



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

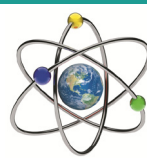


No9
2025

- 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 MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 732 sahifa,
2-sentyabr, 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

Maktabgacha ta'lim tashkiloti innovatsion faoliyatini rivojlantirish jarayoni.....	14
Ibragimova Gulsanam Nematovna	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining ta'lim metodikasida qo'llanilishi va o'qituvchi kompetentligiga ta'siri	22
Abduyev Sheroz	
Boshlang'ich ta'limda "tabiatshunoslik" fanini raqamli platformalar orqali o'qitish metodikasini takomillashtirish: 5e modeli asosida dizayn, baholash va joriy etish.....	25
Ahmadaliyev Shohruh Bahromjon o'g'li	
Ingliz va rus leksikografiyasida o'zbek milliy taom nomlarining lingvistik tahlili	30
Bobojonova Zarina Rashidovna	
Rahbarlarda til bilish darajasi va hissiy intellekt (eq): o'zaro bog'liqlikni o'rganish	34
Isaqlulova Baxtigul Xo'jamovna	
Frazeologizmlarni o'rgatishda matn asosida integratsiyalashgan dars modeli: xorijiy til o'rganuvchilar tajribasi	38
Jumayeva Sadbarg Mirolimovna	
O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari: rivojlangan davlatlar tajribasi tahlili	42
Karimova Moxichehra Rixsibayevna	
Rus va ingliz tillarida sharqona realiyalarning leksik-semantik tasnifi	46
Kulmamatova Aziza Do'stmamat qizi	
TRIZ metodikasi asosida texnokratik bolalar bilan ishlash tizimini takomillashtirish	50
Orifjonova Mavludaxon Abduqaxxor qizi	
Raqamli ta'lim muhitida pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirish.....	53
Raximberganova Munajat Muzaffar qizi	
Structure of Social Conflict and Stages of its Development	57
Zaynutdinova Shahnoza Yuldashevna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy faoliyatini baholash va rag'batlantirish tizimini takomillashtirish.....	60
Abduraxmonova Nigoraxon Akramali qizi	
Expression of National Mental Characteristics in the Uzbek Lullaby.....	64
Alimbayeva Shaxlo Tursunovna	
Bo'lajak "texnologiya" fani o'qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlashda kreativ kompetentlikni rivojlantirish tizimining pedagogik zarurati	69
Avazov G'oyibnazar Berdiyevich	
Bo'lajak tarbiyachilarda integratsiyalashgan ta'lim faoliyatini rivojlantirish orqali kommunikativ salohiyatini shakllantirish	72
Baratova Yulduz Asadullayevna	
Umumta'lim maktablarida molekulyar fizikani o'qitishning hozirgi holati	76
Boymirov Sherzod Tuxtayevich, Xudoynazarova Visola Musurmonqul qizi	
Ingliz tilini o'qitishda talabalarning mustaqil ta'lim olish kompetensiyasini akt vositasida rivojlantirish	80
Ergasheva Sevaraxon Ravshanjon qizi	
Maktabgacha ta'lim pedagoglarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish istiqbollari.....	84
O'rinova Feruzaxon O'ljayevna, Karimova Gulzodaxon Marufjon qizi	
IIV litsey o'quvchilarining liderlik kompetensiyasini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari.....	90
Gadoyeva Dildora Baxtiyorovna	
Improving the System of Human Resource Capacity Management in Higher Education Institutions: Evidence from Uzbekistan	98
Imomov I., Umirova D.	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni mantiqiy va tanqidiy fikrlashga o'rgatishning zamonaviy usullari.....	104
Iskandarova Munisa Bahodir qizi	
Tarbiyachi-pedagoglarning emotsional kompetensiyasini rivojlantirish	107
Jovmirzayeva Nargiza Quvondiqovna	



Maktabgacha ta'lim yoshdagi giperaktiv bolalarga ta'lim berishning pedagogik-psixologik usullari	110
Jo'rayeva Nargiza Toirovna, Kamalova Sarvinov	
Blum taksonomiyasi asosida ilmiy kompetentlikni takomillashtirishning o'ziga xos xususiyatlari	113
Mustafayeva Nilufar Ulashovna	
Maktabgacha yoshdagi ovoz buzulishiga ega bolalar bilan guruhli mashg'ulotlarni tashkil qilish	117
Umida O'tbasarova Mexmanovna, Maksudbekova Xovvajan Xamidbek qizi	
Bolalar jamoasida do'stona munosabatlarni shakllantirishda rivojlanish markazlarida loyiha asosida o'qitish texnologiyasidan foydalanish usullari	121
Quronova Ismigul Xolmurod qizi	
Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda innovatsion metodlar orqali o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi	126
Rustamova Davlatxon Toyirjon qizi	
Oliy ta'limda tarbiyaviy faoliyatni tashkil etishning innovatsion modellari	131
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna	
"Tibbiy radiologiya" fanini o'qitishda pedagogik muloqot orqali tanqidiy operativ muloqotni o'stirishning o'ziga xos xususiyatlari	139
Shukurova Sevara Ilhomovna	
Improving High Jump Techniques	143
Tajimbetov Anvar Tengeldayevich	
Filologik va ijtimoiy-siyosiy fanlarda ta'lim jarayonining innovatsion metodlari	146
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna	
Понятие логического мышления и его особенности у младших школьников	149
Ахмаджонова Нозима Нодиржон кизи	
Интеграция психологии, обучения английскому языку, дошкольного образования и туризма: междисциплинарная модель формирующего опыта	152
Омонуллаева Дилофуза Асадулла кизи	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yin faoliyatida ijtimoiy motivlarni shakllantirish usullari	157
Abduvaxobova Nodira	
Boshlang'ich ta'limda kognitiv faollikni rivojlantirishning afzalliklari	160
Ismailova Nozima Umaraliyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini matnni tahlil qilishga o'rgatishda zamonaviy yondashuvlarning ahamiyati	164
Utanbayeva Dildora Abdixadirovna	
Dorivor o'simliklar kursini o'qitish metodikasini takomillashtirishda keys texnologiyalaridan foydalanish	168
Mirzaboyev Timur Bisenbay o'g'li	
Oliy ta'lim talabalarida ijtimoiy-axloqiy kompetensiyani rivojlantirish: empirik tadqiqot natijalari	171
To'raqulov Akbar Rustam o'g'li	
Gerontotexnologiya ijtimoiy-pedagogik innovatsiya sifatida	175
Temirova Muyassar Abdulkarim qizi	
O'quvchilarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalashda Sharq mutafakkirlarining qarashlaridan foydalanish	180
Raximova Surayyo Otabek qizi	
Yoshlarni kasb tanlashda ruhiy tayyorgarlik va shaxsiy qobiliyatlarni baholash	183
Biysenov Temirbek Taumuratovich	
Talabalarni ta'limiy qadriyatlar asosida pedagogik faoliyatga tayyorlash tizimini takomillashtirishning ahamiyati	188
Choriyeva Surayyo Choriyevna	
Differences Between Computer-Based and Paper-Based Assessment in Inclusive Education	192
Davidova Sayyora Sirojiddin kizi	
Raqamli muhit sharoitida ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonining pedagogik modeli va tajriba-sinov natijalari	196
Donayeva Nozimaxon Norbo'tayevna	
Intellekt xarita yordamida o'quvchilarda "emotsional intellekt"ni rivojlantirish	201
G'aniyev Abduqahhor Gadoyevich	
Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda o'yin faoliyatining psixologik-pedagogik ahamiyati	206
Isayeva Mushtariy Alisher qizi	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarini innovatsion yondashuv asosida boshqarishning nazariy asoslari	210
Mannanova Nargiza Xaydarovna	

