



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



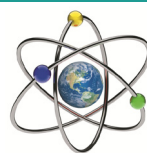
№1(2)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 726 sahifa,
20-yanvar, 2026-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)
Woosyu 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
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), 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" gazetalari 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), dotsent
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)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

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

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

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

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

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), 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, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"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

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorligini aniqlash	16
<i>Akramova Dildora Ergashboy qizi</i>	
Bola tarbiyasida o'yinning ahamiyati	21
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, O'ktamova Nasiba Ravshan qizi</i>	
O'quvchilarning loyiha-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning ilmiy asoslari	25
<i>Sobirova Nilufar Azimboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik jarayonni tashkil etish	29
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Ko'zibayeva Nasiba O'tkir qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda sensor tarbiyani rivojlantirish texnologiyalari	32
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Allaberdiyeva Mardona O'tkirbek qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari.....	37
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Mirsharfova Shahinabegim Saidabbos qizi</i>	
Gandbolchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari	41
<i>Ibodullayeva Munira Atabek qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda dars samaradorligini oshirishda noan'anaviy usullardan foydalanish samaradorligi.....	44
<i>Yusufaliyeva Gulnora Abduraxmonovna</i>	
Modern Requirements for a Teacher's Pedagogical Skills in the Context of Digital Transformation in Education.....	49
<i>Abira Bakhramova</i>	
Ta'lim muassasalarida o'smir yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini samarali tashkil etishga yordam beruvchi pedagogik omillar va shart-sharoitlar	54
<i>Artikova Gulnoza Xasanovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida iqtisodiy tarbiya berishning nazariy-pedagogik asoslari	57
<i>Mamadaliyeva Nilufar Bahodirovna</i>	
Kognitiv lingvistika va konseptologiya masalalari	60
<i>Meyliqulova Manzura Abdullayevna</i>	
Developing Law Students' Writing Competence Through the IRAC Method in Legal English Classes: A Comprehensive Study at TSUL.....	63
<i>Noila Mustafoeva</i>	
Tarixiy obidalarining restavratsiya jarayonlarining o'rganilish tarixi	67
<i>Ochilov Davron Bahodir o'g'li</i>	
Oliy ta'limda baholash jarayonini avtomatlashtirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining qo'llanishi.....	72
<i>Ovxunov Iqboljon Abdunabiyevich, Mamadaliyeva Kamolaxon Xayrullo qizi</i>	
Tabiiy yorug'lik va barqaror energiya manbalarini integratsiyalashgan mini home loyihasi.....	76
<i>Djuraboyev Maqsudbek Karimbek o'g'li, Qodirjonov Oyatillo Abdulboqi o'g'li</i>	
Talabalarning tarixiy tafakkurini rivojlantirishda madaniy meros vositalarining pedagogik ahamiyati.....	80
<i>Rajabova Matluba Toshkentboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	83
<i>Saidova Nigora Olimovna, Jo'rayeva Nilufar Rustamjon qizi</i>	
Raqamli kommunikatsiyalarni o'smirlar shaxsiyatining rivojlanishiga ta'siri	86
<i>Shomurotova Nigoraxon Nabijonovna</i>	
Talabalarning chizma geometriya fanini mustaqil bilish faoliyatiga oid kompetensiyalarini "Visio" dasturi vositasida rivojlantirish metodikasi	90
<i>Tashimov Nurlan Erpolatovich</i>	



Shaxslararo munosabatlar – ijtimoiy pedagogik muammo sifatida.....	94
Uralova Muxabbat Sanjar qizi	
O'zbek tili darslarida raqamli ta'lim vositalaridan foydalanish tajribasi	98
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna	
Психологическая готовность разведенных людей к вступлению в новый брак и приоритеты при выборе партнера.....	101
Саидвалиева Шодия Рихсихужа кизи	
Воспитание любви к прекрасному у дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде: теоретико-методический аспект.....	107
Терехова Ольга Евгеньевна, Темирова Барно Кёмхоновна	
Методика формирования наблюдательности у детей 6–7 лет в процессе целенаправленных прогулок-наблюдений.....	111
Терехова Ольга Евгеньевна, Шокиржоновна Мохира Илхомжон кизи	
Bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	115
Artikbayeva Aziza Abror qizi	
Zamonaviy darslarda guruhlarda ishlash metodikasi	118
Berdiyeva Lobar Norqobulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faol rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanish.....	120
Esanova Maysara Umirovna	
Logopediyada axborot texnologiyalarini qo'llash metodlari	124
Feruza Yusupova Akildjanovna	
Axborot texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rni va rivojlanish bosqichlari.....	130
Qodirov Farrux Ergash o'g'li, Allanazarova Anora Muxobir qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ilmiy-ijodiy kompetentsiyalarini rivojlantirish	134
Umarov Xusniddin	
Bo'lajak talabalarining individual yondashuv asosida kasbiy-ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirish	138
Arslonova Gulsora Kurbonovna	
Ona tili darslarida til kompetensiyasini kognitiv-semantik yondashuv asosida shakllantirish	142
Mo'minova Go'zalxon G'ulamjanovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy tafakkurini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	147
Maxliyo Turotova Erkin qizi	
Talabalarining kreativligini musiqiy-nazariy fanlar vositasida oshirish samaradorligi	153
Urinova Sabina Shuxrat qizi	
Imijning ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida talqini	160
Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna	
Inklyuziv kompetensiya tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari	163
Abdubannobova Mahliyo Abdurashid qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	167
Abdurasulova Dilnoza Abdug'ani qizi	
Muxammas (taxmis) janrining o'zbek she'riyatidagi tarixiy taraqqiyoti va zamonaviy poetik talqinlari	170
Avazova Sitara	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalar hamkorligining asosiy shakllari.....	173
Babayeva Dono Razzakovna, Erkinova Madinabonu Otabek qizi, Xolmatova O'g'loy Tojiddin qizi	
Yangi taraqqiyot davrida talaba-yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	177
Botirova Zohida Doniyor qizi	
Logoritmikada sportga asoslangan o'yinlar	180
Dilfuza Ochilova Zayniddinovna	
Jismoniy tarbiyaning o'quvchilarning kognitiv rivojlanishiga ta'siri (Andijon shahridagi Prezident maktabi tajribasi asosida).....	184

Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich

Bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashda integrativ yondashuvning zaruriyati 188

Karimova Feruzaxon Zakirovna

Effective Techniques of Teaching Foreign Language Classes: a Sample of The 4CS Method 191

Khaitmuratova Zarina Sobirdjanovna

Maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual imkoniyatlarini tabiat bilan tanishtirish orqali shakllantirish .. 193

Maxmudova Durdona Mirkarimovna

O'quvchilarning kasbiy ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari 196

Mutallibjonov Ma'rufjon

Maktabgacha yoshdagi bolalarni kun tartibini to'g'ri tashkil etish 200

Muxtorova Mohira Ma'rufjon qizi

Aksiologik yondashuv asosida altruistik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida ijtimoiy faoliyatni amalga oshirish 204

Norboyeva Moxigul Shavkat qizi

O'smirlarda agressiv xulq-atvorini psixologik o'rganishning o'ziga xos xususiyatlari 207

Norqulova Dildora Shavkat qizi

Raqamlashtirish jarayonida bo'lajak muhandislarni ishlab chiqarish-texnologik faoliyatiga tayyorlashning dasturiy-metodik ta'minoti 211

Nurov O'tkir Xudoyberdiyevich

Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etilish 214

O'roqova Zilola Salomovna

Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida amaliy tayyorgarlik tushunchasi va uning mazmun-mohiyati..... 217

Qaramanov Obid Xudayberdiyevich

Pedagoglar uchun sun'iy intellekt asosidagi shaxsiylashtirilgan ta'lim imkoniyatlari 221

Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich

Talabalarda psixologik moslashuvchanlikda refleksiya mohiyati va kognitiv qobiliyatni rivojlantirish samaradorligi..... 226

Ravshanova Nargiza Norboyevna

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida integrallashgan mashg'ulotarni tashkil etish 230

S. Irisova

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida marketing faoliyatini tizimli tashkil etishning nazariy asoslari 233

Sadikova Dilafruz Xusanovna, Qo'chqorova Munisa Anvar qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning dialogik nutqini xalq ertaklari asosida rivojlantirish 237

Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Abdurafova Muxayyo Xabibullo qizi

Bolalarni maktabga tayyorlashda psixologik yondashuv 241

Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Sanoqulova Gulasal Nurillo qizi

Sun'iy intellektni tibbiy oliy ta'lim o'quv dasturlarini ishlab chiqishda qo'llash: innovatsion yondashuvlar va tajribalar 246

Toxirova Farida Olimjonovna

Talabalarni estetik tarbiyalashda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish modeli..... 251

Usarov Murodjon Mamarasul o'g'li

Xalqaro kimyo olimpiadalariga o'quvchilarni tayyorlashda xalqaro baholash tadqiqotlariga asoslangan kreativ topshiriqlar va fanlararo integratsiyadan foydalanish metodikasi 254

Usmanov Baxtiyor Xabibullayevich

Xoja (Sayyid Poshshoxoja ibn Abdulvahhobxo'ja) va uning asarlarining o'zbek nasridagi o'zni va ahamiyati..... 258

Valijonova Mahzunabonu

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari boshqaruvida diversifikatsiya: tizimli yondashuv va rivojlanish strategiyalari 261

Xakimova Sevara Shavkat qizi

STEAM texnologiyasini nodavlat ta'lim tashkilotlarida ommalashtirishning ijobiy tomonlari..... 264

Xalokova Maksudaxon Ergashevna, Melnikova Zaynura



Muhammad Sodiq Qoshg'ariy asarlarida ma'naviy-axloqiy tarbiya nazariyasi.....	267
<i>Moxira Niyozqulova Nuraliyevna</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ona tili fanini o'qitish kompetentligini rivojlantirish metodikasi (AQSh tajribasi).....	270
<i>Olimjonova Dilnavoz Maribjon qizi</i>	
Xalqaro baholash dasturlari mohiyati va ahamiyati	274
<i>Vohidova Ibodat Hurmatullayevna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv.....	277
<i>Xujamiyarov Sa'dullo Choriyevich</i>	
Davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jamoatchilik nazorati samaradorligini oshirish mexanizmlarini takomillashtirish.....	281
<i>Xusanova Dilraboixon Botiraliyevna</i>	
Talabalarining jismoniy tayyorgarligida suzish mashg'ulotlarining ta'siri	285
<i>Zuxriddin Nasibovich Boboshev</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni milliy-ma'naviy qadriyatlar asosida tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	289
<i>Abdullayev Muxammadimin Egamberdiyevich, Dadabayev Akramjon Askaraliyevich</i>	
Использование чат-ботов в образовательном процессе	294
<i>Мадаминаева Наргизахон Жахонгир кизи</i>	
Формирование гендерной культуры детей старшего дошкольного возраста в контексте государственной стратегии Узбекистана	298
<i>Намазбаева Лола Закировна, Тиллабаева Малика Хабибуллаевна</i>	
STEAM технологии в дошкольном образовании	302
<i>Садикова Дилафруз Хусановна</i>	
Системная модель социально-эмоционального обучения в Узбекистане: интеграция подходов, основанных на школьном образовании и партнерстве семьи и школы	307
<i>Санакулова Нигора</i>	
Oila qurish yoshidagi talabalar psixologik xususiyatlari.....	311
<i>Qo'ziyeva Gulzoda Shermat qizi</i>	
Ingliz tili nutq faoliyati turlarini rivojlantirishda leksik-assotsiativ tarmoqlardan foydalanishning lingvodidaktik asoslari.....	315
<i>Mirzakamolova Maftuna Rahimjon qizi</i>	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari.....	318
<i>Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishda ona tili mashqlarining roli	321
<i>Boltayeva Guzal Tolibovna</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kreativ kompetensiyalarini rivojlantirish	324
<i>Ziyayeva Umida Turaxodjayevna</i>	
Maktabgacha hamda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini modernizatsiya qilishning innovatsion istiqbollari	327
<i>A'zamov Ruhullo Mahmudjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinflarda informatika fanini o'qitishning maqsadlari va vazifalari.....	333
<i>Alikulova Bibisora Abdulvokhobovna</i>	
Bola shaxsini rivojlantirishda axborot-kommunikatsion texnologiyalarning pedagogik ahamiyati	336
<i>Azimova Dilnoza Sherzodovna</i>	
Raqamli didaktika sharoitida oliy ta'limni raqamlashtirishning nazariy asoslari va pedagogik xususiyatlari	339
<i>Berdikulova Shaxnoza Erkinjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining aqliy qobiliyatini shakllantirishda dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda shaxmat o'yinidan foydalanish imkoniyatlar	343
<i>Boboqulov Chori Urolovich</i>	

