



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№8
2025

- 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 bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha 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

M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 424 sahifa,
1-avgust, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – 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
Qo'ldoshev 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 (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – 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
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalarini tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL 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

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov 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

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical 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

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

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

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo‘yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo‘yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo‘yicha
ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**



MUNDARIJA

Zamonaviy maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori modeli: tizimli boshqaruv yondashuvi asosida shakllanishi.....	14
Abdullayeva Nafisa Shavkatovna, Maraimova Muxtabar Pulatovna	
O'smirlardagi nevroz holatining psixologik xususiyatlari.....	20
Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li	
Ta'lim siyosati va o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi: xalqaro tajriba va o'zbekistonda amaliyot taqqoslamasi.....	25
Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning hozirgi holati va o'ziga xosligi	30
Beknazarova Muxlisa O'tkir qizi	
Ta'lim sifatini oshirishda "Barkamol avlod" bolalar maktablarining zarurati va ahamiyati	33
Eshmuminova Oybarchin Botirovna	
Bolalarda nutq kamchiliklari: etiologiya, rivojlanish dinamikasi va erta aralashuv	39
Isayeva Mushtariy Alisher qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kitobxonlikka o'rgatish usullari	44
Maydonova Saboxat Sadulloyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik vositasida badiiy adabiyot namunalari qiziqishni shakllantirishning o'ziga xos jihatlari.....	48
Mingbayeva Barno Ubaydullayevna	
Pedagogical Characteristics in Enhancing Speaking Skills of Esp Learners in English Language Classes Through Digital Technologies	52
Pardayeva Zulaykho Yusubjonovna	
Nutq buzishlarida uchraydigan idrok jarayonining o'ziga xos xususiyatlari	55
Ruziyeva Guzal Shuxrat qizi	
"Biologik savodxonlik" tushunchasi zamonaviy ta'lim paradigmasi kontekstida	59
Umaraliyeva Mamura Tashxodjayevna	
O'qituvchi faoliyatida kasbiy madaniyatning o'rni	65
Umarova Feruzabonu Bobir qizi	
Gamifikatsiyalangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining 11–12 yoshli o'quvchilarda emotsional barqarorlikka amaliy ta'siri.....	68
Tojiyev Baxriddin Baxtiyorovich	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	72
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Media va axborot savodxonligi 21-asr pedagoglarning asosiy kompetensiyasi sifatida.....	76
Boypolvonov Barot Djonqobulovich	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining leksik kompetensiyasini takomillashtirishning lingvistik va lingvometodik talqini.....	81
Ismoilova Zarnigor Raximjon qizi	
O'quvchi yoshlarni milliy qadriyatlar va an'analarga hurmat ruhida tarbiyalashning nazariy asoslari	86
Isokov Ravshanbek Ulug'bek o'g'li	
Pedagogik faoliyatda stress namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillarning ta'siri	90
Jumanova Ug'loy Sodiqjonovna	
Oliy ta'lim muassasalarida nomutaxassislik yo'nalishlarida ingliz tilini o'qitishni takomillashtirish.....	96
Koshayeva Sansabila Kamiljanovna	
Ijtimoiy-ekologik madaniyatni rivojlantirishda xalqaro tajribalar va ta'lim jarayonining o'rni.....	100
Mamajonova Fotimaxon O'ktamovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativ kompetentligini rivojlantirishning ahamiyati	105
Murodova Madina Karim qizi	
Elektrotexnika va elektronika fanini o'qitishning zamonaviy metodlari	108
Ortiqov Mironshoh Sodiqovich	



Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini takomillashtirishda Blended learning texnologiyasini O'zbekiston oliy ta'lim tizimiga tatbiq etish.....	110
Pakirdinova Sharofat Abdumutaljonovna	
O'zbekistonda ta'lim sohasi bo'yicha strategik dasturlarni ishlab chiqish istiqbollari.....	115
Quronboyeva Mavluda Bahodirovna	
Xalqaro baholash dasturlari va neyropedagogika	120
Sidiqova Yulduz Sobirovna	
6-sinf o'quvchilarida matn bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirish metodikasi	123
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Talabalarda pedagogik qobiliyatlarni shakllantirishda pedagogik texnologiyalarning ahamiyati	128
Yusupov Ulug'bek Kadirovich	
Adabiy ta'lim jarayonida o'quvchi ma'naviy kamolotini ta'minlashda motivatsiya uyg'otish texnologiyalarini takomillashtirish	132
F. Zaynabuddinov	
Развитие поликультурной компетентности студентов в образовательной среде вуза	135
Киреева Эльвина Фларитовна	
Yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda pedagogik xususiyatlar	140
Sanayev Gayrat Shermuxamedovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalar muloqot madaniyatini tarbiyalashning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	144
Boybo'riyeva Saodat O'ralovna	
Kattalar ta'limi texnologiyasi: muammolar, yondashuvlar va rivojlanish yo'nalishlari	148
Davletova A.	
Yangi O'zbekistonda inklyuziv ta'limni rivojlantirishning huquqiy asoslari	152
G'aniyeva Gulrux Tavakkaljon qizi	
Innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak o'qituvchilarni ma'naviy-axloqiy sifatlarini rivojlantirish	156
Madmarova Gulchexra Qodirovna	
O'lkashunoslik materiallarining oliy ta'lim jarayonida tarbiyaviy salohiyatini ochib berish	160
Mamajonov Mo'minjon	
Muhandislik grafikasi darslarida o'quv faoliyatining shaxsga yo'naltirilgan innovatsion modeli	165
Mamasidikova Gulnora Muhammad qizi	
Sun'iy intellektga asoslangan ta'limiy resurslarning pedagogik imkoniyatlari.....	169
Muhiddinov Muhiddin Nuriddin o'g'li	
Ijod maktablari o'quvchilarining badiiy-ijodiy kompetensiyasini rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati.....	173
Nurmatova Shohistaxon Muhammadjonovna	
Voleybolchi qizlarni tayyorlashning differensial vositalaridan foydalanish zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari	178
Odilova Feruzaxon Valijon qizi	
PIRLS baholash tizimini qo'llash vositasida mustaqil o'qishga o'rgatishda IMEN texnologiyalaridan foydalanish.....	184
Olimjonova O'g'ilxon Abdurasul qizi	
Yoshlar o'rtasida internet qaramligi va ijtimoiy izolyatsiya zamonaviy Maugli sindromining klinik ko'rinishlari	188
Polvanov Rasulbek Baxtiyarovich	
Boshlang'ich maktabda o'zbek tili darslarida differensial ta'limdan foydalanishning pedagogik shart-sharoitlari	192
Rasulova Nozigul Abdivahid qizi	
Ona tili va o'qish savodxonligi darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqini takomillashtirish	196
Sharfova Nilufar Ilhom qizi	
Xalqaro baholash dasturlari asosida ta'lim samaradorligini oshirishning pedagogik shart-sharoitlari (PIRLS misolida).....	200
Tuxtasinova Munira Ibragimovna	
Fransuz tili darslarida tabiatshunoslik atamalarini boshlang'ich sinflarda shakllantirish va o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.....	204
Umarova Madinabonu Bahodir qizi	