Ingliz tilini o'rgatishda ona tilidan keng foydalanishning salbiy va ijobiy jihatlari	215
Masharipova Kumushoy Amin qizi	
The Relationship Between Critical Thinking and Reading Comprehension in Primary School Students	218
Mavlonova Dildora Shukhrat kizi	
Tasviriy san'at mashg'ulotlarida zamonaviy metodlardan foydalanish	222
N. K. Musayeva, U. O. Ziyatova	
Singapurning ta'lim falsafasi: korporativ madaniyatni ma'naviy-ma'rifiy rivojlanish bilan integratsiyalash ...	226
Nishonov Xayrulla Xolmirzaevich	
The Anthropocentric Paradigm in Modern Linguistics: Cognitive Linguistics and Linguacultural Studies in The Study of Language, Consciousness, and Culture	230
Rajabova Shaxlo Shodmonovna	
Bugungi globallashuv davrida ta'lim tizimini rivojlantirish va uning sifatini oshirishda nostandart yondashuvning ahamiyati	234
Ramazonova Salomat Saidovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini kreativ sinflar ishini tashkil etishga tayyorlash	238
Saidova Gulruh Halim qizi	
O'zbek oilalarida ota-ona va farzand munosabatlarini tashxis qilishning psixologik xususiyatlari (Farg'ona vodiysi misolida)	242
Turg'unboeva Azizaxon G'ulomovna	
Сущность и специфика развития билингвизма у детей дошкольников	246
Истамова Нигора Азимжановна	
Zamonaviy rahbarning innovatsion boshqarish texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari	249
Xakimova Dildora Mashrabjonovna	
Креативный подход к развитию лингвометодического мышления студентов-филологов	253
Ходжаниязова Айгуль Айтмуратовна	
Umumta'lim maktablarida tarbiya darslarini tashkil etish ijtimoiy zarurat sifatida	257
Rashidova Gulnoza G'ulomovna	
Pedagogik risklarni boshqarishning nazariy asoslari va globallashuv jarayonidagi ahamiyati	261
Xaydarov Sulaymon Amirqulovich	
Xronotop nazariyasiga tahliliy yondoshuvlar va qarashlar	265
Avazov Vahabjon Tolibjon o'g'li	
Ko'zi ojiz bolalarning rus tili darslarida nutqiy kompetensiyasini shakllantirishning psixopedagogik asoslari	268
Abduraximov Asror Sultonali o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kasblar haqida dastlabki tasavvurlarni shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari	271
Adizova Nilufar Quvondiq qizi	
Zamonaviy media texnologiyalarini ta'lim jarayoniga qo'llashning zarurati	274
Alimov Asadulla Urokbayevich	
Maktabgacha yoshdagi bolaning rivojlanishida ijtimoiy muhitning ta'siri	278
Alimova Umida Jumaboy qizi	
Kognitiv yondashuv asosida tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalari grammatik va diskursiv kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy modeli va pedagogik texnologiyasi	282
Dadadjanova Feruza Muhammadyusupovna	
Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyalarining rivojlanish tarixi va ommalashuvi	286
Hojiyeva Maftuna Ulug'bekovna	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarida raqamli resurslardan foydalanish orqali adabiy kompetensiyani rivojlantirish	289
Islomova Xafiza Azamatovna	
Ona tili o'qitish metodikasi fanidan mustaqil ta'limni tashkil etish	293
Ismadiyorova Nafisaxon Ibroximjon qizi	
Axloqshunoslikning global muammolari va texnikaviy muhitning inson hayotiga ta'siri	298
Kozimova Nargiza Istam qizi	
Ichki ishlar organlari xodimlarida kasbiy kompetentlikni oshirish va baholash usullarining xalqaro tahlili	303
Mamatqulova Sanobar Ismatillayevna, Eshmurzayev Yigitali Shokirovich, Kadirova Durdonaxon Rustamovna	
Tabiiy fanlarda bilingval ta'lim va CLIL yondashuv	309
Mannobxonova Muqaddamxon O'ktamxon qizi	



Kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishda pragmatik muammolar va ularning yechimlari	313
Maxmudova Nigoraxon Boyqo'zi qizi	
Poshshoxo'ja Ibn Abdurahobxo'janing "Miftoh ul-adl" asaridagi pedagogik qarashlari	317
Muzaffarova Farida Muxtor qizi	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida matn tushunishni shakllantirishda germenevtik metodlarning nazariy asoslari	321
Nazirova Shaxnoza Odinajon qizi	
Axborot iste'moli madaniyatini rivojlantirishda raqamli gigiyena va internet xavfsizligi.....	324
Ramazonov Jahongir Djalolovich	
Informatika fanini o'qitishda zamonaviy yondashuvlar	328
Sadinov Otabek Vaxodirovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarning ijtimoiylashuvida musiqa fanining ta'siri.....	332
Shahobiddinova Zilola Orif qizi	
Madaniy-ijtimoiy va ta'limiy omillarning bolalarning aqliy rivojlanishiga ta'siri	335
Shirinov Otabek Tuvlovich	
Tadqiqot metodi vositasida o'quvchilarda tabiiy-ilmiy savodxonlikni rivojlantirish.....	338
Suyarov Kusharbay Tashbayevich	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining kasbiy kommunikativ kompetensiyasi va nutq madaniyati	342
Saipova Hilola Abduhamitovna	
"Ekologik ochiq o'yinlar" 5–7 yoshli bolalar uchun.....	346
Tangirov Zoir Xo'jakulovich	
Yuqori malakali taekvondochilarni o'ziga xos genetik xususiyatlarini hisobga olgan holda sport seleksiyasi	350
Tursunaliyev Ulug'bek Shavkatjon o'g'li	
Musiqa maktabi o'quvchilarida madaniy qadriyatlar va ustoz-shogird an'analarining uzluksiz rivojlanishi ..	353
Seytanov Bayrambay	
Imom Buxoriyning "Al-Jome' as-sahih" asari talabalarda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirish omili sifatida	356
Abduhalimova Nigora	
O'quvchilarning nutqiy kompetensiyasini rivojlantirishda AKT vositalaridan foydalanishning metodik asoslari.....	359
Abdullayeva Zarnigor Usubjon qizi	
Коммуникативная компетентность и культура общения преподавателей начальных классов	364
Арысланбаева Анора Бердаховна	
Проблемы методической подготовки учителей в развитие дискурсивной компетенции по РКИ у учащихся уровня В1 средних общеобразовательных школ Узбекистана	366
Набиева Зарнигор Муминжон кизи	
"Tarbiya" darslari orqali o'quvchilarda huquqiy savodxonlikni rivojlantirish.....	369
Atamuradov Xasan Yuldoshevich	
Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining inklyuziv ta'limga tayyorgarligi: pedagogik va psixologik asoslari	374
Baxromova Guljamol Dilshodjon qizi	
Tajriba metodlari orqali maktab o'quvchilarida tabiat hodisalarini bashorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish.....	378
Baxtiyor Imanov, Begali Xoliqnazarov	
Bo'lajak pedagoglarning tashkillashtiruvchi-boshqaruvchilik kompetentligini shakllantirishning pedagogik-psixologik asoslari.....	384
Japparbergenova Indira Bayramovna	
Integrativ yondashuv asosida biologiya fanidan olimpiada masalalarini yechish metodikasi.....	387
Jumanov Muratbay Arepbaevich, Raxmatov Uchkun Ergashevich	
Darslarni tashkil qilishda 4K modelini qo'llash imkoniyatlari.....	393
Kadirov Tulkin Baxridinovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalarga tasviriy faoliyatning noodatiy usullarini o'rgatish metodikasi.....	397
Maxmudova Nasiba Nurmuxammetovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida funksional savodxonlik tushunchasini ilmiy-pedagogik asoslash masalalari.....	406
Mirzaliyeva Gulhayo Abdulazizovna	

So'rovga asoslangan ta'lim texnologiyasining bosqichlari va qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish	410
<i>Orifjonova Iroda Orifjon qizi, Ochilova Mehrubon Suratovna</i>	
Dermatovenerologiya fanini CASC (Critisize, Analyze, Summarize, Conclude) modeli orqali o'qitish va uning talabalar klinik kompetentligini oshirishdagi o'rni	415
<i>Po'latov Boburbek Ta'lat o'g'li</i>	
Sport faoliyatida stress holatini tadqiq etishning nazariy asoslari.....	419
<i>Ruzmatova Nigina Shotilla qizi</i>	
Bo'lajak maktabgacha ta'lim tarbiyachilarini kreativlikni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish.....	422
<i>Uchqunova Adiba Roziq qizi</i>	
7-sinf adabiyot darslarida nutqni rivojlantiruvchi o'quv topshiriqlari tahlili.....	427
<i>Umurova Farangiz Askarboy qizi</i>	
O'zbek tilida fe'l birikmalarining pragmatik funksiyalari va ularning ingliz tili bilan qiyosi	430
<i>Xudoynazarova Dildora Shonazar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish metodikasi.....	433
<i>Zayniddinova Mahzuna Baxtiyorovna</i>	
Фольклор и время: формирование речевых навыков у детей начальной школы	439
<i>Ниязова Хилола</i>	
Xalq o'yinlari – jismoniy va ma'naviy tafakkur omili	443
<i>Turg'unoy Ahmadjonovna Egamberdiyeva, Ergashoy Valijonova Salimjon qizi</i>	
Использование проектной деятельности для формирования языковой компетенции	446
<i>Чаршамова Мехрийбан Уразбаевна</i>	
Farzandlarni kelajak kasblariga tayyorlash.....	449
<i>Hamroyeva Komila Axmatovna</i>	
Talabalar analitik kompetentligini analitik-dagnostik pedagogik metodlar orqali takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari.....	455
<i>Batirov Kamoliddin Zuhriddinovich</i>	
Universal ta'limiy faoliyatlar: shaxsga xos universal ta'limiy faoliyatlar	458
<i>Abdullayev A'zimjon Abduvali o'g'li</i>	
Kasbiy motivatsiya – bo'lajak o'qituvchilarning raqobatbardoshligini shakllantirish omili	461
<i>Melikova Elnora Shuxratovna</i>	
Shaxsning kompetentligi va uni shakllantirish omillari.....	465
<i>Usmonova Dilobat Elmurodovna</i>	
"Nutq o'stirish metodikasi" fanining didaktik asoslarini takomillashtirish.....	469
<i>Davlatova Ra'no Haydarovna</i>	
Межэтническое взаимодействие в культурных координатах Востока и Запада: нормы, ценности, модели поведения.....	473
<i>Айдарова Диана Смутулаевна</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining nutq ko'nikmalarini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o'rni	481
<i>Abdumajitova Sayyohat Abduqosimovna</i>	
Tibbiyot ta'limida talabalarning kommunikativ va tashkiliy kompetensiyalarini rivojlantirishning integrativ yondashuvi va baholash mexanizmlari	484
<i>Abduraimov Abbosbek Odiljon o'g'li</i>	
Talabalarga ingliz tilini o'qitishda virtual reallikdan foydalanishning innovatsion tizimi	488
<i>Alimova Maftuna Ravshanbek qizi</i>	
Mustaqil O'zbekiston sharoitida rezerv va zahiradagi ofitserlar tayyorlash tizimining dolzarbligi.....	491
<i>Aliyorov Alijon Bo'rievich, Teshaboyev To'liqinboy Yoqubovich</i>	
Ekologik barqarorlikka erishishda ekologik ta'lim va tarbiyaning ahamiyati hamda O'zbekiston ta'lim tizimidagi holati.....	496
<i>Bahodirjon Omonov</i>	
Ona va bola o'rtasidagi psixologik munosabatlar tizimida nevrotik holatlarning shakllanishi	500
<i>Bekmirov Tolib Rashidovich</i>	
Effectiveness of Forming a Tolerant Thinking in Future Social Work Specialists	504
<i>Ergashev Ikhtiyor Bakhtiyor ugli</i>	
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi professor-o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o'rni	507
<i>Fazlidjanova Nilufar Xikmatovna</i>	



