



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

sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ota-onalar esa: sportchini tushunishi; ortiqcha bosim o'tkazmasligi; muvaffaqiyatsizliklarda ruhiy yordam ko'rsatishi lozim. Salbiy tanqid va haddan tashqari talabchanlik o'smirlarda emotsional beqarorlikni kuchaytirishi mumkin.

Yengil atletika mashg'ulotlari o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. Sport faoliyati o'smirlarda stressga chidamlilik, hissiy nazorat, o'ziga ishonch va ruhiy bardoshlilik kabi muhim sifatlarni shakllantiradi. Muntazam mashg'ulotlar va musobaqalarda ishtirok etish sportchilarning psixologik chiniqishiga yordam beradi. Murabbiy va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi esa ushbu jarayon samaradorligini oshiradi. Shu sababli sport mashg'ulotlarini tashkil etishda psixologik yondashuvlardan foydalanish, o'smirlarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

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

BOLALARDA QO'RQUV HISSINING RIVOJLANISHIGA TA'SIR QILUVCHI PSIXOLOGIK, BIOLOGIK VA IJTIMOIIY OMILLAR

Sunnatov Abbos Baxtiyor o'g'li
abbosbeksunnatov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda qo'rquv hissining shakllanishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik, biologik hamda ijtimoiy omillar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda qo'rquv hissining bolaning emotsional rivojlanishidagi o'rni, uning fiziologik asoslari, temperament, kognitiv rivojlanish, oilaviy muhit va ijtimoiy ta'sirlar bilan bog'liqligi yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy neyropsixologik yondashuvlar asosida amigdala, limbik tizim va stress gormonlarining qo'rquv reaksiyalaridagi roli ochib berilgan. Maqolada bolalarda sog'lom emotsional rivojlanishni ta'minlash, patologik qo'rquvlarning oldini olish va konstruktiv tarbiya usullarining ahamiyati haqida xulosalar keltirilgan.

Kalit soʻzlar: Bolalar psixologiyasi, qoʻrquv hissi, emotsional rivojlanish, biologik omillar, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, temperament, amigdala, limbik tizim, stress gormonlari, tarbiya, emotsional barqarorlik.

Bolalarda qoʻrquv hissi inson psixikasining eng qadimiy va tabiiy himoya mexanizmlaridan biri boʻlib, uning shakllanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning murakkab oʻzaro taʼsiri natijasida yuzaga keladi. Qoʻrquv bolaning tirik qolishi, xavfdan qochishi va atrof-muhit bilan samarali muloqot qilishi uchun zarur boʻlgan emotsional mexanizm sifatida rivojlanadi. Biologik asoslar bolada qoʻrquvning paydo boʻlishi va tezkor reaksiya koʻrsatishi bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, ularning miyadagi amigdala, gipotalamus va limbik tizim faoliyati orqali amalga oshadi.[1]

Bolalarda qoʻrquv hissining shakllanishida psixologik omillar markaziy oʻrin tutadi, chunki ular bolaning ichki dunyosi, emotsional tajribasi va kognitiv xususiyatlari bilan bevosita bogʻliq. Psixologik omillar bir vaqtning oʻzida bolaning oʻzini idrok etishi, tasavvur qobiliyati, tajriba orqali oʻrganishi va emotsional barqarorligi bilan tavsiflanadi. Ushbu omillar bolada qoʻrquvning mazmunini, intensivligini, davomiyligini va uning qanday kontekstlarda paydo boʻlishini belgilaydi. Kichik yoshdagi bolalarda qoʻrquv koʻpincha real va fantastik tasvirlarni farqlay olmaslikdan kelib chiqadi. Masalan, 2–7 yosh oraligʻida tasavvur kuchli rivojlangan boʻlib, bolalar ajina, boʻri yoki qorongʻilik kabi fantastik obrazlardan haddan tashqari qoʻrqishi mumkin. Shu yoshda bolaning kognitiv rivojlanishi uning qoʻrquvini boshqarishga yetarlicha mustahkam boʻlmagan, shuning uchun u oʻz ichki tajribasini katta dramatik tasvirlar orqali namoyon qiladi.

