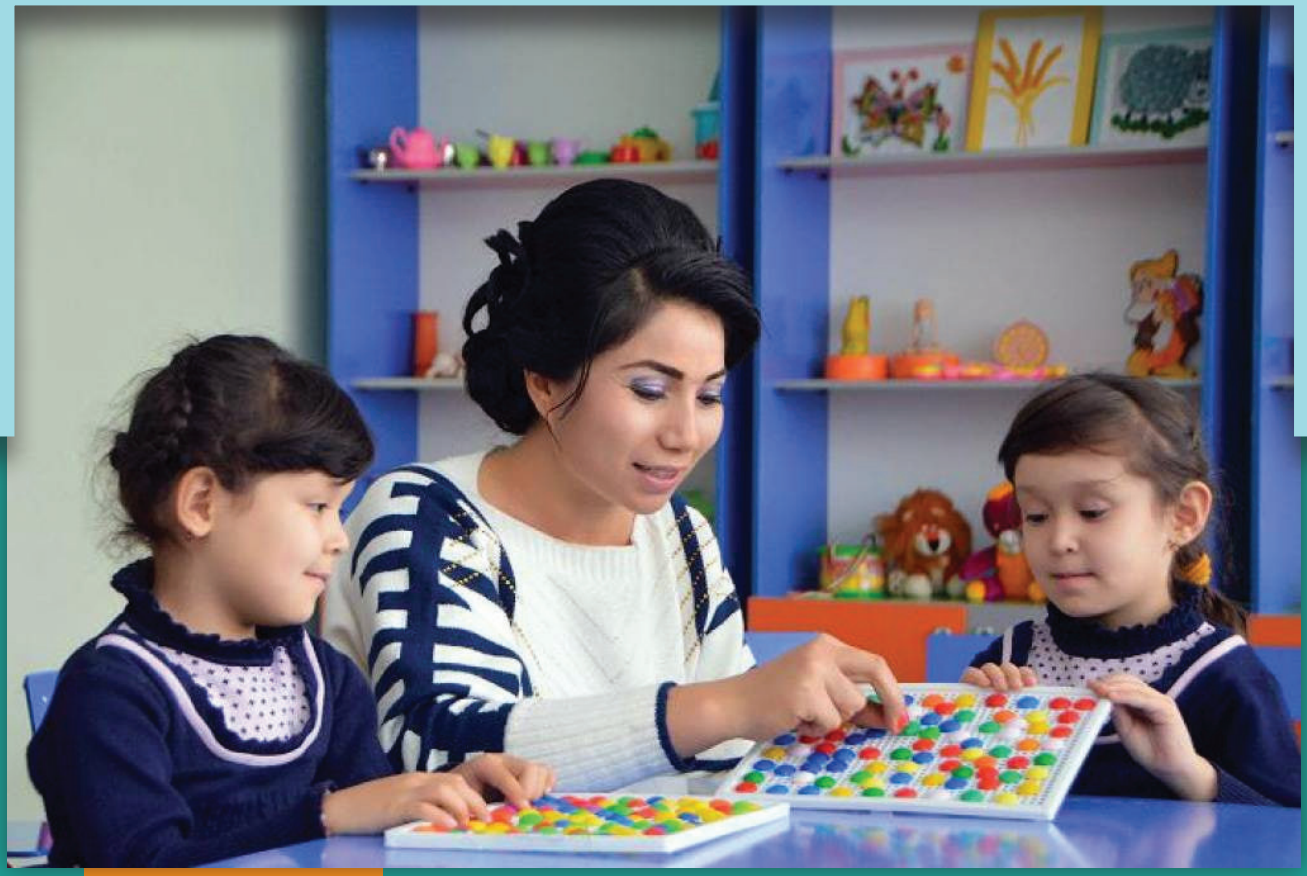
ISSN: 3060-4613

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti



№11(3)
2026

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar böyiça)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalari va bosqiçlari böyiça)
13.00.07 Ta'limda menejment
13.00.08 Maktabgaça ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LİMİ

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslaşgan ilmiy jurnal

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LİMİ

Elektron naşr. 312 sahifa,
13-noyabr, 2026-yil.

BOŞ MUHARRIR:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOŞ MUHARRIR ÖRINBOSARI:
Aşurov Ramzidin Ramazonoviç – Psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (Phd), dotsent

TAHRIRIYAT KENGAŞI A'ZOLARI
Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Şoumarov Ğ.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirğizboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Şaripov Ş.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Şermuhammadov B.Ş. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qöldoşev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozoğiston)
Rejep Özyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Ça – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Ş. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi Özbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM boş muharriri, Özbekiston Respublikasida xizmat körsatgan jurnalist, filologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD), dotsent
Ğafurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Şomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD)
Nematov Ş.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yiça falsafa doktori (PhD)
Yuldaşeva F.I. – pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori (PhD),dotsent
Yuldaşeva D.B. – filologiya fanlari böyiça falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toşkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Panjiyev M. A. – Qaşqadaryo viloyati Maktabgaça va maktab ta'limi boşqarmasi boşliğining birinçi örinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bölimining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor öğli – Pedagogika fanlari böyiça falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va işbilarmon" MÇJ
Hamkorlarimiz: Özbekiston Respublikasi Ta'lim va ilm-fan vazirligi, Özbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

