



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

jarayonning ekologik xavfsizligi va texnologik samaradorligini oshiradi. Shuningdek, o'simlik biomassasidan kompleks foydalanish orqali qo'shimcha qiymatga ega bioaktiv mahsulotlar olish imkoniyati mavjudligi artishok xomashyosining amaliy ahamiyatini yanada oshiradi. Umuman olganda, *Cynara scolymus L.* bioaktiv moddalar manbai sifatida katta ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lib, uning fitokimyoviy tarkibini chuqur o'rganish hamda ajratib olish texnologiyalarini takomillashtirish dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lattanzio V., Kroon P. A., Linsalata V., Cardinali A. (2009). Globe artichoke: a functional food and source of nutraceutical ingredients. *Journal of Functional Foods*, 1(2), 131–144.
2. Negro D., Montesano V., De Bellis L., et al. (2012). Polyphenols in artichoke heads and leaves: antioxidant properties and biological activity. *Food Chemistry*, 134(4), 2331–2338.
3. Pandino G., Lombardo S., Mauromicale G. (2013). Phenolic compounds in globe artichoke: distribution and extraction efficiency. *Industrial Crops and Products*, 49, 421–427.
4. Sobirova M., Murodova S. Effects of biopreparates on cynara scolymus L., micro and macroelements, and quantity of flavonoids // In E3S Web of Conferences//. 2021. Vol. 258.
5. Wang L., Weller C. L. (2006). Green extraction of bioactive compounds from plant materials. *Trends in Food Science & Technology*, 17(6), 300–312.
6. Ayuso P., et al. (2020). Bioactive compounds and applications of *Cynara scolymus L.*: A review. *Food Reviews International*, 36(4), 1–28.

“ALFA” VA “Z” AVLODLARNING O'ZIGA MUNOSABAT KO'RSATGICHLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdunazarova Shoxro'za Shamsiddin qizi

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali
o'qituvchisi
ruzashyusupova@gmail.com

Annotatsiya. O'z-o'zini anglash mazmuni ichki va tashqi qismlarga ega. Ichki o'z-o'zini anglash ijtimoiy muhit bilan bog'liq bizning ta'sirlarimiz, e'tiqodlarimiz, idroklarimiz, qiziqishlarimiz, maqsadlarimiz, shaxsiyatimiz, qadriyatlarimiz va mazmunli hayot shakllarini o'z ichiga oladi. “Alfa” avlod, “Z” avlodlarda o'ziga munosabatning o'ziga xosliklari.

Kalit so'zlar: O'ziga munosabat, “Alfa” avlod, “Z” avlod, o'zini anglash, ongli idrok, kognitiv jarayonlar, o'ziga ishonch, ijtimoiy omil, ijtimoiy munosabat

Ko'plab ilmiy va nazariy manbaalarda turli yoshda o'rganilayotgan psixologik rivojlanish va u bilan bog'liq inqiroz(qiyinchilik)lar bilan bog'liq psixologik muammolarning yuzaga kelishi, tuzatish va oldini olishda o'zini anglash jarayonining shaxsni kognitiv, hissiy va xulq-atvor xususiyatlarining rivojlanishi bilan bog'liqligi respublikmiz va xorijiy mamalakatlardagi ilmiy va amaliy o'rganilganligi kabi turli avlodlar bo'yicha ham o'zini anglash jarayonining o'ziga xosliklari o'rganilishi lozim ekanligini talab etmoqda. O'zini anglash - bu o'zini anglash yoki o'zini, ham kuchli, ham zaif tomonlarini tushunish, shuningdek, boshqa odamlar va atrof-muhit bilan qanday munosabatda bo'lishini tushunish qobiliyatidir. [1] Rubenshteyn, o'z-o'zini anglash o'z ichiga, o'z-o'ziga munosabatni kiritadi, lekin to'g'ridan-to'g'ri emas, balki shaxsning butun xayoti va sub'ektning hayotiy ko'rinishlari vositachiligida, deb ta'kidlaydi. [2]