O'smir psixologik salomatligini barqarorlashtirishda art-terapiyadan foydalanishning imkoniyatlari	208
<i>Yusupxodjayeva Umida Baxodir qizi</i>	
Nofillologlarni (filolog bo'lmaganlarni) kasbiy aloqa madaniyatiga o'rgatish maqsadida zamonaviy ingliz tilining lingvometodik tahlili.....	214
<i>Zarina Itolmasova</i>	
Forsayt va qaror qabul qilishni bog'lovchi kognitiv komponentlar.....	219
<i>Hasanova Sumanbar Hamroqulovna</i>	
Разработка и внедрение виртуальных лабораторных работ по биохимии для студентов фармацевтических факультетов.....	222
<i>Мамадалиева Зарина</i>	
Abduqodir Shakuriyning ta'lim va tarbiya haqidagi umumiy qarash va g'oyalari: chuqur tahlil	226
<i>Ashurova Dilrabo Isroil qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda ijtimoiy-madaniy kompetentlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish tizimi ..	230
<i>Jakbarova Zarifaxon Solijon qizi</i>	
Badiiy-estetik qobiliyat tuzilmasi va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar	233
<i>G. S. Kaxarova</i>	
Umumta'lim maktablarida informatika o'qitish asosida ta'limni raqamlashtirishning metodologik asoslari...	236
<i>Mamajanov Rakhmatilla Yakubjanovich</i>	
Shaxsda ma'naviy intellektni rivojlanishiga qadriyatlar yo'nalganligining ta'siri.....	240
<i>Mirxoliqova Charos Xabibullayevna</i>	
O'qituvchilarning sun'iy intellekt bo'yicha kompetentligini rivojlantirishda metodik yondashuv	244
<i>Najmetdinova Nargiza Sayfetdinovna</i>	
Ismlarning ma'noliligi va ularni o'qitishda lingvopedagogik yondashuvlar	252
<i>Sanakulov Zayniddin Ibodullayevich</i>	
Fitnes-aerobika mashqlaridan foydalangan holda sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uslubiyati.....	258
<i>Shaxriddinova Laylo Nurxonovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalarining didaktik va "learning analytics"ning nazariy asoslari	262
<i>Sulaymanov Zulqaynar Rajabali o'g'li</i>	
Esse yozishni o'rgatishda zamonaviy metodlar.....	268
<i>Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi</i>	
Iqtisodiy matnlar tarjimasini o'rgatishda raqamli simulyatsiya va virtual reallik (VR) texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari.....	272
<i>Xujanazarova Nozima Omonjonovna</i>	
Yoshlarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning ilmiy metodologik asoslari	275
<i>Axmedov Nodir Sadir o'g'li</i>	
Talaba-yoshlarda qo'shiq ijrochilik san'atini shakllantirishning zamonaviy pedagogik xususiyatlari: ta'lim islohotlari kontekstida yondashuv.....	279
<i>Begisbay Temirbayev</i>	
Xorijiy davlatlarda biologiya o'qituvchilarini tayyorlash tajribasi va uni O'zbekiston sharoitida qo'llash imkoniyatlari.....	283
<i>Hayitov Abdirasul Eshdavlatovich</i>	
Texnika oliy ta'lim muassasalari talabalariga umumiy fizika kursini o'qitishda virtual laboratoriyalarning ahamiyati.....	286
<i>Abdurakibov Akmal Abdugaparovich</i>	
Ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilarining gapirish va yozish ko'nikmalarini rivojlantirishda yangi – "instruksional texnologiya" va sun'iy intellektga tayanib o'qitish metodologiyasi.....	290
<i>Abrorxo'ja Muminxo'jayev Muksumxodjayevich</i>	
Jaloliddin Rumiy fikrlarining hozirgi yoshlarga ta'siri	296
<i>Allayarov Doniyor Islom o'g'li</i>	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida o'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish.....	298
<i>Aygul Aralbayevna Urazimbetova</i>	
Sud psixologik ekspertizasida travmatik tajriba (PTSD) fonida emotsional reaksiya va ko'rsatma sifati o'rtasidagi bog'liqlik.....	301
<i>Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li</i>	
Boshlang'ich ta'limda 4 "K" kompetensiyalarini rivojlantirishdagi muhim dolzarbliklar	307
<i>Idiyeva Gulchehra Izomovna</i>	