Shu bilan birga, Votsonning “Kichik Albert” tajribasi qoʻrquvni oʻrganish orqali shakllanishi mumkinligini isbotlagan, bunda bola dastlab oq sichqonchadan qoʻrqmagan, ammo baland tovush bilan birga koʻrsatilganida qoʻrquv reaksiyasini oʻrganadi. Albert Bandura tadqiqotlari esa bolalarning emotsional infeksiya orqali, yaʼni ota-onaning yoki yaqin kattalarning qoʻrquvini kuzatib, uni takrorlashini koʻrsatadi. Shu tarzda psixologik omillar bolada qoʻrquvni mustahkamlash yoki kamaytirishda hal qiluvchi rol oʻynaydi[3].

Bolaning ichki dunyosi, tasavvuri, kognitiv xususiyatlari, shaxsiy tajribasi va ijtimoiy kuzatuvlariga asoslangan holda psixologik omillar uning qoʻrquv hissini aniqlaydi, uning mazmuni va shaklini belgilaydi, shuningdek, qoʻrquvning patologik yoki sogʻlom boʻlishiga taʼsir koʻrsatadi. Shu sababli bolaning psixologik rivojlanishini qoʻllab-quvvatlash, konstruktiv tarbiya usullaridan foydalanish, emotsional xavfsizlikni taʼminlash va bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish qoʻrquvni sogʻlom shaklda rivojlantirish uchun muhimdir.

Neyropsixolog Jozef LeDouxning tadqiqotlari shuni koʻrsatadiki, amigdala xavf signalini aniqlash va organizmni tezkor javobga tayyorlashga masʼul boʻlib, kichik yoshdagi bolalarda bu tizim kattalarga qaraganda sezilarli darajada faol. Shu sababli bolalar baland ovoz, keskin yorugʻlik, notanish shaxslar yoki kutilmagan harakatlardan tez qoʻrqadi. Temperament ham biologik omil sifatida qoʻrquvning shakllanishida muhim rol oʻynaydi. Shu bilan birga, temperamentning genetik asoslari ham muhim rol oʻynaydi. Egizaklar boʻyicha tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, qoʻrquvning 30–40 foizi

merosiy omillar bilan belgilanadi; agar ota-onada yuqori darajadagi xavotir yoki fobiya mavjud bo'lsa, bola ham shunga moyil bo'ladi.

Bolaning gormonal tizimi ham biologik jihatdan qo'rquvni shakllantiradi. Kortizol va adrenalin kabi stress gormonlari xavf ostida organizmni tezkor javobga tayyorlaydi. T. Gunnarning tadqiqotlariga ko'ra, bolalarda kortizol miqdori oiladagi stress darajasi bilan bog'liq bo'lib, yuqori darajadagi kortizol bolaning qo'rquvga sezuvchanligini oshiradi.[1]. Shu bilan birga, gormonlar va neyrotransmitterlar bolada fiziologik reaksiya, xususan yurak urishi, nafas tezligi va diqqatning yo'naltirilishini boshqaradi. Shu tarzda, gormonal tizim va neyron faoliyatning o'zaro ta'siri bolaning qo'rquvga tezkor javobini belgilaydi va xavf ostida hayotiy reaksiyalarni ta'minlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, biologik omillar boshqa omillar bilan uzviy bog'liq bo'lib, psixologik va ijtimoiy ta'sirlar ularning ifodasini kuchaytirishi yoki zaiflashtirishi mumkin. Masalan, biologik jihatdan sezuvchan bolaning oilaviy qo'llab-quvvatlashi va ijobiy tarbiyasi qo'rquv hissini boshqarishga yordam beradi, aksincha, stressli yoki qo'rqitishga asoslangan muhit qo'rquvning patologik shakllanishiga olib keladi. Shu tarzda, biologik omillar bolada qo'rquvning asosiy "tug'ma" mexanizmini belgilaydi, lekin uning mazmuni, intensivligi va davomiyligi psixologik va ijtimoiy ta'sirlar bilan birgalikda shakllanadi.

Yaqin yillarda olib borilgan neyropsixologik tadqiqotlarda Elizabeth Phelps va Richard Davidson bolalarda qo'rquvni amigdala, hipokampus va prefrontal korteksning o'zaro integratsiyasi orqali izohlashga harakat qilishdi. Ularning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, biologik tizimlar bolada qo'rquv hissining intensivligini va uning uzoq muddatli xotirada saqlanishini belgilaydi. Shuningdek, bolalar amigdala faoliyatining yuqori darajasiga ega bo'lsa, ular travmatik tajribalarni kuchliroq eslab qoladi va fobik reaksiyalar rivojlanishiga moyil bo'ladi.