Bugungi kunda avlodlar o'rtasida o'zini-o'zi anglash jarayoning o'rganilishi, turli ijtimoiy muhitning davriylik nuqtai nazaridan shaxs "Men"ligini rivojlanishiga ta'siri va bog'liqligining avlodlarda o'ziga xosliklarini psixologik o'rganish bugungi kunda dolzarb va ahamiyatli bo'lib bormoqda. O'z-o'zini anglashning paydo bo'lishiga olib keladigan aniq shart sub'ektning o'z muammosiga, aniq qoidalar va oqilona usullarga asoslangan yechim topishni talab qiladi. [3] Negaki, o'zini anglash shaxsni individual yakka holda shakllanmaydigan balki, ijtimoiy muhit bilan bog'liq jarayon ekanligini ko'rishimiz mumkin. Xususan 15-17 yoshdagi polshalik o'smirlar o'rtasida olib borilgan tadqiqot maqsadiga ko'ra, o'ziga munosabatning ijobiy bo'lishini ijtimoiy muhit: oila va tengdoshlar bilan munosabatlarga shuningdek, mahalla ijtimoiy muhitiga bog'liqlik omillari aniqlandi. [4] Huddi shunday empirik tadqiqotlarga ko'ra, o'smirlik davrida o'zini o'zi qadrlashning rivojlanishi shaxsning intellektual rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Insonda bilimlarning ortishi yoshga qarab o'zini o'zi qadrlash, kengroq dunyoqarash va hayot tajribasining shakllanishiga hissa qo'shadi. O'zini anglash jarayoni tarkibiy qismi sifatida o'ziga xos o'ziga ishonch (masalan, o'rganish imkoniyatlarini idrok etish bilan bog'liq bo'lgan akademik o'ziga ishonch) xulq-atvor va akademik natijalar bilan bog'liq. O'ziga ishonch insonning o'zi haqida qanday fikrlashi va shaxslarning o'ziga nisbatan salbiy yoki ijobiy munosabatlarini idrok etishdan iborat [5].

Avlodlar yuzasidan Alfa avlodi oldingi avlodlardan texnologiya, ijtimoiy tarmoqlardagi moslashuvi va ta'siri sifat jihatidan qanday farq qilishi bo'yicha oldingi avlodlardan farqli tomoni tadqiqotlarda o'rganilganda muvaffaqiyatli moslashuvchanlikka ega ekanligi isbotlangan. Shu bilan birga Alfa avlodi tomonidan texnologiyalardan foydalanish ijtimoiy-emotsional rivojlanish imkoniyatlarini kamaytirdi va ruhiy salomatlik muammolarini kuchaytirishi o'rganildi. [6]

Z avlodi bo'yicha tadqiqotlarning aksariyati texnologiya, ijtimoiy tarmoqlar va iste'molchilar xulq-atvori kabi boshqa jihatlariga qaratilgan Z avlodida esa o'zini anglash va kamtarlik o'rtasidagi bog'liqlikning mavjud emasligiga oid tadqiqot natijalarida ham davriy ijtimoiy muhit rivojlanishi bilan bog'liq o'zini anglash jarayoni o'rganilmoqda. Kayuroya qishlog'idagi Z avlodida (Kerin I. Jacobis) qadriyatlar va xarakter nuqtai nazaridan o'zini anglash va kamtarlik o'rtasidagi munosabatlar. Ular, shuningdek, oldingi avlodlarga qaraganda turli xil ijtimoiy va iqtisodiy bosimlarga duch kelishadi, bu ularning o'zini anglash va kamtarlik darajalariga ta'sir qilishi

mumkin. Darhaqiqat, o'zini anglash va kamtarlik Z avlodida yaxshi shaxsni rivojlantirish uchun muhim deb hisoblangan ikkita fazilatdir.

Braun va Rayanning (2003) fikriga ko'ra, insonning o'zini anglashi ikki qismdan iborat: ongli idrok va kognitiv jarayonlarga e'tibor berish holati. Ongli xabardorlik holati insonning ichki va tashqi muhitini kuzatadigan "Radar" sifatida belgilanadi. Diqqat - bu diqqatni jamlash jarayoni bo'lib, u ma'lum tajribalarga yuqori sezgirlikni ta'minlaydi, bu esa odamga o'zi boshdan kechirgan va kelajakda boshdan kechiradigan narsalardan yaxshi natijalarga erishishga optimistik munosabatda bo'lish imkonini beradi (Carver va boshqalar, 2010). Elliott (2010) o'zining "C.S. Lewis: The Better Life" kitobida hayotda muhim deb hisoblangan kamtarlik tushunchasini muhokama qiladi. Elliottning ta'kidlashicha, kamtarlikni insonning o'z cheklovlarini anglash va o'zining zaif va kamchiliklarini tan olishga tayyorlik sifatida aniqlash mumkin. Elliottning so'zlariga ko'ra, kamtarlik hayotda baxt va muvaffaqiyatga erishish uchun muhim xarakter xususiyatidir. [1]

