlik konflikti, aybdorlik, xavotir va yaqin munosabatlarga ishonchsizlikni shakllantirishi mumkin. Oilaviy nizoni kattalar mas’uliyati sifatida saqlash, bolani uning tafsilotlariga jalb qilmaslik va nizodan keyin munosabatning tiklanganini ko‘rsatish muhim.

Jismoniy va psixologik zo‘ravonlik alohida xavf omilidir. Jazo qisqa muddatda xulqni to‘xtatgandek ko‘rinsa-da, u bolaga muammoni kuch ishlatish orqali hal qilish modelini ham ko‘rsatishi mumkin. Qo‘rqitish asosidagi intizom ichki axloqiy nazoratni emas, jazodan qochish strategiyasini kuchaytiradi. Bolani himoya qiladigan tarbiya intizomni bekor qilmaydi; u jazolashdan ko‘ra tushuntirish, oqibat, tuzatish va barqaror chegaralarga tayanadi.

BOLA TEMPERAMENTI VA OILAVIY MUHITNING O‘ZARO TA’SIRI

Oilaviy muhitning bir xil xususiyati barcha bolalarga bir xil ta’sir qilmaydi. Temperament, asab tizimi sezgirliigi, yosh, jins, avvalgi tajriba va rivojlanish ehtiyojlari oilaviy ta’sirning kuchini o‘zgartirishi mumkin. Masalan, yuqori emotsional sezgir bola oiladagi tanqid va nizoga kuchliroq javob berishi mumkin, biroq ayni shu sezgirlik qo‘llab-quvvatlovchi muhitda empatiya va ijtimoiy sezgirlikning yuqori rivojlanishiga ham xizmat qilishi mumkin. Demak, individual sezgirlik faqat “xavf” emas; u ijobiy muhitdan ko‘proq foyda olish imkoniyati hamdir.

Shuningdek, ota-ona va bola ta’siri ikki tomonlama. Ota-ona bola xulqiga ta’sir qilgani kabi, bolaning temperament va xulq xususiyatlari ham ota-onaning javobini shakllantiradi. Juda faol, impulsiv yoki tez ranjiydigan bola ota-onada ko‘proq charchoq va nazorat istagini keltirib chiqarishi mumkin. Agar bu ikki tomonlama jarayon tan



olinmasa, oilaviy muammo faqat “noto‘g‘ri ota-ona” yoki “qiyin bola” bilan izohlanadi. Tizimli yondashuv esa munosabat siklini ko‘radi va uni o‘zgartirish mumkin bo‘lgan nuqtalarni aniqlaydi.

RAQAMLI MUHIT VA ZAMONAVIY OILAVIY MUNOSABATLAR

Bugungi oilaviy muhit raqamli texnologiyalardan ajralgan holda mavjud emas. Ota-onaning telefon va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish usuli ham bolaning muloqot tajribasiga ta‘sir qiladi. Bola muhim fikr aytayotgan paytda katta shaxsning muntazam telefonga chalg‘ishi “mening hissiyotim ikkinchi darajali” degan tajribani shakllantirishi mumkin. Shu bilan birga, bolaning ekran vaqtini faqat qat‘iy taqiqlar orqali nazorat qilish ham har doim samarali emas. Oilaviy raqamli qoidalar umumiy, izchil va kattalarning o‘z xulqi bilan tasdiqlangan bo‘lishi kerak.

Raqamli muhitning foydali tomoni ham mavjud: ota-ona va bola birgalikda ta‘limiy resurslardan foydalanishi, masofadagi qarindoshlar bilan aloqa qilishi, ijodiy loyihalar yaratishi mumkin. Shuning uchun masala texnologiyaning o‘zida emas, balki undan foydalanish mazmuni, vaqt chegaralari va real muloqot bilan muvozanatidadir. Oilaviy muhitning zamonaviy sifati “telefon bor yoki yo‘q” bilan emas, texnologiya oiladagi e‘tibor, yaqinlik va muloqotga qanday integratsiya qilinganligi bilan baholanishi maqsadga muvofiq.

OILAVIY QADRIYATLAR VA SHAXSIY IDENTIFIKATSIYA

Oilada beriladigan qadriyatlar bola shaxsining ma‘naviy-axloqiy yo‘nalishini shakllantiruvchi muhim psixologik manbadir. Bola “nima yaxshi?”, “nima muhim?”, “odamlar bilan qanday munosabat qilish kerak?” kabi savollarga javobni avvalo oiladagi real xatti-harakatlardan oladi. Ota-ona halollik, hurmat, mehnatsevarlik yoki mas‘uliyat haqida gapirishi mumkin, biroq kundalik hayotda ushbu qadriyatlarga zid xulq ko‘rsatsa, bola verbal qoida va real model o‘rtasidagi tafovutni sezadi. Shu sababli qadriyatlarni shakllantirishning eng kuchli vositasi nasihat emas, balki oiladagi muomala, qaror qabul qilish va boshqalarga munosabatda namoyon bo‘ladigan izchil modeldir. Oilaviy an‘analar, birgalikda bajariladigan vazifalar, qarindoshlar bilan aloqalar va umumiy maqsadlar bolada “men kimman?” va “qaysi guruhga mansubman?” degan identifikatsion savollarga javob berishga yordam beradi. Biroq identifikatsiya bolaning individual xususiyatlarini bostirish hisobiga shakllantirilmasligi kerak. Sog‘lom oilaviy

identifikatsiya “bizning oilamizda shunday” degan umumiylik bilan birga “sen o‘z fikring va qiziqishingga egasan” degan avtonomiyani ham tan oladi.