Indicators and Diagnostic Approaches for Dyslexia in Primary School Students	510
Gaziyeva Saida Turgunovna	
Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalarda diqqat va xotirani rivojlantirish metodlari	514
Jo'rayeva Nargiza Toirovna, Kamalova Sarvinoz	
Ona tili darslarida esse yozish orqali kreativ fikrlashni shakllantirishning samarali metod va usullari.....	517
Kabulov Inamjan Sharipbayevich	
O'quvchi yoshlarning hayotiy maqsadlarini shakllantirish bo'yicha yondashuvlar	521
Karimova Saida O'ktamovna	
O'quvchilar ovozi rivojlantirishda qo'shiq kuylash malakalarini shakllantirishning ahamiyati	526
Karshiyeva Diyora Abduraxim qizi	
Raqamli ta'lim texnologiyalari va ularning dasturchilar tayyorlashdagi o'rni.....	532
Mastonov Jahongir Mamatqul o'g'li	
Zamonaviy asarlar tanlashning pedagogik va didaktik asoslari.....	535
Musaboyeva Zulfira Iqboljon qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining elektron didaktik ta'minotini rivojlantirish metodikasi	541
Narbayev Farrux Sharafbayevich	
Mentorlik asosida yoshlarning ijtimoiy-pedagogik moslashuvi yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar tahlili.....	548
Nazarova Nigora Ravshanovna	
Zamonaviy baholash texnologiyalarining o'quvchilar motivatsiyasiga ta'siri	551
Norova Nilufar Norbo'ta qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining mantiqiy kompetentsiyalarini rivojlantirishning elektron metodikasi.....	555
Olimov Bahridin Jalol o'g'li	
Tanqidiy fikrlash va 4K kompetensiyalarining pedagogik-psixologik mohiyati	560
Qizlarxon Azizova	
Ona tilida so'z turkumlari va ularni ajratish tamoyillari.....	565
Shadmankulova Dilyarom Xalikovna	
Maktabgacha ta'lim tizimida inklyuziv ta'limni rivojlantirish.....	569
Shodiyeva Dilnoza Qodirovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativlik kompetentligini rivojlantirishni o'rganish – pedagogik muammo sifatida	572
Toshpo'latova O'g'iloy Abdurahmon qizi	
Inklyuziv ta'limda o'qituvchilarning roli va tayyorgarligi.....	576
Xasanova Iroda Ikromjon qizi	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarida kompozitsiyaga oid kompetensiyalarini rivojlantirish	580
Xasanova Munisa Ziyodillo qizi	
Влияние природы, количества, дисперсности и технологии введения наполнителя на свойства композиционных материалов	584
Алимбаев Айбек Байрамович	
STEM ta'limi va sun'iy intellekt: Qoraqalpog'iston maktablari uchun integratsiya hamda amaliy bo'lim	586
Jumamuratov Perdebay Tileubayevich	
Интерактивный метод как средство активизации всех учащихся на уроках родного языка	589
Тажбенова Дина Куанышовна	
Эффективность цифровых технологий в системе образования Узбекистана.....	591
Усмонова Фируза Муродовна	
Raqamli ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarda jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi ...	595
Yo'ldosheva Mohidil Sobirjon qizi	
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy kompetensiyasini innovatsion yondashuv asosida rivojlantirishning pedagogik zarurati	599
Qurbonova Muxayyo Oltiboyevna	
Mahmudxo'ja Behbudiy merosi, jadid maktablarining g'oyaviy asoslari va ta'limdagi modernizatsiya yo'nalishlari	602
Mirzoyeva Nigora Shavkatjonovna, Abdisamatov Ozodbek	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishini takomillashtirish metodlari.....	605
Nishonova Ra'noxon Abdullojon qizi	
Borrowed Proper Nouns in English and Uzbek: a Comparative Analysis.....	608
Amirqulova Feruza Abdurashidovna	