O'zbek tilidagi "kasb-hunar" va "lavozim-amal" konseptlarining hozirgi zamon o'zbek tili konseptosferasidagi o'rni	348
Dexqonova Muattarxon Ilxomovna	
O'quv jarayonida ijtimoiy tarmoqlar orqali bilim almashishning didaktik imkoniyatlari va metodologik asoslari	352
Ernazarov Alisher Ergashevich, Pimkulova Stora Boltayevna	
"Intellekt xarita" yordamida o'quvchilarga qattiq jismlarning solishtirma issiqlik sig'imini mavzusini tushuntirish va ularning to'la fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish	358
Eshboboyeva Muxlisa Zavqiy qizi	
Inklyuziv ta'lim texnologiyalari	363
Fayzullayeva Shoira Shorahmatovna	
Oliy pedagogik ta'lim tizimida hamkorlikda ta'lim nazariyasi va amaliyoti	366
Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	
Hikoya tuzishga o'rgatish maktabgacha yoshdagi bolalarning bog'lanishli nutqini rivojlantirishning muhim vositasi sifatida	369
Imixanova Nodira Saidburxon qizi	
Professional Competency Development of Future English Language Teachers: A Framework for the 21 st Century	374
Kamoldin Tadjiboyev	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari	378
Nosirova Dilfuza	
Inklyuziv sinf muhitida zaif eshituvchi bolalar bilan musiqa mashg'ulotlarini tashkil etishning nazariy yondashuvlari	383
Qizlarxon Isomova	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'limni rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalar	389
Shabdullayeva Lazokatxon Orifbekovna	
Boshlang'ich sinflarda perimetr, yuza va hajmni o'rganish metodikasi samaradorligini shakllantirish	392
Shodmonova Madina Otabek qizi	
Chiziqli operatorlarning spektral xossalari	398
Sultonboyeva Zuhra Bobomurod qizi	
Qisqa masofaga yuguruvchilar ish qobiliyatini oshirish usullari	402
Utayev Z. M.	
Neyropedagogik yondashuv asosida 9–11 yoshli o'quvchilarda ingliz tilida matnni o'qib tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishda ijro funksiyalarining o'rni	408
Xolboyeva Nodiraxon Abdumalik qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash muammosining dolzarbligi	413
Yo'ldosheva Dilnura Nizomjon qizi	
Bo'lg'usi tarbiyachilarda grafik organayzerlar vositasida ekologik tarbiyani shakllantirish usullari	416
O. Xo'janiyozova, Yuldashova Sanamjon Bobomurod qizi	
Взаимодействие воспитателей и родителей в процессе формирования нравственных представлений дошкольников	419
Жураева Наргиза Таировна, Абдуллаева Халимахон Дилёрна	
Развитие государственно-частного партнёрства в сфере дошкольного образования Республики Узбекистан	423
Курбанова Нуржамал Бахбергеновна	
Talaba qizlarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishning ilmiy metodologik asoslari	426
M. M. Ma'rufov, Sh. R. Ma'rufova	
Развитие языковых навыков у дошкольников через игровые методы обучения английскому языку	430
Садикова Шоиста Акбаровна	



“Ўзбекский текст в русской литературе XX–XXI веков...”	433
Сулаймонова Дурдонахон Равшан кизи, Иванова Ирина Николаевна	
Механизмы использования цифровых педагогических технологий для обеспечения непрерывности образовательного процесса учащихся начальных классов в условиях длительного лечения.....	437
Турсунова Д. З., Холлиева Н. Х.	
Патриотическое воспитание будущих педагогов: совершенствование методики формирования любви к родине в условиях профессиональной подготовки	440
Шарипова Холида Дехкановна	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining oliy ta'limdagi ahamiyati: universitet talabalari va ta'lim sifatiga ta'siri, global o'zgarishlar.....	444
Mambetniyazov Maksetbay Torebekovich	
Interpretable Artificial Intelligence in Pedagogical Diagnostics and Math Performance Prediction: A Systematic Review of Applications in International Standardized Assessments.....	449
Diana Dushabaeva	
Ona tili ta'limida intellektual ta'lim tizimlaridan foydalanishning metodik tamoyillari (boshlang'ich ta'lim yo'nalishi misolida).....	454
Djakbarova Mahliyo Ibraximjonovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilidagi kommunikativ kompetensiyani multimedia vositalari asosida shakllantirishning metodik shart-sharoitlari.....	457
Moxinur G'ulomova Inomjon qizi	
Talaba qizlarda ijtimoiy faolligini rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	462
Nurmatova Nargiza Ulug'bekovna	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'lim kompetensiyasini shakllantirishning nazariy asoslari	466
Utayeva Iroda Baxodirovna, Ochilova Namuna Mirzohid qizi	
Interaction Between Teacher and Students in the Process of Mastering University Subjects.....	469
Sadriyev Nizom Najmiddinovich, Usarov Nuriddin	
Концептуальные подходы к исследованию конкурентоспособности университетов	472
Менглиева Индира Баходировна	
Talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning guruhlar va diskussiyaga asoslangan shakllari (xalqaro tajriba misolida)	475
Xamroyeva Feruza Asrorovna, Ibragimov A'lamjon Amrulloevich	
Ratsional turmush tarzi: nazariy poydevor, psixologik mexanizmlar va amaliy strategiyalar.....	478
Bekmuradov Zarif Xurramovich	
Boshlang'ich sinflarda folklor janrlarini o'qitishda innovatsion pedtexnologiyalardan foydalanish	483
Adizova Nodira Baxtiyorovna	
Dialogik nutqda to'liqsiz gaplarning funksional–sintaktik xususiyatlari (ingliz va o'zbek tillari misolida).....	488
Artikova Nodirabegim Sanakulovna	
Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini tevarak-atrof bilan tanishtirishda ekologik qadriyatlarning roli.....	492
Ernyazova Manzura Amankeldi qizi	
Boshlang'ich sinf darslarini samarali tashkil etishda pedagogik mahoratning ahamiyati	496
Kamolitdinova Kamolatxon Muxammadjalilovna	
Masofaviy ta'lim jarayonida seven skillsni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari.....	499
Nurmetova Nazokat Baxtiyorovna, Masharipova Durdona Raximbergen qizi	
Teacher Competency and Professional Development in Non-Native English Countries: The Karakalpakstan Perspective.....	506
Mamirbaeva Dina, Pirnazarova Mekhiyban	
Maktabgacha ta'limda rivojlanish markazlari integratsiyasi asosida tayanch kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik asoslari	510
Raxmatova Maftuna Uktamjan qizi	