Bola ulg‘aygani sari uning o‘ziga xos qiziqishlari, kasbiy orzulari, do‘stlar doirasi va dunyoqarashi oilaviy qarashlardan qisman farqlanishi tabiiy. Ayniqsa o‘smirlik davrida mustaqil identifikatsiya shakllanishi uchun fikrlar farqiga chidamli muloqot zarur. Ota-ona har qanday farqli fikrni hurmatsizlik yoki itoatsizlik sifatida qabul qilsa, bola ikki yo‘ldan birini tanlashi mumkin: tashqi moslashuv evaziga ichki fikrini yashirish yoki keskin qarshilik orqali mustaqilligini himoya qilish. Har ikkala holatda ham ochiq muloqot zaiflashadi. Muqobil yo‘l – oilaviy chegaralarni saqlagan holda bolaning fikrini tinglash, dalil so‘rash, muzokara qilish va yoshiga mos tanlov huquqini kengaytirishdir. Bu jarayon nafaqat identifikatsiya, balki tanqidiy fikrlash, mas’uliyat va qaror oqibatini qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

IJTIMOIIY-IQTISODIY STRESS VA OILAVIY MUNOSABATLARNING BILVOSITA TA’SIRI

Oilaviy muhitni faqat ota-onaning shaxsiy fazilatlarini bilan izohlash yetarli emas. Moliyaviy qiyinchilik, ishsizlik, haddan tashqari ish yuklamasi, uy-joy muammolari, yaqin kishining kasalligi yoki ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning kamligi ota-onaning psixologik resursini kamaytirishi mumkin. Resurs kamayganda sabr, izchillik va emotsional sezgirlikni saqlash qiyinlashadi; oiladagi mayda nizolar tezroq keskinlashadi. Bunday vaziyatda bola stressning bevosita sababi bo‘lmasa ham, uning oqibatlarini oilaviy munosabat orqali his qiladi. Bronfenbrennerning ekologik yondashuvi aynan shu bilvosita mexanizmni tushuntirishga yordam beradi: ota-onaning ish joyidagi yoki jamiyatlardagi bosim mikrotizim bo‘lgan oiladagi munosabat sifatiga ta’sir qilishi mumkin [4]. Shu sababli oilaviy profilaktika faqat “ota-onaga to‘g‘ri gapirishni o‘rgatish” bilan cheklanmasligi, balki ijtimoiy yordam, stressni boshqarish, vaqt va majburiyatlarni taqsimlash kabi real resurslarni ham hisobga olishi kerak.

Ota-onaning ruhiy holati ham shunga o‘xshash mexanizm orqali bola rivojlanishiga ta’sir qiladi. Uzoq davom etuvchi depressiv kayfiyat, kuchli xavotir, emotsional charchash yoki tartibga solinmagan g‘azab ota-onaning bolaga javobchanligini pasaytirishi mumkin. Bunda muammoni “yomon ota-onalik” sifatida axloqiy baholash emas, yordamga ehtiyoj sifatida ko‘rish muhim. Zamonaviy tizimli sharhlar ota-onaning emotsional boshqaruvi

va tarbiya amaliyotlari o'rtasida bog'liqlik borligini ko'rsatadi [16]. Demak, bolaning shaxsiy rivojlanishini himoya qilish uchun ayrim vaziyatlarda eng samarali choralar bolaga emas, balki ota-onaning o'z ruhiy salomatligi va oilaning umumiy resurslariga qaratilishi mumkin. Bu yondashuv oilani ayblashdan ko'ra, uning funksional imkoniyatlarini tiklashga yo'naltirilganligi bilan amaliy jihatdan samaraliroqdir.

HIMOYA OMILLARI VA SOG'LOM OILAVIY MUHIT MEZONLARI

Sog'lom oilaviy muhit ideal va konfliktsiz muhit degani emas. Uning asosiy belgisi – muammolar paydo bo'lganda munosabatni tiklash qobiliyatidir. Ota-ona xato qilganda kechirim so'rashi, hissiyotini izohlashi va keyingi safar boshqacha yo'l tutishga harakat qilishi bolaga insoniy munosabatlarning moslashuvchanligini ko'rsatadi. Bu jarayon bolada “munosabat buzilsa ham tiklanishi mumkin” degan xavfsiz psixologik modelni shakllantiradi.

Himoya omillariga emotsional iliqlik, bashorat qilinadigan kundalik tartib, yoshga mos mustaqillik, birgalikdagi faoliyat, oilaviy an'analar, bolani tinglash, maktab bilan hamkorlik, ota-onaning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i va zarur paytda mutaxassisga murojaat qilish kiradi. Ushbu omillar bolaning stressga bardoshlilikini oshiradi. Ayniqsa, kamida bitta barqaror va ishonchli katta shaxs bilan munosabat xavfli sharoitlarda muhim himoya omili bo'lishi mumkin.

So'nggi meta-tahlillar qo'llab-quvvatlovchi ota-onalik usullari bolalarning o'zini boshqarish ko'nikmalari bilan ijobiy, mustaqillikni bostiruvchi usullar esa salbiy bog'lanishini ko'rsatadi [15]. Bu natijalar oilaviy tarbiyada maqsad bolani “to'liq nazorat qilish” emas, balki u asta-sekin o'zini boshqara oladigan shaxsga aylanishi uchun tashqi tayanch yaratish ekanini ko'rsatadi.

AMALIY TAVSIYALAR

Oilaviy muhitni yaxshilash bo'yicha amaliy ishlar bir necha darajada olib borilishi kerak. Birinchi daraja ota-onaning bola rivojlanish davrlari haqidagi bilimini oshirishdir. Yoshga mos bo'lmagan talablar ko'pincha ortiqcha konflikt keltirib chiqaradi. Masalan, maktabgacha yoshdagi boladan kattalarnikidek emotsional nazorat kutish yoki o'smirning mustaqillik ehtiyojini “itoatsizlik” deb talqin qilish munosabatni keskinlashtiradi. Ota-

onaga rivojlanishning normativ xususiyatlarini tushuntirish ayrim “muammolar”ni patologiyalashtirishning oldini oladi.

