



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



No9
2025

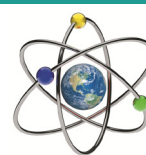
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi 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 AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

PSIXOLOGIYA YO'NALISHI



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 67 sahifa,
1-sentyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – 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

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING INTELLEKTUAL RIVOJLANISHIDA PEDAGOG SHAXSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	8
Ashurov Ramzidin Ramazonovich	
SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQARUVCHI OMILLAR	11
Sadilloev Odiljon Oripovich	
MAHKUM SHAXSINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O'RGANISH YUZASIDAN ILMIY TAHLILLAR	15
Turdiyev Zafar Erkinovich	
TALABALARDA KORRUPTION XULQ-ATVORGA IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	18
Xamidov Mansurjon Abduxalilovich	
AYOLLARDA KETISH ISTAGI FENOMENI VA MIGRATSIYA MOTIVLARINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI (ICHKI MIGRANT AYOLLAR MISOLIDA)	21
Sadullayeva Jamilaxon Ibodilla qizi	
HARBIY XIZMATCHILARDA PSIXIK O'ZINI O'ZI BOSHQARISH DOIRASIDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINING QO'LLANILISH XUSUSIYATLARI.....	30
Qiyomxo'jayeva Madina Rustambek qizi	
NAMANGAN OILALARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK TAVSIFI	35
Turg'unboyeva Azizaxon G'ulomovna	
PROFILAKTIKA INSPEKTORLARI KASBIY FAOLIYATIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH	39
Berdiyeva Raxima Shakarboyevna	
O'ZBEKISTON PSIXOLOGLARI TADQIQOTLARIDA EMOTSIONAL HOLATLAR VA AYBDORLIK HISSINING PSIXOLOGIK TAHLILI	44
Sultanova Saida Muhiddin qizi	
DEVIANT XULQLI YOSHLARNING IJTIMOY MOSLASHUV MEXANIZMLARIDA HISSIY-IRODAVIY JIHATLARNING AHAMIYATI	47
Zaripova Zilola Erkin qizi	
Shaxsda imposter sindromi va salbiy baholanishdan qo'rqishning psixologik aloqadorligi	51
Yuldasheva Nilufarxon Sherqo'zi qizi	
Коллективизм и индивидуализм в межнациональном общении: культурные основания поведения в восточных и западных обществах	54
Айдарова Диана Сматуллаевна	
O'QITUVCHILARGA KO'RSATILADIGAN PSIXOLOGIK XIZMATNING ILMIY ASOSLARI	62
Usmonova Dilnoza Bahodir qizi	

O'QITUVCHILARGA KO'RSATILADIGAN PSIXOLOGIK XIZMATNING ILMIY ASOSLARI

Usmonova Dilnoza Bahodir qizi

Buxoro xalqaro universiteti mustaqil izlanuvchisi

E-mail: usmonovad926@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatning ilmiy asoslarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot doirasida pedagoglarning psixologik salomatligi, stress darajasi, ishdagi motivatsiya va samaradorlik masalalari tahlil qilindi. Psixologik xizmatning tizimli tashkil etilishi, individual va guruh treninglari, maslahatchilik va konsultatsiyalar orqali o'qituvchilarning ruhiy barqarorligini oshirish usullari ko'rsatildi. Maqola, shuningdek, zamonaviy psixologik yondashuvlar va strategiyalarning amaliy ahamiyati hamda ularni ta'lim tizimiga integratsiyalash samaradorligi tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: psixologik xizmat, o'qituvchi salomatligi, stressni boshqarish, pedagogik samaradorlik, ruhiy barqarorlik.

Abstract: This article is dedicated to exploring the scientific foundations of psychological services provided to teachers. The study analyzed teachers' psychological well-being, stress levels, work motivation, and efficiency. Methods for enhancing teachers' mental stability through structured psychological services, including individual and group training, counseling, and consultations, were discussed. The article also highlights the practical significance of modern psychological approaches and strategies, as well as their effectiveness in integrating into the educational system.

Key words: psychological service, teacher well-being, stress management, pedagogical efficiency, mental stability.

Аннотация: Статья посвящена изучению научных основ психологической поддержки учителей. В рамках исследования анализировались психологическое здоровье педагогов, уровень стресса, мотивация к работе и эффективность. Рассмотрены методы повышения психической устойчивости учителей посредством структурированных психологических услуг, включая индивидуальные и групповые тренинги, консультирование и психологические консультации. Также проанализирована практическая значимость современных психологических подходов и стратегий, а также их эффективность при интеграции в образовательную систему.

