



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



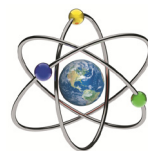
№1(2)
2026

- 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 kompetentsiyasini 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 kompetentsiyalarini 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'li 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 qadryatlar asosida tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	289
<i>Abdullayev Muxammadimin Egamberdiyevich, Dadabayev Akramjon Askaraliyevich</i>	
Использование чат-ботов в образовательном процессе	294
<i>Мадаминаова 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	



TA'LIM JARAYONIDA TALABALARDAGI STRESS HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Toshpulatov Akmal A'zamjon o'g'li

Andijon davlat universiteti psixologiya mutaxassisligi
2-bosqich magistranti

Dumarov Mashhurbek

Andijon davlat universiteti umumiy psixologiya va
pedagogika kafedrasini mudiri

Annotatsiya: Maqolada ta'lim jarayonida talabalarda uchraydigan stress holatlarini bartaraf etish va ularning oldini olishning psixologik xususiyatlari yoritiladi. Unda akademik stress manbalari, vaziyatni kognitiv baholash mexanizmlari, emotsional o'zini boshqarish, moslashuvchan coping strategiyalari hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning psixologik farovonlikka ta'siri tahlil qilinadi. Nazariy tahlil va metodologik yondashuvlarga tayangan holda oliy ta'lim muassasalarida stressni kamaytirishga xizmat qiladigan amaliy tavsiyalar – psixoedukatsiya, psixologik maslahat xizmatlari, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, relaksatsiya usullari hamda qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini shakllantirish – taklif etiladi. Ushbu tavsiyalar talabalar stressga chidamliligini kuchaytirish, o'qish motivatsiyasini barqarorlashtirish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash orqali ta'lim natijadorligini oshirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: talaba stressi, akademik stressorlar, coping strategiyalari, kognitiv baholash, emotsional regulyatsiya, rezilyentlik, psixologik yordam, maslahat, oliy ta'lim.

Abstract: This article examines the psychological features of reducing and preventing stress among students within the educational process. The paper discusses the main sources of academic stress, cognitive appraisal mechanisms, emotional regulation, coping strategies, and the role of social support in maintaining psychological well-being. Based on theoretical analysis and methodological approaches, the article proposes practical recommendations for universities, including psychoeducation, counseling services, time-management training, relaxation techniques, and the creation of a supportive learning environment. The suggested measures aim to enhance students' resilience, academic motivation, and mental health, while also improving learning outcomes.

Key words: student stress, academic stressors, coping strategies, cognitive appraisal, emotional regulation, resilience, psychological support, counseling, higher education.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические особенности преодоления и профилактики стрессовых состояний у студентов в образовательном процессе. Анализируются основные источники учебного стресса, механизмы когнитивной оценки ситуации, эмоциональная саморегуляция, копинг-стратегии и значение социальной поддержки для психологического благополучия. На основе теоретического анализа и методологических подходов предлагаются практические рекомендации для высших учебных заведений, включая психообразование, развитие служб психологического консультирования, обучение тайм-менеджменту, применение релаксационных методов и формирование поддерживающей образовательной среды. Предложенные меры направлены на повышение стрессоустойчивости, учебной мотивации и психического здоровья студентов, а также на улучшение результатов обучения.

Ключевые слова: стресс студентов, учебный стресс, копинг-стратегии, когнитивная оценка, эмоциональная регуляция, резильентность, психологическая поддержка, консультирование, высшее образование.

KIRISH

So'nggi yillarda ta'lim jarayonining jadallashuvi, fanlar yuklamasining ortishi, baholash tizimlarining kuchayishi, raqamli muhitning doimiy axborot bosimi hamda ijtimoiy-iqtisodiy omillar talabalarda stress holatlarining ko'payishiga olib kelmoqda. Stressning o'zi psixofiziologik moslashuv reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi charchash, diqqat va xotiraning pasayishi, o'qishga motivatsiyaning susayishi, uyqu buzilishi, tashvish va depressiv holatlar, shuningdek, akademik muvaffaqiyatsizlik xavfining kuchayishiga sabab bo'ladi.

