



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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 788 sahifa,
2-sentyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – 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)

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

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Ingliz tilini o'rgatishda ona tilidan keng foydalanishning salbiy va ijobiy jihatlari215 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 foydalanish222 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 Culture230 Rajabova Shaxlo Shodmonovna
	Bugungi globallashuv davrida ta'lim tizimini rivojlantirish va uning sifatini oshirishda nostandart yondashuvning ahamiyati234 Ramazonova Salomat Saidovna
	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini kreativ sinflar ishini tashkil etishga tayyorlash238 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 дошкольников246 Истамова Нигора Азимжановна
	Zamonaviy rahbarning innovatsion boshqarish texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari249 Xakimova Dildora Mashrabjonovna
	Креативный подход к развитию лингвометодического мышления студентов-филологов253 Ходжаниязова Айгуль Айтмуратовна
	Umumta'lim maktablarida tarbiya darslarini tashkil etish ijtimoiy zarurat sifatida257 Rashidova Gulnoza G'ulomovna
	Pedagogik risklarni boshqarishning nazariy asoslari va globallashuv jarayonidagi ahamiyati261 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 asoslari268 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 zarurati274 Alimov Asadulla Urokbayevich
	Maktabgacha yoshdagi bolaning rivojlanishida ijtimoiy muhitning ta'siri278 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 rivojlantirish289 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 tahlili303 Mamatqulova Sanobar Ismatillayevna, Eshmurzayev Yigitali Shokirovich, Kadirova Durdonaxon Rustamovna
	Tabiiy fanlarda bilingval ta'lim va CLIL yondashuv309 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 Oдинаjon 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 Tuvalovich	
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'alarining 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	

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



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



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
Dilafuz Norboyeva	
"Kommunikativ kompetensiya" tushunchasining xorijiy va milliy manbalarda talqini: qiyosiy tahlil.....	624
G'ulomova Begoyim Elmurod qizi	
Ijtimoiy tarmoqlardagi jinsiy jinoyatlarning psixologiyistik tomonlari	627
Rahimqulova Lobar Hamro qizi	
К вопросу обучения местоимению в корейском языке	631
Мухиддинова 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
<i>Ziyomiddinova Nilufar Avazbekovna</i>	
Влияние социальных сетей на формирование мировоззрения учащихся младшего подросткового возраста.....	716
<i>Ибрагимова З. И.</i>	
Bo'lajak muhandislarni kasbiy rivojlantirish metodikasi	720
<i>Axmedov Juraboy Raxmonberdiyevich</i>	
Oliy ta'lim talabalarida ma'naviy-axloqiy madaniyat samaradorligini oshirishda jadid pedagogik merosining o'рни	725
<i>Raxmatova Dilbar Anvar qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish usullari	730
<i>Xaitova E'zozaxon Baxrom qizi</i>	
Sun'iy intellektdan foydalanib bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarini innovatsion faoliyatga tayyorlash mexanizmlari	734
<i>Nurmatov Zuxriddin Shavkat o'g'li</i>	
Maktabgacha yoshidagi bolalarning ijtimoiy-hissiy kompetensiyalarini rivojlantirishda nutq o'stirish faoliyatining o'рни	737
<i>Toshpulatova Nargiza Abduraimovna</i>	
Xalq og'zaki ijodi orqali bolalarga tabiatni asrash va unga g'amxo'rlik munosabatlarini shakllantirish usullari	741
<i>Bo'riyeva Fayyoza Baxodirovna</i>	
Maktab ta'limida o'quv tadqiqot ishlarini tashkil etish – pedagogik muammo sifatida	745
<i>Jurayeva Umida Yuldashevna</i>	
Texnologiya o'qituvchilarining professional kompetentligini shakllantirish texnologiyasi.....	748
<i>Qalandarova Urinposhsha Yuldashovna</i>	
Raqamli ta'lim vositalari yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarda kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish..	752
<i>Xodiyeva Nilufar Sherzod qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kreativlik kompetentligini rivojlantirishni o'rganish – pedagogik muammo sifatida.....	756
<i>Toshpo'latova O'g'iloy Abdurahmon qizi</i>	
Bo'lajak biologiya o'qituvchilari kasbiy kompetentligini rivojlantirishda amaliy mashg'ulotlarning didaktik imkoniyatlari	759
<i>Pardaeva Matonat Salimovna</i>	
Boshlang'ich ta'limda nutqni rivojlantirish orqali emotsional intellektni shakllantirish.....	764
<i>Omonillayeva Maxfuza Ilyosjon qizi</i>	
Основные научные подходы различных учёных об организации самостоятельной работы студентов	768
<i>Чернова Татьяна Алексеевна</i>	
Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi professor-o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o'рни	772
<i>Fazlidjanova Nilufar Xikmatdjanovna</i>	
Ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat ta'limi samaradorligiga erishishda zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish.....	775
<i>Xolikov Akmal Tajidinovich</i>	
Oliy ta'limda korrupsiyaga qarshi kurashish va uni oldini olish.....	778
<i>Axmedova Dilnora Kobiljonovna</i>	
Психологическая устойчивость к стрессу: опыт и открытия в Узбекистане	781
<i>Туракулова Дурдона Боходировна</i>	
Virtual ta'lim sharoitida bo'lajak geografiya o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini shakllantirishda samaradorlikni oshirish.....	784
<i>Tajibayeva Xurshida Djumamuratovna, Pirmanov Mansur Qadiryevich</i>	