O'ziga bo'lgan ishonchingiz elementlari - o'zingiz haqingizdagi e'tiqodlaringiz - sizning o'zingizga bo'lgan ishonchingiz va o'zingizga bo'lgan sxemalaringizni ifodalaydi (Marcus & Wurf, 1987). Sxemalar - bu biz dunyomizni tashkil qiladigan aqliy shablonlar. Bizning o'ziga bo'lgan ishonch sxemalarimiz - biz o'zimizni sportchi, ortiqcha vaznli, aqlli yoki boshqa biror narsa deb hisoblaymizmi - ijtimoiy ma'lumotlarni qanday qayta ishlashimizga faol ta'sir qiladi. Ular bizning boshqalarni, shuningdek, o'zimizni qanday qabul qilishimiz, eslashimiz va baholashimizga ta'sir qiladi. Agar sport sizning o'ziga bo'lgan ishonchingiz uchun markaziy o'rin tutsa, siz boshqa odamlarning qanchalik sog'lom ekanligini va ular qanday sport mahoratini namoyish etishlarini ko'proq sezasiz. Siz sport bilan bog'liq voqealarni osongina eslaysiz va ushbu o'z-o'zini anglash sxemasiga mos keladigan ma'lumotlarga ko'proq qiziqasiz (Kilhstrom va Cantor, 1984). [7]

Demak shundan xulosa qilishimiz mumkinki, "Alfa" avlodda ham "Z" avlodda ham o'ziga bo'lgan munosabat ko'rsatgichi o'zi yashagan jamiyat va o'sha davrdagi ijtimoiy muhit iqlimi psixologik omillari bilan farq qilishi mumkinligini ko'rsatmoqda. Ya'ni har bir avlod o'z tug'ilgan davri nuqtai nazaridagi ijtimoiy muhitidagi munosabatlar va ijtimoiy soha bilan bog'liq omillar o'zini anglash jarayonini ham o'ziga xos shakllanishiga ta'sir o'tkazar ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Minahasa Regency (Kerin I. Jacobis) The Relationship between Self-Awareness and Humility in Generation Z in Kayuroya Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP) Village, 3-4p
2. Muxamedova D.G'., Mullaboeva N.M., Rasulov A.I. Umumiy psixologiya darslik. Toshkent- 2017. 230-b
3. A. Mahmudov. O'smirlik davrida o'ziga munosabat o'zini o'zi anglash mezoni sifatida. International journal of european research output. Vol.3 no.4 april (2024) 58p
4. Kristina Carlén, Sakari Suominen and Lilly Augustine. The association between adolescents' self-esteem and perceived mental well-being in Sweden in four years of follow-up. Carlén et al. BMC Psychology (2023)2-3p

5. Banu, Edigius Paulus; Indreswari, Henny; Bariyyah, Khairul; Kasa, Mark; and Cantiga, Jaed Brian L. (2025) "Deconstructing Generation Z's Self-Awareness through Problem-Solving Techniques in Group Guidance," Buletin Konseling Inovatif.2025 40-42p
6. Kerin I. Jacobis, Deetje J. Solang, Meike E. Hartati. The Relationship between Self-Awareness and Humility in Generation Z in Kayuroya Village, Minahasa Regency. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP) Vol. 7 No. 4 November 2023.2p
7. David G. Myers «Social Psychology», 7th ed., 2002 c-40

MAKTABGACHA YOSHADAGI BOLALARDA STRESS VA AGRESSIYA MUAMMOSI

Sattorova Mahliyo Burxanovna

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
o‘qituvchisi

**Abdumannonova Nozima Shuhratjon qizi, Abdullayeva Shaxzoda Dilshod
qizi**

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali
talabalari

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan stress va agressivlik holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda oldini olish yo‘llari yoritilgan. Shuningdek, bolalarning psixologik rivojlanishida salbiy omillar ta’siri tahlil qilinib, samarali pedagogik va psixologik metodlar tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh, stress, agressivlik, bolalar psixologiyasi, emotsional holat, tarbiya, muhit, rivojlanish, psixologik yordam.

Maktabgacha yosh (3–7 yosh) inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bola nafaqat jismoniy, balki emotsional va ijtimoiy jihatdan ham faol rivojlanadi. Aynan shu bosqichda bolaning xarakteri, o‘zini tutishi, boshqalar bilan munosabat o‘rnatish qobiliyati shakllanadi Zamonaviy jamiyatda ijtimoiy, iqtisodiy va axborot oqimining tezlashuvi natijasida bolalar ham turli stress omillariga duch kelmoqda. Natijada bolalarda agressiv xatti-harakatlar soni ortib bormoqda. Statistik kuzatuvlarga ko‘ra, maktabgacha yoshdagi bolalarning taxminan 20–30% ida turli darajadagi agressiv xulq elementlari uchraydi. Bu esa muammoning dolzarbligini yanada oshiradi.

Stressning nazariy asoslari va bolalarda namoyon bo‘lishi. Stress tushunchasi ilk bor G.Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo‘lib, u organizmning har qanday ta’sirga nisbatan umumiy javob reaksiyasi sifatida talqin etiladi. Maktabgacha