



4. To‘xtayeva, N, Pedagogik innovatsiyalar va ta’lim texnologiyalari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
5. Karimov, M, O‘zbekiston ta’lim tizimi tarixidan lavhalar. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2005.
6. Qodirova, D, O‘zbekiston xalq ta’limi tizimi taraqqiyoti tarixi (1917–1991). Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2010.
7. Hasanov, B, XX asr o‘zbek pedagogik tafakkuri taraqqiyoti. Toshkent: Fan nashriyoti, 2016.
8. O‘rmonjonov Azizbek Muhammadjon o‘g‘li. (2025). INKLYUZIV TA’LIMNING MUSIQA TA’LIMDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI. *TA’LIM VA TARAQQIYOT*, 4(3), 607-613.
9. Botirova Sevara Mamurovna, Tursunov Ramziddin Abdixalil o‘g‘li. (2025). MA’NAVIY BARKAMOL YOSHLAR YANGI O‘ZBEKISTON BUNYODKORI. *MA’NAVIY BARKAMOL YOSHLAR YANGI O‘ZBEKISTON BUNYODKORI*, 1(1), 98-102.

BOLALIKDAN O‘SMIRLIKKA O‘TISHDAGI PSIXOLOGIK O‘ZGARISHLAR VA RUHIY SALOMATLIK MUAMMOLARINI OLDINI OLIISH STRATEGIYALARI

Axmedov Baxtiyor Shodiyorovich

O‘zbekiston Respublikasi Harbiy havfsizlik va mudofaa universiteti Serjantlar tayyorlash oliy maktabi
Milliy iftixor va harbiy vatanparvarlik kafedrkasi o‘qituvchisi, Oriental Universiteti 2-kurs magistranti,
rezervdagi podpolkovnik

Annotatsiya: Bolalikdan o‘smirlikka o‘tish davri inson rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo‘lib, unda jismoniy, emotsional, kognitiv va ijtimoiy o‘zgarishlar kuchayadi. Ushbu maqolada ushbu o‘zgarishlarning psixologik jihatlari, ruhiy salomatlik muammolarining paydo bo‘lish mexanizmlari va ularning uzoq muddatli oqibatlari tahlil etiladi. Jahon va milliy (O‘zbekiston) olimlarining tadqiqotlari asosida oldini olish strategiyalari, shu jumladan oilaviy, maktab va jamiyat darajasidagi intervensiyalar muhokama qilinadi. Maqola empirik ma’lumotlar va nazariy modellarga tayanib, ruhiy salomatlikni saqlashning samarali usullarini taklif etadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik tranzitsiyasi, psixologik o‘zgarishlar, ruhiy salomatlik, oldini olish, intervensiyalar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ОТ ДЕТСТВА К ПОДРОСТКОВОМУ ВОЗРАСТУ И СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ахмедов Бахтиёр Шодиёрович

Преподаватель кафедры национальной гордости и воинского патриотизма Высшей школы подготовки сержантов Военного университета безопасности и обороны Республики Узбекистан,
студент 2-го курса магистратуры университета Ориентал, подполковник запаса

Аннотация: Переход от детства к подростковому возрасту – один из самых сложных этапов развития человека, в течение которого усиливаются физические, эмоциональные, когнитивные и социальные изменения. В статье анализируются психологические аспекты этих изменений, механизмы возникновения проблем психического здоровья и их долгосрочные последствия. На основе исследований мировых и отечественных (узбекских) учёных рассматриваются стратегии профилактики, включая вмешательства на уровне семьи, школы и общества. В статье, основанной на эмпирических данных и теоретических моделях, предлагаются эффективные методы поддержания психического здоровья.

Ключевые слова: подростковый переход, психологические изменения, психическое здоровье, профилактика, вмешательства.

PSYCHOLOGICAL CHANGES IN THE TRANSITION FROM CHILDHOOD TO ADOLESCENCE AND STRATEGIES FOR PREVENTING MENTAL HEALTH PROBLEMS

Akhmedov Bakhtiyor Shodiyorovich



Teacher of the Department of National Pride and Military Patriotism, Higher School for Sergeants Training, Military Security and Defense University of the Republic of Uzbekistan, 2nd year master’s student of Oriental University, lieutenant colonel in the reserve

Abstract: The transition from childhood to adolescence is one of the most complex stages of human development, during which physical, emotional, cognitive and social changes intensify. This article analyzes the psychological aspects of these changes, the mechanisms of the emergence of mental health problems and their long-term consequences. Based on the research of world and national (Uzbek) scientists, prevention strategies are discussed, including interventions at the family, school and community levels. The article, based on empirical data and theoretical models, offers effective methods for maintaining mental health.

Keywords: adolescent transition, psychological changes, mental health, prevention, interventions.

