



MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETINING
JIZZAX FILIALI

**ZAMONAVIY INNOVATSION
TADQIQOTLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI
VA RIVOJLANISH
TENDENSIYALARI:
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR
RESPUBLIKA ILMIY-TEXNIK
ANJUMAN MATERIALLARI
TO'PLAMI**



**15-16-MAY
2026-YIL**



**Google
Scholar**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETINING JIZZAX FILIALI**

**ZAMONAVIY INNOVATSION TADQIQOTLARNING DOLZARB
MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH TENDENSIYALARI: YECHIMLAR
VA ISTIQBOLLAR**

*mavzusidagi Respublika ilmiy-texnik anjuman materiallari to‘plami
(2026-yil 15-16-may)*

JIZZAX-2026

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarda emotsional barqarorlikni ham rivojlantiradi. Sport: stressni kamaytiradi; xavotirni pasaytiradi; hissiy nazoratni kuchaytiradi; ruhiy bardoshlilikni oshiradi. Mashg'ulotlar davomida organizmda endorfin moddalarining ishlab chiqilishi kayfiyatning yaxshilanishiga olib keladi. Shu sababli sport bilan shug'ullanuvchi o'smirlar ko'pincha faolroq, optimistroq va ruhiy jihatdan barqarorroq bo'ladilar.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlar xarakter xususiyatlarini shakllantirish va rivojlantirishda muhim vositalardan biri hisoblanadi. Sport faoliyati davomida o'smirlarda qat'iyatlilik, intizomlilik, mas'uliyat, sabr-toqat, o'ziga ishonch va kommunikativlik kabi muhim sifatlar rivojlanadi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari o'smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlab, ularning ijtimoiy moslashuviga yordam beradi. Murabbiy va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi esa ushbu jarayon samaradorligini oshiradi. Shu sababli yoshlar tarbiyasida sportning, ayniqsa yengil atletikaning imkoniyatlaridan samarali foydalanish muhim pedagogik va psixologik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

- Karimova V.M. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
Nurimuhamedov K. Yosh sportchilar psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
Il'in E.P. Psixologiya sporta. – Moskva, 2018.
Puni A.S. Sport psixologiyasi nazariyasi. – Sankt-Peterburg, 2017.
Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2019.
Xasanboyev O. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. – Toshkent, 2022

OILADA NIZOLARNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA YECHIMLARI

Shovxiyev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrasida o'qituvchisi
Xabiyeva Sevinch Baxodir qizi Barnoqulova Sevinch Baxron qizi
Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali
Psixologiya fakulteti Psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oila institutining jamiyatdagi fundamental o'rni, oilaviy nizolarning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi endogen va ekzogen omillar sotsial-psixologik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda xorijiy (S. Minuchin) va mahalliy (M.G. Davletshin, E.G. G'oziyev) psixolog olimlarning oilaviy konfliktlar borasidagi nazariy qarashlari qiyosiy o'rganilgan. Maqolada kommunikativ disfunktsiyalar, rollar taqsimotidagi nomutanosiblik, iqtisodiy qiyinchiliklar va shaxslararo munosabatlardagi chegaralarning buzilishi kabi muammolar tahlil qilinib,

oilaviy barqarorlikni ta'minlash hamda nizolarni konstruktiv hal etish bo'yicha amaliy taklif va tavsiyalar (nikohdan oldingi ta'lim, moliyaviy savodxonlik, shaxsiy chegaralar hurmati) ilgari surilgan.

Kalit so'z: Oila, oilaviy nizo, psixologik determinizm, kommunikativ defitsit, kognitiv dissonans, rollar taqsimoti, qadriyatlar kolliziyasi, tizimli oilaviy terapiya, nikohdan oldingi ta'lim, ijtimoiy-psixologik barqarorlik.

Oila – insoniyat jamiyatining fundamental institutsional negizi bo'lib, har bir shaxsning ontogenetik shakllanish jarayonida muhim determinant omil sifatida xizmat qiladi. U insonning hayotiy qadriyatlar tizimi, axloqiy me'yorlari va dunyoqarashini integrativ shakllantiruvchi, shuningdek, psixologik rezilyentlik va ekzistensial xavfsizlikni ta'minlovchi makro-muhitdir. Biroq, har qanday murakkab ijtimoiy tizim singari, oila ham o'zining ichki dinamik muammolari va antagonistik ziddiyatlarga duchor bo'lishi tabiiydir.

