

XALQARO NORDIK UNIVERSITETI

**«O‘ZBEKISTON — 2030” STRATEGIYASINI
AMALGA OSHIRISH YO‘NALISHLARI VA
ISTIQBOLLARI YOSHLAR NIGOHIDA»
MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-
AMALIY KONFERENSIYA**

Toshkent – 2024

V SHUBA

<i>Raxmonova Z.R. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida musiqa darslarini o'tkazishda o'zbek xalq cholg'ularini o'rgatish uslubiyoti (boshlang'ich sinflar misolida)...</i>	391
<i>Abdumannobova M. Insonning ruhiy rivojlanishida munosabatlar ta'siri va ularni takomillashtirish zarurati.....</i>	395
<i>Mamayusupova G.F. Yoshlarni zamonaviy kasblar va chet tillariga o'qitish tizimini yaratish.....</i>	398
<i>Ahmatqulova Sh.B. O'rta yoshlilar psixologiyasi: sabab va yechimlar</i>	401
<i>Akromova N.R. Ontogenez psixologiyasi vazifasi va ahamiyati.....</i>	403
<i>Raxmatqulova G., Yunusova N. Ma'naviy tarbiya – taraqqiyot poydevori.....</i>	405
<i>Mullajanova X.Y. Ma'naviy merosning tarixiy ahamiyati va barkamol yoshlarni tarbiyalashdagi o'rni.....</i>	408
<i>Kobiljonova J.J. "Uzbekistan-2030" strategy implementation of directions and perspectives on strategy from the youth's point of view</i>	412
<i>Qobilova M.S. Konstitutsiya yoshlarda siyosiy madaniyatning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.....</i>	416
<i>Feruz M.X. Yoshlarga oid davlat siyosati – yoshlar salohiyatini oshirishdagi muhim vosita.....</i>	419
<i>Sardor K.N. Temuriyzoda Shohruh Mirzo hukumronligi davrida temuriylar saltanatida aholi salomatligini ta'minlash bo'yicha tabobat maktablarining faoliyati.....</i>	424
<i>To'xtayeva D.Sh. Madaniyat sohasidagi islohotlar bilan kelajakka nazar</i>	427
<i>Sultanova Z.I. Yuksak ma'naviyatli avlod-uchinchi renessans bunyodkorlari... </i>	430
<i>Mustafoyeva S.S. Yoshlarga oid davlat siyosatida ma'naviyat va ma'rifat masalalari.....</i>	432
<i>Qudratullayeva E. Yoshlarga oid davlat siyosati, ma'naviy taraqqiyotni ta'minlash va madaniyat sohasini yangi bosqichga olib chiqish bo'yicha islohotlar.....</i>	435
<i>Nadjimova N.A. Raising the spiritual thinking of the young generation the role of music education.....</i>	438
<i>Mirzayeva M.M. Globallashuv jarayonida yoshlarda mafkuraviy immunitetni kuchaytirish zaruriyati.....</i>	441
<i>Мелихонов Б. Социально-психологические детерминанты воспитания молодежи</i>	444
<i>Melixonov B. Socio-psychological features of youth education based on national values.....</i>	445

<i>Karabayeva M.T.</i> Til va nutq madaniyat ko'zgasida	450
<i>Axmedova M.A.</i> Gender yondashuv asosida o'smir yoshdagi o'quvchilarni badiiy-estetik rivojlantirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari	453
<i>Axmedova M.M.</i> Folklor janrlarining pragmatik belgilari hikoya aspektida.....	458
<i>Ochilov A.S.</i> O'smirlar psixoenergetikasi muammosini o'rganish va uni rivojlantirishning nazariy asoslarini tahlil qilish.....	461
<i>Тошматова М.К.</i> Феномен Новый Узбекистан – решающий фактор развития	466

O'RTA YOSHLILAR PSIXOLOGIYASI: SABAB VA YECHIMLAR

Ahmatqulova Shahzoda Baxodir qizi¹

¹Xalqaro Nordik Universiteti
Psixologiya Fakulteti talabasi

Annotatsiya: Yetuklik davri ancha murakkab davrdir, mazkur davrda shaxs ham jismoniy, ijtimoiy jihatdan yetuklikka yetgan, jamiyat fuqarosi hamda saylash huquqini qo'lga kiritib bo'lgan bo'ladi. Bularning barchasi ijtimoiy jihatdan voyaga yetish, turmushda o'z o'rnini topish, o'z taqdirini o'zi hal qilishi, yetuk shaxs sifatida ruhiyati va ma'naviyatining rivoji uchun jamiki shart-sharoitlarni yaratadi. Ushbu maqolada yetuklik davri ya'ni o'rta yoshli insonlarning hayoti va psixik holatlari, ularga ta'sir qiladigan turli xil zarbalari, bularga sabablar va yechimlar keltirilgan. Bunday davirda ularga qanday takliflar va maslahatlar berishi kerakligi ham aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: yosh davrlari, stress, psixologik inqiroz, ong nazariyasi, psixik travma, yetuklik davri.