Ikkinchi yo‘nalish – muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish. Faol tinglash, bolaning fikrini qayta ifodalash, hissiyotini nomlash, “sen doim...” tipidagi umumlashtiruvchi ayblovlar o‘rniga vaziyatga oid aniq fikr bildirish, qoidalarni oldindan kelishish va oqibatlarni izchil qo‘llash muhim. Uchinchi yo‘nalish – ota-onaning o‘z stressini boshqarishidir. Charchagan va zo‘riqqan katta shaxsdan doimiy ravishda ideal emotsional javob kutish real emas. Oiladagi yordam taqsimoti, dam olish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va zarur hollarda psixologik yordam oilaviy muhit sifatini bevosita yaxshilashi mumkin.

To‘rtinchi yo‘nalish – bolaning mustaqilligini bosqichma-bosqich oshirish. Mas’uliyat yoshga mos tanlovlar orqali shakllanadi. Ota-ona barcha muammoni bolaning o‘rniga hal qilib bersa, qisqa muddatda nizolar kamayishi mumkin, biroq uzoq muddatda tashabbuskorlik va muammoni hal qilish ko‘nikmalari sust rivojlanadi. Shu sababli “yordam berish” va “o‘rniga bajarish”ni farqlash zarur. Bolaga qiyinchilikni butunlay olib tashlash emas, uni boshqarishi mumkin bo‘lgan darajaga keltirish samaraliroq.

Beshinchi yo‘nalish – xavf belgilarini erta aniqlash. Bola uzoq vaqt davomida uyqu, ishtaha, o‘qish, muloqot yoki xulqida keskin o‘zgarish ko‘rsatsa, doimiy qo‘rquv, o‘ziga zarar yetkazish fikrlari, zo‘ravonlikka duch kelish belgilari yoki oilaviy konfliktning yuqori darajasi mavjud bo‘lsa, masalani faqat tarbiyaviy choralar bilan cheklash to‘g‘ri emas. Bunday vaziyatda maktab psixologi, bolalar psixologi, shifokor yoki tegishli himoya xizmatlariga murojaat qilish zarur.

MUHOKAMA

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, oilaviy muhitning bola shaxsiga ta’sirini bitta omil bilan izohlash mumkin emas. Iliqlik muhim, lekin chegaralarsiz iliqlik yetarli emas; nazorat zarur, biroq psixologik bosimga aylangan nazorat zararli; mustaqillik foydali, ammo yosh va tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi kerak. Shaxs rivojlanishi uchun eng maqbul kombinatsiya emotsional qabul qilish, izchil chegaralar, bolaning fikrini hurmat qilish va mas’uliyatni bosqichma-bosqich topshirishdan iborat.

Yana bir muhim xulosa – oilaviy ta’sir deterministik emas. Salbiy oilaviy tajribaga ega har bir bola albatta psixologik muammo rivojlantirmaydi va ijobiy oilada ulg‘aygan har

bir bolada ham barcha ko'rsatkichlar avtomatik ravishda yuqori bo'lmaydi. Maktab, tengdoshlar, individual temperament, boshqa ishonchli kattalar va hayotiy tajriba ta'sirni kuchaytirishi yoki yumshatishi mumkin. Bu holat profilaktikada umidsizlikka emas, erta aralashuv va himoya omillarini ko'paytirishga asos bo'ladi.

Ilmiy nuqtayi nazardan yana bir cheklov sabab va oqibatni aniqlash masalasidir. Ko'plab tadqiqotlar korrelyatsion bo'lib, ota-ona xulqi bolaga ta'sir qilishi bilan birga, bolaning xususiyatlari ham ota-ona xulqini o'zgartirishini ko'rsatadi. Shu sababli amaliy tavsiyalar "bitta ideal tarbiya formulasi"ga emas, oila va bolaning konkret ehtiyojlarini baholashga tayangan bo'lishi kerak.

XULOSA

Oilaviy muhit bola shaxsiy rivojlanishining eng muhim psixologik kontekstlaridan biridir. Emotsional xavfsizlik, ishonchli bog'lanish, ota-onaning sezgir va izchil munosabati, muloqot madaniyati, yoshga mos chegaralar va mustaqillikni qo'llab-quvvatlash bolada barqaror o'zini baholash, o'zini boshqarish, ijtimoiy kompetentlik, mas'uliyat va psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Doimiy konflikt, qo'pol va psixologik nazorat, emotsional e'tiborsizlik, zo'ravonlik va beqaror qoidalar esa rivojlanish xavfini oshiradi.

Bola tarbiyasida asosiy vazifa xatti-harakatni tashqi bosim bilan nazorat qilish emas, balki bolaning vaqt o'tishi bilan o'zini boshqara oladigan, hissiyotlarini tushunadigan, boshqalar bilan sog'lom munosabat quradigan va mas'uliyatli qaror qabul qiladigan shaxs sifatida rivojlanishiga yordam berishdir. Shu sababli oilaga yo'naltirilgan psixologik profilaktika ota-onaning tarbiya ko'nikmalari bilan birga uning ruhiy holati, oilaviy muloqot, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va maktab bilan hamkorlikni ham qamrab olishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

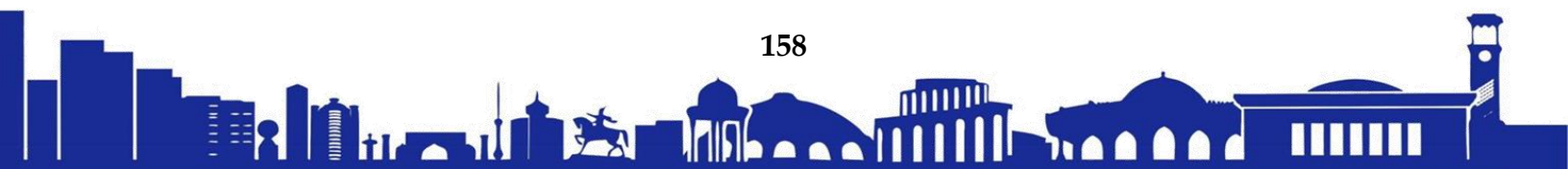
1. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969.
2. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. Patterns of Attachment. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.

3. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1977.
4. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
5. Baumrind D. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use // Journal of Early Adolescence. 1991. Vol. 11(1). P. 56–95.
6. Gorostiaga A., Aliri J., Balluerka N., Lameirinhas J. Parenting Styles and Internalizing Symptoms in Adolescence: A Systematic Literature Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 16(17). 3192.
7. Rhoades K. A. Children's Responses to Interparental Conflict: A Meta-Analysis of Their Associations With Child Adjustment // Child Development. 2008. Vol. 79(6). P. 1942–1956.
8. Minuchin S. Families and Family Therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.
9. Rogers C. R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
10. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
11. World Health Organization. Promoting healthy growth and development. Geneva: WHO, 2026.
12. World Health Organization. Improving the health and wellbeing of children and adolescents: guidance on scheduled child and adolescent well-care visits. Geneva: WHO, 2024.
13. World Health Organization. Global Initiative to Support Parents. Geneva: WHO, 2022.
14. Verhagen C. et al. Coregulation between parents and elementary school-aged children in response to challenge and in association with child outcomes: a systematic review // Developmental Psychology. 2024.
15. Associations between parenting styles and child self-regulation skills: A series of meta-analyses // Journal of Family Psychology. 2025. DOI: 10.1037/fam0001379.

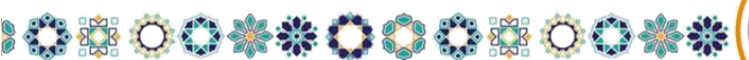


16. Zitzmann J. et al. Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology: A Systematic Review // *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2024. Vol. 27(1). P. 1–22.
17. Orth U., Erol R.Y., Luciano E.C. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2018;144(10):1045–1080.
18. Sowislo J.F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2013;139(1):213–240.
19. Акрамов, М. Р. ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ ЧЕЛОВЕКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 31.
20. Акрамов, М. Р. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF RESEARCHING ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.
21. Akramov, M. R. (2022). Inson tabiat munosabatlarida ekologik ong xususiyatlarining shakllanishi. *Academic research in educational sciences*, 80-83.
22. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические механизмы формирования экологического сознания личности. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 11.
23. Акрамов, М. Р. Психологические проблемы изучения формирования экологического сознания. *Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера»*. Выпуск, (33), 97.
24. Акрамов, М. Р. (2016). Психологические особенности развития экологического сознания. *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*, (16-3), 32-34.
25. Акрамов, М. Р. (2021). Психиканинг ривожланишига бўлган экопсихологик ёндашувнинг асосий қоидалари. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 199-202.
26. Акрамов, М. Р. Экологическое сознание как особенность развития. *вестник интегративной психологии*, 31.
27. Акрамов, М. Р. (2020). Психологические аспекты формирования экологического сознания личности. *Наука и мир*, (11), 80-81.

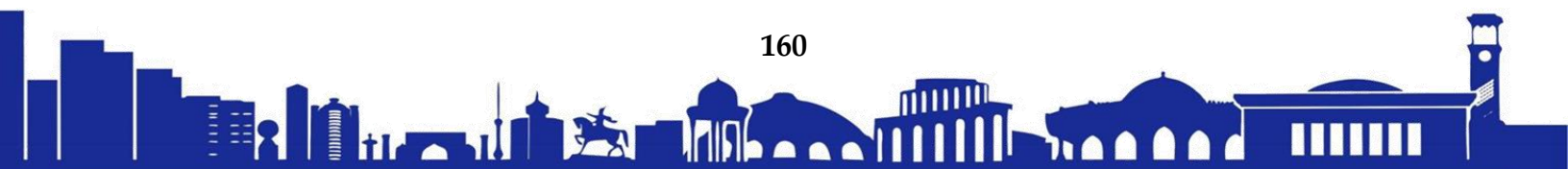
28. Масасина, Е. А., & Тимохина, М. А. (2021). Психологические аспекты формирования экологической культуры студентов агропромышленного комплекса. In *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СРЕДЫ* (pp. 103-106).
29. Акрамов, М. Р. (2023). Формирование характеристик экологического сознания в отношении человека с природой. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 2, pp. 113-118).
30. Акрамов, М. Р. (2014). Психологические свойства формирования экологического сознания студентов. *Наука и мир*, (1), 365-367.
31. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические вопросы изучения экологического сознания при формировании здоровой среды «зеленое пространство». In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 9, pp. 50-55).
32. Namozova, L. (2024). YUQORI SINF O 'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK KOMPETENSIYALAR NAMOYON ETILISHINING ILMIY ASOSLARI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 11(62), 197-199.
33. Mirzamukhamedov, O. K., Mirsharopov, U. M., Sodikova, Z. S., Akhmedova, S. M., Khatamov, A. I., & Mirzabekova, O. A. (2020). Especially the development of myocarditis in hypothyroidism in postnatal ontogenesis. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7737-7745.
34. Eshbaev, E. A., Mirzamukhamedov, O. K., & Kholieva, N. K. (2025). Clinico-morphological characteristics of acute fatty liver of pregnancy. *Medical journal of Uzbekistan*, 1(3), 193-200.
35. Mirzamukhamedov, O. K. (2025). Morphological changes of the heart wall when mexidol is used in experimental hypothyroidism. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
36. Мирзамухамедов, О. (2025). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТЕНКИ СЕРДЦА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕКСИДОЛА ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ГИПОТИРЕОЗЕ. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.



