



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(4)
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

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 440 sahifa,
22-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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
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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate 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

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

| | |
|--|----|
| Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari..... | 10 |
| <i>Abdiqayumova Malika</i> | |
| Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni | 14 |
| <i>Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi</i> | |
| Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish | 18 |
| <i>Atamirzayeva Ezoza</i> | |
| English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan | 22 |
| <i>Aminova Asilaxon Sobir qizi</i> | |
| Совершенствование методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента..... | 25 |
| <i>Уразова М. Б., Абатова У. Б.</i> | |
| Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi | 30 |
| <i>Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi</i> | |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati..... | 33 |
| <i>Gaipova Akjunis Qayratovna</i> | |
| Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati..... | 37 |
| <i>Alimov Bekzod Nematovich</i> | |
| O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi | 41 |
| <i>Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi</i> | |
| Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar | 48 |
| <i>Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi</i> | |
| Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education | 53 |
| <i>Yusupova Mukhabbat Anatolyevna</i> | |
| Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri..... | 58 |
| <i>Erkinova Sevara Najmiddin qiz</i> | |
| Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study | 61 |
| <i>Gulsara Khakimova</i> | |
| Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari..... | 63 |
| <i>Hikmatova Jamila Fatox qizi</i> | |
| Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari..... | 68 |
| <i>I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna</i> | |
| Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi | 73 |
| <i>Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi</i> | |
| Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish..... | 77 |
| <i>Murodova Farangis G'anisherovna</i> | |
| Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi | 81 |
| <i>Ravshanova Xafiza Komilovna</i> | |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi | 85 |
| <i>Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna</i> | |
| Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish | 89 |
| <i>Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi</i> | |
| Sensor integratsiya autizm spektri buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri..... | 91 |
| <i>Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi</i> | |



| | |
|--|-----|
| Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari | 96 |
| <i>Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi</i> | |
| Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции | 101 |
| <i>Улугмурадова Шохсанам</i> | |
| Shaxs o'z-o'zini anglashining ijtimoiy-psixologik jihatlari | 105 |
| <i>Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li</i> | |
| Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990yy)..... | 108 |
| <i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i> | |
| Tabiatshunoslik darslarida steam yondashuvi asosida ta'limni tashkil etish metodlari | 111 |
| <i>Gulnora Narmatova Tojiyevna</i> | |
| AI-Mediated Coil in Oral English Teacher Education: a Didactic Model for Developing Intercultural Communicative Competence..... | 115 |
| <i>Mukhammadiyeva Khalima Saidakhmadovna</i> | |
| Pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari | 119 |
| <i>Xotamova Madinabonu Iloxmon qizi</i> | |
| Pedagogik mahorat fani asosida bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyalari..... | 123 |
| <i>Xurramova Mohidil Baxtiyorovna</i> | |
| Bo'lajak kutubxonachilarda ilm-fanga oid bilimlarni o'zlashtirish malakasini shakllantirish | 126 |
| <i>O'rozov Abdurasul Norboyevich</i> | |
| Методологические подходы к развитию духовно-творческого потенциала детей младшего школьного возраста | 130 |
| <i>Хасанова Гулшод Касимовна</i> | |
| Pedagogik ta'lim transformatsiyasida talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyasi..... | 134 |
| <i>Rustamova Shoxista Omonjonovna</i> | |
| O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda voleybol mashg'ulotlarining psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'siri | 138 |
| <i>Xonimqulova Durdona</i> | |
| Farzandlar tarbiyasida otalik va onalik hissining shakllanishining o'ziga xosligi | 141 |
| <i>Tursunboyeva Gavharoy Abdivohid qizi</i> | |
| O'quv jarayonida raqamli kontent (elektron darslik, multimedia materiallari) yaratish texnologiyalari..... | 145 |
| <i>Quvatov Shuxrat Akmurodovich, Rashidov Anvarjon Sharipovich</i> | |
| Scratch dasturida harflarni vizuallashtirish orqali 1-sinf o'quvchilarining tasavvurlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish..... | 150 |
| <i>Normurodova Sadoqat Xoliqulovna</i> | |
| Vaqtni boshqarish hamda to'g'ri taqsimlashning pedagog hayoti va faoliyatidagi ahamiyati..... | 155 |
| <i>Tursunova Nilufar</i> | |
| Sun'iy intellektning ingliz tili o'qitishdagi roli | 159 |
| <i>Burxonova Aziza Ikhtiyorovna, Negova Feruza Sharifovna</i> | |
| Разработка системы адаптивной генерации контрольных вопросов из учебных материалов на узбекском языке на основе гибридного подхода ИИ и таксономии Блума | 162 |
| <i>Бегалиев Жалолиддин Камолитдинович, Маматов Ислонбек Ильесович</i> | |
| Применение данных беспилотной авиации для обновления картографических данных | 168 |
| <i>Хакимов Дониёр Бахтиёр угли, Бурунова Муниса Баходировна</i> | |
| The Role and Significance of the Acmeological Approach in the Managerial Activity of School Principals..... | 172 |
| <i>Normurodova Aziza Zuxriddin qizi</i> | |
| Bo'lajak pedagoglarda tarbiya darslarini samarali tashkil etishga o'rgatish: mazmuni, shakli va metodlari .. | 178 |
| <i>Sheraliyeva Nasiba Alimkulovna</i> | |
| Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirishda ota-ona tarbiya uslublarining pedagogik imkoniyatlari..... | 184 |
| <i>Ashurova Aziza Erkinovna</i> | |