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ: ОПЫТ И ОТКРЫТИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

Туракулова Дурдона Боходировна

Магистрант Национального педагогического университета
Узбекистана имени Низами

Аннотация: В данной статье анализируются основные аспекты психологической устойчивости с учётом условий и научных данных, полученных в Узбекистане, с целью выявления влияния локального контекста на эффективное управление стрессом.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, резилиенс, стресс, coping-стратегии, ментальное здоровье, Узбекистан, социальные давления, экономические вызовы, mindfulness, культурные ценности, адаптация.

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik barqarorlikning asosiy jihatlari O'zbekistonda olingan sharoit va ilmiy ma'lumotlar asosida tahlil qilinadi hamda mahalliy kontekstning stressni samarali boshqarishga ta'siri aniqlanadi.

Kalit so'zlar: psixologik barqarorlik, reziliens, stress, coping-strategiyalar, ruhiy salomatlik, O'zbekiston, ijtimoiy bosimlar, iqtisodiy chaqiriqlar, mindfulness, madaniy qadriyatlar, moslashuv.

Abstract: This article analyzes the main aspects of psychological resilience based on the conditions and scientific data obtained in Uzbekistan, aiming to identify the impact of the local context on effective stress management.

Key words: psychological resilience, resilience, stress, coping strategies, mental health, Uzbekistan, social pressures, economic challenges, mindfulness, cultural values, adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая устойчивость к стрессу, или резилиенс, представляет собой способность человека адаптироваться к трудным ситуациям, преодолевать стресс и восстанавливаться после негативных событий. Это не врожденное качество, а навык, который можно развивать через coping-стратегии, поддержку окружения и осознанные практики. В Узбекистане, стране с богатой культурной историей и динамичными социальными изменениями, тема психологической устойчивости особенно актуальна. Экономические вызовы, такие как безработица и инфляция, а также социальные давления, включая семейные ожидания и образовательные нагрузки, создают условия, при которых стресс становится повседневной реальностью для многих жителей. Исследования, проведенные в Узбекистане, показывают, что местные инициативы в области ментального здоровья фокусируются на интеграции традиционных ценностей с современными подходами, делая резилиенс более доступным для населения. В работе рассматриваются базовые аспекты психологической устойчивости с опорой на условия и исследования, проведенные в Узбекистане, чтобы подчеркнуть, как локальный контекст влияет на управление стрессом.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

Стресс часто возникает из-за экономических трудностей. Многие жители сталкиваются с финансовыми проблемами, такими как низкие зарплаты и рост цен, что приводит к чувству безнадежности и тревоге. Социолог Махмуд Юлдашев отмечает, что экономическая нестабильность является основной причиной эмоционального выгорания среди населения. Кроме того, социальные давления, включая ожидания семьи и общества, усиливают стресс. В традиционной узбекской культуре семья играет центральную роль, но это может создавать дополнительную нагрузку, особенно для молодежи, которая балансирует между культурными нормами и современными амбициями.