Ключевые слова: психологическая поддержка, здоровье учителя, управление стрессом, педагогическая эффективность, психическая устойчивость.

KIRISH

Bugungi ta'lim tizimida o'qituvchilarning ruhiy salomatligi va psixologik barqarorligi ta'lim sifatini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Pedagoglarning ish yukining ortishi, talabalar bilan muloqotdagi murakkab vaziyatlar va pedagogik mas'uliyat ularning stress darajasini oshiradi va ish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlarning tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvlari zarur hisoblanadi. Psixologik xizmat o'qituvchilarga nafaqat stressni boshqarishda yordam beradi, balki ularning motivatsiyasini oshiradi, professional rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi va umumiy pedagogik samaradorlikni oshiradi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar, masalan, kognitiv-behaviorial metodlar, mindfulness va stressni boshqarish treninglari o'qituvchilarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashda samarali vositalar sifatida tan olingan.

Shuningdek, pedagoglarning psixologik salomatligini mustahkamlash ta'lim jarayonining sifatini yaxshilash, innovatsion pedagogik texnologiyalarni samarali joriy etish va talabalarning o'quv motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, ilmiy asoslangan psixologik xizmatlarning tizimli tadqiqi va amaliyotga tatbiqi dolzarb masala hisoblanadi. Bugungi ta'lim tizimida o'qituvchilarning ruhiy salomatligi va psixologik barqarorligi ta'lim sifatini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Pedagoglarning ish yukining ortishi, talabalar bilan muloqotdagi murakkab vaziyatlar, pedagogik mas'uliyat va yuqori talablar ularning stress darajasini oshiradi hamda ish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlarning tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvlari dolzarb masala sifatida qaraladi.



Psixologik xizmat o'qituvchilarga nafaqat stressni boshqarishda yordam beradi, balki ularning motivatsiyasini oshiradi, professional rivojlanish imkoniyatlarini kengaytiradi va umumiy pedagogik samaradorlikni yaxshilaydi. Masalan, kognitiv-behaviorial metodlar, mindfulness, stressni boshqarish treninglari va psixologik konsultatsiyalar pedagoglarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda samarali vositalar sifatida tan olingan. Shuningdek, pedagoglarning psixologik salomatligini mustahkamlash ta'lim jarayonining sifatini oshirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni samarali tatbiq etish va talabalarning o'quv motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Psixologik xizmatning tizimli va ilmiy asoslangan tadqiqoti o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash strategiyalarini aniqlash, muammolarni oldini olish va ularni samarali yechimlar bilan ta'minlash imkonini beradi.