| | |
|---|-----|
| Mintaqaviy sanoat korxonalarining biznes jarayonlarini tahlil qilish va baholashning zamonaviy usullari (BPM, Lean, Six Sigma yondashuvlari misolida) | 188 |
| <i>Azimova Maxfuza Rashidovna</i> | |
| O'zbekistonda turli etnik guruhlarda mehnat motivatsiyasining qiyosiy tahlili..... | 193 |
| <i>Erkinova Sevara Najmiddin qizi, Saidakbarova E'zozaxon Muzaffar qizi</i> | |
| "Geogebra" dasturi yordamida geometriya va matematik analiz kursini o'qitishda vizual tafakkurni rivojlantirish metodikasi..... | 196 |
| <i>Fayzullayeva E'zoza O'tkir qizi</i> | |
| Umumta'lim maktablarida raqamli transformatsiya texnologiyalarini qo'llashning zarurati..... | 200 |
| <i>Musurmanova Shodiya Xolmuratovna</i> | |
| Raqamli ta'lim texnologiyalari va sun'iy intellekt asosida ta'lim jarayonini takomillashtirish | 204 |
| <i>O'ktamov Madadjon O'ktam o'g'li, Boymurodova Shahzoda Alisher qizi</i> | |
| Gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi | 208 |
| <i>Raxmatova Nodira Muxtorjon qizi</i> | |
| Suggestiv metodlar asosida xulqi og'ishgan bolalar uchun tarbiyaviy mashg'ulotlarni loyihalash | 212 |
| <i>Shermatova Manzura Ikromjanovna</i> | |
| Tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tayyorlov guruh tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorlash ... | 216 |
| <i>Sanayeva S. B., Toshqulova Z. U.</i> | |
| Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi..... | 220 |
| <i>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</i> | |
| Понятие искусственного интеллекта в контексте образования и его педагогические функции | 224 |
| <i>Каримова Сабина Собировна</i> | |
| Bo'lajak tarbiyachilarda kasbiy barqarorlik ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik omillari.... | 230 |
| <i>Akramjonova Feruza Akramjonovna</i> | |
| Demografik yuklama sharoitida maktab pedagogik jamoasini samarali boshqarishning hr-strategiyalari..... | 233 |
| <i>Axmadqulova Ozodaxon Hamidullo qizi</i> | |
| Kasbiy identifikatsiya – shaxsning kasbiy o'zligini shakllantirish omili sifatida | 236 |
| <i>Bazarov Xayotbek Ne'matovich</i> | |
| Maktabgacha ta'lim tizimida qoraqalpoq xalq ertaklari asosida multimediyali mahsulotlar yaratish samaradorligi..... | 240 |
| <i>Bekimbetova Aynagul Amangeldievna, Ollaberganova Mohira</i> | |
| Odam anatomiyasi va fiziologiyasi darslarida muammoli ta'lim texnologiyalari orqali talabalarning ijodiy izlanuvchanligini faollashtirish..... | 245 |
| <i>Haydarova Pardaxol Boboqulovna</i> | |
| Chet el va O'zbekiston tajribasida ota-onalar bilan hamkorlikni tashkil etishning metodologiyasi | 249 |
| <i>Inomova Madina</i> | |
| Boshlag'ich ta'lim tabiiy fanlarini o'qitishda o'quvchilarning ijodkorligini shakllantirish metodikasi..... | 253 |
| <i>Ismatova Zulayho Asadovna, Avazova Gulnoza Qodirjon qizi</i> | |
| Innovatsion ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarida ekologik tarbiyani shakllantirishning samarali yo'llari | 256 |
| <i>Ismatova Zulayho Asadovna, Xamroyeva Ozoda Norbo'ta qizi</i> | |
| Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi darslarida o'quvchilarning so'z boyligi va nutqiy ko'nikmalarini shakllantirish | 259 |
| <i>Mambetova Lobar Mirzavali qizi, Rajabova Nafisaxon Dilmurod qizi</i> | |
| Kasbiy faoliyatda pedagogik improvizatsiya ijodiy kompetensiya sifatida | 264 |
| <i>Miraxmedova Dilafro'zxon Nurilloxon qizi, Jo'rayeva Gulshodaxon Ibrohimjon qizi</i> | |
| Media savodxonlik tushunchasi va uning pedagogik ta'limdagi ahamiyati..... | 267 |
| <i>Salomova Lobar Sobir qizi</i> | |
| Innovatsion ta'lim muhitida boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik tarbiyani shakllantirish metodikasi | 271 |
| <i>Tursunova Malika Baxtiyor qizi, Aminova Oltinay Davranbek qizi</i> | |
| STEAM texnologiyasi asosida o'quvchilarning ijodiy tafakkurini rivojlantirish metodikasi | 274 |
| <i>Xaydarova Dilafuz Abdukurim qizi</i> | |