37. Mirsharopov, U. M., Usmonov, R. J., Teshae, O. R., & Mirzamuhammedov, O. K. (2020). MORPHOLOGICAL CHANGE OF MYOCARDIUM IN HYPOTHYROIDISM. *Medicine*, 2020(1), 8.
38. Mirzamuhammedov, O. M., & Akhmedova, S. M. (2017). State of the myocardium in experimental toxic myocarditis. In *International Scientific and Practical Conference World science* (Vol. 5, No. 10, pp. 53-55). ROST.
39. Чориев, Б. А., & Мирзамухамедов, О. Х. (2025). Амелобластомада патоморфологик текширувнинг ўрни. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 4(6), 1050-1055.
40. Миршарапов, У. М., Ахмедова, С. М., Мирзамухамедов, О. Р., & Тилябов, И. А. (2018). Морфофункциональные изменения стенок сердца при воздействии пестицидов. *Морфология*, 153(3), 183-184.
41. Mirzamukhamedov, O. (2026). Clinical and historical analysis of kidney diseases causing maternal death during pregnancy. *South Aral Region Medical Journal*, 2(1), 236-245.
42. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). ҲОМИЛАДОРЛИК ФОНИДА РИВОЖЛАНГАН ПИЕЛОНЕФРИТНИНГ ПАТОМОРФОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАРИ. *Zamonaviy tibbiyot jurnali (Журнал современной медицины)*, 12(1), 388-393.
43. Мирзамухамедов, О. Х., Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., & Махмудова, Ш. И. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНАТАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА. ПОЛУЧЕННОГО В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ГИПОТИРЕОЗА У МАТЕРИ.
44. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). АНАЛИЗ КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АССОЦИИРОВАННЫХ С МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. *ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ*, 1(8), 246-251.
45. Ravshanovna, S. D., Nurmatovich, B. K., Shavkatovich, A. D., Rakhimovich, O. S., & Xadjiakbarovich, M. O. (2025). Analysis of Morphological Changes in Experimental Animals Under the Influence of Soya Flour No. 24.



46. Xadjiakbarovich, M. O. (2025). ONALAR O 'LIMIDA XOMILADORLIKKA BOG 'LIQ BO 'LGAN BUYRAK PATOLOGIYALARI.
47. Ishandjanova, S., Otazhanova, A., Rahmatullayeva, R., & Fozliyeva, M. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE CELLULAR COMPOSITION OF VARIOUS STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ZONES OF PEYER'S PATCHES OF OFFSPRING BORN FROM FEMALE RATS WITH HYPOTHYROIDISM. *Science and innovation*, 2(D10), 88-90.
48. Azizova, F. K., Sobirova, D. R., Otajonova, A. N., & Mirzamuxamedov, O. K. (2023). NEW MODERN METHODS OF TEACHING HISTOLOGY AND SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 211-219).
49. Азизова, Ф. Х., Барышникова, Н. В., Батракова, Л. В., Бекиров, С. Н., Бекирова, З. С., Бекирова, Э. Ш., ... & Яковлева, Т. В. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.
50. Mirsharapov, U. M., Akhmedova, S. M., Mirzamukhamedov, O. R., & Tilyabov, I. A. (2018). Morpho-functional changes in the walls of the heart after exposure to pesticides. *Morphology*, 153(3), 183-184.
51. Mirzamukhamedov, S. K. O. Role and Effect Influence of Rehabilitation Elements in Sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1180-1186.
52. Рахматов, А. С., Мирзамухамедов, О. Х., & Ишанджанова, С. Х. СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА САМОК КРЫС С ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ГИПОТИРЕОЗОМ». *РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ*, 154.
53. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). Preparing future teachers for educational activities based on innovative technologies. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 548-552.
54. Mirzayeva, F. (2022). KREDIT MODUL TZIMINING AMALIYOTGA JORIY ETILISHI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11).
55. Mirzayeva, F., & Shukurova, S. (2025). SOG 'LOM ISH MUHITI YARATISHDA RAHBARNING LIDERLIK USLUBI VA UNING IJODIY JARAYONLARGA TA'SIRI. *TerDU xabarlari*, 1(01-2025).



56. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). DEMOKRATIK JAMIYATDA PEDAGOGIK HAMKORLIK MUHITI ASOSIDA MUSTAQIL FIKRLOVCHI BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 12), 302-305.
57. Mirzayeva, F. O., & Ubaydullaeva, D. A. Q. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHGA QO'YILAYOTGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(KSPI Conference 1), 121-125.
58. Odiljonovna, M. F., & Alisherovna, D. (2022). Credit module system and its importance in the higher education system Tashkent State in the name of Nizomi Pedagogical University Department of Pedagogy. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(4).
59. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2021). КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ. *Наука и образование сегодня*, (2 (61)), 71-72.
60. Мирзаева, Ф. О. (2019). ВОПРОС МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ ПО ИДЕИ ВОСТОКОВЕДОВ. *Экономика и социум*, (1-1 (56)), 664-667.
61. Odiljonovna, M. F. (2019). USE OF PERSUASION AND INFLUENCE IN FUTURE TEACHER INTERPERSONAL COMMUNICATION. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 7(10).
62. Мирзаева, Ф. О. (2018). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION* (pp. 71-72).
63. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2018). Использование современных педагогических технологий в процессе формирования культуры межличностных взаимоотношений у студенческой молодежи Узбекистана. *Наука и образование сегодня*, (10 (33)), 52-53.
64. Мирзаева, Ф. О. (2017). Профессиональная подготовка будущих преподавателей на основе формирования культуры межличностных отношений. *Современные инновации*, (2 (16)), 59-60.