Milliy kurash texnikasi va taktikasi	513
<i>Xomudjonova Feruza, Panjiyeva Gulzoda</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari	517
<i>Xurramova Lobarxon Akramjonovna</i>	
Развитие сотрудничества у детей старшего дошкольного возраста в проектной деятельности	521
<i>Аллаева Наргиза Уктамовна</i>	
Социально-психологические аспекты подбора профессорско-преподавательского состава в негосударственных университетах Узбекистана	525
<i>Зеленская Екатерина Георгиевна</i>	
Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarining robototexnik kompetensiyalarini rivojlantirish	529
<i>Do'schonov Shodyorbek Yo'ldoshevich</i>	
Yakka mashg'ulotlarda ruhiy rivojlanishi sustlashgan kar bolalarni mantiqiy tafakkuri va sensor etalonlarini rivojlantirish	532
<i>Pulatova Saodat Maxamadaminovna</i>	
Raqamli pedagogik kompetensiya haqida qarashlar va uning ahamiyati	536
<i>Tillaboyeva Mahfuza Muhammedovna</i>	
SAT imtihonining matematika qismida Desmos grafik kalkulyatoridan foydalanish	540
<i>Abdullayev G'ayratjon Mutalipovich</i>	
Malaka oshirish tizimida jismoniy tarbiya yo'riqchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari	544
<i>Nalibayeva Cho'lpon Baxit qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda inqirozli davrlarning kelib chiqishi, sabablari va bartaraf etish yo'llari....	547
<i>Kudratova Gulnoza Shaxritdin qizi</i>	
MTTda variativ dasturlarning ta'lim-tarbiya jarayonida ijtimoiy-amaliy ahamiyati	550
<i>Karimova Umida Sharipovna</i>	
O'smir davrida uchraydigan kiberbulling turlari va ularning psixologik xususiyatlari	552
<i>Amonxonova Yanglishxon Abduazizxon qizi</i>	
Maktabgacha hamda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini modernizatsiya qilishning innovatsion istiqbollari	556
<i>A'zamov Ruhullo Mahmudjon o'g'li</i>	
Maktabgacha yoshdagi nutq nuqsoniga ega bo'lgan bolalar nutqini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati	562
<i>Aslanova Zarrina To'ybekovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni tabiat bilan tanishtirishda qo'llaniladigan texnologiyalarning o'ziga xos xususiyatlari hamda bolalar bilan ishlash metodlari	568
<i>Axtamova Aziza Aziz qizi</i>	
Axborot muhitida noto'g'ri ma'lumotlarni tan olish ko'nikmasini shakllantirish metodikasi.....	572
<i>Baliyev Azimjon Narmuminovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tayanch kompetensiyalarni qo'llashning samaradorligi	575
<i>Choriyeva Barno Alisher qizi</i>	
Inklyuziv ta'limni samarasini oshirish uchun xalqaro tajribadan foydalanish	578
<i>Ergasheva Mohinur Dilmurod qizi</i>	
Talabalarda huquqiy ongni rivojlantirishda interfaol metodlarning roli	583
<i>Ganiyev Elyorbek Ulug'bekovich</i>	
Boshlang'ich ta'lim mavzularini mustahkamlashda qo'llaniladigan usul hamda didaktik o'yinlar texnologiyasi	587
<i>Kamolova Muhabbat</i>	
O'zbekistonda agro erkin iqtisodiy zonalarining rivojlanishi geografik xususiyatlari va unga global iqlim o'zgarishining ta'siri	590
<i>Nazarov Didar Maxsat o'g'li</i>	



