



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

4. Özdemir Cihan, M. (2024). Emotional intelligence training for pre-service primary teachers: A quasi-experimental study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1326082. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1326082>
5. Аминова, N. D. (2025). Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining emotsional intellektini rivojlantirishda raqamli texnologiyalarning o'rni. *TIPI Journal*, 103.
6. Tajiboyeva, O. (2025). Emotsional intellekt tushunchasining nazariy asoslari va rivojlanish dinamikasi. *Akbag'cha va akbag'ta'limi jurnali*.
7. Zhao, Y., Ai, L., & Wang, X. (2025). Relationships between emotional intelligence, resilience, and critical thinking disposition among pre-service teachers: A moderated mediation analysis by gender. *Acta Psychologica*, 259, 105314.
8. Braun, S. S., va boshq. (2024). Social and emotional competencies predict pre-service teachers' occupational health and well-being. *Teaching and Teacher Education*, 124, 01860.

KOPING STRATEGIYALARNING O'SMIRLAR HISSIY BARQARORLIGIGA TA'SIRI

Yuldashev Sheryigit Ergashevich

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Sharafitdinov Abdulla XXX

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrasi dotsenti

Vaditova Madina Sunatilla qizi, Xayrullayeva Asaloy Alisher qizi

O'zMU Jizzax filiali talabalari

y.sheryigit1975@gmail.com

abdula_sharafitdinov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada koping strategiyalarning o'smirlar hissiy barqarorligiga ta'siri psixologik jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrida uchraydigan stress, emotsional zo'riqish, ijtimoiy moslashuv muammolari va ichki psixologik ziddiyatlarni yengib o'tishda koping strategiyalarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, konstruktiv va destruktiv koping strategiyalarining o'smir shaxs rivojlanishiga ta'siri, oilaviy va ijtimoiy muhitning roli hamda zamonaviy psixologik tadqiqotlar natijalari keng tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Koping strategiya, hissiy barqarorlik, o'smirlik davri, stress, emotsional holat, psixologik moslashuv, konstruktiv koping, destruktiv koping, motivatsiya, emotsional intellekt.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda biologik, fiziologik va psixologik o'zgarishlar kuchayadi hamda shaxsning hissiy holatida keskin o'zgarishlar yuz beradi. O'smir o'z "Men"ini anglashga, jamiyatda o'z o'rnini topishga va mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Shu bilan birga, bu davrda emotsional beqarorlik, stress va xavotir holatlari ham ko'proq kuzatiladi. Ayniqsa, zamonaviy axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlar va jamiyatdagi tezkor o'zgarishlar o'smir ruhiyatiga kuchli ta'sir

ko'rsatmoqda. Shu sababli o'smirlarning hissiy barqarorligini ta'minlashda koping strategiyalar muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi [1].

Psixologiyada "koping" tushunchasi insonning qiyin yoki stressli vaziyatlarni yengib o'tish usullarini anglatadi. R. Lazarus va S. Folkman koping strategiyalarni insonning stressni boshqarish va unga moslashishga qaratilgan kognitiv hamda xulq-atvoriy harakatlari sifatida izohlagan [1]. Ularning fikricha, inson stressli vaziyatga duch kelganda uni kamaytirish yoki nazorat qilish uchun turli psixologik strategiyalardan foydalanadi. Menimcha, o'smirlik davrida koping strategiyalarning shakllanishi ayniqsa muhimdir, chunki bu yoshda shaxsning hissiy tajribasi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Agar o'smir stressni boshqarishning to'g'ri usullarini o'zlashtirsa, u ruhiy jihatdan barqarorroq bo'lib ulg'ayadi.

Koping strategiyalar konstruktiv va destruktiv shakllarga bo'linadi. Konstruktiv koping strategiyalarga muammoni tahlil qilish, yordam so'rash, ijobiy fikrlash, vaziyatni oqilona baholash va emotsiyalarni boshqarish kiradi. Destruktiv koping strategiyalar esa stressdan qochish, agressiv xatti-harakatlar, ichki tushkunlik, o'zini yakkalash yoki zararli odatlarga berilish orqali namoyon bo'ladi [2]. Menimcha, bugungi kunda ayrim o'smirlarning internetga haddan tashqari bog'lanib qolishi ham destruktiv koping strategiyalardan biri sifatida qaralishi mumkin. Chunki ular real muammolardan qochish uchun virtual dunyoga sho'ng'ib ketmoqda.