| | |
|--|-----|
| Refleksiv ko'nikmalarni rivojlantirish – bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash bosqichi sifatida..... | 279 |
| <i>Jo'rayeva Maftuna Dilshodbek qizi</i> | |
| Chimyon–Chorvoq kurort-rekreatsiya zonasidagi rekreatsiya obyektlari va ulardan foydalanish holati | 283 |
| <i>Djurayeva Lobar Vaxitovna</i> | |
| G'ovlar osha yuguruvchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish asosida sport musobaqalariga tayyorlash..... | 286 |
| <i>Sattorqulova Fotima Jamol qizi, Sattorqulova Zuhra Jamol qizi</i> | |
| Grammatika va yozuv ko'nikmasining integratsiyalashuvini ESL o'quvchilarning grammatik ravonligini o'stirishdagi ahamiyati | 292 |
| <i>Ne'matova Iroda Ilhom qizi, Karimova Xadicha Fazliddin qizi</i> | |
| Формирование экологической культуры и проектных компетенций молодежи в формате хакатона “Климатон–25” | 295 |
| <i>Бегмуратова Зоя Асаматдиновна</i> | |
| Portlovchi kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari..... | 298 |
| <i>Xushvaqtov Shaxzod Mamatqul o'g'li</i> | |
| Enhancing the Writing Skills of Non-Philological Students Through Artificial Intelligence Tools | 302 |
| <i>Rajabova Rakhimakhon Maksudovna</i> | |
| Supporting Children With Autism in Inclusive Education: Effectiveness of Multisensory, Visual Scheduling, and Aba Approaches..... | 306 |
| <i>Safarova Sanobar Omontashevna, Rakhimova Ozoda Abdurasul qizi</i> | |
| O'quv topshiriqlari orqali 6-sinf o'quvchilarining pragmatik kompetensiyasini rivojlantirishdagi leksik birliklar bilan ishlashning ahamiyati | 310 |
| <i>Ashirbayeva Nafisa Aminbayevna</i> | |
| O'smirlarda nevrotik holatlarning namoyon bo'lish xususiyatlari va ularni diagnostika qilishning nazariy-metodologik asoslari | 313 |
| <i>Abduraximov Doniyor Abdusaid o'g'li</i> | |
| Ingliz tilini o'rgatishda talabalarning ijodiy fikrlashini rivojlantirish metodlari..... | 317 |
| <i>Abirqulova Nafisa Abdusalamovna</i> | |
| Yuqori sinf ingliz tili darslarida tanqidiy fikrlashni rivojlantirishning innovatsion metodik modeli | 321 |
| <i>Ahmadjonova Diyoraxon Dilshod qizi</i> | |
| Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish va pedagogik muloqot madaniyati | 326 |
| <i>Alimov Shavkatbek Shuxratbekovich</i> | |
| Identification and Systematization of Emotional Intelligence Indicators in Pre-Service Primary School Teachers..... | 330 |
| <i>Aminova Nasiba Davlatboy kizi</i> | |
| Oligofren bolalarda kognitiv jarayonlarni rivojlantirishda o'yin terapiyasining nazariy-metodologik asoslari va pedagogik samaradorligi | 334 |
| <i>Amirsaidova Sh. M., Jumanazarova Mashhura San'atbek qizi</i> | |
| Boshlang'ich sinf ona tili va o'qish savodxonligi darslarida matn ustida ishlash metodikasi | 339 |
| <i>Asilbekova Shoxsanam To'liqin qizi</i> | |
| O'zbekistonda olimpiya harakatini rivojlantirishning pedagogik asoslari | 344 |
| <i>Axmadaiyeva Gulnoz Ikramovna</i> | |
| Zamonaviy tibbiyotda hissiyotlarni boshqarishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari..... | 348 |
| <i>Azgarova Gulsum Alisher qizi</i> | |
| The Use of Problem-Based Learning Methods in Delivering High-Quality Education in Schools | 351 |
| <i>Bekmuratova U'mit Ken'esbay qizi, Abdiev Azamat</i> | |
| Akseleratsiyaning o'quvchilar xulq-atvoriga ta'siri | 355 |
| <i>Botirova Oydina Vadimovna</i> | |
| Ta'limda zamonaviy pedagogik innovatsiyalar va raqamli transformatsiya: bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarni tayyorlashning metodologik asoslari | 361 |
| <i>Eshimova Nasiba Zohiddin qizi</i> | |