Bikaryer oilalarda gender rollar integratsiyasi jarayonidagi psixologik omillar.....	311
<i>Ishboboyeva Gulbarchin Rustam qizi</i>	
Talabalar mustaqil ta'limini tashkil etishda sun'iy intellekt texnologiyalarida foydalanish muammolari va yechimlari.....	315
<i>Karshiyeva Dilnoza Utkirjonovna</i>	
Boshlang'ich ta'limda o'quvchilarning metakognitiv ko'nikmalarini shakllantirishda reflektiv yondashuv.....	319
<i>Laylo Baxtiyor qizi Axmedova</i>	
1939-1945-yillarda O'zbekiston hududida qishloq xo'jaligidagi paxtachilik va oziq-ovqat muammolari.....	323
<i>Mutallibjonov Boburmirzo Muzaffarovich</i>	
Oliy ta'lim muassasalari talabalarining tajriba oxiri jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi.....	328
<i>Samadov Sardor Sodiqovich</i>	
O'zbekiston umumta'lim maktablarida mazmun va til integratsiyalashgan o'qitish (CLIL) yondashuvining pedagogik va amaliy imkoniyatlari.....	335
<i>Tursunaliyeva Muattar Alisher qizi</i>	
O'rta maktab 11-sinf o'quvchilarining lug'at boyligini oshirishda turli metodlarning o'rni.....	340
<i>Xamzayeva Ruxshona Abdusamadovna</i>	
Umumta'lim maktablardagi ingliz tili o'quv darsliklari tahlili.....	344
<i>Xiloldinova Zulayho</i>	
Ingliz klassik adabiyoti orqali talabalar ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirishning innovatsion yondashuvlari.....	348
<i>Ziyotov Farruh Saodilla o'g'li</i>	
XVI asr oxiri va XVII asr boshlarida ingliz dramasi janri va uslub xususiyatlari.....	352
<i>Sherqulova Zuloyho Dilshod qizi</i>	
Биохимическая роль витаминов как кофакторов в метаболических процессах организма.....	356
<i>М. У. Джалилов</i>	
ESL/EFL (ingliz tili ikkinchi/chet til sifatida) kontekslarida lug'at boyligini rivojlantirishda loyiha asosidagi ta'lim (PBL – Project-Based Learning): tajribalar, natijalar va O'zbekiston sharoiti uchun tavsiyalar.....	359
<i>Masharibova Sayyora Ahmedovna</i>	
Maktabga tayyorlov yoshidagi bolalarda kognitiv tezkorlikni rivojlantirishda multisensor yondashuvning samaradorligi.....	364
<i>Musratova Zilola</i>	
Yangi O'zbekiston sharoitida talabalarning tarixiy dunyoqarashini rivojlantirishda tarixiy ongning ahamiyati.....	367
<i>Shadibekova Dildora Fazildjanovna</i>	
O'zbekiston maktablarida ingliz tili darslarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish: yuqori sinflarda eksperimental tadqiqot dizayni.....	371
<i>Ahmadjonova Diyora Dilshod qizi</i>	
Texnika oliy ta'lim muassasalarida umumiy kimyo kursini integrativ takomillashtirishning ilmiy metodik asoslari.....	376
<i>A. A. Xaydarov</i>	
Sport faoliyatida pedagogning o'rni.....	380
<i>Isoqov Nuriddin Halim o'g'li</i>	
Katta maktabgacha yoshdagi yengil dizartriya nutq nuqsoniga ega bo'lgan bolalarning lug'at boyligini tekshirish.....	384
<i>Mamatova Aziza Bo'riboevna, Xayrulloeva Marjona Tuychi qizi</i>	
Sharqiy mintaqalarda ajrimdan keyingi erkaklarning psixologik holati: an'anaviylik va zamonaviylik o'rtasida.....	387
<i>Nazokat Xudoyqulova</i>	
Modellashtirish jarayonida "Geogebra" matematik dasturining imkoniyatlari.....	393
<i>O. Halimov, M. Jo'raqulova</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni ijodiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik psixologik asoslari.....	398
<i>Ozoda Tolipova, Jumaboyeva Zarnigor</i>	
Shaxsda psixologik barqarorlikni rivojlantirish omillari.....	403
<i>Ozoda Tolipova</i>	
Oilaviy qo'llab-quvvatlovsiz sportchilarda yolg'izlik hissi va depressiv belgilarning paydo bo'lishi.....	407
<i>Qaimova Gulmira Uchqun qizi</i>	