Bundan 100 yil muqaddam ya'ni 1922 yili Germaniyada Ernst Kerchmer tomonidan "Tibbiyot psixologiyasi" faniga asos solinadi. O'zbekistonda esa 1997 yili Hamid Karimov tashabusi bilan "Tibbiyot psixologiyasi" kursi tashkil qilingan. 1997 yilgacha deyarli psixiatryuga o'xshab qolgan "Tibbiyot psixologiyasi" mavzulari Zarifboyev Ibodullayev tomonidan Jahon standartlariga moslab, butkul qayta qayta ko'rib chiqildi. Psixologik xizmat haqida Nizom Sobiq ittifoqda 1989-yilda qabul qilingan. Ushbu nizomga ko'ra psixologlar haftasiga 41 soat ishlashar edi. O'zbekiston mustaqilika erishganidan so'ng barcha sohalarda bo'lgani kabi psixologiya sohasida ham bir qancha muvafiyatga erishildi. Ulardan biri 1996 yil, 5-aprelda "O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimida ishlaydigan psixologlarning malakasini oshirish va ularning atestatsiyasi haqida Nizom"ning Xalq ta'limi vazirligi J.G'.Yoldashev tomonidan tasdiqlanish bo'ldi.

V.T.Liskoviskiy 1968 yilda birinchilaridan bo'lib yoshlarning ta'rifini ilgari surgan: "Bu odamlarning ijtimoiylashuv bosqichidan o'tadigan, ta'lim, kasbiy, madaniy va boshqa ijtimoiy funksiyalarni o'z ichiga egalallangan avlod". Keng doiradagi yoshlar uchun zamonaviy yosh chegaralari deb 14-16 yoshdan 25-30 yoshgacha tushinish mumkin. Shaxsning o'ziga qaratilgan e'tibori yakullanib atrof tevaraka nigohlar kuchayadi. Bu davirda insonlar yetuk kadr bo'lib o'zining faoliyatini ya'nada kuchaytirishga va o'z sohasini rivojlantirishga qaraydi. Ayrim bu davirdagi odamlar atrof muhitning fikir mulohazasiga tayangan holda ish ko'rishga odatlanib qolishadi. Bu insoning ongi pasayishi va o'z dunyo qarashi torayishiga olib keladi.

Yillar davomida psixologiyada kattalarga qaraganda bolaning rivojlanishiga ko'proq e'tibor qaratildi. Yetuklik davrida shaxsning rivojlanishi eng murakkab va yetarlicha o'rganilmagan muammolardan biridir. Terminologiyaning noaniqligi, vaqt chegaralarining xiralashishi va balog'atga etish bosqichlari, xususan, o'rta

hayot davrining tavsifi ushbu muammoning murakkabligi va rivojlanmaganligini ko'rsatadi. Erik Erikson o'rta yosh, hayotning boshqa davrlari kabi, odamlarga ma'lum rivojlanish vazifalarini taqdim etadi va hayotning keyingi bosqichida ijobiy tajriba orttirish va xotirjamlikni topish uchun ulardan ma'lum ko'nikma va qobiliyatlarni o'zlashtirishni talab qiladi, deb nazariyasini ilgari surdi.

Bu davrni yoshga bo'ladigan bo'lsak boshlang'ich davri 22 yoshdan 44 yoshgacha bo'ladi. Undan keying davirlar qarilikka qo'yilayotgan ilk qadamlar bo'ladi. Bu davirda yuzaga keladigan inqirozlar ko'p asabiylashish va boshliqlarning qilayotgan bosimlari. Dunyo tashvishlariga ko'milib qolishi va atrofdagi odamlardan o'zini olib qochishi bunday holatlarda bosh aylanishi, og'rishi va o'zini jamoat joylarida yomon xis qilishi va shunga o'xshash inqirozlarga sabab bo'ladi.

Bazi insonlar esa aksincha o'zlarini jamoat joylarida judda erkin va judda samimiy tutadilar va ko'zlariga iliq ko'ringan insonlar bilan tez chiqishib ketaveradilar. Bazi insonlarning dunyo qarashicha bu turdagi odamlarni aldash osson. Lekkin unaqa emas bunday insonlar kayfiyati yo'qligini va boshqalardan hafa bo'lganini bildirmaslika harakat qiladilar holos.

Insoning dunyo qarashi kengaygani sari ongi ham o'sib rivojlanib boradi. Bu xolat inson hayotida doimiy bo'lib hayvonlardan ham ajratib turiladigan hislatdir ya'ni onging o'sishi, borligi, rivojlanishidir. 33 yoshdan keyingisi ishini rivojlantirgan va kerakli malakani o'rganib keyingi qadami nafaqaga yurish bo'ladi. Bu davirda insonlarning 3 tasidan 2 tasi psixik trama olgan ya'ni shikast olganlaridandir. Bu davirda yuzaga keladigan inqirozlardan biri hissiy sters uyquni buzadi yoki tuyadi ta'sir qiladi:siz diqqatni ishga qarata olmaysiz: steress yoki yomon kayfiyat yaqinlaringiz bilan munosabatlarga ta'sir qiladi hayotda katta o'zgarishlar qilish haqida o'ylash: uzoq muddatli munosabatlarni tugatish, martaba o'zgartirish yoki ko'chirish. Shu bilan birga o'zgarishlar qilish istagi yosh bilan bog'liqlik qiladi.