Ingliz tilini o'qitishda autentik videolarning amaliy samaradorligi.....	613
Dusmurodova Iroda Quvonovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari samaradorligini ta'minlashda direktor va pedagog xodimlarning hamkorlikdagi faoliyati.....	616
Olimjonova Odina Hasanxon qizi	
Boshqaruv psixologiyasi terminlarini tarjima qilish muammolari va ularni hal qilish yo'llari.....	620
Dilafruz Norboyeva	
"Kommunikativ kompetensiya" tushunchasining xorijiy va milliy manbalarda talqini: qiyosiy tahlil.....	624
G'ulomova Begoyim Elmurol qizi	
Ijtimoiy tarmoqlardagi jinsiy jinoyatlarning psixolingvistik tomonlari	627
Rahimqulova Lobar Hamro qizi	
К вопросу обучения местоимению в корейском языке	631
Муҳиддинова Малика Батировна	
The Importance and its Development Models of Critical Thinking	634
Khasanova Shokhista Mirzaakhmad kizi	
Gipertoniya kasalligining rivojlanishida sotsio-emotsional intellektning ta'siri	639
Alimirzayev Nodirbek Avazbek o'g'li	
Integratsiyalashgan va interaktiv yondashuvlar orqali o'qish tushunishini o'rgatish.....	643
Aliqulova Mohinur	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida direktorlarning shaxsiy kasbiy fazilatlarini shakllantirish.....	647
Choriyeva Durdona Anvarovna, Ravshanova Noila	
Didactic Potential of Innovative Methods in Teaching Biophysics Module	652
Choriyeva Mahfuza Sadriddinovna	
Notiqlik mahoratini rivojlantirishning tarixiy pedagogik ildizlari	657
Ismoilov Usmonjon Baxramjon o'g'li	
Kartografiya darslarini zamonaviy ta'lim texnologiyalari bilan boyitish yo'llari	660
Jololdinov Asror Toshtemirovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining kichik guruh tarbiyalanuvchilariga yo'l harakati turlari bo'yicha xavfsizlik talablarini o'rgatish.....	664
Jumayev Yunus Rashidovich	
Texnika yo'nalishidagi talabalarini ingliz tilini multimedia asosida o'qitishda o'quv modullarini loyihalash ...	670
Maxmudova Shaxnozaxon Odiljon qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarni sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish jarayonida tanqidiy fikrlashga o'rgatish	674
Mirzayev Akramjon O'ktamjonovich, Sobirova Munavvarxon Qaxramonjonovna	
Tajovvuz emotsiyasini tafsiflovchi fe'llar	677
Normaxmatova Feruza Ruziboyevna	
O'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishda interfaol metodlardan foydalanish usullari	681
Otegenov Berdibay Menglibaevich	
Texnika yo'nalishi talabalarining kasbiy kompetensiyalarini avtomatlashtirilgan loyihalash tizimlari asosida rivojlantirish muammolari	684
Pozilova Shaxnoza Xaydaraliyevna, Xolmirzayeva Gulchehra Tulanovna	
Faoliyatli yondashuvning nazariy asoslari: talabalar nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishda zamonaviy metodologik tamoyillar.....	689
Qurbonova Gulmira Alisher qizi	
Maktab o'quvchilarida xalqaro baholash dastur talablari asosida hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishning nazariy asoslari	693
Radjapov Ruslanbek Sarsenovich	
Raqamli ta'lim texnologiyalari yordamida bo'lajak fizika o'qituvchilarining ijodiy-intellektual kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi.....	697
Shoyzakova Hilola Yusuf qizi	
Talabalar ehtiyojlari va qobiliyatlari asosida oliy ta'limda differensial yondashuvni amalga oshirish strategiyalari	701
Sultonova Farangiz Alisherovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ma'naviyatini oshirishda kitobxonlikni keng targ'ib qilish	706
Usmanova Maxfuza	
Talabalarda axloqiy qadriyatlarni singdirishning pedagogik asoslari	709
Xolov Olimjon Chorshamiyevich	



Iqtidorli o'quvchilar bilan ishlashda tafakkurni rivojlantiruvchi o'yinlardan foydalanish metodikasi.....	712
Ziyomiddinova Nilufar Avazbekovna	
Влияние социальных сетей на формирование мировоззрения учащихся младшего подросткового возраста.....	716
Ибрагимова З. И.	
Bo'lajak muhandislarni kasbiy rivojlantirish metodikasi	720
Axmedov Juraboy Raxmonberdiyevich	
Oliy ta'lim talabalarida ma'naviy-axloqiy madaniyat samaradorligini oshirishda jadid pedagogik merosining o'рни	725
Raxmatova Dilbar Anvar qizi	



GIPERTONIYA KASALLIGINING RIVOJLANISHIDA SOTSIO- EMOTSIONAL INTELLEKTNING TA'SIRI

Alimirzayev Nodirbek Avazbek o'g'li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada gipertoniya kasalligining kelib chiqishida psixo-emotsional omillar va sotsio-emotsional intellektning o'rni yoritilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olmasligi va stressni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi gipertoniya rivojlanishiga olib keladi hamda davolash jarayonida to'liq tiklanishga to'sqinlik qiladi. Shunday vaziyatlarda bemorlarning emotsional intellekt (EQ) darajasi, ularning stressga bardoshliligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi muhim omil sifatida qaraladi. Maqolada AQSh, Yevropa va MDH davlatlarida olib borilgan ilmiy izlanishlar tahlil qilinib, gipertoniya profilaktikasi hamda davolash jarayonida sotsio-emotsional intellektni rivojlantirishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: gipertoniya, stress, salbiy hislar, ijobiy hislar, sotsio-emotsional intellekt, empatiya.

Abstract: This article highlights the role of psycho-emotional factors and socio-emotional intelligence in the development of hypertension. Research shows that an individual's inability to control emotions and difficulties in managing stress contribute to the development of hypertension and hinder full recovery during treatment. In such cases, patients' level of emotional intelligence (EQ), their stress resilience, and the degree of social support are considered important factors. The article analyzes scientific studies conducted in the USA, Europe, and CIS countries, substantiating the importance of developing socio-emotional intelligence in the prevention and treatment of hypertension.

Key words: hypertension, stress, negative emotions, positive emotions, socio-emotional intelligence, empathy.

Аннотация: В данной статье освещается роль психоэмоциональных факторов и социоэмоционального интеллекта в развитии гипертонической болезни. Исследования показывают, что неспособность человека контролировать собственные эмоции и трудности в управлении стрессом способствуют развитию гипертонии и препятствуют полноценному восстановлению в процессе лечения. В таких случаях важными факторами считаются уровень эмоционального интеллекта (EQ) пациента, его стрессоустойчивость и степень социальной поддержки. В статье анализируются научные исследования, проведенные в США, Европе и странах СНГ, обосновывается значимость развития социоэмоционального интеллекта в профилактике и лечении гипертонии.

Ключевые слова: гипертония, стресс, негативные эмоции, позитивные эмоции, социоэмоциональный интеллект, эмпатия.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo bo'yicha yuqori qon bosimi (gipertoniya) kasalligi bilan kasallanish darajasi ortib borayotganligi mavzuni o'rganish dolzarbligini ko'rsatadi. Bu borada Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, Jahon yurak federatsiyasi, Yevropa kardiologiya jamiyati, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi va boshqa tashkilotlar hamda olimlar gipertoniya kasalligi bo'yicha tadqiqot ishlarini olib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, dunyo bo'ylab 30-79 yosh orasidagi taxminan 1,28 milliard odam gipertoniya-dan aziyat chekadi.¹ Erkaklar ayollarga nisbatan ko'proq kasallanadi: har 4 ta erkakdan biri, har 5 ta ayoldan biri ushbu kasallik bilan yashaydi. Ularning aksariyati (uchdan ikki qismi) past va o'rta daromadli mamlakatlarda istiqomat qiladi, yarmidan ko'pi esa davolanmaydi. Gipertoniya kasalligining asoratlari insult, yurak xuruji, buyrak yetishmovchiligi kabi og'ir kasalliklarni keltirib chiqaradi. O'lim ko'rsatkichi esa har yili 18 million kishini tashkil qiladi.