EDİTORİAL BOARD MEMBERS:
Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor
Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor
Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers "Yangi O'zbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor
Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics
Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region
Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences
Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali Özbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari böyiça falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni çop etiş uçun milliy ilmiy naşrlar röyxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari böyiça: OAK Kengaşi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

• Ekspert kengaşi (29.10.2024-y., №10)

• Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari böyiça: Toşkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

• Ekspert kengaşi (25.05.2025-y., №10)

• Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

Özbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi böyiça röyxatdan ötkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA SODERJANIE CONTENTS

MUNDARIJA

Teaching English Grammar as a Product in Grades 5–8: A Teacher-Controlled Model for Integrating Artificial Intelligence 10
Veronica Khatamova

Русский язык как средство формирования профессиональной компетентности будущих специалистов 15
Мусаева Амина Караматовна

Сопоставление русской и узбекской литературной критики 23
Шакирова Гулмира Рашидовна

The Impact of Group Discussion on Developing Students' Speaking Skills in EFL Context 31
Tursunboyeva Saodat Ravşanbek qizi

Поэтика дегуманизации в прозе М. А. Булгакова и Назара Эшонкула: сравнительно-типологический анализ 36
Болтаева Дильноза Руслановна

Bölajak boşlanğiç sinf öqituvçilarining metodik tayyorgarligini şakllantirişda multimodal ta'lim resurslarining örni 41
Koziyeva Fazilat Sadullayevna

Sun'iy intellekt va adaptiv ta'lim texnologiyalari integratsiyasi asosida boşlanğiç sinf öquvçilarining individual öqiş kompetensiyalarini rivojlantiriş 48
Öktamova Mehrigiyo A'zamovna

Didactic Possibilities of Activating Primary School Pupils' Cognitive Processes in Literacy Reading Lessons 55
Maxmudova Nigora Hikmatovna

Opportunities of Practice-Oriented Education in Developing the Pedagogical Mastery of Future Primary School Teachers 61
Şukurova Madina Öktam qizi

Своеобразие методов рки: между универсальной методикой и национально-ориентированной практикой 67
Raximova Norbish Sharopovna

Ösmirlik davrida raqamli texnologiyalardan foydalanişning diqqat barqarorligiga ta'siri 74
Abdullayeva Mahfuza Ollabergan qizi

Neyropedagogik yondaşuv asosida bölajak tarbiyaçilarning mantiqiy fikrlaşini rivojlantiriş texnologiyasi 81
Ibrohimova Xadiça Masumjon qizi

Maktabgaça va boşlanğiç matematik ta'lim uzviyligi va izçilligini ta'minlaşning innovatsion modeli 83
Qozaqova Karimaxon Mamajonovna

Использование инновационных средств при обучении длительно болеющих детей 90
Рустамова Нозима Фазлиддиновна, Баходирова Камола Комиловна, Хошимова Гулзода Ойбековна

Bolalarning emotsional holatini aniqlaşda psixologik diagnostikaning örni 93
Baxrillayeva Moxiçexra Raxmatillayevna

Kiçik maktab yoşidagi öquvçilarni tabiatga qiziqtiriş asosida tadqiqotçilik könikmalarini şakllantirişning didaktik mazmuni 98
Elmuratova Dilrabo Muhammatovna, Jabbarova Şahodat Ibrohim qizi

Maktabgaça yoşdagi bolalarda irodaviy sifatlarni şakllantiriş metodikasi 103
Hazratqulova Munira

Maktabgaça yoşdagi bolalarga universal design for learning (UDL) modeli asosida ta'lim beriş imkoniyatlari 106
Maxmudova Nasiba Nurmuxammetovna

Multimodal ta'lim muhitida yuqori sinf öquvçilarining madaniy-intellektual rivojlaniş mezonlari va tarkibiy tuzilmasi 110
Qliçeva Gözal Çorşanbiyevna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining öquvçilarda ijodiy fikrlaşni şakllantirişdagi progresiv ahamiyati 116
Raimberdiyeva Guliza Uluğbek qizi

Maktabgaça yoşdagi bolalarda öyin faoliyati orqali taşkilotçilik könikmalarini şakllantiriş 121
Rizayeva Gulnora Botirovna, Ortikova Xurşida Bahritdin qizi

Videoanaliz texnologiyalaridan foydalaniş orqali boşlanğiç tayyorgarlik bosqiçidagi uzunlikka sakrovçilarning sakraş texnikasini takomillaştiriş..... 127
Rözimatova Şohista

Tibbiyotni öqitiş pedagogikasi va tibbiy psixologiyaning özaro boğliqligi..... 132
Rustamova Surayyoxon Şoxobovna

Bolalarda matematik öyinlar orqali predmetlarning ölçami va ularni ölçaş haqidagi tasavvurlarni şakllantiriş..... 137
Sobirova Nigora Boburovna

Ta'limiy faoliyat orqali örta yoş guruh bolalarida mehnat könikmalarini şakllantirişning pedagogik asoslari... 141
Şokirova E'zoza

Maktabgaça ta'limda öyin texnologiyalarining bolalar ijtimoiy-emotsional rivojlanişidagi ahamiyati..... 146
Turdiyeva Mohira Juraqulovna

Maktabgaça yoşdagi bolalarda ekologik tarbiyani şakllantirişning pedagogik asoslari 154
Xasanova Shahnoza Quychi qizi