Shu tarzda, biologik omillarni o'rganishda zamonaviy olimlar nafaqat amigdala va limbik tizimning rolini, balki temperament, gormonal faoliyat va genetik predispozitsiyaning o'zaro ta'sirini ham hisobga oladilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, biologik asoslar bolada qo'rquvning tug'ma mexanizmini belgilaydi, lekin uning mazmuni va intensivligi psixologik tajriba va ijtimoiy muhit bilan o'zaro bog'liq holda shakllanadi. Shu bilan birga, biologik predispozitsiyalarni inobatga olgan holda tarbiyaviy va psixologik yondashuvlar qo'rquvni boshqarish va patologik qo'rquvning oldini olish uchun muhim vosita hisoblanadi[7].

Lev Vygotskiyning nazariyasiga ko'ra, bolaning psixologik rivojlanishi va emotsional xulqi uning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siriga bog'liq. Vygotskiy bolalar atrof-dagi kattalardan o'zini tutish, qo'rqinchli vaziyatlarni idrok etish va emotsional reaksiyalarni o'rganishini ta'kidlagan. Shu nuqtai nazardan, bola ota-ona, tarbiyachi yoki do'stlarining qo'rquvga nisbatan munosabatini kuzatadi va o'rganadi, bu esa uning shaxsiy qo'rquv reaksiyasini shakllantiradi.

Bolalarda qo'rquv hissining shakllanishida ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi, chunki bola o'zini atrof-muhit bilan uyg'unlashgan holda rivojlantiradi va emotsional tajribani ijtimoiy muloqot orqali o'rganadi. Oilaviy muhit, tarbiya uslublari, ota-ona bilan munosabatlar, maktab va do'stlar bilan aloqalar bolada qo'rquvning mazmuni, intensivligi va davomiyligini belgilaydi. Oila birlamchi ijtimoiy institut sifatida bolaga atrof-muhitni idrok qilishni, xavf va xavfsizlikni farqlashni o'rgatadi. Shu bois, ota-

onaning emotsional holati va tarbiyaviy yondashuvi bolaning qoʻrquv hissiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Agar ota-ona oʻzlarini qoʻrqituvchi vaziyatlarda haddan tashqari tashvishli yoki stressli tutsa, bola ham shunga mos emotsional reaksiyani oʻrganadi. Judith Harris va Diana Baumrindning tadqiqotlari shuni koʻrsatadiki, oilada emotsional qoʻllab-quvvatlash mavjud boʻlsa, bolalarda qoʻrquv hissi meʼyoriy darajada rivojlanadi, aksincha, doimiy qoʻrqitish, jazolash yoki emotsional befarqlik patologik qoʻrquvga olib keladi.

Zamonaviy sharoitda media va axborot vositalari ham bolalarda qoʻrquvning shakllanishida katta taʼsir koʻrsatadi. Internet, televizor va kino orqali koʻriladigan qoʻrqinchli kontent bolalarda xavotir va fobik reaksiyalarni kuchaytiradi. Masalan, BMTning 2018-yilgi hisobotida 10 yoshgacha boʻlgan bolalarning 47 foizi internet orqali koʻrilgan qoʻrqinchli kontent tufayli uyqu buzilishi va stress holatini boshdan kechirganligi qayd etilgan. Shu bilan birga, madaniy omillar, xususan xalq ertaklari va folklor, bolalarda qoʻrquvning mazmunini belgilaydi. Bu jarayon ayniqsa, realistik effektlari kuchli boʻlgan animatsiya yoki filmlarda yanada keskin koʻrinadi. Chunki bunday vizual materiallarda qoʻrquv uygʻotuvchi obrazlar yuqori sifatli grafikalar, kuchaytirilgan ovoz effektlari, tezkor montaj va yorqin rang kontrastlari orqali beriladi. Natijada bola ongida real hayot bilan ekran tasviri oʻrtasidagi chegaralar zaiflashadi, bu esa tasvirlangan voqelikni “haqiqiy xavf” sifatida qabul qilishga olib keladi. Hissiy tizimning bunday kuchli stimulyatsiyasi vegetativ reaksiyalarning tez faollashishiga, masalan, yurak urishining tezlashishi, mushaklar taranglashuvi, qoʻrqinch signallarining kuchayishiga sabab boʻladi. Shuningdek, realistik vizual obrazlar bola xotirasida kuchli emotsional iz qoldiradi, bu esa kechki uyqu jarayonida qayta jonlanishi, tungi vahima yoki takroriy qoʻrquv stsenariylarining shakllanishi ehtimolini oshiradi. Shu bois, realistik animatsiyalar va filmlar bolalar psixikasiga eng kuchli emotsional taʼsir koʻrsatuvchi omillardan biri sifatida eʼtirof etiladi[8].