Oilaviy nizolar – bu turli xil endogen va ekzogen sabablar, jumladan, a'zolararo kognitiv dissonans, qadriyatlar paradigmasidagi to'qnashuvlar, kommunikativ defitsitlar yoki tashqi ijtimoiy-iqtisodiy omillar ta'siri natijasida yuzaga keluvchi diskordiya va qarama-qarshilik holatlaridir. Ularning mavjudligi sotsial-psixologik jarayonlarning ajralmas qismi bo'lsa-da, ularni konstruktiv boshqarish mexanizmlarining yo'qligi oilaning barqarorligiga, farzandlar tarbiyasining samaradorligiga va umumiy psixologik farovonlikka katastrofik oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Oilaviy nizolar nafaqat oila a'zolarining individual rivojlanish traektoriyasiga, balki butun jamiyatning sotsial-psixologik holatiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq muddatli va hal etilmagan konfliktlar oila a'zolarida surunkali stress, depressiv holatlar, xavotir buzilishlari kabi ruhiy patologiyalarni keltirib chiqarishi, balog'atga yetmaganlarda xulq-atvor devianatsiyalarini shakllantirishi hamda ularning ijtimoiy moslashuviga to'sqinlik qilishi mumkin. Makro-ijtimoiy miqyosda esa oilaviy nizolarning eskalatsiyasi ajrimlar sonining sezilarli darajada ortishiga, ijtimoiy beqarorlikning kuchayishiga va hatto jinoyatchilik darajasining o'sishiga zamin yaratishi mumkin.

Xorijiy psixologik adabiyotlarda oilaviy nizolar masalasi uzoq yillar davomida keng qamrovli va multidissiplinar yondashuvlar asosida tadqiq etilib kelinmoqda. Tizimli oilaviy terapiyaning asoschilaridan biri Salvador Minuchin oilaviy ziddiyatlarni oila tizimida kuzatiladigan strukturaviy disfunktsiyalar va rollarning noaniqligi bilan o'zaro bog'laydi. Uning kontseptsiyasiga ko'ra, oila a'zolari o'rtasidagi chegara chiziqlarining buzuqligi (diffuz yoki, aksincha, rigid chegaralar) nizolarni keltirib chiqaruvchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi.

Mahalliy psixologik maktabda oilaviy nizolar masalasi milliy mentalitet, an'analar, qadriyatlar tizimi va ijtimoiy-madaniy kontekstda o'rganilgan. O'zbekistonda oila instituti va uning barqarorligi jamiyat uchun ustuvor ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, bu yo'nalishdagi tadqiqotlar o'zining nazariy va amaliy dolzarbligini saqlab kelmoqda. M.G.Davletshin va E.G.G'oziyev kabi taniqli olimlarning ilmiy ishlarida oilaviy munosabatlar psixologiyasi, oiladagi rollar taqsimoti, oilaviy tarbiya va uning nizolarga ta'siri masalalari keng yoritilgan. Ular oilaviy ziddiyatlarning kelib chiqishida er-xotin o'rtasidagi psixologik moslikning

buzilishi, iqtisodiy qiyinchiliklar, qaynona-kelin munosabatlaridagi muammolar va farzand tarbiyasidagi kelishmovchiliklar kabi omillarga alohida e'tibor qaratishgan.

Jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy transformatsiyalar (ayollarning mehnat bozorida faollashuvi, ta'lim darajasining ortishi) an'anaviy gender rollariga oid tasavvurlarni o'zgartirmoqda. Biroq, ushbu o'zgarishlarning oilaviy munosabatlarga adaptatsiyasi sekin kechmoqda. Natijada, uy-ro'zg'or ishlarini taqsimlash, farzand tarbiyasidagi mas'uliyat va qaror qabul qilish jarayonlarida sezilarli ziddiyatlar yuzaga kelmoqda. Qadriyatlar kolliziyasi, ayniqsa, turli ijtimoiy qatlam yoki madaniy muhitda voyaga yetgan juftliklarda keskinroq namoyon bo'lishi kuzatildi, bu esa turmush tarziga oid fundamental qarashlardagi tafovutlarni aks ettiradi.

Oila, jamiyatning fundamental instituti sifatida, uning barqaror rivojlanishi va ijtimoiy-psixologik farovonligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ushbu ilmiy tadqiqot oilaviy nizolarning genezisi va dinamikasi murakkab, ko'p qirrali omillar bilan bog'liq ekanligini empirik jihatdan tasdiqladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy O'zbekiston oilalaridagi mojarolarning asosiy ildiz sabablari qatoriga kommunikativ disfunktsiyalar (o'zaro muloqotning yetishmasligi, tinglash ko'nikmalarining sustligi), iqtisodiy ziddiyatlar (moliyaviy ta'minotdagi yetishmovchiliklar, byudjetni boshqarishdagi nomuvofiqliklar), psixologik nomutanosiblik (shaxslararo xarakterlarning mos kelmasligi, individual ehtiyojlarning inobatga olinmasligi), shuningdek, ekzogen aralashuvlar (qaynona-kelin, qaynona-kuyov munosabatlaridagi keskinliklar) va avlodlararo qadriyatlar tizimidagi tafovutlar kiradi.