65. Odiljonovna, M. F. Foreign Experience in Analysis OF Learning Results. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(10), 185-187.
66. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).
67. Nishonova, Z. T., Xodjaqulova, D. I., Djumaboyeva, M. B., & Baykunosova, G. Y. (2013). Kichik maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish psixokorreksiyada ertak terapiyasidan foydalanish uslubiyati.
68. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.
69. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsilyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.
70. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). Методики арт-терапии в логопедической работе с детьми с задержкой речевого развития. *Научный редактор*, 4.
71. Бекманова, Ж. А. (2026). Роль эмпатии в формировании благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-3), 25-27.
72. Бекманова, Ж. А., & Жаббарбергенов, Ш. Е. (2026). Цифровые технологии в системе трудового обучения детей с нарушениями слуха. *SCIENCE and SOCIETY*, (2-3), 16-18.
73. Бекманова, Ж. А. (2026). Система арттерапевтических технологий в логопедической работе с разными видами речевых нарушений у детей дошкольного возраста. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-3), 12-14.
74. Абдуллаева, М. Ж. (2025). ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (64-1 (том 2)).



75. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). Психологическая поддержка воспитателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 5-6.
76. Бекманова, Ж. А. (2025). Междисциплинарный подход к сопровождению ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 25-26.
77. Сапарбаева, М. А., & Бекманова, Ж. А. (2025). Нейромоторная коррекция в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 54-56.
78. Bekmanova, J. A., & Tajimuratov, A. J. (2025). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishlarini tuzatish jarayonida logoritmik texnologiyalarni qo'llash. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 16-17.
79. Бекманова, Ж. А., & Калыбаева, А. Е. (2025). Основные направления и принципы формирования толерантности дошкольников. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-9.
80. Бекманова, Ж. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2025). НОВЫЕ ВЕКТОРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *Inter education & global study*, 3(6), 472-480.
81. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕФЕКТОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *Inter education & global study*, 3(4 (1)), 327-333.
82. Бекманова, Ж. А., & Сапарбаева, М. А. (2025). ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НЕЙРОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ. *Inter education & global study*, 3(6), 481-491.
83. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *IN SITU*, (7), 65-67.
84. Лялина, О. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2022). МЕТОД СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭРГОНОМИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 393-400).
85. Абдуллаева, М. Ж., & Лялина, О. А. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ АРТ-

ПРОСТРАНСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА. In XI Конгресс молодых ученых (pp. 106-109).

86. Bekmanova, J. A. Innovative Technologies Of Musical Education In Kindergarten.

87. БЕКМАНОВА, Ж. А. РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Учредители: Издательство "МОЗАИКА-СИНТЕЗ", (10), 445-448.

88. Алламбергенова, М. Х., & Султанова, Ж. К. (2026). ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. *НАУКА и ОБЩЕСТВО*, 4-3, 11-13. <https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2026-4-3-004>

89. Kumar, A., Jakhongir, S., Umarbek, J., Shojonov, M., Khasanbaevna, A. M., & Ugli, A. A. F. (2026). Digital Twins and Data-Driven Infrastructure Management. In *The Economics of Decarbonized Transport: AI Technologies, Market Mechanisms, and Policy Innovation* (pp. 173-212). IGI Global Scientific Publishing.

90. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ TASHKILOTLARIDA INTERAKTIV O ‘QUV MAJMUALARIDAN FOYDALANISH. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 9-12.

91. Allambergenova, M. X. (2025). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ TASHKILOTLARIDA KOMPYUTER DASTURLARIDAN O ‘QUV-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISH. *Inter education & global study*, 3(6), 36-43.

92. Allambergenova, M., & Adilbekova, S. (2025). Use of cloud technology in organizing independent education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 5(2), 826-830.

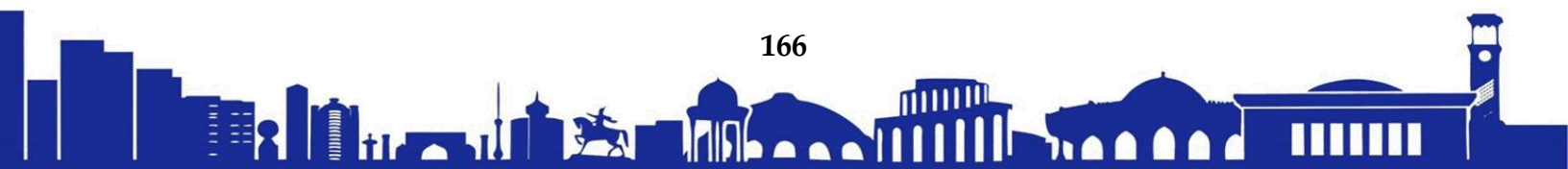
93. Allambergenova, M. X. (2024). ELEKTRON TA’LIM RESURSLARI VOSITASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI KASBIY FAOLIYATGA YO ‘NALTIRIB O ‘QITISH METODIKASI. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.

94. Allambergenova, M. X. (2024). Elektron ta’lim resurslari vositasida axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatga yo ‘naltirib o ‘qitish metodikasi. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.