O'smirlarning hissiy barqarorligi ularning stressli vaziyatlarda emotsiyalarini boshqara olish qobiliyati bilan belgilanadi. Hissiy barqaror o'smir muammolarni oqilona hal qilishga intiladi, tez tushkunlikka tushmaydi va salbiy holatlarga moslasha oladi. D. Goleman emotsional intellekt nazariyasida insonning o'z his-tuyg'ularini anglay olishi va boshqara bilishi muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri ekanligini ta'kidlagan [3]. Menimcha, hissiy barqarorlik bugungi yoshlar uchun juda zarur sifatdir. Chunki zamonaviy jamiyatda turli stress omillari ko'payib borayotgan bir paytda ruhiy jihatdan chidamli bo'lish insonning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradi.

Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, konstruktiv koping strategiyalardan foydalanadigan o'smirlarda depressiya va xavotir darajasi pastroq bo'ladi. Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi ma'lumotlariga ko'ra, stressni konstruktiv usullar bilan boshqaradigan o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy moslashuvi yuqoriroq bo'ladi [2]. Menimcha, bu natijalar koping strategiyalarning inson psixologiyasiga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi. Ayniqsa, muammolarni tahlil qilish va yordam so'rash kabi ko'nikmalar yoshlarning ruhiy salomatligini saqlashda muhimdir.

Oila muhitining o'smir hissiy barqarorligiga ta'siri juda katta. Oiladagi mehr, qo'llab-quvvatlash va samimiy munosabat o'smirning stressga chidamliligini oshiradi. Aksincha, oiladagi nizolar, e'tiborsizlik va qattiq nazorat destruktiv koping strategiyalarning shakllanishiga olib kelishi mumkin [4]. Menimcha, ota-onalarning farzand bilan ochiq va samimiy muloqot qilishi o'smirning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Ayniqsa, o'smir o'z muammolari haqida ota-onasiga bimalol gapira olsa, unda ichki bosim kamayadi.

Maktab muhiti ham o'smirning psixologik rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. O'qituvchi va tengdoshlar bilan sog'lom munosabat o'smirning hissiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. UNESCO tadqiqotlarida maktabdagi ijobiy psixologik muhit

o'quvchilarning emotsional barqarorligini oshirishi qayd etilgan [5]. Menimcha, maktab faqat bilim beruvchi emas, balki o'quvchilarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlovchi muhit bo'lishi kerak. O'qituvchilarning o'quvchiga nisbatan qo'pol yoki sovuq munosabati esa stress darajasini oshirishi mumkin.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlar ham o'smirlarning hissiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Virtual muhitdagi salbiy taqqoslash, kiberbulling va internet qaramligi o'smirlarning emotsional holatini izdan chiqarishi mumkin. Ayrim o'smirlar ijtimoiy tarmoqlardagi ideal obrazlar bilan o'zini taqqoslab, o'zidan qoniqmaslik hissini boshdan kechiradi. Menimcha, bu holat zamonaviy davrning eng katta psixologik muammolaridan biridir. Shu sababli o'smirlarda media savodxonlik va internet madaniyatini shakllantirish zarur.

Koping strategiyalarning rivojlanishida sport, san'at va ijodiy faoliyatning ahamiyati ham katta. Sport bilan shug'ullanish stress gormonlarini kamaytiradi va emotsional holatni yaxshilaydi. Musiqa, rasm chizish yoki kitob o'qish kabi faoliyatlar ham o'smirning ichki kechinmalarini ijobiy yo'naltirishga yordam beradi [4]. Menimcha, yoshlarni sport va ijodiy to'garaklarga keng jalb qilish ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Psixologik treninglar va maslahatlar ham coping strategiyalarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish, konfliktlarni hal qilish va emotsiyalarni nazorat qilish bo'yicha treninglar o'smirlarga qiyin vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rgatadi. Menimcha, maktab psixologlari tomonidan muntazam psixologik mashg'ulotlar tashkil etilishi yoshlar orasidagi depressiv holatlar va agressiv xatti-harakatlarning oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, motivatsiya va o'z-o'zini baholash ham hissiy barqarorlik bilan chambarchas bog'liqdir. O'ziga ishongan o'smir qiyin vaziyatlarda faolroq harakat qiladi va muammolarni hal qilishga intiladi. O'zini past baholovchi o'smir esa stressga nisbatan zaifroq bo'ladi [3]. Menimcha, o'smirlarda ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantirish ularning psixologik barqarorligini oshirishda muhim omildir.