Duduqlanuvchi bolalar bilan olib boriladigan logopedik ishlarda oilaning o'rni	410
Raxmatova Elmira Shavkat qizi	
Ajrashgan oilalarda voyaga yetmagan bolalarning psixologik moslashuv darajasi	413
Ro'ziyeva Zilola Fayzulla qizi	
Rinolaliya nutq nuqsoniga ega bolalar bilan operatsiyadan oldingi davrda olib boriladigan logopedik ishlar	417
Shokirova Shaxnoza Dilmurodovna, Nig'matova Movluda Asatulla qizi	
Ertalari turmush qurish muammosining ijtimoiy psixologik asoslari.....	421
Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi	



SHAXSDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Ozoda Tolipova

Qo'qon davlat universiteti katta o'qituvchisi,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Maqolada shaxsda psixologik barqarorlikni rivojlantirish omillari tahlil qilingan. Psixologik barqarorlik zamonaviy jamiyatda insonning muvaffaqiyatli hayot kechirishi uchun muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotda psixologik barqarorlikning nazariy asoslari, uni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari va amaliy tavsiyalar berilgan. Maqolada shaxsiy, ijtimoiy, kognitiv va jismoniy omillarning psixologik barqarorlik rivojlanishidagi o'rni ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: psixologik barqarorlik, shaxs, rivojlanish omillari, stress, moslashuvchanlik, o'z-o'zini tartibga solish.

Abstract: The article analyzes the factors of psychological stability development in a person. Psychological stability is an important factor for a person to live a successful life in modern society. The study provides theoretical foundations of psychological stability, main directions of its development and practical recommendations. The article shows the role of personal, social, cognitive and physical factors in the development of psychological stability.

Key words: psychological stability, personality, development factors, stress, adaptability, self-regulation.

Аннотация: В статье анализируются факторы развития психологической устойчивости личности. Психологическая устойчивость является важным фактором успешной жизни человека в современном обществе. В исследовании представлены теоретические основы психологической устойчивости, основные направления ее развития и практические рекомендации. Показана роль личностных, социальных, когнитивных и физических факторов в развитии психологической устойчивости.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, личность, факторы развития, стресс, адаптивность, саморегуляция.

KIRISH

XXI asr zamonaviy dunyosida inson hayoti tobora murakkablashib bormoqda. Texnologik taraqqiyot, ijtimoiy o'zgarishlar, iqtisodiy beqarorlik va global muammolar insonga psixologik jihatdan katta yuklanish tushirmoqda. Bunday sharoitlarda psixologik barqarorlik (psychological resilience) insonning muvaffaqiyatli hayot kechirishi va rivojlanishi uchun muhim omilga aylanmoqda.

Psixologik barqarorlik - bu shaxsning turli xil stress holatlari, qiyinchiliklar va o'zgarishlarga qaramay, o'zining psixik muvozanatini saqlash va samarali faoliyat yuritish qobiliyatidir. Zamonaviy psixologiya fanlari psixologik barqarorlikni shaxsning eng muhim xususiyatlaridan biri sifatida ko'rib chiqadi va uni rivojlantirish masalasi keng tadqiq qilinmoqda.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ma'lumki, barcha ichki va shaxslararo muammolar, nizolar va inqirozli vaziyatlar stress va depressiyaga olib kelmaydi. Bu barqaror kayfiyat va ichki uyg'unlikni saqlashga imkon beradigan shaxsning psixologik barqarorligi kabi hodisa sifatida ko'rsatiladi. Shaxsning bu sifati bir nechta jihatlarni o'z ichiga oladi, ular orasida qat'iyatlilik, muvozanat, mavjud qiyin vaziyatlarga qarshilik ko'rsata olishi bilan ajralib turadi. Bu insonga hayot qiyinchiliklariga, vaziyatlarning noqulay bosimiga dosh berishga, sog'lig'ini va turli sinovlarda ishlash qobiliyatini saqlab qolishga imkon beradi ^[1]. Rus psixologiyasida psixologik barqarorlik, qiyin va ekstremal hayotiy vaziyatlar muammosi Yu.V.Shcherbatix, D.A.Leontev, N.V.Grishina, K.Muzdibaev, T.L.Krukova, L.V.Kulikov, I.P.Shkuratova va boshqalar tomonidan ishlab chiqilgan