Improving the Theoretical and Methodological Foundations for Integrating Generative Artificial Intelligence Technologies Into English Language Teaching in Higher Education	594
Nigmatova Nozimakhon Ulugbek kizi	
Bo'lajak ofitserlar xulq-atvorida agressivlik namoyon bo'lishining psixologik nyuanslari	597
Rejаметова Iroda Ikramshaykovna	
Sport tashkilotlarida murabbiylar va sportchilar bilan ishlash jarayonini zamonaviy kadrlar boshqaruvi yondashuvlari asosida tizimlashtirish va motivatsiya hamda natijadorlikni oshirish omillarini ilmiy asoslash.....	601
Saparov Xasan Djumanazarovich	
Kichik maktab yoshli bolalarda emotsional intellektni shakllantirishning psixologik xususiyatlari	606
Abduhalilova Saidaxon Mavlonbek qizi, Qodirova Odina Djurabayevna	
Tarixiy yondashuvning ta'lim jarayonidagi o'rni va ahamiyati	610
Abduraxmonov Alibahrom Abdusalomovich	
Developing Students' Speaking Skills in English Language Lessons	613
Alamuratov Elyor Umarali ugli	
Jahon psixologiyasida hayotga nisbatan bardoshlilikni ilmiy tadqiq etilishi	617
Alimov O'limasjon Ismatovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etish	621
Axmedova Nasibaxon Kobiljonovna	
Aholiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda ilmiy asoslangan psixoterapiyalarning o'rni	624
Bilolova Zamira Baxtiyarovna	
Qadimgi Naxshabning diniy me'morchiligi: Yerqo'rg'on ibodatxonasi misolida	629
Eshmurodova Marjon Eshmurod qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kognitiv rivojlanishni ta'minlovchi o'yin muhitining imkoniyatlari	633
Fozilova Odina Nabiyeвна	
Oliy ta'lim muassasasi talabalarining kasbiy shakllanishini psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash xususiyatlari	636
I. I. Xalilov	
Modern Teaching Methods Based on Educational Technologies	640
Kirgizov Ismat	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishda mustaqil ishlar tizimi	644
Madraimova Halima G'ayrat qizi	
Ingliz tili darslarida madaniyatlararo kommunikatsiya va axborot almashish kompetensiyalarini rivojlantirishda interaktiv usullar	648
Olimxon Isaqov Odiljanovich	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini rivojlantirish zamonaviy texnologiyalari	652
Rustamjonov Shoxruxbek Akmaljon o'g'li	
Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarini maktabga tayyorlashda fiziologik rivojlanish va biologik atamalarning qo'llanilish xususiyatlari.....	656
Ruziyeva Gulsara Temirqulovna	
STEAM ta'lim texnologiyasini maktabgacha ta'limida qo'llash bo'yicha xorijiy tajribalar	662
Saidova Nigora Olimovna, Pirmatova Zaynabxon Elmurod qizi	
Maktabgacha ta'limda raqamli texnologiyalar orqali bolalarda mantiqiy va ijodiy rivojlanishni kengaytirish	665
N. O. Saidova, Tojaliyeva Shahrizoda	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faoliyatini jismoniy vositalari orqali optimallashtirish masalalari	669
Sarimsaqova Bashorat Muhammad qizi	
Talabalarni axborot ta'lim muhitida kasbiy kompetentligini boshqarishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	673
Shoimov Anvar Mamarizayevich, Tojiyeva Iroda Sadatovna, Shodiyeva Guliston Temirovna	

Nutq kamchiliklarini bartaraf etishda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda pedagogik metod va o'yinlarning samaradorligi	677
Suyarova Orzigul Sodiq qizi	
Ta'lim jarayonida talabalardagi stress holatlarini bartaraf etishning psixologik xususiyatlari.....	681
Toshpulatov Akmal A'zamjon o'g'li, Dumarov Mashhurbek	
Maktabgacha ta'lim faoliyat markazlarida ta'lim jarayonini davlat dasturi asosida modernizatsiya qilish ...	685
Ubaydullayeva Ra'no Furqat qizi	
The Role of STEAM Technologies in Teaching English.....	689
Umida Raimjanovna Irgasheva	
Talabalar mobilligi jarayonida pedagogik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari.....	693
Xabibullayev Alimardon Xidoyatillayevich	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti pedagoglari o'rtasida metodik kollaboratsiyani boshqarish mexanizmini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar majmuasi va unda qo'llaniladigan metodlar	698
Xamrayeva Gulnoz Israilovna	
Migratsiya sharoitida yoshlar tarbiyasi: pedagogik risklar va ularning kelib chiqish sabablari	704
Xaydarov Sulaymon Amirqulovich	
Отношение к телу и фитнес-практикам как фактор социально-психологического благополучия женщин	708
Дехконбоева Зулайхо Дилшод қизи	
Masofaviy o'qitish kompetensiyasi uchun shart-sharoitlarning samaradorligini tekshirish bo'yicha eksperimental ish.....	712
Musamedova Kamola Abdulxaqovna, Xalikov Abdulxaq Abdulxairovich	
Masofaviy ta'limning oxirgi besh yil davridagi rivojlanish bosqichlarining tahlili.....	719
Musamedova Kamola Abdulxaqovna, Ibragimova Ozoda Abdulxakovna	
Информированность педагогов ДОО о психофизиологических особенностях и здоровье детей в инклюзивном образовательной среде	723
Намазбаева Лола Закировна	



AHOLIGA SIFATLI PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHDA ILMIY ASOSLANGAN PSIXOTERAPIYALARNING O'RNI

Bilolova Zamira Baxtiyarovna

“Alfraganus university” “Psixologiya” kafedrası v.b.dotsenti

ORCID ID: 0009-0000-3423-9448

Annotatsiya: Mazkur maqolada aholiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda ilmiy asoslangan psixoterapevtik yondashuvlarning o'рни va ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ilmiy asoslangan psixoterapiya metodlarining ayrim turlari batafsil tahlil qilinib, ularni amaliyotda qo'llash hamda aholiga yuqori sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda foydalanish imkoniyatlari ochib berilgan. Maqola ilmiy psixoterapevtik metodikalar asosida psixologik xizmatlarni joriy etish, har bir mijozga barqaror va bir xil sifatda yordam ko'rsatishni ta'minlash hamda aholi orasida psixoterapiyaga bo'lgan ishonchni oshirish maqsadida yozilgan.

Kalit so'zlar: kognitiv-bixevioral terapiya, psixoanalitik terapiya, ratsional-emotiv terapiya, gestalt terapiya.

Abstract: This article examines the role and significance of scientifically grounded psychotherapeutic approaches in providing high-quality psychological services to the population. Particular attention is given to selected evidence-based psychotherapeutic methods, with an emphasis on their practical application in delivering effective and consistent psychological assistance. The purpose of the article is to promote the implementation of psychological services based on scientific psychotherapeutic methodologies, ensure an equal standard of care for each client, and enhance public trust in psychotherapy.

Key words: cognitive-behavioral therapy, psychoanalytic therapy, rational-emotive therapy, gestalt therapy.

Аннотация: В статье раскрывается роль и значимость научно обоснованных психотерапевтических методов в системе оказания качественной психологической помощи населению. Более подробно рассматриваются отдельные научно обоснованные психотерапевтические подходы, а также представлены сведения об их практическом применении в целях обеспечения высокого качества психологических услуг. Целью статьи является внедрение психологических услуг, основанных на научных психотерапевтических методиках, обеспечение стабильного и равного качества помощи каждому клиенту, а также повышение уровня доверия населения к психотерапии.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия, психоаналитическая терапия, рационально-эмотивная терапия, гештальт-терапия.