Maktabgaça ta'lim taşkilotlarida bolalarning kommunikativ sifatlarini şakllantiriş..... 157
Xöjamberdiyeva Maftuna Norqobilovna, Shonazarova Madina Farhod qizi

Maktabgaça yoşdagi bolalar submadaniyatining şakllaniş mexanizmlari va pedagogik omillari..... 161
Xudoyberdiyeva Şoxista Eliboyevna

Jismoniy tarbiya va sport ta'limini raqamlaştirişda sun'iy intellekt vositalarining didaktik imkoniyatlari..... 166
Yuldaşov Zafarjon Şuxratovich

Диалог культур русскоязычной прозы современных писателей узбекистана: новый подход 171
Чернова Татьяна Алексеевна

Культурная семантика как условие языковой компетентности..... 175
Ширбачеева Лейла Сухробовна

Pedagogik improvizatsiya könikmalarini şakllantirişning nazariy-metodik jihatlari 178
Satvaldiyeva Nilufar Zoyirjon qizi

Hujayraning kimyoviy tarkibi: "Oqsillar va DNK" mavzusini konseptual vizual skraybing va syujetli hikoyaçilik integratsiyasi asosida öqitiş 184
Toştemirova Muazzam Akmaljonovna, Musayeva Ma'sumaxon Mahammadjon qizi

Muvaffaqiyatli rahbar ayol obrazini şakllantirişning tadqiq etilişi..... 187
Xudoyqulova Gulşoda Baxronovna

Технология развития диагностической деятельности будущих учителей на основе компетентностного подхода 190
Насырова Зарина Мунировна

Zamonaviy stomatologiyada xalqaro tibbiy terminologiyaning şakllanişi va rivojlanişi 195
Rustamov Kamronbek Ravşanbek öğli, Minavarova Gavhar Mukimjonovna

Talabalarda ta'lim menejmentini taşkil etişning ijtimoiy-psixologik omillari 198
Utamurodova Gulçexra Narbayevna

Factors Associated With Chinese Language Learning Motivation Among Uzbek University Students in China: a Mixed-Methods Study 202
Abboskhon Azatkhanov, Feng Xue

"Bolalar jismoniy tarbiyasi" fanini öqitiş jarayonida sport maşğulotlari orqali bölajak murabbiylarda kasbiy kompetensiyani şakllantirişning pedagogik imkoniyatlari 211
Törayev Axrorbek Tojdinovich

Basketbolçilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillaştirişning pedagogik usullari.....216
Ergaşov Qahramonjon Asqaroviç

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Maktabgaça yoşdagi bolalar ta'lim-tarbiyasini rivojlantirişda integratsiyaning örni 220
Açilov Ötkir Isomitdinoviç, Karimova Uzlifat Halimjon qizi

Raqamli transformatsiya ta'sirida özbek tilida retronimlarning şakllanişi 228
Anvarova Mohiçehraxon Jahongir qizi

Bölajak muhandislarning kasbiy tayyorgarligini rivojlantirişda cdio texnologiyasi va sanoat integratsiyasining samaradorligi 232
Ğafforov Hasan Ravşanoviç

Nodavlat maktabgaça ta'lim taşkilotlari rahbarlarida strategik boşqaruv kompetensiyalarini şakllantiriş metodikasi 236
Baxronov Rustam Rajaboviç

Jamoaviy sport turlarida şaxslararo munosabatning ijtimoiy-psixologik tahlili 240
Mavlanov Donyor Ergaş öğli

Jismoniy tarbiya maşğulotlarini takomillaştiriş orqali talabalar jismoniy tayyorgarligini rivojlantiriş 244
Qurbonaliyev Ruzamurod Safaralizoda

Tayyorlov guruhlari tarbiyalanuvçilari faoliyatini integratsiyalaşgan holda taşkil etiş muammosi 248
Azamatova Dildora Shuxrat qizi

Work-Life Balance and Teacher Burnout: A Survey-Based Study in Uzbekistan 255
Buriyeva Nilufar Anvar qizi, Fattohova Sevara Zoxid qizi, Anarbayeva Malika Alisher qizi, Salimova Zukhra Sodiq qizi

Til va nutq markazida kvest texnologiyasi asosida bolalarning monologik nutqini şakllantiriş 260
Durdiyeva Mohinur Adilbek qizi

Zamonaviy özbek qizlarida oilaviy hayotga oid tasavvurlarning etnopsixologik xususiyatlari 264
Nurmetova Şohista

Работа с художественным текстом на занятиях русского языка как иностранного 268
Хамраева Дилрабо

Maktabgaça ta'lim taşkilotida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalaniş metodikasi 275
Raxmatova Gulnoz Komilovna

"Ming bir keça" asarining özbekça matnida poetik makon va zamonning lingvistik ifodalanişi 281
Mirzoyeva Yulduz Yusup qizi

Talabalarda ekologik ongni rivojlantirişning ijtimoiy-psixologik determinantlari va psixologik mexanizmlari 286
Muhayyo Karimova

Talabalarning öquv faoliyatiga moslaşuvidagi emotsional zöriqişlarning psixokorreksiyasi 291
Kozimova Nigora Abduqahorovna

Talabaning kun tartibini loyihalaş - soğlom turmuş tarziga tayyorlaşning amaliy vositasi sifatida 296
Mamajonov Baxromjon Baxodirjon öğli