30 dan keyin stastiktik ma'lumotlarga qaraganda, o'rta hayot inqirozi deyarli har ikknchi odamga tahdid soladi. Psixolog bilan birgalikda biz ushbu hissiy holatning alomatlarini o'z ichiga oladi va o'z ishing ustalari bilan shug'ullanishga qaratadi.

Inqirozga duchor bo'lganlarga qanday yordam berish kerak?

Ushbu davirdagi tajribalar judda kuchli bo'lishi mumkin. Shu darajadaki ularni faqat odam balki uning oilasi, do'stlari va hamkasblari uchun ham chidash qiyin bo'ladi. Ayni paytda odamlar o'zlarining his-tuyg'ularini va tajavuskorligini tashlay boshlaydilar yoki aksincha, yakkulanib o'zlariga chekkinadilar. Agar do'stingiz yoki oila azolaringiz o'rta yoshdagi inqirozga duchor bo'lganida shubhallansangiz, yordam berishingiz mumkin.

Yaqinlaringiz uchun yahshi tinglovchiga aylaning odam o'z tajribalari haqida gapirsin. Hukm qilmasdan tinglashga harakat qiling va maslahat qilishdan saqlaning. Do'stingizga o'z his-tuyg'ularini baham ko'rishga ruhsat bering va ular bilan birga ekanligingizni bildiring.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, o'rta yosh davrining asosiy xususiyatlaridan biri bu insonning yoshini baholashda o'ta sub'ektivligidir. Biroq, bu psixologik va

biologik darajada hech qanday o'zgarishlar yo'qligini anglatmaydi. O'zgarishlar yuz beradi va shaxsiy sohada o'zgarishlarga olib keladi. O'rta yoshga to'lgan odamlarda psixofizik funksiyalarning xususiyatlarining nisbatan pasayishi kuzatiladi. Biroq, bu insonning kognitiv sohasi faoliyatiga ta'sir qilmaydi, uning ish faoliyatini pasaytirmaydi, unga mehnat va ijodiy faollikni saqlashga imkon beradi. Shu sababli, o'smirlik davrida aqliy rivojlanishning eng yuqori cho'qqisiga chiqqandan so'ng pasayish kutilganidan farqli o'laroq, insonning individual qobiliyatlarining rivojlanishi butun o'rta yoshda davom etadi. Bu, ayniqsa, insonning mehnat faoliyati va uning kundalik hayoti bilan bog'liq bo'lganlar uchun to'g'ri keladi. O'rta yoshlilar psixologiyasi ya'ni yetuklik davri hisoblanadi. Bunday davirdagi inqirozlarni inson tog'ri tushinib tog'ri maslahatlatlarga tayanishi kerak. Shundagina bu inqirozlarga bardosh berib, stresdan chiqib ketadi. Bu jarayonni yengib o'tish va yaxshi kechirishda albatta insonning yaqinlari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. E. G'oziyev. Ontogenez psixologiyasi: darslik. – Toshkent, 2020. – 288 bet.
2. Xusanov Samariddin Maxmadaminovich. Yetuklik davrining o'ziga xos xususiyatlari. Journal of new century innovations, 14. – 97-98 b.
3. <https://uz.healthy-food-near-me.com/psychology-of-middle-age/>

Ontogenez psixologiyasi vazifasi va ahamiyati

Akromova Nilufar Rustam qizi¹

¹*Nordik universiteti 1-PS-23 talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Ontogenez psixologiyasi insonda turli psixik jarayonlar: sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol kabi turli xil jarayonlarga bog'liqligi tahlil qilingan. Faoliyat tomonlama yani o'yin, o'qish, mehnat, kabilar rivojlanishi shuningdek inson shaxsining tarkib topishi ilmiy jihatdan tadqiq qilindi.

Kalit so'zlar: psixologiya, ontogenez, psixik rivojlanish, xulq atvor, ong, psixika.

Inson tug'ilishining ilk kunlaridanoq tashqi muhitdan: odamlardan, narsalardan, voqealardan va hayotiy vaziyatlardan keladigan katta hajmdagi axborotlarni qamrab olish jarayoni ma'lumotlarni sekin astalik bilan o'zlashtirishdan boshlanadi. Inson jismoniy rivojlana boshlashi bilan bir qatorda uning psixikasi va shaxsi ham shakllanadi. Vaholangki bu shaxs qanday qilib kamol topadi degan savolga to'g'ri javob berish ancha mushkil ish.

Ammo inson taraqqiyoti nima ekanligini anglay boshlasangiz, bu murakkab jarayonning o'z qonuniyatlari borligiga guvoh bo'lasiz va shu sababli psixologiyadagi eng muhim tarmoqlaridan birini ontogenez psixologiyasi deb atash mumkin.