O'zbekistonda ham bugungi kunda aholi salomatligi masalalari dolzarb bo'lib qolmoqda. Shu munosabat bilan davlatimiz rahbari tomonidan aholining sog'lig'ini mustahkamlash masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda.

1 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

So'nggi yetti yil ichida tibbiyot sohasiga yo'naltirilgan mablag'lar 6 barobarga oshdi. 2025-yilda sohaga byudjetdan ajratiladigan resurslarni 20%ga oshirib, 41 trillion so'mga yetkazish nazarda tutilgan.² Davlatimiz rahbari Sh. Mirziyoyev insonlarning o'rtacha umr ko'rish darajasini 78 yoshga yetkazishni ham maqsad qilgan. Albatta, uzoq umr ko'rish uchun aholining tibbiy va psixologik salomatligini yaxshilash nazarda tutiladi. Demak, bu ham mavzuyimizni o'rganish dolzarbligini tasdiqlaydi. Endi mavzuning o'rganilganlik darajasi bo'yicha adabiyotlar tahliliga murojaat qilamiz.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mavzuni dastlab gipertoniya, keyin esa intellektual hislar va ularning o'zaro bog'liqligi bo'yicha ma'lumotlar bilan tahlil qilamiz. Gipertoniya (yunoncha hyper – ortiqcha, tonos – taranglik, bosim) arterial qon bosimining oshishi bilan kechadigan surunkali kasallikdir. Bunda maksimal bosim (sistolik) ham, minimal (diastolik) arterial bosim ham ko'tariladi. Insonlarda qon bosimining me'yori odatda qancha bo'ladi? Me'yor oshganda, ya'ni gipertoniya yoki gipertenziyada u necha simob ustuniga ko'tariladi?³ Bu borada JSST qon bosim darajasini belgilovchi mezonlarni ishlab chiqqan. So'nggi yillarda psixologiya va tibbiyot fanlarida sotsio-emotsional intellekt tushunchasiga katta e'tibor qaratilmoqda. Sotsio-emotsional intellekt – bu insonning o'z va boshqalar emotsiyalarini to'g'ri anglash, boshqarish va ijtimoiy munosabatlarda samarali muloqot qila olish qobiliyatidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sotsio-emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxslar stressni boshqarishda muvaffaqiyatliroq, psixologik barqarorlikka ega bo'lib, turli kasalliklarga, jumladan gipertoniya rivojlanishiga kamroq moyil bo'ladilar. Aksincha, sotsio-emotsional intellekti past shaxslar stress holatlarida o'z emotsiyalarini boshqara olmaydi, ijtimoiy muhitga moslashishda qiyinchiliklarga duch keladi. Uzoq davom etuvchi psixologik zo'riqish (stress) esa yurak-qon tomir tizimida salbiy o'zgarishlarga olib kelib, arterial bosimning doimiy oshib borishini rag'batlantiradi. Shu sababli gipertoniya kasalligining rivojlanishini o'rganishda sotsio-emotsional intellekt darajasini inobatga olish ilmiy va amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada sotsio-emotsional intellektning gipertoniya kasalligining shakllanishi va rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi.

Gipertoniya xastaligini yuzaga keltiruvchi omillarga to'xtalsak: tibbiyotga oid adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, markaziy nerv tizimidagi tez-tez takrorlanadigan salbiy kechinmalar, moddalar almashinuvining buzilishi, irsiy moyillik, kamharakatlilik, o'tkir ruhiy-emotsional jarohatlar, ortiqcha vazn, xolesterin darajasining oshishi, ovqatlanish ratsionining buzilishi (tuzli va sho'r ovqatlarni ko'p iste'mol qilish), endokrin kasalliklar, buyrak va siydik tizimi kasalliklari gipertoniya sabab bo'lishi mumkin. Demak, tibbiyot adabiyotlarida ham gipertoniya xastaligining yuzaga kelishida inson psixologiyasida yuz beradigan hissiyotlarga alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, gipertoniya kasalligining hissiyotlar bilan bog'liqligi tasdiqlanadi. Gipertoniya klinik kechishiga qarab uch davrga bo'linadi:

- Birinchi davr** – kasallikning boshlang'ich davri bo'lib, bunda qon bosimi asosan ruhiy-hayajon ta'sirida vaqtincha ko'tarilib turadi, bu davrda kasallik qaytalovchan bo'ladi.
- Ikkinchi davr** – arterial bosimning doimiy ko'tarilib turishi bilan xarakterlanadi, maxsus davo qilinmasa, bosim pasaymaydi, gipertoniya krizlariga moyillik kuchayadi.
- Uchinchi davr** – sklerotik davr deb ataladi. Bu davrda buyrak va boshqa a'zolar tomirlarida, aorta toj tomirlari hamda miya tomirlarida qaytmas o'zgarishlar yuz beradi.

TADDIQOT METODOLOGIYASI

Gipertoniya xastaligining klinik kechish davrlarida, hatto dastlabki bosqichida ham hissiy-emotsional qo'zg'alishlar tufayli yuzaga kelishi, ushbu kasallikning his-tuyg'ularga bog'liqligini tasdiqlash mumkin. Gipertoniya kasalligini davolashda tibbiy dori-darmonlar va ovqat parhezlaridan tashqari, bemorning ruhiy osoyishtaligini ta'minlashga ham alohida e'tibor qaratiladi. Asosiy maqsad asabiy va ruhiy zo'riqishlarni bartaraf etish, ya'ni asab tizimini ehtiyotlash, uyda va ishxonada behuda asabiylashmaslik, odamlar bilan xushmuomala bo'lish va yaxshi munosabat o'rnatish zarurligini bemorga tushuntirishdan iborat. Albatta, bu xususiyatlar insonning intellektual hislarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Demak, gipertoniya kasalligini oldini olish va davolashda bevosita insonning emotsional-intellektual qobiliyatlari rivojlanganlik darajasini inobatga olish muhimdir. Biroq mavjud tadqiqotlarning ko'pchiligi his-tuyg'ularning faqat ayrim turlarini qamrab olgan bo'lib, mavzu hali to'liq o'rganilmaganini ko'rsatadi. Ba'zi tibbiyot xodimlari gipertoniya bilan xastalangan bemorlarga asosan tibbiy maslahatlar berish bilan cheklanib, psixologik tomondan esa "asabiylashmang, achchiqlanmang, ko'p siqilmang" kabi umumiy tavsiyalar bilan kifoyalanadilar. Bu esa kasallikni to'laqonli davolash jarayonini kechiktirishi