Stresga bardoşlilikni ta'minlovçi içki psixologik resuslar va ularni şakllantiriş qonuniyatlari 301
Saparboyeva Indira Rustam qizi

Jismoniy faollikni rivojlantirişda oliy ta'lim muassasasi sport infratuzilmasidan raqamli bron tizimi orqali foydalaniş samaradorligi 306
Zulunxöjayev Ma'rufjon Ma'murjon öğli

TALABALARNING ÖQUV FAOLIYATIGA MOSLAŞUVIDAGI EMOTSIONAL ZÖRIQIŞLARNING PSIXOKORREKSIYASI

Kozimova Nigora Abduqahorovna
Osiyo xalqaro universiteti

Annotatsiya: Maqolada oliy ta'lim muassasalarida talabalarning öquv faoliyatiga moslaşuvi jarayonida yuzaga keladigan emotsional zöriqişlarning psixologik mexanizmlari va ularni kamaytirişga yönaltirilgan psixokorreksion yondaşuvlar tahlil qilinadi. Ilmiy adabiyotlar asosida moslaşuv omillari tizimlaştirilib, diagnostika, individual maqsad belgilaş, kognitiv-xulqiy maşqlar, relaksatsiya, ijtimoiy qöllab-quvvatlaş va monitoringni birlaştiruvçi tört bosqiçli model taklif etiladi. Talabalarning zöriqiş darajasi, emotsional özini boşqarişi, ijtimoiy moslaşuvi va öquv faoliyati körsatkiçlarini baholaş mezonlari beriladi. Işning ilmiy yangiligi emotsional zöriqişni akademik talablar bilan talabaning içki resurslari örtasidagi muvozanat buzilişi sifatida talqin etuvçi hamda psixolog, tyutor va pedagog hamkorligiga tayanadigan bosqiçma-bosqiç model va sakkiz maşğulotli dasturni asoslaşda namoyon böladi. Muallif yondaşuvining öziga xosligi şundaki, psixokorreksiya faqat salbiy holatni pasaytiriş emas, balki özini boşqariş va yordam söraş könikmalarini şakllantiriş vositasi sifatida qaraladi. Maqola nazariy-uslubiy xususiyatga ega; mualliflik dasturining amaliy samaradorligi böyiça yangi tajriba natijalari keltirilmaydi. Xulosada modelni mahalliy tanlanmada taqqoslovçi tadqiqot orqali tekşiriş zarurligi asoslanadi.

Kalit sözlar: öquv faoliyatiga moslaşuv, emotsional zöriqiş, psixokorreksiya, talabalar, stressni boşqariş, kognitiv-xulqiy yondaşuv, psixologik farovonlik, özini özi boşqariş.

Abstract: The article examines the psychological mechanisms of emotional strain that arises as university students adapt to academic activity, together with psychocorrective approaches aimed at reducing it. Drawing on the research literature, the factors of adaptation are systematised and a four-stage model is proposed that combines diagnostics, individual goal setting, cognitive-behavioural exercises, relaxation, social support and monitoring. Criteria for assessing students' level of strain, emotional self-regulation, social adjustment and academic performance are described. The scientific novelty lies in substantiating a stepwise model and an eight-session programme that interpret emotional strain as an imbalance between academic demands and the student's internal resources and that rely on cooperation between the psychologist, tutor and teacher. The author treats psychocorrection not only as a way to lessen negative states but also as a means of building self-regulation and help-seeking skills. The article is theoretical and methodological in nature and does not report new empirical data on the effectiveness of the proposed programme. The conclusion argues that the model should be tested in a comparative study on a local sample.

Key words: adaptation to academic activity, emotional strain, psychocorrection, university students, stress management, cognitive-behavioural approach, psychological well-being, self-regulation.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические механизмы эмоционального напряжения, возникающего в процессе адаптации студентов к учебной деятельности в высшей школе, и подходы к его психокоррекции. На основе анализа научной литературы систематизированы факторы адаптации и предложена четырёхэтапная модель, объединяющая диагностику, постановку индивидуальных целей, когнитивно-поведенческие упражнения, релаксацию, социальную поддержку и мониторинг. Представлены критерии оценки эмоционального напряжения, саморегуляции, социальной адаптации и показателей учебной деятельности. Научная новизна работы заключается в обосновании поэтапной модели и восьмизанятийной программы, в которых эмоциональное напряжение трактуется как нарушение баланса между академическими требованиями и внутренними ресурсами студента, а коррекционная работа строится на взаимодействии психолога, тьютора и преподавателя. Авторский подход рассматривает психокоррекцию не только как снижение негативных состояний, но и как средство формирования навыков саморегуляции и обращения за помощью. Статья носит теоретико-методический характер и не содержит новых эмпирических данных об эффективности предложенной программы. В заключении обосновывается необходимость проверки модели в сравнительном исследовании на местной выборке.

Ключевые слова: адаптация к учебной деятельности, эмоциональное напряжение, психокоррекция, студенты, управление стрессом, когнитивно-поведенческий подход, психологическое благополучие, саморегуляция.