A.Reberning lug'atida "barqaror" tushunchasi xulq-atvorga nisbatan ishonchli va izchil bo'lgan shaxsning o'ziga xos xususiyati sifatida tushuniladi. Unga psixologiyada bir nechta ma'noga ega bo'lgan "beqaror" tushunchasiga nisbatan qarshi turadi. Ulardan ba'zilar quyidagi mazmunli qatorlarni o'z ichiga oladi:

- bu tartibsiz va oldindan aytib bo'lmaydigan xulq-atvorlar hamda kayfiyat modellarini namoyish etadigan shaxs;
- nevrotik, psixotik yoki boshqalar uchun xavfli bo'lgan xatti-harakatlarni namoyish etishga moyil bo'lgan shaxs ^[3].

Shaxsning psixologik barqarorligi doimo olimlarning diqqat markazida hamda ularning tadqiqot predmeti bo'lib kelgan. Haqiqatdan ham bu shaxsiy sifatning saqlanishi muvaffaqiyatli o'zini o'zi rivojlantirish va uning atrofidagi voqelikning kafolati hisoblanadi. Shu o'rinda psixologiyaning turli sohalarida shaxsning psixologik barqarorligini qanday ekanligini tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Psixologik barqarorlik masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan o'rganilgan. A. Masten (2001) psixologik barqarorlikni "oddiy sehr" deb atagan va uning rivojlanishida odatiy psixologik jarayonlarning muhim rolini ta'kidlagan. M. Rutter (2006) barqarorlikni dinamik jarayon sifatida ko'rib, uning kontekstga bog'liqligini alohida ta'kidlagan.

S.Southwick va D.Charney (2012) o'z tadqiqotlarida psixologik barqarorlikning 10 ta asosiy omilini ajratib ko'rsatgan: ijobiy fikrlash, his-tuyg'ularni tartibga solish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ma'naviy qiymatlar va boshqalar.

Rus psixologiyasida B.S.Bratus, A.A.Leontev kabi olimlar shaxsning psixologik barqarorligini uning qiymat-yo'nalish tizimi va faoliyat strukturasi bilan bog'liq holda o'rgangan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Psixologik barqarorlik muammosi bir necha omillar bilan bog'liq holda dolzarb hisoblanadi:

- Zamonaviy hayot tezligining ortishi
- Ijtimoiy-iqtisodiy noaniqliklarning ko'payishi
- Axborot yuklamalarining ortishi
- Ijtimoiy munosabatlar murakkabligining kuchayishi
- Kasbiy faoliyat talablarining qattiqroq bo'lishi

Zamonaviy jamiyatda inson hayoti keskin o'zgarishlarga to'la. Texnologik taraqqiyot, iqtisodiy bosim, ijtimoiy aloqalarning murakkablashuvi shaxsning ruhiy barqarorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu boisdan ham psixologik barqarorlik masalasi zamonaviy psixologiya fani doirasida muhim o'ringa ega.

1. Psixologik barqarorlik tushunchasi. Psixologik barqarorlik – bu shaxsning stress, tashqi bosimlar, ichki ziddiyatlarga qaramay ruhiy muvozanatini saqlab qolish qobiliyatidir. Bunday odamlar odatda hissiy nazoratga ega, muammolarni hal qilishda mantiqiy va ijobiy yondashuvni tanlaydi.

2. Psixologik barqarorlikning asosiy omillari:

- Biologik omillar: irsiy omillar, nerv sistemasining xususiyatlari.
- Ijtimoiy omillar: oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi, madaniy qadriyatlar.
- Shaxsiy omillar: o'ziga ishonch, o'zini anglash, ijobiy dunyoqarash.