| | |
|--|-----|
| Kasbiy samaradorlikni oshirishda sun'iy intellektning roli: "KasbNavigator" platformasi misolida | 365 |
| <i>Isayeva Oylarxon Ro'zimatjon qizi, Sobirov Muslimjon Muxsinjon o'g'li</i> | |
| Ixtisoslashtirilgan maktablarda o'quvchilarning nutqiy faoliyatini rivojlantirish: integratsiyalashgan ta'lim va ijodiy yondashuv..... | 369 |
| <i>Mavlanova Saidaxon Umarovna</i> | |
| Yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning depressiv holatlarga ta'siri | 373 |
| <i>Mirzaxmatova Sayyora Saydaxmatovna</i> | |
| Kiberijtimoiylashuv sharoitida avlodlararo kommunikativ o'zaro ta'sirning psixologik xususiyatlari..... | 375 |
| <i>Muhiddinova Mamlakat Nabi qizi</i> | |
| "Emotsional Learning Analytics"metodi asosida o'qituvchilarning reflektiv kompetensiyasini rivojlantirish ... | 380 |
| <i>Omonqulova Diyora Farhod qizi</i> | |
| Talabalarda milliy identiklikni shakllantirishning nazariy asoslari..... | 384 |
| <i>Qudratov Davron Sami o'g'li</i> | |
| Media kompetentlik va media savodxonlik tushunchalarining ilmiy-pedagogik mohiyati, tarkibi va rivojlanish tarixi..... | 388 |
| <i>Rahimova Xosiyat Uralovna</i> | |
| Yangilanayotgan O'zbekistonda tarix fani oqituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari | 392 |
| <i>Raxmatova Ondagul Oybek qizi</i> | |
| Talabalarning kasbiy tayyorgarligida mantiqiy fikrlashini rivojlantirish kompetensiyalarini shakllantirishning pedagogik muamolari..... | 395 |
| <i>Raxmonova Mavluda Suvon qizi</i> | |
| O'smirlarni kiberbulling tahdididan himoya qilishning psixologik mexanizmlari | 398 |
| <i>Sattorova Mohinur Sherali qizi</i> | |
| Bolalarda oilaga hurmat va qadriyatli munosabatni rivojlantirish jarayonida ota-ona bilan hamkorlik qilish yo'llari | 401 |
| <i>Sharofutdinova Nigora Kenja qizi, Usarova Marg'uba Nazar qizi</i> | |
| O'zbekistonda o'qituvchilar malakasini oshirishning vertikal modeli: tizimli tahlil va cheklovlar | 405 |
| <i>Toxirova Nafisa Dilshod qizi</i> | |
| Fizika fanini o'qitishda maxsus ehtiyojli o'quvchilar uchun texnologiyalar va tajribalarning roli | 409 |
| <i>Tursunov Alisher Isoqovich, G'ulomov Davlatbek Istat o'g'li</i> | |
| MTTda qadriyatlar kompetentligini rivojlantirish vositalari | 412 |
| <i>Urinova Rushana Tursunniyozovna, Usarova Marg'uba Nazar qizi</i> | |
| Boshlang'ich sinflarda nutq o'stirish metodikasini takomillashtirish..... | 415 |
| <i>Xakimova Xosiyat Jurayevna</i> | |
| O'smirlik davrida deviant xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari | 419 |
| <i>Xalilova Sarvinoz Qodirali qizi</i> | |
| Ta'lim platformalarida mustaqil ta'lim ma'lumotlarini relyatsion model asosida optimallashtirish | 422 |
| <i>Xasanov Baxrom Boktiboyevich</i> | |
| Применение информационных технологий для интеллектуального анализа чрезвычайных ситуаций на основе edge computing и компьютерного зрения..... | 426 |
| <i>Мамаражабов Музаффар Абдурасулович, Маматов Ислombек Ильесович</i> | |
| Индивидуальное интеллектуальное развитие личности – как педагогическая проблема | 432 |
| <i>Олтибоева Камола Шарофжон қизи</i> | |
| Представления о реальной и виртуальной дружбе у подростков | 436 |
| <i>Хамидова Нигора Илхомовна</i> | |