Zamonaviy tadqiqotlarda o'smirlarning taxminan 40–45 % qismi kuchli stress holatlarini boshdan kechirishi qayd etilgan. UNICEF ma'lumotlariga ko'ra, pandemiyadan keyingi davrda yoshlar orasida xavotir va depressiv holatlar sezilarli darajada oshgan [5]. Menimcha, bu natijalar yoshlarning ruhiy salomatligiga jiddiy e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi. Chunki hissiy jihatdan beqaror yoshlar kelajakda ijtimoiy moslashuvda ham qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Umuman olganda, coping strategiyalar o'smirlarning hissiy barqarorligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Konstruktiv coping strategiyalar stressga chidamlilikni oshiradi, emotsional muvozanatni saqlashga yordam beradi va o'smirning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi. Shu sababli oila, maktab va jamiyat tomonidan o'smirlarda sog'lom coping strategiyalarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Menimcha, hissiy jihatdan barqaror va psixologik jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing, 1984.

2. Compas B. E. Coping with Stress During Childhood and Adolescence. – Psychological Bulletin, 2001.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
4. Steinberg L. Adolescence. – New York: McGraw-Hill Education, 2016.
5. UNESCO. Social and Emotional Learning for Youth Development. – Paris: UNESCO Publishing, 2021.

TAFAKKUR VA KREATIVLIK MUAMMOSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sharafitdinov Abdulla XXX

O‘zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası dotsenti

Yuldashev Sheryigit Ergashevich

O‘zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

Mahkamova Sevinch Urazali qizi, Aqilbekova Bonu Bunyod qizi

O‘zMU Jizzax filiali talabalari

abdula_sharafitdinov@gmail.com

y.sheryigit1975@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada tafakkur va kreativlik muammosining psixologik jihatlari, ijodiy fikrlashning shakllanish omillari hamda kreativ tafakkurning zamonaviy ta’lim tizimidagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, kreativlikning kognitiv, emotsional va motivatsion asoslari, ijodiy tafakkurning rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillar hamda psixolog olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Tafakkur, kreativlik, ijodiy fikrlash, divergent tafakkur, intellekt, motivatsiya, psixologiya, emotsional intellekt, innovatsion faoliyat, kognitiv jarayon.

Tafakkur insonning bilish faoliyatidagi eng murakkab psixik jarayonlardan biri hisoblanadi. Inson tafakkur yordamida voqelikni umumlashtirilgan holda aks ettiradi, muammolarni tahlil qiladi va yangi yechimlarni ishlab chiqadi. Hozirgi globallashtirish davrida insondan nafaqat bilimli bo‘lish, balki mustaqil va kreativ fikrlash ham talab qilinmoqda. Shu sababli tafakkur va kreativlik muammosi zamonaviy psixologiya qaramog‘ida dolzarb yo‘nalishlaridan biriga aylangan [1].

J. Gilford kreativlikni inson intellektining muhim tarkibiy qismi sifatida talqin qilgan. U kreativlikning asosida originallik, fikr ravonligi va moslashuvchanlik kabi xususiyatlar mavjudligini ta’kidlagan [1]. Olimning fikricha, kreativ inson bir muammoga bir nechta noodatiy yechim topa oladi va standart qoliplardan tashqarida fikrlaydi. Menimcha, Gilfordning bu qarashlari bugungi ta’lim tizimi uchun ham juda muhimdir. Chunki zamonaviy jamiyatda tayyor bilimlarni takrorlaydigan emas, balki yangi g‘oya yaratadigan shaxslar ko‘proq qadrlanmoqda. Ayniqsa, yoshlarni mustaqil fikrlashga o‘rgatish kreativlikni rivojlantirishning asosiy sharti hisoblanadi.