KIRIŞ

Oliy ta'limga kiriş talaba hayotida öquv yuklamasi, mustaqil bilim oliş talablari, baholaş tartibi va ijtimoiy munosabatlar tizimi özgaradigan davr hisoblanadi. Birinçi kursda yangi muhitga moslaşiş jarayonida vaqtni boşqariş, akademik natijalar uçun mas'uliyat, ijtimoiy qöllab-quvvatlaş va şaxsiy kutişlar örtasidagi nomuvofiqlik emotsional zöriqişning kuçayişiga xizmat qilişi mumkin. Biroq har qanday hayajon patologiya emas: qisqa muddatli zöriqiş tabiiy moslaşuv reaksiyasi bölişi, davomli va faoliyatga xalaqit beruvçi holatlar esa qöşimça baholaşni talab qilişi mumkin.

Talabalarning ruhiy farovonligi masalasi ta'lim sifati bilan uzviy boğliq. Zöriqiş diqqatni jamlaş, uyqu sifati, topşiriqlarni bajariş, tengdoşlar bilan muloqot va öz imkoniyatlariga işonçga ta'sir etişi mumkin. Şu sababli psixokorreksion işlar faqat salbiy hissiyotlarni kamaytiriş bilan çeklanmasdan, özini boşqariş, moslaşuvçan fikrlaş, muammolarni hal etiş va yordam söraş könikmalarini rivojlantirişga qaratilişi zarur [1; 2].

Tadqiqotning maqsadi - talabalarning öquv faoliyatiga moslaşuvida kuzatiladigan emotsional zöriqişlarni tuşuntiruvçi omillarni nazariy tahlil qiliş hamda oliy ta'lim psixologik xizmatida foydalaniş mumkin bölgan bosqiçma-bosqiç psixokorreksion model va baholaş mezonlarini işlab çiqiş.

Tadqiqot obyekti - oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan, ayniqsa birinçi kurs talabalarining öquv faoliyatiga moslaşuv jarayoni.

Tadqiqot predmeti - uşbu jarayonda yuzaga keladigan emotsional zöriqişlarning psixologik omillari hamda ularni psixokorreksiya qiliş mazmuni, şakllari va baholaş vositalari.

Belgilangan maqsadga erişiş uçun quyidagi **vazifalar** qoyildi:

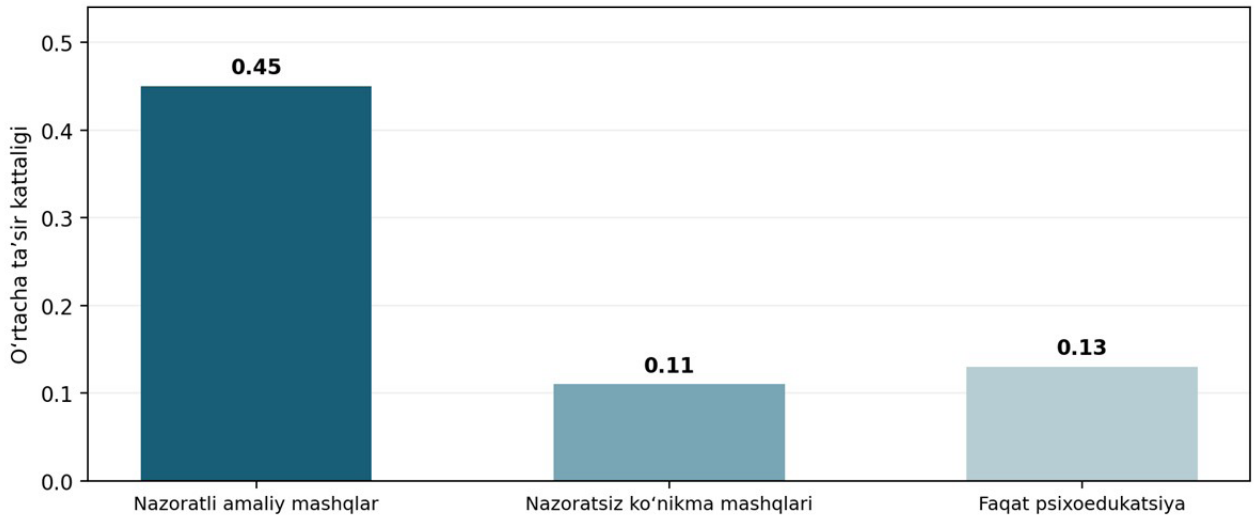
- talabalar moslaşuvi va stress böyiça xorijiy hamda mahalliy tadqiqotlarni qiyosiy tahlil qiliş;
- emotsional zöriqişni yuzaga keltiruvçi taşqi va içki omillarni tizimlaştiriş;
- tört bosqiçli psixokorreksion modelni asoslaş;
- sakkiz maşğulotdan iborat amaliy dastur tuzilmasini işlab çiqiş;
- dastur samaradorligini baholaş mezonlari va kelgusidagi empirik tekşiriş rejasini belgilaş.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR ŞARHI

Regehr, Glancy va Pitts tomonidan bajarilgan meta-tahlil 24 tadqiqot va 1431 talabani qamrab olgan bölib, kognitiv, xulqiy va mindfulness yondaşuvlari talabalarda xavotir alomatlarini kamaytirişga yordam berişi mumkinligini körsatadi [1]. Bu natijalar psixokorreksion işlarda hissiy tajribani anglaş bilan bir qatorda aniq könikmalarni amaliy maşq qiliş ahamiyatli ekanini tasdiqlaydi.