ZAMONAVIY TIBBIYOTDA HISSIYOTLARNI BOSHQARISHNING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Azgarova Gulsum Alisher qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
Pedagogika va psixologiya fakulteti,
Pedagogika-psixologiya kafedrasida asistenti

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-8374-1236>

Annotatsiya: Mazkur maqolada hissiyotlarni boshqarishning psixologik yondashuvi haqida so'z yuritiladi. Hissiy holatlar inson hayotida asosiy o'rin tutadi, ularning samarali boshqarilmasligi psixologik va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada hissiy boshqaruvning samarali usullari, psixoterapevtik yondashuvlar hamda turli stressga qarshi strategiyalarni o'rganish orqali insonning ichki muvozanatini tiklash yo'llari talqin qilinadi.

Kalit so'zlar: hissiyot, stress, salomatlik, ichki muvozanat, psixologik yondashuv.

Abstract: This article discusses the psychological approach to managing emotions. Emotional states play a central role in human life, and their ineffective management negatively affects psychological and physical health. The article explains ways to restore a person's inner balance through the study of effective emotional regulation methods, psychotherapeutic approaches, and various stress-management strategies.

Key words: emotions, stress, health, inner balance, psychological approach.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологический подход к управлению эмоциями. Эмоциональные состояния играют ключевую роль в жизни человека, и их неэффективное управление негативно влияет на психологическое и физическое здоровье. В статье интерпретируются пути восстановления внутреннего равновесия человека путём изучения эффективных методов управления эмоциями, психотерапевтических подходов и различных антистрессовых стратегий.

Ключевые слова: эмоции, стресс, здоровье, внутреннее равновесие, психологический подход.

KIRISH

Hissiyotlarni boshqarish – bu ongning eng muhim funksiyalaridan biri bo'lib, psixik barqarorlikning asosiy ko'rsatkichidir. Har bir inson kundalik hayotda turli xil hissiy holatlarga duch keladi, masalan, stress, g'azab, qayg'u, qo'rquv yoki baxt. Bu hissiyotlar o'z navbatida insonning qaror qabul qilish jarayoniga, munosabatlariga va umumiy farovonligiga ta'sir ko'rsatadi. Biroq hissiyotlar har doim ham ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin emas; ularning boshqarilishi va moslashuvchanligi insonning ichki psixologik muvozanatini saqlashga yordam beradi. Hissiyotlarni boshqarishning samarali usullari va psixologik yondashuvlar nafaqat insonning o'zini tushinishiga, balki ijtimoiy va professional hayotida ham muvaffaqiyatga erishishiga olib keladi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Zamonaviy tibbiyot ta'limida talabalarning hissiyotlarini boshqarish ijtimoiy-psixologik jihatdan yuqori stress, kasbiy moslashuv va bemorlar bilan muloqot xususiyatlari bilan bog'liq. Tibbiyot oliygohi talabalarida his-tuyg'ularni boshqarishning asosiy ijtimoiy-psixologik xususiyatlari quyidagilardan iborat.