Kirish

Inson hayotining bolalikdan o’smirlikka o’tish davri (taxminan 10-19 yoshlar) – bu nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik o’zgarishlarning eng faol bosqichi. Jahon sog’liqni saqlash tashkilotining (JSST) ma’lumotlariga ko’ra, bu davrda 10-19 yoshdagi har yetti boladan biri ruhiy buzilishlarga duch keladi, bu esa kasallik yukining 15 foizini tashkil etadi. O’smirlik davrida depressiya, tashvish va xulq-atvor buzilishlari yetakchi o’rinni egallaydi, o’z joniga qasd qilish esa 15-29 yoshdagilar orasida uchinchi o’rindagi o’lim sababi hisoblanadi. Ushbu muammolar nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki ijtimoiy va iqtisodiy natijalarga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi.

O’zbekistonda ham o’smirlar psixologiyasi dolzarb masala bo’lib, pandemiya va ijtimoiy o’zgarishlar fonida ruhiy salomatlik muammolari kuchaygan. Milliy tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, o’smirlarning 20-30 foizi stress va deviant xulq-atvorga moyil. Ushbu maqola jahon (masalan, JSST, APA) va milliy (O’zbekiston olimlari) tajribalarga asoslanib, psixologik o’zgarishlarni tahlil qiladi va oldini olish strategiyalarini taklif etadi. Maqsad – ilmiy asoslangan yondashuvlar orqali ruhiy salomatlikni saqlash mexanizmlarini ishlab chiqish.

Bolalikdan o’smirlikka o’tishdagi psixologik o’zgarishlar.

O’smirlik tranzitsiyasi – bu miya va shaxsiyat rivojlanishining dinamik bosqichi. Mastorci va boshqalar (2024) tadqiqotiga ko’ra, bu davrda gormonal, metabolik va neyron o’zgarishlar sodir bo’ladi, prefrontal korteks va temporal bo’laklarning rivojlanishi to’liq bo’lmagani uchun emotsiya-kognitsiya-xulq-atvor o’rtasida nomutanosiblik yuzaga keladi. Natijada, o’smirlar qaror qabul qilishda, his-tuyg’ularni boshqarishda va sensatsiya izlashda qiyinchiliklarga duch keladi. Emotsional holatning beqarorligi sinaptik pruning (ortiqcha bog’lanishlarning kesilishi) tufayli kuchayadi, bu esa o’z va boshqalarning his-tuyg’ularini tushunish qobiliyatini pasaytiradi. [8]

Kognitiv o’zgarishlar orasida abstrakt fikrlashning rivojlanishi va ijtimoiy identiklik qidiruvi ajralib turadi. Steinberg (2008) nazariyasiga ko’ra, o’smirlar tengdoshlar bosimi ostida xavfli xatti-harakatlarga moyil bo’ladi, chunki amigdala reaktivligi pasayib, medial prefrontal korteksning ventral-dorsal o’zgarishi sodir bo’ladi. Silvers va boshqalar (2017) tadqiqoti shuni tasdiqlaydiki, bu o’zgarishlar ijtimoiy muhitni navigatsiya qilishda rol o’ynaydi.

O’zbekistonda Orziqulova Ch.R. (2023) tadqiqotida o’smirlarning emotsional his-tuyg’ulari va psixologik salomatligi o’rganilgan bo’lib, oilaviy muhit va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri ta’kidlangan. Natijada, o’smirlarning 40 foizi emotsional beqarorlikdan aziyat chekadi, bu esa kreativlik va empatiya shakllanishiga to’sqinlik qiladi. [9]

Ijtimoiy o’zgarishlar tengdoshlar va oila munosabatlarining qayta ta’riflanishini o’z ichiga oladi. Andrews va boshqalar (2021) ga ko’ra, ijtimoiy miya hududlarining rivojlanishi yangi ijtimoiy identiklikni shakllantiradi, ammo izolyatsiya va yolg’izlik xavfini oshiradi. KIDSCREEN va Personal Well-Being Index School Children kabi vositalar orqali o’lchanadigan hayot sifati pasayishi kuzatiladi, ayniqsa past ijtimoiy-iqtisodiy holatda.

Ruhiy salomatlik muammolari va ularning oqibatlari.