Maqola doirasida o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatning ilmiy asoslari, zamonaviy yondashuvlar va amaliy strategiyalari tahlil qilinadi. Tadqiqot pedagoglarning ruhiy barqarorligini oshirish, ishdagi stressni kamaytirish va ta'lim sifatini yaxshilashga qaratilgan ilmiy asoslangan metodlarni aniqlashga qaratilgan.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Pedagoglarning psixologik salomatligi va ishdagi stressni boshqarish masalalari so'nggi yillarda ta'lim psixologiyasi sohasida keng o'rganilmoqda. Alimov va Karimova o'qituvchilar uchun psixologik xizmatning samaradorligini tadqiq qilgan bo'lib, unda individual konsultatsiyalar va guruh treninglarining pedagoglarning ruhiy barqarorligini oshirishdagi ahamiyati ta'kidlangan [1]. Rashidov pedagoglarning ish yukining ortishi va murakkab pedagogik vaziyatlarda stress darajasining oshishi o'qituvchilar ish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini qayd etadi. Shu bilan birga, u zamonaviy psixologik yondashuvlar, masalan, mindfulness va kognitiv-behaviorial metodlar, pedagoglarning ishdagi stressini kamaytirishda samarali ekanligini ta'kidlaydi [2]. Qodirova ta'lim tizimida psixologik xizmatning tizimli tashkil etilishi pedagoglarning ish motivatsiyasini oshirish va ishga bo'lgan qoniqish hissini kuchaytirish uchun zarur ekanligini ko'rsatadi. U o'qituvchilarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash orqali ta'lim sifatini yaxshilash mumkinligini ta'kidlaydi [3]. Karimov va Sobirov pedagoglarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatning amaliy strategiyalarini tahlil qilgan bo'lib, unda guruh treninglari, onlayn konsultatsiyalar va psixologik seminarlar pedagoglarning ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vositalar sifatida ko'rsatildi [4]. Nazarov zamonaviy psixologik yondashuvlar va strategiyalarning ta'lim tizimiga integratsiyasini o'rganib, psixologik xizmatning nafaqat stressni boshqarishda, balki pedagoglarning pedagogik samaradorligini oshirishda ham muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi [5]. Sultonova pedagoglarning ruhiy barqarorligini oshirish bo'yicha ilg'or metodlarni tahlil qilib, ularning individual konsultasiya va guruh treninglari orqali ish samaradorligini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatdi [6]. Yoqubov va Islomova pedagoglarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlar tizimining amaliy samaradorligini o'rganib, stressni boshqarish va ish motivatsiyasini oshirishga qaratilgan metodlar samaradorligini aniqladi. Ularning tadqiqoti pedagoglar uchun tizimli psixologik qo'llab-quvvatlashning ahamiyatini ta'kidlaydi [7]. Shuningdek, Abdullayeva o'qituvchilarda kasbiy charchashni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash bo'yicha psixologik xizmatning samaradorligini tahlil qilgan. U o'qituvchilarning ishdagi stress darajasini kamaytirish va ishga bo'lgan qoniqish hissini oshirishda psixologik intervensiyalarni samarali deb hisoblaydi [8].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot metodologiyasi sifatida ma'lumotlarni yig'ish va ularni ilmiy asosda tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Pedagoglarning psixologik salomatligi, stress darajasi va ish samaradorligini baholash maqsadida standartlashtirilgan psixologik testlar, so'rovnomalar va individual suhbatlardan olingan natijalar qo'llanildi. Bundan tashqari, fokus guruhlar orqali o'qituvchilarning psixologik xizmatlarga bo'lgan munosabati va ehtiyojlari aniqlab olindi. Olingan ma'lumotlar miqdoriy va sifatli tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, ularning o'zaro bog'liqligi, o'qituvchilarning ruhiy barqarorligi hamda pedagogik samaradorlikka ta'siri ko'rsatkichlari statistik usullar yordamida solishtirildi. Ushbu metodologiya tadqiqot natijalarining ishonchliliigi va ilmiy xulosalarning asoslanganligini ta'minlashga xizmat qildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot materiali sifatida shahar va qishloq maktablarida faoliyat yuritayotgan 120 nafar o'qituvchi tanlangan. Ularning yoshi, ish staji, fan turi va pedagogik tajribasi hisobga olingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatning samaradorligini aniqlash hamda ularning ishdagi stress darajasi, ruhiy barqarorligi va pedagogik samaradorligiga ta'sirini o'rganish edi. Metod sifatida pedagoglarning psixologik holatini baholash uchun bir qator standartlashtirilgan vositalardan foydalanildi. Ular orasida: stressni baholash uchun Perceived Stress Scale (PSS), ruhiy barqarorlikni aniqlash uchun Psychological

Well-Being Scale (PWBS) hamda ish samaradorligini o'lchash uchun Teacher Efficiency Questionnaire (TEQ) kiritildi. Shu bilan birga, individual suhbatlar va fokus guruhlar orqali o'qituvchilarning psixologik xizmatlarga bo'lgan munosabati, ehtiyojlari va takliflari to'plandi. Tadqiqotda psixologik xizmatning turli shakllari, jumladan, individual konsultatsiyalar, guruh treninglari, stressni boshqarish bo'yicha seminarlar va onlayn psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari qo'llanildi. Har bir ishtirokchi kamida 4 haftalik dasturdan o'tkazildi va tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar jadval hamda statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Ma'lumotlarni tahlil qilishda sifat va miqdoriy usullar birgalikda qo'llanildi. Sifatli tahlil orqali pedagoglarning psixologik xizmatga bo'lgan munosabati, ehtiyojlari va tajribasi aniqlandi. Miqdoriy tahlil esa stress darajasi, ruhiy barqarorlik va ish samaradorligi ko'rsatkichlarining dasturdan oldingi hamda keyingi holatdagi farqlarini aniqlashga yordam berdi. Shuningdek, tadqiqot davomida etika qoidalariga qat'iy rioya qilindi. Ishtirokchilarning roziligi olinib, ularning shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlandi. Tadqiqot natijalari o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatning samaradorligini aniqlash, muammolarni bartaraf etish va ularni optimallashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlar ularning ruhiy barqarorligini oshirish va ish samaradorligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Individual konsultatsiyalar, guruh treninglari, stressni boshqarish seminarlar hamda onlayn psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari pedagoglarning ishdagi stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi. Bu esa ularning ishga bo'lgan qoniqish hissini kuchaytiradi va professional motivatsiyani oshiradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmatning tizimli va doimiy shakllari pedagoglar orasida ruhiy barqarorlikni mustahkamlashda samaraliroqdir.