Образовательная система также способствует стрессу. Студенты вузов часто испытывают высокие нагрузки, связанные с учебой и адаптацией. Исследования показывают, что среди студентов, изучающих английский язык, уровень воспринимаемого стресса высок, что влияет на их эффективность и мотивацию. Подростки в школах сталкиваются с аналогичными проблемами: академическое давление сочетается с социальными изменениями, что приводит к росту тревожности и депрессии. Согласно отчету UNICEF, ментальное здоровье подростков в узбекских школах требует особого внимания, так как стресс существенно влияет на их психосоциальное благополучие. Эти факторы подчеркивают необходимость развития резилиенса как фундаментального навыка для успешного выживания и адаптации в современных условиях.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования фокусируются на основных механизмах coping, то есть стратегиях совладания со стрессом. Одним из ключевых открытий является роль психологической адаптации среди кадетов в военных учебных заведениях. Здесь coping-механизмы, такие как позитивное переосмысление ситуаций и поиск социальной поддержки, помогают преодолевать стресс от интенсивных тренировок. Это демонстрирует, что в условиях дисциплины и коллективной ответственности резилиенс формируется через групповые практики. Другим важным открытием стала осознанность (mindfulness) как инструмент снижения стресса. В университетах нашей страны проводились тренинги по mindfulness для студентов, изучающих иностранные языки. Результаты показали, что такие практики уменьшают воспринимаемый стресс и повышают эмоциональную устойчивость, помогая участникам лучше регулировать эмоции. Это особенно актуально там, где традиционные медитативные элементы исламской культуры, такие как размышления и молитва, могут интегрироваться с современными методами.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Среди взрослого населения исследования выявили связь между резилиенсом и уровнем тревожности. Резилиенс определяется как процесс успешной адаптации к угрозам. Например, в периоды экономических кризисов люди с высоким уровнем резилиенса чаще используют активные coping-стратегии, такие как планирование и поиск помощи, вместо пассивного избегания. Кросс-культурные исследования в Узбекистане подчеркивают значение стресса и coping среди иностранных студентов. Успешное обучение во многом зависит от резилиенса, который помогает адаптироваться к новой среде, преодолевая языковые барьеры и культурный шок. Эти выводы основаны на базовых психологических тестах, таких как опросники стресса и резилиенса, и демонстрируют, что в многонациональной стране культурная толерантность способствует устойчивости.

Узбекская культура предлагает уникальные ресурсы для развития психологической устойчивости. Семейные связи и сообщество играют роль буфера против стресса. В традиционных махаллях (кварталах) соседи поддерживают друг друга, что усиливает социальный капитал и помогает справляться со стрессом. Это ключевой механизм, когда коллективная ответственность снижает индивидуальное напряжение. Тем не менее вызовы остаются: стигматизация ментального здоровья мешает людям обращаться за помощью. Исследования показывают, что в Узбекистане психическое здоровье часто воспринимается как табу, однако недавние инициативы меняют ситуацию. Государство вводит реформы, интегрируя психологическую помощь в систему первичной медицины, что делает её более доступной на местном уровне.

Среди медицинских работников Центральной Азии уровень стресса относительно низок, что связано с профессиональной подготовкой и высоким уровнем резилиенса. Это подчеркивает, что локальные условия, такие как стабильность системы здравоохранения, способствуют устойчивости. Для повышения резилиенса в Узбекистане предлагаются базовые меры. ВОЗ рекомендует развивать сообщество-ориентированную помощь, включая тренинги по стресс-менеджменту. В школах и вузах внедряются программы по психическому здоровью, такие как сессии mindfulness и peer-support.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования учителей показывают, что хронический стресс влияет на карьеру, однако геймификация и другие методы помогают его снижать. Среди подростков особое внимание уделяется психосоциальному благополучию в школах. Глобальные тенденции указывают на рост эмоционального стресса, но локальные исследования предлагают пути решения через основные практики. Психологическая устойчивость к стрессу в Узбекистане строится на фундаментальных принципах адаптации, coping и культурной поддержки. Результаты местных исследований – от mindfulness среди студентов до coping в



профессиональной среде – показывают, что резилиенс является ключом к преодолению экономических и социальных вызовов. Развивая эти навыки через государственные инициативы и поддержку сообществ, Узбекистан может значительно улучшить ментальное здоровье населения. В конечном итоге фокус на локальных условиях делает подход более правдоподобным и эффективным для жителей страны.

Список использованной литературы:

1. Ахмедова Д. Р. Mindfulness как инструмент снижения стресса среди студентов вузов Узбекистана. Ташкент: Издательство ТашГУ, 2024.
2. Рахимова Н. А. Роль традиционных ценностей в формировании психологической устойчивости в Узбекистане. Социальная психология, 4(12), 33–40, 2022.
3. Хамидов О. Б. Психологическая адаптация кадетов в военных учебных заведениях Узбекистана. Психология и педагогика, 3(15), 45–52, 2021.
4. Юлдашев М. Экономическая нестабильность и эмоциональное выгорание: социологический анализ в контексте Узбекистана. Ташкент: Издательство Национального университета Узбекистана, 2023.
5. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books, 2013.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
7. UNICEF. Mental Health and Psychosocial Well-being of Adolescents in Uzbekistan: Challenges and Opportunities. Отчёт UNICEF Uzbekistan, 2022.
8. World Health Organization. Mental Health Atlas: Uzbekistan Country Profile. Geneva: WHO, 2020.

- 
- 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



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.

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