



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

yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Avvalo, maktab va kollej sharoitida o'smirlar uchun emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan treninglar, psixologik mashg'ulotlar va interaktiv darslarni ko'paytirish lozim. Bu mashg'ulotlar orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning emotsional holatini tushunish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, ta'lim jarayonida o'qituvchilar tomonidan muloqot madaniyati, empatiya va jamoada ishlash ko'nikmalariga alohida e'tibor qaratilishi zarur. O'smirlarni faqat bilim olishga emas, balki ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yishga ham yo'naltirish ularning kelajakdagi muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar tomonidan o'quvchilar bilan individual suhbatlar va guruhiiy psixokorreksiya ishlari olib borilishi emotsional muammolarni erta aniqlash va bartaraf etishga yordam beradi. Bundan tashqari, ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhimdir. Ota-onalarga farzandlarining emotsional holatini tushunish, ularni qo'llab-quvvatlash va to'g'ri muloqot qilish bo'yicha tavsiyalar berilishi kerak. Oilaviy muhitdagi ijobiy psixologik iqlim o'smirlarning shaxslararo munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi.

Shu bilan birga, o'smirlarni ijtimoiy faollikka jalb qilish, turli jamoaviy tadbirlar, loyihalar va ijtimoiy ishlarda ishtirokini ta'minlash ularning muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tanqidiy fikrlash, o'zini boshqarish va stressga bardoshlilikni oshiruvchi zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash ham ijobiy natija beradi.

Xulosa qilib aytganda, emotsional intellekt o'smirlar shaxslararo munosabatlarining sifatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Uni rivojlantirish orqali o'smirlarning ijtimoiy faolligi oshadi, nizolar kamayadi va sog'lom psixologik muhit shakllanadi. Shu sababli, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy ishlarni kengaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Goleman D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. – New York: Bantam Books, 2006.
 2. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? – American Psychologist, 2008.
 3. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. – Toronto: Multi-Health Systems, 2004.
 4. Gross J.J. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. – Handbook of Emotion Regulation, New York: Guilford Press, 2014.
- UNICEF. The State of the World's Children. – New York, 2021.

STRESS VA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNING TALABA YOSHLAR RUHIYATIGA TA'SIRI

Komilova Aziza Sunatullayevna, Zulfiyeva Sarvinoz Doston qizi
O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası o'qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada talaba yoshlar orasida stress va emotsional zo'riqishning psixologik xususiyatlari, stressning kelib chiqish sabablari, uning inson ruhiy holatiga ta'siri hamda psixologik oqibatlari yoritilgan. Shuningdek, stressni kamaytirishning samarali psixologik usullari, jumladan, vaqtni boshqarish, relaksatsiya, jismoniy faollik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: Stress, emotsional zo'riqish, ruhiy salomatlik, talaba yoshlar, psixologik holat, motivatsiya, depressiya, relaksatsiya, psixologik yordam, ijtimoiy moslashuv.

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan bir davrda inson ruhiy salomatligi masalasi psixologiya fanining eng dolzarb muammolaridan biriga aylandi. Ayniqsa, talaba yoshlar orasida stress, emotsional zo'riqish va psixologik bosimning ortib borayotgani ko'p kuzatilmoqda. Ta'lim jarayonidagi yuklama, ijtimoiy muammolar, oilaviy bosim va kelajak haqidagi xavotirlar yoshlarning psixik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressning inson psixologiyasiga ta'siri va uni bartaraf etish usullarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Avvalo stress tushunchasi va uning psixologik mohiyatiga to'xtalib o'tamiz. Stress termini ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. U stressni organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan [1]. Stress inson hayotida tabiiy holat bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi psixologik va fiziologik muammolarni keltirib chiqaradi.

Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, talabalar orasida stressni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar quyidagilar hisoblanadi [2; 3]:

- akademik bosim;
- ota-onalar kutgan natijalar;
- moliyaviy muammolar;
- ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri;
- uyqusizlik va noto'g'ri kun tartibi;
- kelajak kasbi haqidagi noaniqlik.

Amerikalik psixolog Richard Lazarus esa stressning paydo bo'lishida insonning voqealarni qanday baholashi muhim ekanligini ta'kidlagan [2]. Ya'ni, bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha stress holatini yuzaga keltiradi. Shuningdek stressning psixik holatga ta'siri ham mavjud. Doimiy stress inson ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Tadqiqotlar natijasida quyidagi salbiy oqibatlar aniqlangan [4;5]:

- diqqatning pasayishi;
- xotira buzilishi;
- depressiv holatlar;
- agressivlikning ortishi;
- motivatsiyaning kamayishi;
- ijtimoiy faollikning susayishi.

Kuchli emotsional zo'riqish insonning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi va shaxs rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda uzoq davom etuvchi stress depressiya va xavotir buzilishlariga olib kelishi mumkin. Ongli mavjudod sifatida har bir inson o'zida kechayotgan stress holatini o'z vaqtida sezishi va to'g'ri boshqarish ko'nikmasiga ega bo'lishi, stressni kamaytirishning psixologik usullarini, ruhiy tushkunlik holatidan himoyalaniish yo'llarini yaxshi bilishi kerak. Quyida stressni

kamaytirishning usullarini, ruhiy tushkunlik holatidan himoyalaniş yo'llarini keltirib o'tish o'rinli deb xisoblayman.