Masalan, muntazam guruh treninglari va individual konsultatsiyalar pedagoglarning stressni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi, ularni murakkab pedagogik vaziyatlarda ish faoliyatini samarali davom ettirishga tayyorlaydi. Shu bilan birga, zamonaviy psixologik yondashuvlar, masalan, mindfulness va kognitiv-behaviorial metodlar pedagoglarning ishga bo'lgan motivatsiyasini oshirishda ham samarali ekanligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmatning samaradorligi nafaqat individual pedagoglar darajasida, balki butun ta'lim muassasasining ijtimoiy-madaniy muhitini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Pedagoglar o'zlarini qo'llab-quvvatlangan his qilganda, ular talabalarga nisbatan ijobiy xulq-atvor namoyon etadi, ta'lim jarayonining sifatini oshiradi va pedagogik innovatsiyalarni samarali tatbiq etadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida pedagoglarning psixologik savodxonligi va psixologik xizmatlarga bo'lgan munosabati aniqlangan. Ko'pchilik pedagoglar psixologik xizmatlarga ehtiyoj sezadi, ammo ayrimlari texnologik imkoniyatlarning cheklanganligi yoki vaqt yetishmasligi sababli ushbu xizmatlardan to'liq foydalana olmaydi. Shu bois, psixologik xizmatlarni tashkil etishda muassasalarda resurslarni optimallashtirish va o'qituvchilarga qulay shart-sharoit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmat pedagoglarning ish samaradorligini, ruhiy barqarorligini va kasbiy qoniqish hissini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Bu esa ta'lim tizimida pedagoglarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha strategiyalarni yanada rivojlantirish va zamonaviy psixologik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish zaruratini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmat pedagoglarning kasbiy charchashini kamaytirish, ijobiy ish muhitini yaratish va pedagoglarning o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi. Muntazam psixologik treninglar va konsultatsiyalar pedagoglarning o'z kasbiy faoliyatiga ishonchini oshiradi, ularni murakkab vaziyatlarda ongli qaror qabul qilishga tayyorlaydi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmat pedagoglarning ish samaradorligini, ruhiy barqarorligini va kasbiy qoniqish hissini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Bu esa ta'lim tizimida pedagoglarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha strategiyalarni yanada rivojlantirish va zamonaviy psixologik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish zaruratini ko'rsatadi. Shu bilan birga, pedagoglarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash ta'lim sifati, talabalar motivatsiyasi va innovatsion yondashuvlarni samarali joriy etish uchun asosiy shartlardan biri hisoblanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