Ayniqsa, birinchi kurs talabalari moslashuv davrida, yakuniy nazoratlar va imtihonlar, kredit-modul tizimi sharoitida vaqt taqchilligi, "mukammal natija"ga haddan ziyod intilish hamda o'z-o'ziga yuqori talab qo'yish bilan bog'liq bosimlarni ko'proq his etadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, stressni vaqtda boshqarish nafaqat psixologik farovonlikni ta'minlaydi, balki ta'lim sifati, bilimni o'zlashtirish, kommunikativ faollik va kasbiy o'sish jarayonlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ta'lim jarayonida talabalardagi stress holatlarini bartaraf etishning psixologik xususiyatlarini aniqlash, samarali profilaktik mexanizmlar va amaliy yondashuvlarni taklif etish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi – talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi omillar hamda stressni kamaytirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilish va oliy ta'lim muassasasi sharoitida qo'llaniladigan amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdir.

Vazifalar sifatida stressning psixologik mohiyatini ochib berish, stressorlarni tizimlashtirish, coping va emotsional regulatsiyaning rolini yoritish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hamda ta'lim muhitining ta'sirini asoslash ko'zda tutiladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Psixologiyada stress muammosi klassik va zamonaviy yondashuvlar doirasida keng yoritilgan. Fiziologik yo'nalishda stress organizmning moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinib, kuchli va uzoq davom etuvchi zo'riqish "toliqish"ga olib kelishi qayd etiladi. Kognitiv yondashuvda esa stressning yuzaga kelishi vaziyatning shaxs tomonidan qanday baholanishiga, ya'ni "tahdid", "yo'qotish" yoki "sinov" sifatida qabul qilinishiga bog'liq deb izohlanadi. Shuningdek, stressni yengib o'tishda coping strategiyalari muhim o'rin tutadi: muammoni hal qilishga yo'naltirilgan coping, emotsiyaga yo'naltirilgan coping hamda qochish (avoidance) strategiyalari talabalarda turlicha namoyon bo'lishi mumkin.

Akademik stress tadqiqotlarida ko'pincha stressorlar sifatida imtihonlar, yuqori akademik talablar, o'qituvchi bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, guruhga moslashish, oilaviy va moliyaviy bosim, kelajak kasb tanlovi borasidagi noaniqlik, uyqu va dam olish rejimining buzilishi, shuningdek, raqamli chalg'ituvchilar ko'rsatiladi. Zamonaviy psixologik adabiyotlar stressni kamaytirishda rezilyentlik (chidamlilik), ijobiy o'z-o'zini baholash, metakognitiv nazorat, emotsional intellekt, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik xizmatlarning mavjudligi hamda ta'lim muhitining insonparvarligi asosiy himoya omillari ekanini ta'kidlaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda umumilmiy mantiqiy usullar, xususan, tahlil va sintez, taqqoslash, tizimlashtirish hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Stressning psixologik mexanizmlari kognitiv baholash modeli, coping konsepsiyalari, emotsional regulatsiya nazariyalari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yondashuvlari asosida yoritildi. Amaliy qism uchun tavsiyalarni ishlab chiqishda oliy ta'lim muassasasida psixoprofilaktika va psixokorreksiya tamoyillari, psixoedukatsiya, maslahat va trening texnologiyalariga tayanildi. Keyingi bosqichda empirik tadqiqot o'tkazish rejalashtirilsa, talabalarning stress darajasini aniqlash uchun PSS (Perceived Stress Scale), akademik tashvish shkalalari, Spielbergerning holat va shaxsiy xavotir testi, coping uslublari bo'yicha so'rovnoma, shuningdek, sifat metodlari (intervyu, fokus-guruh)dan foydalanish tavsiya etiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Ta'lim jarayonida stressning psixologik yuzaga kelish mexanizmini tushuntirishda "stressor–baholash–reaksiya–coping" zanjiri muhim ahamiyat kasb etadi. Talaba muayyan vaziyatni (masalan, imtihon, taqdimot, reytingning pasayishi) o'z resurslari bilan qiyoslab baholaydi: agar vaziyat o'z imkoniyatlaridan "yuqori" deb idrok etilsa, xavotir kuchayadi, ichki dialog salbiylashadi, diqqat tarqaladi va "muvaffaqiyatsizlikni kutish" holati ortadi. Aksincha, vaziyat "sinov" sifatida baholansa, faol coping mexanizmlari ishga tushib, rejalashtirish, tayyorgarlik va o'zini boshqarish jarayonlari kuchayadi.