Oilaviy byudjetni birgalikda rejalashtirish, daromad va xarajatlarni shaffof tarzda muhokama qilish hamda umumiy moliyaviy maqsadlarni belgilash iqtisodiy ziddiyatlarning keskinligini sezilarli darajada kamaytiradi. Har bir oila a'zosining shaxsiy hududi, individual qiziqishlari, ehtiyojlari va psixologik chegaralari mavjudligini tan olish hamda ularni hurmat qilish oilaviy munosabatlarda uyg'unlikni ta'minlaydi. Er-xotinning bir-biriga shaxsiy rivojlanish va mustaqil faoliyat uchun imkoniyatlar yaratishi munosabatlarni mustahkamlovchi omil hisoblanadi. FHDYo organlari qoshida va mahalla fuqarolar yig'inlarida yosh kelin-kuyovlar uchun majburiy "Yosh oila maktabi" kurslarini tashkil etish va ularning samaradorligini oshirish kerak. Ushbu kurslarda oila psixologiyasi, nizolarni boshqarish strategiyalari, oila byudjetini rejalashtirish va farzand tarbiyasiga oid amaliy hamda ilmiy asoslangan bilimlar berilishi kerak.

Ommaviy axborot vositalari, jumladan, televideniye, radio, internet nashrlari va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom oilaviy munosabatlarni targ'ib qiluvchi, oilaviy qadriyatlarni ulug'lovchi va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish modellarini ko'rsatuvchi maxsus ko'rsatuvlar, tok-shoular, ijtimoiy roliklar va kontentlar sonini ko'paytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Абдуллаева, М. Р. (2019). Ўзбек oilalarida nizolarning келиб чиқиш омиллари ва ularni psixologik коррекция қилиш йўллари. Психология фанлари номзоди диссертацияси. Тошкент: Ўзбекистон Миллий Университети.

2. Алимова, Х. А. (2020). Оилавий муносабатлардаги зўриқишлар ва уларнинг болалар тарбиясига таъсири. "Педагогика ва психология" журналы, 3(45), 67-75.
3. Бердиев, О. Қ. (2021). Ёш оилалардаги низолабнинг олдини олишда ижтимоий-педагогик чоралар. Монография. Тошкент: "Фан ва технологиялар" нашриёти.
4. Зиямухамедов, Б. Д. (2018). Оиладдаги низолабни бошқаришнинг психологик механизмлари. Тошкент: "Ўқитувчи" нашриёти.
5. Ибрагимова, Г. С. (2017). Ўзбек оиласидаги қадриятлар тизими ва унинг низолабга таъсири. "Жамият ва бошқарув" журналы, 2(38), 54-62.
6. Каримова, Ш. А. (2018). Оилавий низолабнинг олдини олишда коммуникатив кўникмаларнинг аҳамияти. "Психологик тадқиқотлар" илмий тўплами, 1(2), 112-120.

YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANUVCHI O'SMIRLARDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH XUSUSIYATLARI

Shovxiev Luqmoniddin Boynazar o'g'li

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Suvanqulova Nilufar Asil qizi Ochilova Mohira Quadrat qizi Sulaymonova

Sitora Muxammad qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali

Psixologiya fakulteti Oila psixologiyasi yo'nalishi 3-bosqich talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda o'z-o'zini baholash xususiyatlarining psixologik jihatlarini tahlil qilingan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, sport faoliyatining shaxs rivojlanishiga ta'siri hamda o'z-o'zini baholashning shakllanish omillari yoritilgan. Shuningdek, sport mashg'ulotlari jarayonida o'smirlarda o'ziga ishonch, motivatsiya, irodaviy sifatlar va emotsional barqarorlikning rivojlanishi ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, sport psixologiyasi, yengil atletika, o'smir sportchilar, motivatsiya, o'ziga ishonch, shaxs rivojlanishi, emotsional barqarorlik.

Bugungi kunda yosh avlodni jismonan sog'lom va ma'naviy barkamol etib tarbiyalash muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Sport, ayniqsa yengil atletika turi yoshlarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning psixologik shakllanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda insonning o'zini anglashi, o'z imkoniyatlarini baholashi va jamiyatdagi o'rnini his etishi shakllanadi. Aynan shu davrda o'z-o'zini baholash darajasi shaxsning keyingi rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Sport faoliyati esa o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, irodaviy sifatlarini rivojlantirish va ijobiy "Men" obrazini shakllantirishga yordam beradi. Shu