² <https://lex.uz/uz/docs/-7264914>

³ Y.L. Arslonov, T.A. Nazarov, A.A. Bobomurodov. Ichki kasalliklar . Tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma (2-nashri). T.: "ILM ZIYO", 2014. -392 b.



mumkin. Shu sababli, kasallikni oldini olish va davolashda bemorning psixologik xususiyatlarini inobatga olish zarur. Psixologik xususiyatlardan biri bu – intellektual hislardir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Endi intellektual hislar haqida ma'lumotlar tahliliga o'tsak. Intellektual hislar (odatda "EQ" deb qisqartiriladi, ya'ni hissiy koeffitsient) – bu o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, ularga hamdardlik ko'rsatish hamda ijtimoiy munosabatlarni samarali boshqarish qobiliyatidir. Emotsional intellekt tushunchasini 1990-yilda Garvard universiteti psixologi Daniel Goleman birinchilardan bo'lib dolzarb mavzu sifatida tilga olgan. U o'z ishlarida yuqori EQ darajasiga ega shaxslar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq boshqarishi, stressga chidamli bo'lishi va sog'lom hayot tarziga ega ekanini ta'kidlaydi. Stressni boshqarish gipertoniya rivojlanishida muhim rol o'ynashini inobatga olsak, Goleman ishlari gipertoniya jarayonida intellektual hislarning ahamiyatini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Goleman o'zining "Emotional Intelligence" kitobida EQ darajasi yuqori bo'lgan odamlar stressga chidamliroq bo'lishi, yurak-qon tomir kasalliklariga kamroq moyil bo'lishi hamda ruhiy salomatligi yaxshiroq bo'lishini ta'kidlaydi. U, shuningdek, EQ ni rivojlantirish mumkinligini va bu salomatlikni yaxshilashga olib kelishini ko'rsatgan. Richard Lazarus esa "Stress, Appraisal, and Coping" (Stress, uni baholash va unga moslashish) asarida shaxsning vaziyatni baholash va stressga moslashish qobiliyatining sog'liqqa ta'sirini o'rganadi. Uning fikricha, stressni boshqarish intellektual resurslarni, jumladan, his-tuyg'ularni boshqarish va muammolarni hal qilishni ham o'z ichiga oladi. Bu ishlari stressga chidamlilik va gipertoniyaning oldini olishda intellektual hislarning rolini ochib beradi. Shelley Taylor esa "Positive Illusions: Creative Self-Deception and the Healthy Mind" (Ijodiy illyuziyalar: ijodiy o'zini aldash va sog'lom ong) kitobida ijobiy his-tuyg'ular va optimizmning stressni yengishda va sog'liqni saqlashdagi ahamiyatini ta'kidlaydi. Intellektual hislar, xususan, ijobiy his-tuyg'ularni boshqarish va muammolarga optimistik yondashish gipertoniya profilaktikasida samarali bo'lishi mumkin.

Seylovey Gardner hissiy intellektni beshta asosiy yo'nalishga ajratadi: o'z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, o'z-o'zini motivatsiya qilish, boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tan olish va o'zaro munosabatlarni saqlash.⁴ Gardnerning ushbu yo'nalishlari asosida insonlarda EQ darajasini rivojlantirish bosqichlarini belgilash mumkin. Xorijiy olimlarning his-tuyg'ular bo'yicha olib borgan tadqiqotlari ham his-tuyg'ularning inson salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Shunday qilib, gipertoniya va his-tuyg'ular o'zaro bog'liqligi bo'yicha adabiyotlar tahlili ushbu mavzuning dolzarbligini tasdiqlaydi. Ingliz olimlari Schulz va Schwab afrikalik qora tanlilar va amerikalik qora tanlilar o'rtasida gipertenziya bilan kasallanish darajasida statistik jihatdan sezilarli farq borligini aniqladilar. Afrikalik qora tanlilarda gipertenziya juda kamdan-kam uchrasa-da, bu kasallik Qo'shma Shtatlardagi qora tanlilar orasida keng tarqalgan. Shubhasiz, farq irqdan ko'ra ko'proq madaniy omillarga bog'liq. Aftidan, amerikalik qora tanlilarda ijtimoiy moslashishdagi qiyinchiliklar kuchli o'z-o'zini nazorat qilish zarurati tufayli yuzaga keladi, bu esa keyinchalik hal qiluvchi etiologik omilga aylanadi.⁵ Psixososial stress gipertoniya kasalligining rivojlanishida muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Stressning uzoq davom etishi gipotalamo-gipofizar-buyrak usti tizimini faollashtirib, arterial bosimni doimiy oshiradi. Sotsio-emotsional intellekt esa stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish orqali gipertoniya xavfini kamaytiradi. Ko'pchilik tadqiqotchilar yurak-qon tomirlari kasalliklari va asab kasalliklari orasida bog'lanishni ta'kidlaydilar.

M. Pflandning ta'kidlashicha, gipertonik kasallar (qon bosimi ortishi) dastlab shifokorga o'zlarining asabiy bo'lib qolganlaridan shikoyat qiladilar, faqat tekshiruv natijasida ularda qon bosimi balandligi ma'lum bo'ladi. Rus olimi K.D. Sudakov o'tkazgan tadqiqotlari natijasida yurak-qon tomir kasalliklarining sababini yurak-qon tomir tizimidan emas, balki miyada kechadigan har xil jarayonlardan izlash kerak, degan xulosaga birinchi bo'lib keladi. Ushbu olimlarning fikrlari ham gipertoniya kasalligining klinik kechishini birinchi bosqichda va davolash davomida ham ahamiyat qaratish zarurligini ko'zda tutadi. S. Nichkovaning tadqiqotlarida kechki payt sinaluvchilar televizor ko'rayotganida qon bosimining o'zgarishi o'rganilgan. Axborot, sport ko'rsatuvlari va kino filmlarni ko'rish davomida sinaluvchilarning qon bosimi, ayniqsa detektiv kino filmlarni ko'rishda ortgan. Gipertoniklarda bu holat 15 soatgacha saqlanib qolgan. Bundan insonga ko'rsatuvning hissiy tomoni ta'sir qilishi va insonning ko'rsatuvga shaxsiy munosabati ham katta rol o'ynashi ma'lum bo'ladi. Nichkovaning tadqiqotida his-tuyg'ularni boshqara olmaslik oqibatida hissiyotlar girdobiga tushib qolish natijasida qon bosimi oshishini ko'rishimiz mumkin. Tibbiyot fanlari doktori, professor Z. Ibodullayevning fikricha, his-tuyg'u odam faoliyatining turli jihatlar – mehnat, ilmu fan va san'atga rag'batlantiruvchi kuch ham hisoblanadi. Lekin shuni nazarda tutish kerakki, hissiyot odam faoliyatini faqat uyg'unlashtirmasdan, balki uni izdan chiqarib qo'yishi ham mumkin. His-tuyg'ular, ayniqsa, yurak-qon tomir sistemasiga va arterial qon bosimiga keskin ta'sir ko'rsatadi. Yuqoridagi