Demak, stressni bartaraf etishning birinchi psixologik xususiyati vaziyatni qayta talqin qilish (kognitiv qayta baholash) hamda shaxsiy resurslarni ongli ravishda safarbar etishdan iboratdir.

Ikkinchi muhim xususiyat emotsional regulatsiya bilan bog'liq. Stress holatida organizm "jang yoki qochish" reaksiyasiga kirishadi: yurak urishi tezlashadi, nafas sayozlashadi, mushaklar taranglashadi va fikrlash jarayoni torayadi. Bunday vaziyatda talabaning o'qishga yo'naltirilgan kognitiv resurslari sezilarli dara-



jada kamayadi. Emotsional regulatsiya ko'nikmalari, xususan, nafasni boshqarish, mushaklarni bo'shashtirish, diqqatni jamlash mashqlari, qisqa tanaffuslar, uyqu gigiyenasiga rioya qilish va jismoniy faollik stress reaksiyasini fiziologik darajada pasaytirib, fikrlash faoliyatini tiklashga xizmat qiladi.

Uchinchi xususiyat coping strategiyalarining moslashuvchanligidir. Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, faqat emotsiyalarni "bosish" yoki muammodan qochish stressni vaqtincha kamaytiradi, biroq keyinchalik yuklama va aybdorlik hissining kuchayishiga olib keladi. Shu sababli muammoni hal etishga yo'naltirilgan coping strategiyalari, jumladan, reja tuzish, materialni bo'lib o'rganish, konsultatsiya olish, savol-javoblar tashkil etish va ustuvorliklarni belgilash akademik stressni barqaror kamaytiradi. Bunda "mikromaqsadlar" qo'yish, Pomodoro usuli, kunlik reja tuzish va topshiriqlarni erta boshlash kabi vaqtni boshqarish ko'nikmalari muhim psixologik himoya omili sifatida namoyon bo'ladi.

To'rtinchi xususiyat ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq. Talaba muammoni yolg'iz hal qilayotgandek his qilsa, stress kuchayadi; aksincha, qo'llab-quvvatlovchi guruh (oila a'zolari, kursdoshlar, mentor, kurator yoki o'qituvchi) mavjud bo'lsa, vaziyat subyektiv jihatdan "yengilroq" baholanadi. Ayniqsa, o'qituvchining psixologik madaniyati – adolatli baholash, aniq talablar qo'yish, konstruktiv fikr-mulohaza berish, kamsitmasdan muloqot qilish va talabani tinglash – ta'lim muhitini psixologik jihatdan xavfsiz qiladi hamda stress darajasini kamaytiradi.

Beshinchi xususiyat shaxsiy resurslar bilan belgilanadi. Bular qatoriga o'z-o'zini baholash, "men uddalay olaman" degan ishonch (o'z samaradorligi), rezilyentlik, emotsional intellekt va motivatsion barqarorlik kiradi. Ushbu resurslar rivojlangan talaba stressorlarni "falokat" emas, balki "vazifa" sifatida qabul qilishga moyil bo'ladi. Ular xatolarni "o'sish signali" sifatida talqin qiladi, perfektsionizmni me'yorlashtiradi va o'ziga rahmshafqat (self-compassion) yondashuvini qo'llay oladi.