95. Алламбергенова, М. Х., & Жугинисова, Ж. И. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИГА ЭЛЕМЕНТАР МАТЕМАТИК БИЛИМ БЕРИШ УСЛУБИЁТИ. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 41-43.
96. Allambergenova, M. X. (2022). «INFORMATIKA HAM XABAR TECHNOLOGIYALARI» PÁNINEN ELEKTRON OQIW RESURLARIN JARATIWDIÑ DIDAKTIKALIQ ÁHMIYETI. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-10.
97. Allambergenova, M., Kunnazarov, A., & Kazbekova, E. (2020). Creation of pedagogical software for practical Training in computer science. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 86-91.
98. Утепбергенова, А. Т., & Алламбергенова, М. (2018). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности* (pp. 394-395).
99. Allambergenova, M. X. (2012). Creation of interactive educational complexes of computer science and their use in the educational process. *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*, 117.
100. Allambergenova, M. X. (2012). Informatikadan interaktiv o 'quv majmualar yaratish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish. *Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya.–Toshkent*, 117.
101. Allambergenova, M. X. (2012). Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences.
102. Алламбергенова, М. (2010). Использование интерактивных учебных комплексов в процессе высшего образования как средство формирования творческой атмосферы. *Образование.–Алмата*, (6), 132-134.
103. Алламбергенова, М. Х. (2010). Методика использования интерактивных учебных комплексов по курсу информатика и информационные технологии. *Молодой ученый*, (8-2), 142-145.
104. Мусурманова, О., Палуанова, Х., Рискулова, К., & Курбаниязова, З. (2019). Педагогик атамалар луғати: ўзбек, рус, инглиз тилларида. *Т.: "TURON_IQBOL*.
105. Куронов, М. К., & Курбаниязова, З. (2003). КИжтимой педагогика.



106. Курбаниязова, З. К. (2002). Тарбиявий ишлар жараёнида ўқувчиларда миллий ўзликни англашни шакллантиришнинг педагогик асослари (қорақалпоқ мактабларининг VII-IX синфлари мисолида): Пед. фан. номз.... дисс.
107. Kurbaniyazova, Z. K. Ijtimoiy-pedagogik kompetentlik bo 'lajak o 'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligining muhim kompetenti sifatida. *Nukus, Ilim hám jámiyet jurnali*//2021, 1-37.
108. Курбаниязова, З. К. (2022). Аралаш таълим шароитида бўлажак ўқитувчиларнинг ижтимоий педагогик компетентлигини ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фан доктори (DSc).... дисс.
109. Мусурмонова, О., & Курбаниязова, З. К. (2018). Инновационные образовательные технологии и педагогическая компетентность.
110. Курбаниязова, З. К., & Реймова, Ш. (2017). Процесс модернизации системы образования в республике Узбекистан и независимые учителя. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (2-6), 131-135.
111. Kurbaniyazova, Z. K. (2025). TA'LIM TIZIMIDA SUN'IY INTELLEKT ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI: YUTUQLAR VA KAMCHILIKLAR. *Inter education & global study*, 3(6), 16-24.
112. Курбаниязова, З. К. (2023). Бўлажак ўқитувчиларни касбий тайёрлашда таълим методларидан самарали фойдаланиш дидактиканинг асосий муаммоларидан бири сифатида. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 28-31.
113. Kurbaniyazova, Z. (2023). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ARALASH TA'LIMNI JORIY ETISHNING DIDAKTIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 405-408.
114. Kalbaevna, K. Z. (2022). INTEGRATED EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL-PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).
115. Kurbaniyazova, Z. K. (2022). Pedagogical possibilities of information education environment in the development of socio-pedagogical competence of future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(7), 180-186.



116. Замира, К. К. (2022). ТАЪЛИМНИНГ СИФАТИНИ ОШИРИШДА РИСКЛАР МУАММОСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 4-10.

117. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Эшкораев, С. С. (2021). ВЛИЯНИЕ ГЕКСАХЛОРИД ГЕКСАНА НА ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОСТИ В ПОЧВАХ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *СОВРЕМЕННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ФИЗИКА НА СТЫКЕ ФИЗИКИ, ХИМИИ И БИОЛОГИИ* (pp. 399-400).

118. Эшкараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Бабамуратов, Б. Э. (2021). РАДИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАДИОНУКЛИДОВ В ПОЧВАХ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 290-319).

119. Akhatov, A. A., Eshkaraev, S. C., Normurodova, K. D., & Eshkoraev, S. S. (2021). Study of the influence of graphene nanofillers on the properties of composites based on polypropylene. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (102), 816-818.

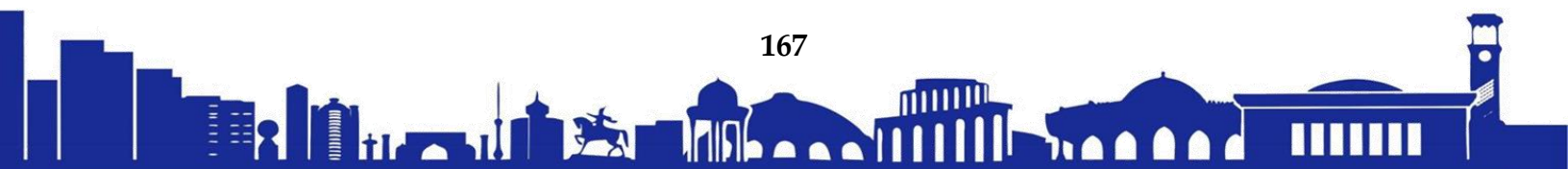
120. Eshkaraev, S., Eshqorayev, S., Abdulhamidova, H., & Abdulhamidov, J. (2022). VODOROD ISHLAB CHIQRISH: ELEKTROLIZ. *Science and innovation*, 1(A8), 360-365.

121. Абдуалиев, Н. Х., Абдувалиева, М. Ж., Бадекин, М. Ю., Витяев, С. М., Владимирова, Ю. В., Ганчар, А. И., ... & Юлчиева, М. Г. (2024). СОВРЕМЕННАЯ НАУКА, ОБЩЕСТВО И ТЕХНОЛОГИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ.

122. Uralov, N. B., Turaev, H. K., Eshkarayev, S. C., & Eshqorayev, S. S. (2021). Analysis of graphene properties, production and application. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 726-728.

123. Абдулхамидова, Х., & Эшкораев, С. (2022). НОВЫЕ ЦЕМЕНТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 1(4), 28-31.