Conley, Durlak va Kirsch 103 ta nazoratli aralaşuvni umumlaştirib, nazorat ostida amaliy maşqlar bilan berilgan könikma dasturlarining örtaça ta'sir kattaligi 0,45; nazoratsiz maşqlar uçun 0,11; faqat ma'lumot beriş dasturlari uçun esa 0,13 ekanini qayd etgan [2].

Körsatkiçlar turli tadqiqotlardan umumlaştirilgan bölib, mazkur maqola muallifining tajribasini ifodalamaydi. Ular mazmunli amaliy maşqlar va qayta aloqaga ustuvorlik beriş uçun metodologik asos vazifasini bajaradi.



1-rasm: **Oliy ta'limdagi profilaktik dasturlar böyiça meta-tahlilda qayd etilgan örtaça ta'sir kattaliklari** [2]

Dawson va hammualliflar 51 ta randomizatsiyalangan tadqiqotni örganib, mindfulness dasturlarining ayrim emotsional körsatkiçlarda foydasini topgan; şu bilan birga, dalillar sifatidagi çeklovlarga urğu bergan [3]. 2026-yilgi umbrella-reviewda ham mindfulness va kognitiv yondaşuvlar böyiça ijobiy natijalar qayd etilgan, biroq barça natijalar yuqori işonçlilik darajasiga ega emas [4]. Demak, universitet şaroitidagi psixokorreksiya dalillarga tayangan, ehtiyotkor va muntazam baholanadigan dastur sifatida körilişi lozim.

Conley va hammualliflarning keyingi meta-tahlillari xavf guruhiga kiruvçi talabalar uçun möljallangan maqsadli profilaktika dasturlari [5] hamda texnologiyalar vositasida, xususan, onlayn şaklda yetkaziladigan aralaşuvlar [6] ham ruhiy salomatlik körsatkiçlarini yaxşilaşga xizmat qilişi mumkinligini körsatadi. Uşbu mualliflarning oliy ta'limdagi universal dasturlar böyiça baholovçi şarhida esa könikmalarga yönaltirilgan, faol maşqlarni öz içiga olgan dasturlar ustunligi alohida qayd etilgan [7]. Bu xulosalar universitet psixologik xizmatida qisqa, tuzilmali va amaliy maşğulotlarga tayaniş ğoyasini qöllab-quvvatlaydi.

Nazariy jihatdan köplab işlar R. Lazarus va S. Folkmanning stress va koping konsepsiyasiga tayanadi: unga köra, zöriqiş vaziyatning özidan köra şaxsning uni qanday baholaşi va qanday resurslarga ega ekanligiga boğliq [8].

Mahalliy tadqiqotlarda ham birinçi kurs talabalarining akademik, ijtimoiy-psixologik va ma işiy moslaşuv bosqiçlari, koping-strategiyalari hamda çekka hududlardan kelgan yoki oila qurgan talabalarda kuzatiladigan rollar töqnaşuvi dezadaptatsiya omili sifatida tahlil qilingan [9]. Biroq körib çiqilgan işlarning aksariyati moslaşuv omillarini tavsiflaş bilan çeklanib, emotsional zöriqişni kamaytirişning bosqiçli, baholaş mezonlari bilan ta'minlangan psixokorreksion modelini taklif etmaydi.

Mazkur maqolaning özига xosligi aynan şu böşliqni töldirişga - xalqaro dalillarni mahalliy oliy ta'lim şaroitiga moslaştirilgan amaliy dastur şaklida umumlaştirişga qaratilganidir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqolada ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qiliş, nazariy umumlaştiriş, pedagogik-psixologik modellaştiriş va baholaş mezonlarini tizimlaştiriş usullaridan foydalanildi. Bu original eksperimental tadqiqot emas; şu bois yangi respondentlar soni, foizlar, statistik işonçlilik darajalari yoki psixokorreksiyadan oldingi va keyingi özgarişlar töğrisida dalilsiz xulosalar berilmaydi.

Konseptual jihatdan emotsional zöriqiş talabaning öquv talablari va mavjud resurslarni subyektiv baholaşi bilan boğliq köriladi. Taşqi omillar (yuklama, baholaş, jadval, moliyaviy va ijtimoiy şaroitlar) içki omillar (özига talabçanlik, özini samarali boşqariş, avvalgi tajriba, yordam söraşga munosabat) bilan özaro ta'sirlaşadi. Psixokorreksiyaning vazifasi mazkur omillarni şaxsiy ayblovga aylantirmasdan, boşqariladigan könikma va yordam mexanizmlarini kuçaytirişdir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Psixokorreksion model taklifi

Nazariy tahlil natijasida tört bosqiçli integrativ model şakllantirildi:

1) ehtiyoj va xavf omillarini aniqlaş;
2) talaba bilan birgalikda maqsad va individual reja belgilaş;
3) qisqa psixokorreksion maşğulotlarni amalga oşiriş;
4) dinamik baholaş va zarur hollarda mutaxassisga yönaltiriş.

Mazkur model universitet psixologi, tyutor va pedagoglarning vakolatlarini aralaştirmagan holda hamkorligini közda tutadi.