KIRISH

Ilmiy asoslangan psixoterapiyalar - bu klinik tadqiqotlarga tayangan, samaradorligi ilmiy jihatdan tasdiqlangan davolash usullari bo'lib, aholiga psixologik yordam ko'rsatishda mazkur yondashuvlar insonlarning ruhiy salomatligini samarali va xavfsiz tarzda yaxshilash imkonini beradi.

Ilmiy asoslangan psixoterapiyalar asosida ko'rsatiladigan xizmatlar natijasida mijozlar real va barqaror ijobiy o'zgarishlarga erishadilar. Bu esa xizmatlar sifatini oshirish hamda mavjud mablag'lardan oqilona foydalanish imkonini yaratadi.

Mazkur metodikalar asosida faoliyat yuritish psixologik xizmatlar tizimida muayyan standartlarni joriy etib, har bir mijozga barqaror va bir xil sifatda yordam ko'rsatishni ta'minlaydi. Natijada aholi orasida psixoterapiyaga bo'lgan ishonch darajasi oshadi.

Ilmiy asoslangan psixoterapiyalar turli metodlarni o'z ichiga olganligi sababli, ularni har bir shaxsning ehtiyojlari va individual xususiyatlariga moslashtirish imkoniyati mavjud. Bu esa psixologik yordamning individual, maqsadga yo'naltirilgan va samarali bo'lishini ta'minlaydi.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Aholiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda ilmiy asoslangan psixoterapiyalarning o'rni mavzusida xorijiy hamda mahalliy olimlar va tadqiqotchilarning ilmiy ishlari tahlil qilindi.

Ilmiy asoslangan psixoterapiyalar tushunchasi klinik tadqiqotlar va ilmiy dalillar orqali samaradorligi isbotlangan terapiya uslublari anglatadi. Ushbu yondashuvlarga kognitiv-xulqiy terapiya, dialektik xulqiy terapiya, psixodinamik terapiya kabi metodlar misol bo'la oladi (Lambert, 2013).^[6]

Ilmiy asoslangan psixoterapiya uslublari ruhiy buzilishlarda aniq ijobiy o'zgarishlarga olib kelishi bilan tavsiflanadi va bu holat sifatli psixologik yordam ko'rsatishning muhim kafolati hisoblanadi (Cuijpers va boshq., 2019).^[7]

Depressiya, xavotirlanish va travmatik holatlarda ilmiy asoslangan psixoterapiya uslublari tayangan terapiyalar bemorlarning simptomlarini sezilarli darajada yengillashtirishi aniqlangan (Hofmann va boshq., 2017).^[8]

Ilmiy asoslangan psixoterapiya uslublari psixoterapevtik muolajalarni standartlashtirish, shuningdek, terapevtik xatoliklar va noaniqliklarni kamaytirishni ta'minlaydi (American Psychological Association, 2020).^[10]

Ilmiy asoslangan psixoterapiya uslublari asosida xizmat ko'rsatish psixologik yordamning qamrovini kengaytiradi hamda uning sifati barcha hududlarda barqaror bo'lishini ta'minlaydi (Kazdin, 2018).^[9] Kazdin (2018) ta'kidlashicha, ushbu yondashuvlar keng jamoatchilikka mo'ljallangan psixoterapiya xizmatlari sifatini oshiradi hamda resurslardan samarali foydalanishga imkon yaratadi.^[9]

Hofmann va boshqalar (2017) tomonidan olib borilgan analitik tadqiqotlar kognitiv-behavioral terapiyaning depressiya va xavotirlanishni kamaytirishda yuqori samaradorligini ko'rsatgan.^[8]

Cuijpers va boshqalar (2019) tomonidan amalga oshirilgan meta-tahlillar esa ilmiy asoslangan psixoterapiya uslublari yordamida o'tkazilgan terapiyalar natijasida simptomlarning sezilarli darajada kamayishini tasdiqlaydi.^[7]

Ilmiy asoslangan psixoterapiyalarga quyidagi yondashuvlar misol bo'la oladi (Qahhorboyev Sh., Qahhorboyeva L., 2018):^[1]

1. **Kognitiv-behavioral terapiya (KBT)** - eng ko'p qo'llaniladigan va samarali terapiya turlaridan biri bo'lib, fikrlash va xatti-harakatlardagi salbiy o'zgarishlarni aniqlash hamda ularni tuzatishga yo'naltirilgan. Depressiya, xavotir va stress holatlarida yuqori samaradorlikka ega.
2. **Psixoanalitik va psixodinamik terapiyalar** - insonning ongsiz motivlari va bolalik davridagi tajribalarni tahlil qilishga asoslanib, shaxsiy muammolarni chuqurroq anglash imkonini beradi. Ushbu terapiyalar asosan uzoq muddatli shaklda qo'llaniladi.
3. **Insonparvar (gumanistik) terapiya** - shaxsning o'zini anglashi va shaxsiy o'sishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan bo'lib, o'ziga ishonchni oshirish hamda ichki resurslarni faollashtirishga yordam beradi.
4. **Yechimga yo'naltirilgan qisqa terapiya** - muammoni tez va amaliy hal etishga qaratilgan bo'lib, mijozning mavjud resurslariga tayanadi hamda qisqa muddatda ijobiy natijalarga erishishga xizmat qiladi.
5. **Oilaviy va juftlik terapiyalari** - oila va juftlik munosabatlarini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, munosabatlardagi konfliktlarni bartaraf etishda qat'iy metodologik asosga ega (Qahhorboyev Sh., Qahhorboyeva L., 2018).^[5]

Shunday qilib, aholiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda yuqorida keltirilgan ilmiy asoslangan psixoterapevtik metodlarning o'ziga xos afzalliklari mavjud bo'lib, ular muammoning turi hamda shaxsning individual xususiyatlariga qarab tanlanadi. Ushbu yondashuvlar asosida tashkil etilgan psixologik xizmatlar milliy sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirishga, profilaktika va tashxis qo'yish jarayonlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Natijada psixologik yordam sifati va uning natijaviyligi ta'minlanadi. Shuningdek, ilmiy asoslangan psixoterapevtik uslublarni O'zbekistonda psixologik xizmat ko'rsatish amaliyotiga joriy etish bugungi kunning dolzarb ehtiyojidir. Shu bois, maqolada tanlangan muammo o'ziga xos, dolzarb va muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ilmiy asoslangan psixoterapiya uslublari o'rganishda horij va mahalliy adabiyotlarni tahlil qilish, ma'lumotlarni qiyosiy taqqoslash va kontent-analiz metodlaridan foydalanildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Quyida ilmiy asoslangan psixoterapevtik metodlarning ayrimlariga to'liqroq to'htalib o'tiladi va ularni qanday amalda qo'llash, aholiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda foydalanish bo'yicha ma'lumotlar tahlili hamda qiyosiy taqqoslash, kontent-analiz natijalari keltiriladi.