124. Abdulhamidova, H., Eshkoraev, S., & Javgashev, Y. (2022). TECHNOLOGY OF SILICATE BRICK PRODUCTION. *Solution of social problems in management and economy*, 1(4), 8-11.



125. Eshkoraev, S., Abdulhamidova, H., & Javgashev, Y. (2022). INGREDIENT OF PORTLAND CEMENT. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(9), 21-23.
126. Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). AHOLI YASHASH XONADONLARIDA IS GAZIDAN HIMOYALOVCHI FILTRLAR TAYYORLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(6), 209-212.
127. Eshkoraev, S. (2024). Revolutionizing education: Harnessing innovative technologies in teaching chemical technology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 69-81.
128. Eshqorayev, S. S., & Choriyeva, M. S. (2022). Tog'-kon sanoatida texnologiya va uning ishga ta'sirini tushunish. *Miasto Przysztosci*, 24, 237-239.
129. Choriyeva, M. S., & Eshkoraev, S. S. (2022). The interaction of energy with climate change. *ISJ Theor. Appl. Sci*, 4(108), 60-63.
130. Nomozov, A., Beknazarov, K., & Eshkoraev, S. (2024). SYNTHESIS AND INVESTIGATION OF CHARACTERISTICS OF CORROSION INHIBITOR IKMM-1 ST20 STEEL IN 1 M HCl SOLUTION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 179-192.
131. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'Zimurodov, B. I. (2022). Kaliy ma'danlarining dunyo bo'yicha uchrashi. *Science and Education*, 3(6), 149-151.
132. Eshqorayev, S. S., Ro'zimurodov, B. I., & Choriyeva, M. S. (2022). YOSHLARNI ILM-FAN VA INNOVATSIYALARGA QIZIQTIRISHNING NOAN'ANAVIY USULI. *Eurasian Journal of Academic Research*.
133. Nomozov, A. K., Beknazarov, K. S., Karimov, K. A., Nazarov, N. N., Eshkoraev, S. S., Umarov, S. S., ... & Arifdjanova, K. S. (2026). Synthesis and corrosion inhibition performance of a nitrogen-and phosphorus-containing inhibitor for carbon steel. *Chemical Review and Letters*, 9(3), 631-639.
134. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). TYUBEGATAN KONINING SILVINITLARINI ERITISH JARAYONINI O'RGANISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 37-39.



135. Eshkoraev, S. (2024). Innovative methods in water purification: paving the way for sustainable clean water solutions. *Journal of universal science research*, 2(11), 458-463.
136. Davronovna, K. M., Sadriddinovich, E. S., & Yigitali Jo'ra o'g, J. (2022). Dependence of Karst Processes on Physico-Chemical Properties of Salts. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(9), 25-28.
137. Eshkaraev, S., Turaev, K., & Eshkoraev, S. (2021). Influence of pesticides on increasing soil radioactivity. *World*, 6(4), 49-54.
138. AK, N. (2024). Experimental and theoretical studies of Salsola oppositifolia extract as a novel eco-friendly corrosion inhibitor for carbon steel in 3% NaCl. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING*, 72(9), 312-320.

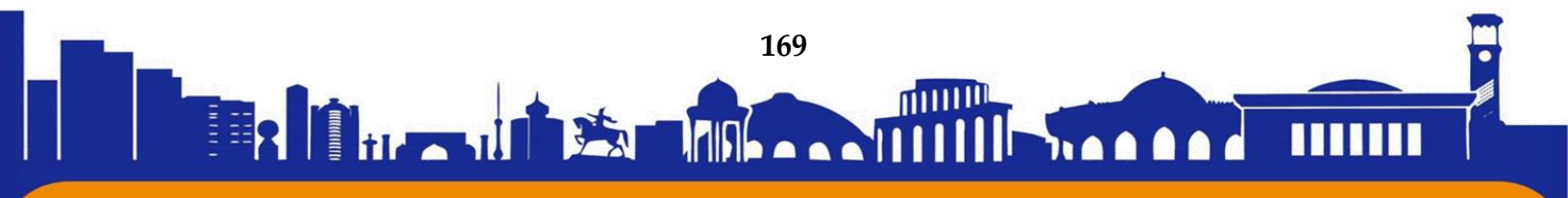




TABLE OF CONTENTS

1	SANOAT CHIQINDILARI ASOSIDA EKOLOGIK TOZA G'ISHT VA BETON KOMPOZITLARINI ISHLAB CHIQISH TEXNOLOGIYASI Jo'rayeva Shoxsanam, Shaymardanova Mohichehra	7-11
2	YASHIRIN IQTISODIYOTNI QISQARTIRISHDA FISKAL INSTRUMENTLARNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI Azamjonov Ulug'bek	12-35
3	THE IMPACT OF IRON DEFICIENCY ANEMIA ON THE MENSTRUAL CYCLE IN ADOLESCENTS AND YOUNG WOMEN Mahmudova E'zoza	36-39
4	THE IMPACT OF PRE-MARITAL MEDICAL EXAMINATION ON YOUTH REPRODUCTIVE HEALTH Mahmudova E'zoza	40-42
5	TALABALARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI Abdunabievich Fazliddin	43-67
6	YOSHLARNING O'Z-O'ZINI BAHOLASHI VA IJTIMOYIY FAOLLIGI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK Abdunabievich Fazliddin	68-92
7	IJTIMOYIY TARMOQLARDAN FOYDALANISHNING O'SMIRLAR RUHIY HOLATIGA TA'SIRI Fazliddin Fazliddin	93-118
8	TALABALARDA KASBIY MOTIVATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI Abdunabievich Fazliddin	119-143
9	OILAVIY MUHITNING BOLA SHAXSIY RIVOJLANISHIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI Abdunabievich Fazliddin	144-169
	MUNDARIJA	170