4 D. Goleman. Hissiy intellekt. T.: "ZUKKO KITOBXON", 2023. -640 b

5 Abdullayev S. M.; Mamatrimova F. B. Mamasaidova S.O'. "zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya" nomli ilmiy-amaliy konfrensiya. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7629325>



tahlillarni umumlashtirganda gipertoniya kasalligining rivojlanishida intellektual hislarning ta'siri katta ekanligini bilishimiz mumkin. Gipertenziv respondentlar orasida (9,9%) umumiy aholiga (4,9%) qaraganda ancha yuqori darajadagi psixologik stress kuzatilgan va bu ikki holat o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjud [odd nisbati (OR) = 2,27 (1,91; 2,70)]. Gipertenziv respondentlar orasida iztirob bilan bog'liq belgilar Armaniston yoki Qirg'izistonda yashash, ayol bo'lish, 50 yoshdan oshish, iqtisodiy ahvoli yomonlik, ma'lumoti pastlik, hissiy yordam va tibbiy dori vositalaridan foydalanishning cheklanganligi bilan bog'liq. Qiyinchilik darajasi 2001-2010 yillar oraliqida kamaygan, ammo gipertenziv respondentlarda pastroq darajada [darajali nisbat (RR) = 0,85 (0,75; 0,95)] bo'lmagan respondentlarga qaraganda [RR = 0,65 (0,56; 0,75)].

XULOSA

Umumiy xulosaga kelsak, gipertoniya kasalligini rivojlanishiga intellektual hislarning ta'siri borligini bilishimiz mumkin. Gipertoniya kasalligini oldini olishda va davolashda bevosita insonning emotsional-intellektual qobiliyatlari rivojlanganlik darajasini inobatga olish muhimdir. Intellektual hislar bu – o'z his-tuyg'ularini anglash, ya'ni inson ayni vaqtda qanday hissiyot turi bilan yashayotganini bilish; o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish, ya'ni salbiy his-tuyg'ulardan chiqib keta olish; boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, ya'ni boshqa insonlar qanday hissiyotlar bilan munosabatda bo'layotganini tushunish; empatiya bildirga olish, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini anglagan holda vaqtida to'g'ri tushunish va hamdardlik ko'rsata olishdir. Albatta, empativlik darajasi me'yorda rivojlangan bo'lsa yaxshi, ammo empativlik darajasi me'yordan yuqori bo'lsa, bunday insonlarda gipertoniya kasalligi kuzatilishi mumkin. Ijtimoiy munosabatlarni samarali boshqarish kabilar intellektual hislarning rivojlantirish darajasining umumiy belgilaridan biridir. Farazimiz bo'yicha, intellektual hislari yaxshi rivojlangan insonlarda gipertoniya kasalligi kamroq kuzatiladi, chunki ular salbiy his-tuyg'ulardan va stressdan tezroq chiqib keta olishadi. Psixologik metodikalar orqali EQ darajasini aniqlash mumkin, bu esa bemorlar bilan qanday tartibda ishlashni ham belgilab beradi. Shu asnoda, ba'zi bemorlarni davolashda mutaxassis psixologlar bilan hamkorlik qilish natijasida kasallikni tezroq davolash va oldini olish mumkin. Bunga asos sifatida Goleman EQ ni rivojlantirish mumkinligini va bu salomatlikni yaxshilashga olib kelishini ta'kidlaydi. Menimcha ham intellektual hislarni rivojlantirish mumkin. Sotsio-emotsional intellekti yuqori bo'lgan shaxslar o'z emotsiyalarini samarali boshqara oladi, stressli vaziyatlarda bardoshlilik ko'rsatadi va ijtimoiy munosabatlarda faol bo'ladi. Bu esa ularning psixologik barqarorligini oshirib, yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan stress gormonlarining haddan tashqari faollashishini cheklaydi, natijada gipertoniya rivojlanish xavfi kamayadi.

AQSh, Yevropa va Rossiyada o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar gipertoniya va psixososial stress o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ilmiy asoslab berdi. Rossiya va MDH mamlakatlarida esa gipertoniya yuqori darajada tarqalganligi qayd etilgan bo'lib, aholining sezilarli qismi yuqori psixo-emotsional stress ostida yashaydi. Bu holat gipertoniya rivojlanishini tezlashtiruvchi muhim omil sifatida qaralmoqda. Shunday qilib, gipertoniya profilaktikasida va davolash jarayonida faqat dori-darmon vositalarini qo'llash bilan cheklanmasdan, balki bemorlarning sotsio-emotsional intellektini rivojlantirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish zarurdir. Ushbu yondashuv kasallikning tarqalishini kamaytirishga, bemorlarning hayot sifatini oshirishga hamda sog'liqni saqlash tizimida samaradorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Z.Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik. – T.: "IQTISOD-MOLIYA", 2008. - 380 b.
2. Z.Ibodullayev. Asab va ruhiyat. Ilmiy-ommabop risola – Toshkent: "Zamin nashr", 2018. – 232 b.
3. Z.T. Nishanova, N.G'. Kamilova, G.Q. Alimova. Psixogigiena. O'quv qo'llanma. Toshkent 2007. 30-bet
4. D. Goleman. Hissiy intellekt. T.: "ZUKKO KITOBXON", 2023. -640 b
5. Y.L. Arslonov, T.A. Nazarov, A.A. Bobomurodov. Ichki kasalliklar . o'quv qo'llanma (2-nashri). T.: "ILM ZIYO", 2014. -392 b
6. Abdullayev S. M.; Mamatraimova F. B. Mamasaidova S.O'. "zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya" nomli ilmiy-amaliy konfrensiya. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7629325>
7. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23480878/>
9. <https://lex.uz/uz/docs/-7264914>
10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7629325>
11. www.who.int.

- 
- 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. №9

© 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.