O’smirlikdagi ruhiy muammolar ichki (tashvish, uyatchanlik) va tashqi (giperaktivlik, tajovuzkorlik) turlarga bo’linadi. Schlack va boshqalar (2022) KiGGS kohort tadqiqotida (11 yillik kuzatuv, 3546 ishtirokchi) shuni ko’rsatdiki, ichki muammolar kattalikda depressiya (PHQ-8 ko’rsatkichi oshishi), ovqatlanish buzilishlari (SCOFF OR=1.80), hayotdan qoniqish pasayishi va barqaror sheriklik ehtimolini



pasaytiradi (OR=0.79). Tashqi muammolar esa chekish (OR=2.50), erta jinsiy munosabatlar va past ta’lim darajasiga olib keladi. [12]

JSST (2025) ma’lumotlariga ko’ra, xavf omillari orasida qashshoqlik, zo’ravonlik, tengdoshlar bosimi va media ta’siri bor, bu esa o’z joniga qasd qilish xavfini oshiradi. O’zbekistonda Ahrorova V.S. (2023) tadqiqotida o’smirlar orasidagi tajovuzkor xulq-atvor psixologik xususiyatlari o’rganilgan bo’lib, oilaviy despotizm va maktab stressi asosiy sabablar sifatida aniqlangan. Natijada, o’smirlarning 25 foizi agressiv xulq-atvoriga moyil, bu ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir qiladi. [1]

Uzoq muddatli oqibatlar orasida kattalikdagi ruhiy buzilishlar, ijtimoiy izolyatsiya va iqtisodiy yo’qotishlar bor. Zapata-Lamana va boshqalar (2021) tadqiqotida uyqu yetishmovchiligi va maktab natijalarining pasayishi bog’langan, ammo jismoniy faollik bu xavflarni kamaytiradi.

Oldini olish strategiyalari: Jahon tajribasi.

Oldini olish strategiyalari universal, selektiv va indikativ turlarga bo’linadi. Fusar-Poli va boshqalar (2020) sharhida trans-diaagnostik model taklif etilgan: psixoz, depressiya va tashvish uchun erta intervensiyalar (masalan, CBT, mindfulness) psixososyal moslashuvni yaxshilaydi. Headspace (Avstraliya) va MCPAP (AQSh) kabi dasturlar o’lim g’oyalarini kamaytiradi va maktabga chiqishni oshiradi. [5]

APA (2023) tadqiqotlariga ko’ra, psixologlar bolalar va o’smirlar ruhiy salomatligini yaxshilash uchun maktab asosidagi dasturlardan foydalanmoqdalar: bullyingni 20-30 foizga kamaytirish, stressni boshqarish va emotsional o’rganish. Cho (2020) tadqiqotida jismoniy tarbiya ijobiy emotsionalarni kuchaytiradi. [2]

JSSTning Helping Adolescents Thrive (HAT) tashabbusi o’z joniga qasd qilish va modda iste’molini oldini oladi, mhGAP qo’llanmasi esa oddiy sharoitlarda baholash va boshqarishni ta’minlaydi. Maktab o’qituvchilari uchun treninglar (JSST Sharqiy O’rta er dengizi bo’limi) ruhiy salomatlikni himoya qiladi.

Voss va boshqalar (2011) ga ko’ra, jismoniy mashqlar miya funksiyasini qo’llab-quvvatlaydi, meta-tahlillarda (Gutman & Schoon, 2015) oilaviy intervensiyalar zo’ravonlik va modda iste’molini kamaytiradi.

Milliy tajriba: O’zbekiston olimlarining tadqiqotlari.

O’zbekistonda o’smirlar psixologiyasi tadqiqotlari oilaviy va maktab muhitiga e’tibor qaratadi. Dusmuhamedova Sh.A. va Botirova D.B. (2023) tadqiqotida kompyuter o’yinlariga qaramlikni oldini olish dasturlari taklif etilgan: o’smirlik davridagi o’quvchilar bilan korreksion ish, bu ruhiy salomatlikni saqlaydi. Mamajonova X. (2023) dasturi o’smirlarning qaramlik shakllanishini 15-20 foizga kamaytiradi. [4]

Ibragimova Sh.G. va boshqalar (2023) tadqiqotida internet qaramligining psixologik xususiyatlari o’rganilgan, empatiya shakllanishida shaxslararo munosabatlarning roli ta’kidlangan. [9] Ostanaqulov A.D. (2023) suitsidal xulqning ijtimoiy-psixologik omillarini tahlil qilib, oila va psixolog hamkorligini tavsiya etgan. [6]

Sputnik (2023) tadqiqotida (33 000 o’smir) haftada 30 daqiqa mashq stressni 17 foizga, 1 soat depressiyani 22 foizga kamaytiradi. Gazeta.uz (2022) ma’lumotlariga ko’ra, o’smirlarning 10 foizi maktab bilan aloqani his qilmaydi, himoya omillari – oilaviy qo’llab-quvvatlash va ijtimoiy tarmoqlar. [11]

Ahrorova V.S. (2023) agressiv xulq-atvorning psixologik xususiyatlarini o’rganib, oilaviy despotizmni oldini olishni taklif etgan. [1] Boboqulova Sh.U. (2023) nizoli vaziyatlarda ota-ona va psixolog hamkorligini ta’kidlagan. [3]