Stressni kamaytirishning psixologik usullari. Psixologlar stressni kamaytirishda bir qator samarali usullarni tavsiya etadilar [3;4]:

- **Vaqtни to'g'ri boshqarish.** Kun tartibini rejalashtirish insonning ruhiy zo'riqlashini kamaytiradi. Reja asosida ishlash vaqt tanqisligini oldini oladi.

- **Jismoniy faollik.** Sport va jismoniy mashqlar organizmda "baxt gormonlari" hisoblangan endorfinlar ishlab chiqilishini kuchaytiradi.

- **Meditatsiya va relaksatsiya.** Nafas mashqlari, meditatsiya va psixologik relaksatsiya usullari asab tizimini tinchlantiradi.

- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.** Do'stlar, oila va psixolog bilan muloqot qilish stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

- **Sog'lom turmush tarsi.** Yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish va zararli odatlardan voz kechish ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi.

Ruhiy tushkunlik holatidan himoyalaniş yo'llari:

- Ruhiy tushkunlik holatida o'zingizni tinchlantiring. O'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;

- Ruhiy tushkunlik holatini o'zingiz yeching va bu vaziyatdan chiqing;

- O'z ruhiy tushkunligingizni o'zingiz boshqaring, hech yoqqa shoshilmang;

- Ruhiy tushkunlikda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuz kelganda undan qochishni emas, himoyalanişni o'rganing;

- Siz uchun kerakli ishlarni olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;

- Ruhiy tushkunlikda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;

- Ruhiy tushkunlikda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang;

Xulosa qilib aytganda stress bugungi kunda talaba yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammolardan biridir. U insonning emotsional holati, o'quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressni erta aniqlash va uni kamaytirish choralari ishlab chiqish muhim hisoblanadi. Psixologik treninglar, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing, 1984.
3. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
4. Karimova V.M. *Psixologiya*. Toshkent, 2019.
5. Myers D. *Psychology*. New York: Worth Publishers, 2014.
6. Aziza, K.,&Mohinabonu,H.(2023).TA'LIM SIFATINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O'RNI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 87-89.

7. Komilova, A.S. (2023). O 'QUV TARBIYA JARAYONINI SAMARALI TASHKIL ETISHDA INDIVIDUAL YONDOSHUV. GOLDEN BRAIN, 1(31), 126-133.

8. Norbekova, B., Komilova, A., Arakulov, G., & Adilova, M. (2024, June). Formation of Network Attack Detection System Architecture. In International Conference on Inventive Communication and Computational Technologies (pp. 431-440). Singapore: Springer Nature Singapore.

TAFAKKUR MUAMMOSINING ASSOTSIATIV NAZARIYASI

Sharafitdinov Abdulla XXX

O'zMU Jizzax filiali Psixologiya kafedrası dotsenti

Xabiyeva Sevinch Baxodir qizi

O'zMU Jizzax filiali talabasi

abdula_sharafitdinov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada tafakkur muammosining assotsiativ nazariyasi, uning mohiyati, tarixiy rivojlanishi va inson tafakkuridagi o'rni yoritilgan. Assotsiativ nazariyaning asosiy tamoyillari, assotsiatsiya turlari hamda tafakkur jarayonidagi ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, ushbu nazariyaning afzalliklari va kamchiliklari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Tafakkur, assotsiativ nazariya, assotsiatsiya, psixologiya, bilish jarayoni, xotira, ong, fikrlash, tasavvur, mantiqiy tafakkur.

Inson tafakkuri psixologiya fanining eng murakkab va muhim muammolaridan biri hisoblanadi. Tafakkur yordamida inson atrof-muhitni anglaydi, voqea-hodisalar o'rtasidagi bog'lanishlarni tushunadi, muammolarni hal qiladi va yangi bilimlarni egallaydi [1]. Masalan, inson oddiy hayotiy vaziyatlarda ham tafakkur orqali to'g'ri qaror qabul qiladi. Talabaning imtihonga tayyorgarlik rejasini tuzishi yoki tadbirkorning yangi loyiha ustida ishlashi tafakkurning amaliy ko'rinishidir. Tafakkur insonning bilish faoliyatining eng yuqori bosqichi bo'lib, u orqali inson tajribalarni umumlashtiradi va yangi xulosalar chiqaradi.

Tafakkurni tushuntirishga qaratilgan turli nazariyalar mavjud bo'lib, ulardan biri assotsiativ nazariyadir. Assotsiativ nazariya inson tafakkuri tasavvurlar va tushunchalar o'rtasidagi bog'lanishlar asosida shakllanishini ta'kidlaydi. "Assotsiatsiya" so'zi lotincha "associatio" so'zidan olingan bo'lib, "bog'lanish" degan ma'noni anglatadi [2]. Kundalik hayotda inson biror narsani ko'rganda unga bog'liq boshqa tushunchalar ham xayoliga keladi. Masalan, yomg'ir yog'ayotganini ko'rgan odam soyabon yoki sovuq ob-havo haqida o'ylaydi. Bu inson ongidagi assotsiativ bog'lanishlar mavjudligini ko'rsatadi. Tafakkur muammosining assotsiativ nazariyasi inson ongidagi fikrlash jarayonini tushuntirishga qaratilgan eng dastlabki ilmiy-psixologik yondashuvlardan biri hisoblanadi. Ushbu nazariyaning asosiy g'oyasi shundan iboratki, inson tafakkuri alohida, mustaqil va uzluksiz mantiqiy jarayon emas, balki avvalgi tajriba asosida shakllangan tasavvur va g'oyalar o'rtasidagi bog'lanishlar