O'z-o'zini anglash va qabul qilish psixologik barqarorlikning eng muhim asosi hisoblanadi. Bu murakkab psixologik jarayon bo'lib, bir necha o'zaro bog'liq komponentlardan tashkil topgan.

O'z-o'zini anglashning asosiy jihatlari

Introspeksiya qobiliyati - o'z ichki dunyosini kuzata bilish, fikr va his-tuyg'ularini anglash. Bu o'z motivlari, ehtiyojlari va qo'rquvlarini tan olishni o'z ichiga oladi. Masalan, inson o'zining ma'lum vaziyatlarda nima uchun g'azablanishini yoki xursand bo'lishini tushunishi.

O'z kuchli va zaif tomonlarini real baholash - bu o'z qobiliyatlari, ko'nikmalari va shaxsiy xususiyatlarini obyektiv baholashni anglatadi. Kuchli tomonlarini bilgan inson ularga tayanadi, zaif tomonlarini tan olgan inson esa ularni rivojlantirish yo'llarini izlaydi.

Qiymatlar tizimini aniqlash - o'z hayotiy tamoyillari, e'tiqodlari va prioritetlarini aniq tushunish. Bu inson qanday hayot kechirmoqchi ekanligi, nimalar uning uchun muhim ekanligini anglashga yordam beradi.



O'z-o'zini qabul qilishning jihatlari

Shaxsiy xususiyatlarni qabul qilish - o'zining barcha jihatlari, jumladan, kamchiliklarini ham qabul qilish. Bu o'z-o'zini tanqid qilmasdan, balki haqiqiy holda ko'rish demakdir.

O'tmishdagi xatolarga nisbatan kechiruvchi munosabat - o'z xatolarini tan olish, lekin ular tufayli o'zini ayblamay, balki ulardan saboq olish. Bu shaxsiy o'sish uchun muhim shart.

O'zgarishlarga ochiqlik - o'zida nimanidir o'zgartirish kerakligini tan olish va bu o'zgarishlarga tayyor bo'lish. Bu statik emas, balki dinamik o'z-o'zini qabul qilish.

Psixologik barqarorlikdagi roli

O'z-o'zini anglash va qabul qilish quyidagi yo'llar bilan psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi:

- Ichki tinchlik yaratadi – inson o'zi haqida aniq tasavvurga ega bo'lganda, ichki ziddiyatlar kamayadi va psixologik muvozanat yaxshilanadi.
- Tashqi tanqidlarga bardoshlilikni oshiradi – o'zini yaxshi biladigan va qabul qilgan inson boshqalarning fikrlari bilan haddan tashqari tashvishlanmaydi.
- To'g'ri qarorlar qabul qilishga yordam beradi – o'z qiymatlarini biladigan inson hayotdagi muhim tanlovlarni o'z tamoyillariga mos ravishda amalga oshiradi.
- Stressga chidamlilikni oshiradi – o'z imkoniyatlari va cheklovlarini biladigan inson real maqsadlar qo'yadi va ortiqcha bosim his qilmaydi.

Bu omillarni rivojlantirish uchun doimiy o'z-o'zi bilan ishlash, refleksiya qilish va ehtiyoj bo'lganda professional yordam olish tavsiya etiladi.

Psixologik barqarorlikning nazariy asoslari. Psixologik barqarorlik tushunchasi tarixan turli nom ostida o'rganib kelingan. Dastlabki psixologik tadqiqotlarda bu masala "ruhiy muvozanat", "emotsional stabillik" va "psixik chidamlilik" terminlari orqali ifodalangan.

Vilgelm Vundt (1832-1920) - eksperimental psixologiyaning asoschilaridan biri sifatida, ongning tuzilishi va barqarorligini o'rganishda psixik jarayonlarning muvozanati masalasini ko'tardi.