Talabalarning öquv faoliyatiga moslaşuvidagi emotsional zöriqişlarning psixokorreksiyasi



2-rasm: **Talabalarning emotsional zöriqişlarini psixokorreksiya qiliş böyiça taklif etilgan konseptual model (mualliflik işlanmasi)**

Birinçi bosqiçda subyektiv zöriqiş, moslaşuv qiyinçiliklari, ijtimoiy tayanç va öquv jadvalidagi yuklama aniqlanadi.

Ikkinçi bosqiçda maqsadlar talabaning özi bilan muhokama qilinib, real va ölçab böladigan körinişda belgilanadi.

Uçinçi bosqiçda avtomatik salbiy fikrlarni qayta baholaş, nafas va muşaklarni böşaştiriş, vaqtni rejalaştiriş, muammo yeçiş va samarali muloqot texnikalari maşq qilinadi.

Törtinçi bosqiçda dastlabki va takroriy baholaşlar soliştiriladi, natija barqarorligi tekşiriladi.

1-jadval: **Taklif etilayotgan modelning bosqiçlari va yaqin natijalari.**

Bosqiç	Asosiy faoliyat	Kutiladigan yaqin natija
Diagnostik	Qisqa sörov, yarim tuzilgan suhbat, kontekst tahlili	Asosiy stressorlar va resurslar xaritasi
Rejalaştiriş	Individual maqsad, rozilik, maşğulot rejasi	Aniq va erişiladigan vazifalar
Psixokorreksiya	Kognitiv qayta baholaş, relaksatsiya, muammo yeçiş, muloqot	Özini boşqariş könikmalari
Monitoring	Takroriy ölçov, suhbat, zarur yönaltiriş	Dinamikani aniqlaş va rejani tuzatiş

Amaliy dastur: sakkiz maşğulotli modul

Talabalar bilan 8 hafta davomida haftasiga bir marta 45-60 daqiqalik guruh maşğulotlarini ötkaziş mumkin. Uşbu davomiylik mualliflik metodik tavsiyasi bölib, alohida tajribada eng samarali muddat sifatida tekşirilmagan. Guruh formati ixtiyoriy iştir ok, maxfiylik, faol tinglaş va psixologik xavfsizlik qoidalari asosida taşkil etiladi. Yuqori xavf belgilariga ega talabalar guruh maşğulotlariga muqobil tarzda mutaxassis bahosini olişlari kerak.

2-jadval: **Psixokorreksion maşğulotlar dasturining namunaviy tuzilişi.**

Hafta	Mavzu	Maşq va usul	Uyga mustaqil vazifa
1	**Moslaşuv va stressni anglaş**	Stress xaritasi, psixoedukatsiya	Zöriqiş kundaligi
2	**Emotsiyalarni nomlaş**	Emotsiya termometri, triggerlar	Vaziyat–his–reaksiya jadvali
3	**Fikrlarni qayta baholaş**	Avtomatik fikrlarni aniqlaş	Muqobil fikr yoziş
4	**Relaksatsiya va diqqat**	Sekin nafas, tana skaneri	Qisqa kundalik maşq
5	**Vaqtni boşqariş**	Vazifalarni ustuvorlaştiriş	Haftalik öquv reja
6	**Muammo yeçiş**	Vaziyatli keyslar, reja tanlaş	Bir muammoni bosqiçli hal qiliş
7	**Samarali muloqot**	Rol öyn aş, yordam söraş	Yordam resursi xaritasi
8	**Mustahkamlaş**	Şaxsiy resurslar rejasi	Kelgusi oy rejasi

Baholaş mezonlari va empirik tekşiriş rejasi

Dastur samaradorligini örganişda bitta stress balli bilan çeklanmaslik kerak. Birlamçi natija sifatida subyektiv stress yoki emotsional zöriqiş özgarişi; ikkilamçi natijalar sifatida öquvga moslaşuv, özini boşqariş, ijtimoiy qöllab-quvvatlaş va darslardagi iştir ok körsatkiçlari tanlanişi mumkin. Qöllaniladigan har bir psixometrik şkalaning tili, mahalliy moslaştirilganligi va validligi alohida tekşirilişi kerak.

3-jadval: **Psixokorreksion dastur samaradorligini baholaş indikatorlari.**

Ölçov sohasi	Operatsion körsatkiç	Ma'lumot manbai
Emotsional zöriqiş	Subyektiv stressning standartlaşgan körsatkiçi	Validatsiyadan ötgan şkala
Özini boşqariş	Qiyinçilikda qöllangan strategiyalar soni/sifati	Kundalik, intervyu
Akademik moslaşuv	Topşiriqni vaqtida topşiriş, akademik faollik	Talaba roziligi bilan pedagogik ma'lumot
Ijtimoiy moslaşuv	Yordam söraş va hamkorlik tajribasi	Qisqa sörov, suhbat
Dasturga rioya	Maşğulot iştir oki va mustaqil maşqlar	Qatnaşiş qaydlari

Kelgusidagi empirik işda dastur va taqqoslaş guruhlari taşkil etilib, başlanğiç, yakuniy va imkon bölsa, 4-8 haftalik kuzatuv ölçovlari olinadi. Guruhlarni imkon darajasida tasodifiy taqsimlaş, başlanğiç körsatkiçlar farqini hisobga oliş va iştir ok etişdan voz keçganlar haqidagi ma'lumotni şaffof beriş maqsadga muvofiq. Statistik tahlil usuli tanlanma hajmi, ölçov şkalasi va taqsimot xususiyatiga qarab tanlanadi; samaradorlikni faqat p-qiymat bilan emas, ta'sir kattaligi va işonç oraliği bilan ham izohlaş zarur.