Kognitiv-bixevioral terapiya qanday amalga oshiriladi. Kognitiv-bixevioral terapiya (KBT) - psixologik muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan samarali terapiya usuli bo'lib, u odamning fikrlash, hissiyot va xatti-harakatlari orasidagi bog'liqlikni o'rganadi va o'zgartirishga yordam beradi. Asosiy bosqichlari:

- 1. Baholash va maqsad qo'yish.** Terapevt bemorning muammolarini, ularning nima sabab bo'lishini va qanday holatlarda yuzaga kelishini aniqlaydi. Shu asosda terapiya maqsadlari belgilab olinadi.
- 2. Ta'lim va tushuntirish.** Bemorga KBT asoslari tushuntiriladi: fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar bir-biri bilan qanday bog'liq ekanligi.
- 3. Kognitiv qayta tuzish.** Negativ yoki noto'g'ri fikrlar aniqlanib, ularni mantiqiy va realistik fikrlar bilan almashtirish o'rgatiladi.
- 4. Bixevioral usullarni qo'llash.** Muayyan o'zgarishlarni amalga oshirish uchun xatti-harakatlar model-lashtiriladi, masalan, stressga qarshi texnikalar, ijtimoiy ko'nikmalar mashqi.
- 5. Mashqlar va uy vazifalari.** Bemorga terapiya sessiyalari tashqarisida amaliy mashqlar beriladi, bu o'zga-rishlarni hayotga tatbiq etishga yordam beradi.
- 6. Monitoring va natijalarni baholash.** Terapiya davomida natijalar kuzatilib, kerak bo'lsa, yondashuvlar o'zgartiriladi.

Terapiya formati: Odatiy ravishda KBT 8-20 sessiya davom etadi, haftada 1-2 marta, individual yoki guruh shaklida olib borilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, kognitiv-bixevioral terapiya aktiv ishtirokni va o'rgangan ko'nikmalarni hayotga tatbiq etishni talab qiluvchi strukturalangan, maqsadga yo'naltirilgan jarayondir.

Psixoanalitik terapiya qanday amalga oshiriladi? Psixoanalitik terapiya - Zigmund Frayd tomonidan ishlab chiqilgan va odamning ongosti jarayonlarini o'rganishga asoslangan chuqur psixoterapiya usuli. Bu terapiya bemorning ong ostida yashiringan his-tuyg'ulari, xotiralari va ichki qarama-qarshiliklarini aniqlash va tushu-nishga qaratilgan.

Asosiy bosqichlari:

- 1. Muloqot va bemorni tayyorlash.** Terapevt bemor bilan ishonchli munosabat o'rnatadi. Bemorni ochiq gapirishga, o'z his-tuyg'ularini va orzularini ifoda etishga undaydi.
- 2. Ongostini o'rganish.** Bemor erkin assotsiatsiya (istagan fikr va his-tuyg'ularni erkin aytish), tushlarning tahlili va xatolar (lapsuslar) orqali o'z ichki dunyosini ochib beradi. Terapevt bu dalillar asosida bemorning ongosti motivlari va konfliktlarini aniqlaydi.
- 3. Transferensiya va kontrtransferensiya.** Bemor terapevtga bo'lgan hissiyotlarini (ko'pincha bolalikdan kelib chiqqan tuyg'ular) ko'rsatadi - bu transferensiya deyiladi. Terapevt esa o'zining reaksiyalarini kuzatib, bemorning psixikasini yanada chuqurroq tushunishga harakat qiladi.
- 4. Tahlil va tushuntirish.** Terapevt bemorning ong ostidagi his-tuyg'ularini, fikrlarini ilmiy asosda tushuntirib, ular orasidagi bog'liqliklarni ko'rsatadi. Bu orqali bemor o'z xulq-atvorining sabablarini anglab yetadi.
- 5. Inkorni olib tashlash va ruhiy og'riqlarni yengillashtirish.** Bemor o'zidagi irratsional tuyg'ular, qo'rquv-lar va qarama-qarshiliklarni anglab, ularni ozod qilishi mumkin.
- 6. Muntazam sessiyalar.** Psixoanalitik terapiya odatda uzoq muddatli bo'lib, haftasiga bir-ikki marta, ko'pincha ko'p oylar yoki yillar davom etadi.

Xulosa qilib aytganda, psixoanalitik terapiya insonning bilinmaydigan ruhiy jarayonlarini chuqur o'rgan-ishga asoslangan usul bo'lib, uning maqsadi ongostidagi muammolarni aniqlash, tahlil qilish va ularni bartaraf etish orqali mijozning ruhiy sog'lig'ini yaxshilashdir.

Ratsional-Emotiv terapiya qanday amalga oshiriladi. Ratsional-Emotiv xulq-atvor terapiyasi (REBT) - psi-xoterapiyaning samarali yo'li bo'lib, uning maqsadi insonning noto'g'ri, irratsional fikrlarini aniqlash, ularga qarshi kurashish va o'rnini mantiqiy, ratsional fikrlar bilan to'ldirishdir.