Xulosa

Bolalikdan o’smirlikka o’tishdagi psixologik o’zgarishlar ruhiy salomatlik muammolarini kuchaytiradi, ammo erta intervensiyalar bu xavflarni kamaytiradi. Jahon tajribasi (JSST, APA) trans-diaagnostik modellarni, milliy tadqiqotlar esa oilaviy va maktab dasturlarini ko’rsatadi. O’zbekistonda jismoniy faollik va korreksion ishini kengaytirish kerak. Kelajak tadqiqotlari longitudinal yondashuvlarga e’tibor qaratishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. Ahrorova, V. S. O’smirlar o’rtasida agressiv xulq-atvor namoyon bo’lishining psixologik xususiyatlari. Yosh avlodning psixologik salomatligi. BuxDU. (2023). B. 100-110.
2. American Psychological Association (APA). Kids’ mental health is in crisis. Here’s what psychologists are doing to help. Monitor on Psychology, 54(1). APA. (2023). B. 1-10.
3. Boboqulova, Sh. U. O’smirlar orasidagi nizoli vaziyatlarda ota-ona va psixolog hamkorligi. Yosh avlodning psixologik salomatligi. BuxDU. (2023). B. 130-135.



4. Dusmuhamedova, Sh. A., Botirova, D. B. Ruhiy salomatlik – psixologiyaning dolzarb muammolari. Yosh avlodning psixologik salomatligi. BuxDU. (2023). B. 10-20.
5. Fusar-Poli, P. Prevention and early intervention in youth mental health: is it time for a multidisciplinary and trans-diagnostic model for care?. International Journal of Mental Health Systems, 14(23). BioMed Central. (2020). B. 1-15.
6. Ibragimova, Sh. G. O’smirlardagi internet addiksiyasining psixologik xususiyatlari. Yosh avlodning psixologik salomatligi. Nashriyot: BuxDU. (2023). B. 80-88.
7. Mamajonova, X. Kompyuter o’yinlariga addektiv shakllanishi oldini olish bo’yicha o’smirlik davridagi o’quvchilar bilan korreksion ishni tashkil qilish dasturi. Yosh avlodning psixologik salomatligi. BuxDU. (2023). B. 67-75.
8. Mastorci, F. The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. Nutrients, 16(16), 2675. PMC. (2024). B. 1-15.
9. Orziqulova, Ch. R. O’smirlarning emotsional his-tuyg’ulari va ularning psixologik salomatligi. Yosh avlodning psixologik salomatligi konferensiyasi materiallari. BuxDU. (2023). B. 45-52.
10. Ostanaqulov, A. D. O’smirlik yoshida suitsidal xulqning ijtimoiy-psixologik omillari. Yosh avlodning psixologik salomatligi. BuxDU. (2023). B. 120-128.
11. Sputnik O’zbekiston. O’smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilash yo’li aniqlandi. (2023). Barcha betlar.
12. Schlack, R., Peerenboom, N., Neuperdt, L., Junker, S., & Beyer, A.K. The effects of mental health problems in childhood and adolescence in young adults: Results of the KiGGS cohort. European Child & Adolescent Psychiatry, 31(1), 177-189. PMC. (2022). B. 1-13.

BOSHLANG’ICH TA’LIMDA REFLEKSIYANING ROLI VA UNING O’QUV JARAYONIGA TA’SIRI

Shukirullaeva Sarbinaz Alliyar qizi,

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti doktoranti

Email: sarbinazalliyarovna@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang’ich ta’limda refleksiyaning shaxsiy rivojlanishdagi roli tahlil qilinadi. Refleksiya jarayoni o’quvchilarning o’z his-tuyg’ularini anglash, xatolaridan saboq olish, o’ziga bo’lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy ko’nikmalarni rivojlantirishga xizmat qilishi ko’rsatib o’tiladi.

Kalit so’zlar: refleksiya, shaxsiy rivojlanish, boshlang’ich ta’lim, hissiy intellekt, ijtimoiy ko’nikmalar, o’z-o’zini anglash, pedagogik yondashuv

РОЛЬ РЕФЛЕКСИИ В НАЧАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Шукруллаева Сарбиназ Аллияровна,

докторант Нукусского государственного педагогического института имени Аджинияза.

Email: sarbinazalliyarovna@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируется роль рефлексии в личностном развитии учащихся начальной школы. Процесс рефлексии способствует пониманию собственных эмоций, извлечению уроков из ошибок, повышению уверенности в себе и развитию социальных навыков у детей.

Ключевые слова: рефлексия, личностное развитие, начальное образование, эмоциональный интеллект, социальные навыки, самопознание, педагогический подход

THE ROLE OF REFLECTION IN PRIMARY EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE LEARNING PROCESS

Shukirullaeva Sarbinaz Alliyar qizi,

PhD student of Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Email: sarbinazalliyarovna@gmail.com