Ilmiy manbalardan kelib çiqib, psixokorreksiyaning faol tarkibiy qismlari - könikmani maşq qiliş, individual qayta aloqa, öz holatini kuzatiş va yangi vaziyatda qöllaş - özaro boğliq köriladi. Bir martalik ma'ruza talabaga stress haqidagi bilimni oşiriş imkonini berişi mumkin, biroq könikma şakllanişi uçun takroriy maşq va monitoring zarur [2]. Şuningdek, natijalarni talabaning muammolari uçun faqat individual mas'uliyat sifatida talqin qiliş xato: ortiqça akademik yuklama, noaniq baholaş va yordam xizmatlari mavjudligi ham moslaşuvga ta'sir etadi.

Dastur universitet miqyosida qöllanganda psixolog, akademik maslahatçi va professor-öqituvçi hamkorlik qilişi mumkin, lekin klinik diagnostika yoki davolaş faqat vakolatli mutaxassis tomonidan olib boriladi. Oğir depressiv belgilar, özига zarar yetkaziş fikrlari yoki kundalik faoliyatning sezilarli buzilişi kuzatilsa, guruh maşğuloti professional klinik yordam örnini bosa olmaydi. Ma'lumotlar maxfiy saqlanişi, iştir ok ixtiyoriy bölişi va yordam oliş akademik baholaşga boğlanmasligi zarur.

Mazkur işning çeklovi - konseptual model va sakkiz haftalik dastur yangi empirik sinovdan ötmaganidir. Adabiyotlar asosidagi ijobiy natijalar bevosita Özbekiston oliy ta'lim muassasalari şaroitiga avtomatik köçirilmaydi. Madaniy, til, ta'lim yönalişi va kurslar kesimida moslaştiriş hamda mustaqil baholaş talab etiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Talabalarning öquv faoliyatiga moslaşuvidagi emotsional zöriqişlari köp omilli hodisa bölib, ularni kamaytiriş uçun kognitiv, emotsional, taşkiliy va ijtimoiy resurslarni birgalikda mustahkamlaş talab etiladi. Xalqaro meta-tahlillar amaliy maşqlarga tayangan psixologik dasturlar imkoniyatini körsatadi, ammo natijalar kontekstga qarab özgaradi. Taklif etilgan tört bosqiçli model - diagnostika, rejalaştiriş, psixokorreksiya va monitoring - oliy ta'limdagi psixologik xizmatni tartibli taşkil etiş uçun nazariy-uslubiy asos böla oladi.

Amaliyot uçun birinçi kurs boşida ixtiyoriy moslaşuv skriningi, xavfsiz va maxfiy maslahat kanali, qisqa könikma maşğulotlari, tyutor–psixolog hamkorligi hamda takroriy baholaş tizimini yolga qoyiş tavsiya etiladi. Keyingi bosqiçda modelning samaradorligi mahalliy tanlanmada taqqoslovçi tadqiqot bilan tekşirilişi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar röyxati:

1. Regehr C., Glancy D., Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis // Journal of Affective Disorders. 2013. Vol. 148(1). P. 1-11. DOI: 10.1016/j.jad.2012.11.026.
2. Conley C. S., Durlak J. A., Kirsch A. C. A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students // Prevention Science. 2015. Vol. 16. P. 487-507. DOI: 10.1007/s11121-015-0543-1.
3. Dawson A. F. et al. Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2020. Vol. 12(2). P. 384-410. DOI: 10.1111/aphw.12188.
4. Muriago G. et al. Mental health in university students: an umbrella review grading the evidence for psychosocial interventions // BMJ Mental Health. 2026. Vol. 29. Article e302323. https://mentalhealth.bmj.com/content/29/1/e302323.
5. Conley C. S. et al. A meta-analysis of indicated mental health prevention programs for at-risk higher education students // Journal of Counseling Psychology. 2017. Vol. 64(2). P. 121–140. DOI: 10.1037/cou0000190.
6. Conley C. S. et al. A meta-analysis of the impact of universal and indicated preventive technology-delivered interventions for higher education students // Prevention Science. 2016. Vol. 17(6). P. 659–678. DOI: 10.1007/s11121-016-0662-3.
7. Conley C. S., Durlak J. A., Dickson D. A. An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students // Journal of American College Health. 2013. Vol. 61(5). P. 286-301. DOI: 10.1080/07448481.2013.802237.
8. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
9. Haqberdiyeva D. Q. Zamonaviy ta'lim muhitida talabalarning ijtimoiy-psixologik adaptatsiyasi va uning strategiyalari // "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali. 2026. Vol. 4(6). B. 8–11. DOI: 10.5281/zenodo.20955779.

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi
13.00.02 Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar böyiça)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport maşğulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari va bosqiçlari böyiça)
13.00.07 Ta’limda menejment
13.00.08 Maktabgaça ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGAÇA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Aşurov
Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovçi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №11(3)

© Materiallar köçirib bosilganda "Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida körsatilişi şart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgaça va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan Özbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C–5669363 reyestr raqami tartibi böyiça röyxatdan ötkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toşkent şahar, Yunusobod tumani 19-mavze, 17-uy.