Zigmund Freyd (1856-1939) psixanalitik nazariyasida shaxsiy barqarorlikni ego kuchining namoyon bo'lishi sifatida talqin qildi. Uning fikriga ko'ra, psixologik barqarorlik id, ego va superego tizimlarining muvozanatli ishlashi natijasida yuzaga keladi.

Klayd Xall (1844-1924) va uning izdoshlari psixologik barqarorlikni shaxsning adaptiv qobiliyatlari bilan bog'ladi. Ular bu xususiyatni genetik va muhit omillarining o'zaro ta'siri natijasida shakllanuvchi xususiyat sifatida ko'rib chiqdilar.

Kurt Levin (1890-1947) maydon nazariyasida shaxs va muhit o'rtasidagi dinamik muvozanatni ta'kidlab, psixologik barqarorlikni bu muvozanatning barqaror holati sifatida tushuntirdi.

Aaron Bek (1921-2021) va Albert Ellis (1913-2007) tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv-xulq-atvor yondashuvi psixologik barqarorlikni fikrlash uslublari va kognitiv jarayonlar bilan bog'laydi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Yuqoridagi psixologik barqarorlikning nazariy asoslari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar asosida "biopsixososial model" ishlab chiqish mumkin. Biopsixososial model psixologik barqarorlikning nazariy asoslarida juda muhim o'rin egallaydi. Bu model insonning ruhiy salomatligini va barqarorligini uch asosiy komponent orqali tushuntiradi:

Model shuni ko'rsatadiki, psixologik barqarorlik uchta komponentning o'zaro ta'siridan hosil bo'ladi. Masalan:

- **Muvozanatli holatda:** Barcha uch komponent bir-birini qo'llab-quvvatlaydi.
- **Buzilish holatida:** Bir yoki bir necha komponentdagi muammolar boshqalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bu model zamonaviy psixologiya va psixiatriyada keng qo'llaniladi va insonning ruhiy salomatligini tushunishda fundamental nazariy asos hisoblanadi.

Shaxsda psixologik barqarorlikni rivojlantirish omillari bir-biri bilan chambarchas bog'liq va o'zaro ta'sir qiladigan murakkab tizimni tashkil etadi. Ichki omillar (o'z-o'zini anglash, emotsional intellekt, optimizm) shaxsning ichki kuchini tashkil etsa, tashqi omillar (ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, qulay muhit) uni qo'llab-quvvatlaydi va kuchaytiradi.



Fiziologik omillar (jismoniy salomatlik, stress boshqarish) asosiy platforma bo'lib xizmat qilsa, kognitiv omillar (fikrlash uslublari, muammolarni hal qilish) samarali vositalar taqdim etadi. Ijtimoiy-madaniy omillar esa kontekst va ma'no beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Psixologik barqarorlikni rivojlantirish - bu hayot davomida davom etadigan jarayon bo'lib, doimiy e'tibor, amaliyot va moslashishni talab etadi. Har bir inson o'z individual xususiyatlari, imkoniyatlari va sharoitlarini hisobga olgan holda, o'ziga mos strategiyalar va usullarni tanlashi kerak.

Muhimi shundaki, psixologik barqarorlik - bu yakuniy maqsad emas, balki doimiy rivojlanish va o'sish jarayonidir. Bu jarayon orqali inson nafaqat o'z hayot sifatini yaxshilaydi, balki atrofidagilar uchun ham ijobiy namuna va qo'llab-quvvatlash manbai bo'ladi.

Kelajakda bu soha bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar olib borish, yangi texnologiyalar va usullarni sinovdan o'tkazish, shuningdek, turli madaniy va ijtimoiy kontekstlarda psixologik barqarorlik rivojlanish xususiyatlarini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
2. Олпорт, Г. Личность в психологии. М.: КСП+; СПб: Ювента. При участии психологического центра "Ленато", СПб, 1998. С. 103-112.
3. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь [Текст]: в 2-х т. справочное издание / сост. А. Ребер. – М.: Вече: АСТ, 2000 - Т.2: П - Ю. – 560 с.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Петербург, 2006.

- 
- 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 bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №8

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.