Ijtimoiy omillar bolada qoʻrquvning shakllanishi va rivojlanishida hal qiluvchi rol oʻynaydi. Oiladagi mehribon muhit, konstruktiv muloqot va qoʻrqitish oʻrniga tushuntirish bolada sogʻlom qoʻrquvni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa xavfli vaziyatlarda bolaning oʻzini himoya qilish va emotsional barqarorlik koʻrsatish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, patologik qoʻrquvning oldini olish uchun ijtimoiy muhitda bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish, stressli vaziyatlardan himoya qilish va xavfsiz ijtimoiy tajribalarni yaratish muhim hisoblanadi.

Shu tarzda, qoʻrquv hissi bola uchun tabiiy va himoya mexanizmi sifatida xizmat qiladi, lekin uning patologik shakllanishini oldini olish uchun tarbiyaviy, psixologik va ijtimoiy yondashuvlarning uygʻunligi muhim hisoblanadi. Sogʻlom ijtimoiy muhit, xavfsiz bogʻlanish va konstruktiv tarbiya uslublari bolaning qoʻrquvni boshqarish qobiliyatini oshiradi, shu bilan birga uning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Umuman olganda, bolalarda qoʻrquv hissining rivojlanishi bu biologik tayanch, psixologik xususiyatlar va ijtimoiy tajribalarning uzviy integratsiyasi orqali shakllanadi va ularning muvozanatli rivojlanishi bolaning ruhiy sogʻlomligi uchun asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Vygotskiy L.S. *Psixologiya razvitiya rebenka*. — Moskva: Pedagogika, 1984.
2. Bandura A. *Social Learning Theory*. — New York: General Learning Press, 1977.
3. Watson J.B., Rayner R. “Conditioned Emotional Reactions.” // *Journal of Experimental Psychology*, 1920.
4. LeDoux J. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. — New York: Simon & Schuster, 1996.
5. Kagan J. *Galen’s Prophecy: Temperament in Human Nature*. — New York: Basic Books, 1994.
6. Baumrind D. “Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior.” // *Genetic Psychology Monographs*, 1967.
7. Harris J. *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*. — New York: Free Press, 1998.
8. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: O‘qituvchi, 2002.
9. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. — Toshkent: O‘qituvchi, 1974.

O‘QUV JARAYONIDA EMOTSIONAL INTELLEKTNING O‘RNI

Karakulova Umida Abduvakilovna

O‘zMU Jizzax filiali “Psixologiya” kafedrası assistenti

umida260686@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada emotsional intellekt tushunchasining mazmuni, uning o‘quv jarayonidagi o‘rni va ta’siri keng yoritilgan. O‘quvchilarning hamda o‘qituvchilarning emotsional intellekti ta’lim sifati va samaradorligiga qanday ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilingan. Shuningdek, Emotsional intellektni rivojlantirish usullari va ularni ta’lim tizimiga integratsiya qilish zarurati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Emotsional intellekt, o‘quv jarayoni, ta’lim sifati, o‘qituvchi, o‘quvchi, hissiy barqarorlik, ijtimoiy kompetensiya, empatiya, stressni boshqarish, zamonaviy ta’lim.

Bugungi kunda globallashuv, texnologik taraqqiyot va informatsion jarayonlarning tezlashuvi insonning nafaqat bilim darajasi, balki ruhiy-emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ham muhim omilga aylantirmoqda. Ta’lim sohasida o‘quvchilarning faqat intellektual salohiyatini emas, balki ularning emotsional-psixologik holatini ham hisobga olish zarurati kuchaymoqda. Ayniqsa, o‘quvchilarda stress, ijtimoiy bosim, o‘z-o‘ziga ishonchsizlik kabi muammolarning ortib borayotgani bu boradagi masalalarni yanada dolzarb qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, emotsional intellektni rivojlantirish, uni ta’lim jarayoniga integratsiya qilish masalasi bugungi kunning eng muhim va dolzarb mavzularidan biri sanaladi. Chunki emotsional jihatdan yetuk shaxs – bu o‘zini anglay oladigan, boshqalarni tushunadigan va sog‘lom ijtimoiy munosabatlar qurishga qodir insondir.