Asosiy bosqichlari:

1. **Muammoni aniqlash.** Terapevt bemorning asosiy qiyinchiliklari, noqulay his-tuyg'ulari va ularga olib kelayotgan fikrlarini tinglaydi.
2. **Irratsional e'tiqodlarni aniqlash.** Terapevt bemorning qaysi fikr va e'tiqodlari mantiqsiz, haddan tashqari yoki zararli ekanini birgalikda aniqlaydi. Masalan, "Men har doim mukammal bo'lishim kerak", "Agar kimdir menga yoqtirmasa, demak men muammolim".
3. **E'tiqodlarni sinovdan o'tkazish.** Terapevt mijozni o'z irratsional fikrlarini tanqidiy tahlil qilishga va ular uchun dalillar topishga chaqiradi, shunda noto'g'ri e'tiqodlar so'roq ostiga olinadi.
4. **Yangi, ratsional fikrlarni shakllantirish.** Terapiya davomida mijoz irratsional e'tiqodlarni real, mantiqiy va sog'lom fikrlar bilan almashtiradi. Bu yangi fikrlar mijozga muammo bilan maslahatlashish, stressni kamaytirish va xotirjamlikni tiklashda yordam beradi.
5. **Qayta o'rganish va mustahkamlash.** Terapevt va bemor yangi fikrlarni amalda qo'llashga harakat qiladi, uzoq muddatli ijobiy o'zgarishlar uchun kundalik hayotda mashq qiladi.

Usullari va texnikalari:

1. **Dialog va mantiqiy bahs** - mijozning fikrlarini muhokama qilish va tanqidiy fikrlashni o'stirish.
2. **Vaziyatni qayta baholash** - voqealarga boshqacha, real qarashni o'rgatish.
3. **Vaziyatga asoslangan mashqlar** - irratsional fikrlarni aniqlash va unga munosabatni o'zgartirish.
4. **Kognitiv va yashash tarzi o'zgarishlari** - mijozning fikrlash va xulq-atvor usullarini yangilash.

Xulosa qilib aytganda, ratsional-emotiv terapiya insonning o'z fikrlarini anglab etishi, irratsional qarashlarni tan olishi hamda ularni ratsional kuchli e'tiqodlar bilan almashtirish orqali ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan faol va interaktiv jarayondir.

Gestalt terapiya qanday amalga oshiriladi. Gestalt terapiya – shaxsning hozirgi paytdagi his-tuyg'ulari, fikrlari va tajribasiga e'tibor qaratadigan psixoterapiya usuli bo'lib, o'zi bilan to'liq uyg'unlik va o'z-o'zini anglashga yordam beradi. Asosiy bosqichlari:

1. **Hozirgi vaqtga e'tibor berish.** Terapevt bemorni hozirgi paytdagi holatiga, his-tuyg'ulariga va atrofdagi muhitga to'liq diqqat bilan qarashga chaqiradi. O'tgan yoki kelajak haqida emas, aynan hozirgi vaziyatga e'tibor qaratiladi.
2. **Tajriba va hissiyotlarni anglash.** Mijoz o'zi bilan yuzma-yuz kelib, ichki holatini ochib beradi: nimani his qilayotganini, fikrlari qanday ekanligini, jismoniy sezgilari va tanasidagi o'zgarishlarni his qiladi.
3. **Dialog va rolli o'yinlar.** Ba'zida terapevt mijoz bilan ichki ziddiyatlarni ochish uchun rolli o'yinlardan foydalanadi. Misol uchun, o'zining turli tomonlari (ichki ovozlari) o'rtasida suhbat tashkil etiladi.
4. **"Men" bayonotini ishlatish.** Mijoz o'z his-tuyg'ularini va fikrlarini "Men his qilyapman...", "Men o'ylayman..." shaklida aniq ifodalaydi, bu o'zini anglashni kuchaytiradi.
5. **Chegaralarni aniqlash.** Terapevt mijozga o'z chegaralarini anglash va boshqalar bilan sog'lom aloqalar o'rnatishga yordam beradi.
6. **Jismoniy harakat va personallik uyg'unligi.** Terapiya davomida tana harakatlari ham e'tiborga olinadi, tana va ongi uyg'unlashishi uchun mashqlar qo'llanadi.

Terapiya shakli va davomiyligi - odatiy ravishda sessiyalar haftada bir marta bo'lib, individual yoki guruh shaklida o'tadi. Davomiyligi muammoning murakkabligiga qarab o'zgaradi.

Xulosa qilib aytganda, Gestalt terapiya - mijozning o'zini hozirgi lahzada to'liq anglashiga, ichki nizolarni hal qilishiga va shaxsiy o'sishga yordam beruvchi tajribaga asoslangan faol jarayondir.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'zbekiston aholisiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda ilmiy asoslangan psixoterpiyalarning roli juda katta bo'lib, ular yordamida xizmat sifati oshadi, natijalarning ishonchligi ta'minlanadi va ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan samarali yondashuvlar joriy etiladi. Bu esa aholining umumiy farovonligini ta'minlashda muhim omildir.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Qahhorboyev Sh., Qahhorboyeva L. – Psixologik yordam va psixoterapiya asoslari (O'zbekiston, 2018).
2. Tursunov S. – Psixodiagnostika va psixoterapiya (2016).
3. Nishanova Z.T., Alimova G.K. "Psixologik xizmat. Psixokorreksiya":T.: "Ijod-Press", 2019. – 512 b.
4. Barotov Sh.R. Psixologik xizmat: Darslik. – T.: "Navro'z" nashriyoti, 2018. – 344 b
5. Bilolova Z.B. Oila psixologiyasi. (Ilmiy-nazariy ma'lumotlar, oila psixodiagnostikasi va psixoterapiyasi). O'quv qo'llanma. T: "Peges Print" nashriyoti, T-2025y.456b
6. Lambert, M.J. (2013). Bergan and Lambert's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change.
7. Cuijpers, P., Karyotaki, E., et al. (2019). The effects of psychotherapies for depression. World Psychiatry.
8. Hofmann, S.G., Asnaani, A., Vonk, I.J., Sawyer, A.T., & Fang, A. (2017). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy Research.
9. Kazdin, A.E. (2018). Evidence-Based Psychotherapies: Resources for Professionals.
10. American Psychological Association (APA). (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychological Services.

- 
- 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

2026. №1(2)

© 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.