Oliy ta'lim muassasalarida stressni bartaraf etish bo'yicha psixologik jihatdan asoslangan amaliy chora-tadbirlarni quyidagi yo'nalishlarda tashkil etish maqsadga muvofiqdir:

- *birinchidan*, psixoedukatsiya orqali stressning mohiyati, uning fiziologik va psixologik belgilari haqida tushunchalar berish hamda "normal stress" va "zararli stress" o'rtasidagi farqni talabalarga anglatish;
- *ikkinchidan*, psixologik maslahat xizmati faoliyatini kuchaytirish va anonim murojaat qilish imkoniyatlarini yaratish;
- *uchinchidan*, treninglar orqali vaqtni boshqarish, imtihonga tayyorgarlik strategiyalari, prezentatsiya qo'rquvini kamaytirish, ijtimoiy ko'nikmalar va assertiv muloqotni rivojlantirish;
- *to'rtinchidan*, relaksatsion texnikalarni (diafragmal nafas, progressiv mushak relaksatsiyasi, autogen mashqlar, mindfulness) ta'lim jadvaliga mos qisqa formatlarda joriy etish;
- *beshinchidan*, "peer-support" (tengdoshlar yordami) va mentorlik tizimini yo'lga qo'yish.

Shuningdek, raqamli muhit bilan bog'liq stressni kamaytirish maqsadida "raqamli gigiyena" ko'nikmalarini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Bildirishnomalarni cheklash, o'qish jarayonida chalg'ituvchi omillarni kamaytirish, "ekran oldi" vaqtini me'yorlashtirish hamda tungi uyqudan oldin gadgetlardan voz kechish kognitiv samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ta'lim jarayonida talabalardagi stress holatlarini bartaraf etishning psixologik xususiyatlari, avvalo, vaziyatni kognitiv qayta baholash, emotsional regulatsiya, moslashuvchan coping strategiyalaridan foydalanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni faollashtirish hamda shaxsiy psixologik resurslarni (rezilyentlik, o'z samaradorligi, emotsional intellekt) rivojlantirish bilan belgilanadi. Stressni kamaytirish faqat individual darajadagi "o'zini qo'lga olish" bilan cheklanmasligi lozim; u ta'lim muhitining qo'llab-quvvatlovchi, adolatli va psixologik jihatdan xavfsiz bo'lishi bilan uzviy bog'liqdir.

Amaliy taklif sifatida oliy ta'lim muassasalarida stress profilaktikasiga yo'naltirilgan dasturlarni tizimli joriy etish tavsiya etiladi: semestr boshida moslashuv treninglarini tashkil etish, imtihonlar oldidan qisqa psixoedukatsion sessiyalar o'tkazish, doimiy maslahat xizmati faoliyatini yo'lga qo'yish, mentorlik va tengdoshlar ko'magini rivojlantirish, shuningdek, o'qituvchilar uchun "psixologik muloqot va konstruktiv baholash" bo'yicha malaka oshirish modullarini joriy etish. Ushbu yondashuvlar talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlashga, o'qishga bo'lgan motivatsiyani barqarorlashtirishga hamda ta'lim jarayoni natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
2. G'oziyev E. Psixologiya (o'quv qo'llanma). – Toshkent: O'qituvchi, 1994.
3. Mavlonova R. Pedagogika: nazariya va amaliyot. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
4. Mavlonova R., Rahmonqulova N. Pedagogik mahorat. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
5. Davletshin M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2004.
6. Qodirov B. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
7. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2007.
8. Jalilova S. Psixologik maslahat: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
9. Qodirova G. Konfliktologiya va muloqot madaniyati (o'quv qo'llanma). – Toshkent: O'qituvchi, 2014.
10. Saidov A. Stress va uning oldini olish psixologiyasi (o'quv qo'llanma). – Toshkent: Iqtisod–moliya, 2018.
11. Ismoilova Z. Shaxs psixologiyasi va o'zini-o'zi boshqarish (o'quv qo'llanma). – Toshkent: Fan, 2016.
12. Xolmatova N. Emotsional holatlar va psixologik himoya mexanizmlari (o'quv qo'llanma). – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.

- 
- 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.