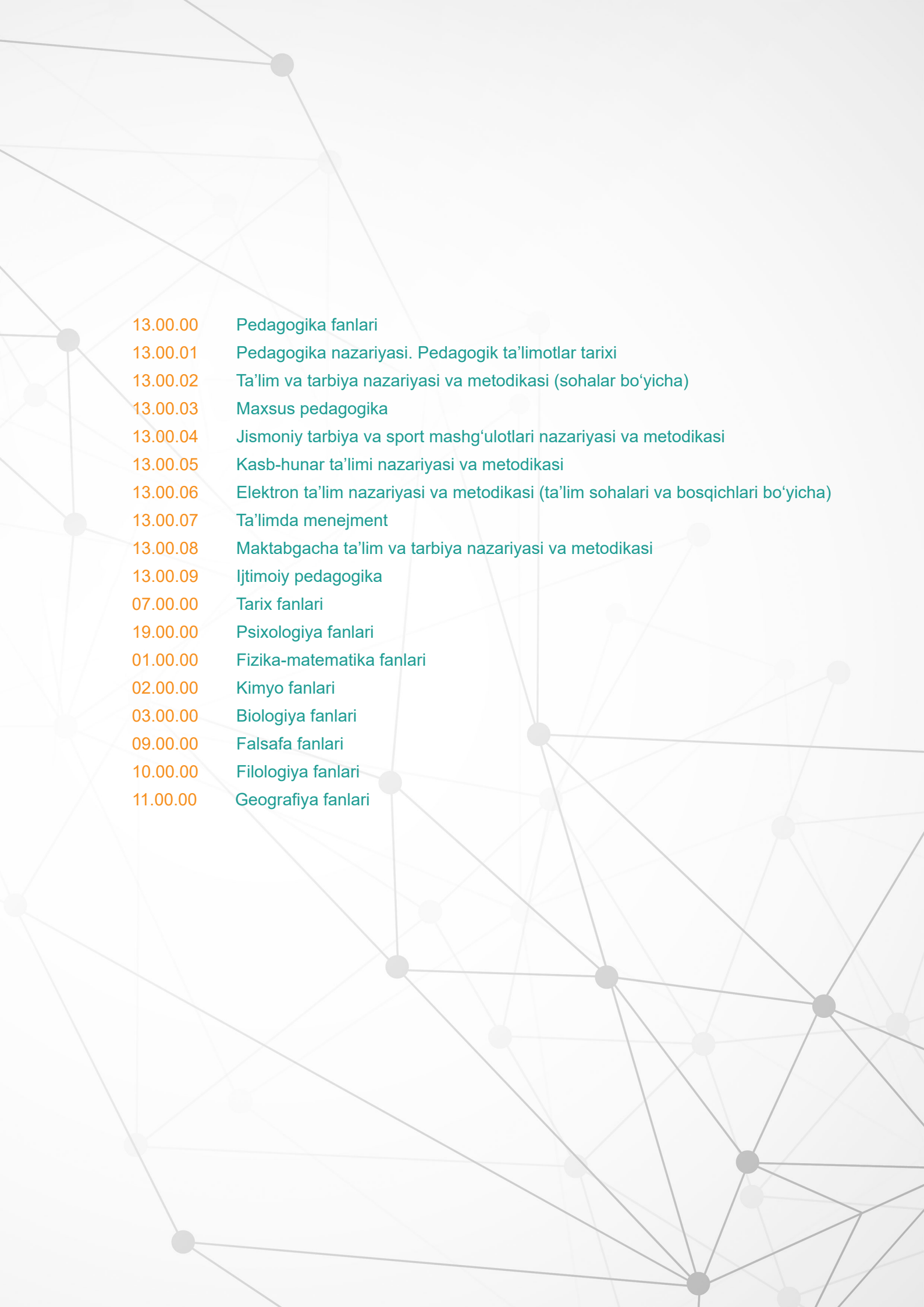
Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'qituvchilarga ko'rsatiladigan psixologik xizmatlar pedagoglarning ruhiy barqarorligini oshirish, ish samaradorligini kuchaytirish va kasbiy qoniqish hissini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Individual konsultatsiyalar, guruh treninglari, stressni boshqarish bo'yicha seminarlar hamda onlayn psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari pedagoglarning ishdagi stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi, ularning ish motivatsiyasini oshiradi va murakkab pedagogik vaziyatlarda samarali ishlashga tayyorlaydi. Shuni ta'kidlash lozimki, psixologik xizmatlarning tizimli va muntazam shakllari pedagoglar orasida yanada samaraliroq natijalar beradi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar, masalan, mindfulness va kognitiv-behaviorial metodlar pedagoglarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressni boshqarish va pedagogik samaradorlikni oshirishda samarali vositalar sifatida ajralib turadi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, psixologik xizmat pedagoglarning kasbiy charchashini kamaytiradi, ijobiy ish muhitini yaratadi va ta'lim jarayonining sifatini



oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish va psixologik xizmatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish ta'lim tizimida innovatsion yondashuvlarni samarali tatbiq etish uchun muhim shartdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Alimov, R., & Karimova, S. (2020). O'qituvchilarga psixologik xizmatning samaradorligi. Ta'lim psixologiyasi jurnali, 12(3), 45–57.
2. Rashidov, A. (2019). Pedagoglarning ish yukining stressga ta'siri va psixologik yordam usullari. Pedagogika va psixologiya, 8(2), 23–36.
3. Qodirova, M. (2021). Psixologik xizmatni tizimli tashkil etish va pedagoglarning motivatsiyasi. Oliy ta'lim psixologiyasi, 5(1), 12–25.
4. Karimov, D., & Sobirov, I. (2020). Pedagoglarga psixologik xizmatning amaliy strategiyalari. Ta'lim va innovatsiya, 7(4), 67–80.
5. Nazarov, B. (2018). Zamonaviy psixologik yondashuvlar va ta'lim tizimiga integratsiyasi. Psixologik tadqiqotlar, 10(2), 34–48.
6. Sultonova, L. (2021). O'qituvchilarda ruhiy barqarorlikni oshirish metodlari. Pedagogik psixologiya, 9(3), 55–70.
7. Yoqubov, F., & Islomova, N. (2020). Psixologik xizmatlar tizimining amaliy samaradorligi. Ta'lim tadqiqotlari, 6(2), 41–56.
8. Abdullayeva, D. (2019). Kasbiy charchashni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni mustahkamlash bo'yicha psixologik intervensiyalar. Psixologik amaliyot jurnali, 4(1), 28–42.



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 sohalar 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



MAKTABGACHA VA MAKTAB 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.