Stressga chidamlilik va psixologik barqarorlik: tibbiyot talabarlari o'qish jarayonida yuqori akademik yuklama, bemorlar o'limi, og'ir kasalliklar va shoshilinch vaziyatlar bilan to'qnash kelishadi. Bu ularda stressga chidamlilik va hissiy barqarorlikni shakllantirishni talab qiladi. Empatiya va hissiy chegaralar: zamonaviy tibbiyotda shifokordan bemorga nisbatan empatiya (tushunish) talab etiladi, ammo o'z hissiyotlarini boshqara olish (hissiy chegaralarni saqlash) professional yonib ketishning (burnout) oldini olishda muhimdir.

Kommunikativ kompetentlik: tibbiyot talabalarida hissiyotlarni boshqarish bevosita bemorlar va hamkasblar bilan muloqot qilish ko'nikmalariga bog'liq. Professional muloqot, nizoli vaziyatlarni hal qilish va hissiy nazorat kasbiy moslashuvning ijtimoiy-psixologik mexanizmi hisoblanadi.



Kasbiy motivatsiya va emotsional intellekt: talabalarda kasbga bo'lgan qiziqish va yuqori emotsional intellekt (o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish) ularning o'quv faoliyatidagi ijtimoiy faolligini oshiradi hamda hissiy zo'riqishlarni kamaytiradi.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv: tibbiyot oliygohidagi ta'lim muhitiga (klinik amaliyotlar, ustoz-shogird an'analari) moslashish jarayonida talabalarning hissiy intizomi va ijtimoiy moslashuvchanligi shakllanadi ^[1, 2].

Tibbiyot talabalarida his-tuyg'ularni boshqarish bo'yicha profilaktik tadbirlar, treninglar va psixologik yordam tashkil etish ularning professional yetukligi uchun muhim ijtimoiy-psixologik xususiyat sanaladi. Hissiyotga amerikalik psixolog Uilyam Jeyms shunday ta'rif beradi: "Hissiyot – bu tashqi yoki ichki qo'zg'atuvchiga javoban organizmda yuzaga keladigan avtomatik vegetativ va somatik reaksiyalarni ongli ravishda idrok qilish natijasidir". Uning bu nazariyasiga ko'ra, hissiyot tana reaksiyalarining markaziy nerv tizimi tomonidan qayta ishlalishi natijasida shakllanadigan subyektiv psixologik holatdir.

Hissiy holatlar insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Agar hissiyotlar boshqarilmasa, ular salbiy oqibatlariga olib keladi. Masalan, doimiy stress odamni kuchli depressiyaga olib keladi. Hissiy holatlarni muvozanatda tutib turmaslik odamda doimiy xavotir va tashvish holatlarini paydo qilishi mumkin. Bu esa o'z navbatida kognitiv (aqlan) funksiyalarga zarar yetkazadi va odamning kundalik faoliyatini qiyinlashtiradi. Doimiy stress, g'azab yoki qo'rquv kabi hissiyotlar yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ko'tarilishi va boshqa yurak-qon tomir tizimi kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin. Boshqarilmaydigan hissiyotlar (masalan, g'azab yoki noxush holatlar) oila a'zolari va yaqin do'stlar bilan munosabatlarda jiddiy ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu odamlarning izolyatsiyasi va yolg'izligiga olib keladi.

Hissiyotlarning boshqarilmasligi ish muhitida ham muammolarni keltirib chiqaradi. G'azab yoki stressli holatlar ishdagi samaradorlikni pasaytiradi, o'zaro munosabatlarni buzadi va ba'zan professional muvaffaqiyatsizliklarga olib keladi. Hissiy holatlar boshqarilmasa, odamning diqqatini jamlashi qiyinlashadi, bu esa o'z navbatida samaradorlikni va ijodiy faoliyatni susaytiradi. Hissiyotlarni boshqarishda qiyinchiliklar impulsiv va nazoratsiz xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Bu, masalan, agressivlikning kuchayishiga olib keladi. Hissiy boshqaruvni rivojlantirish, hissiyotlarni to'g'ri talqin qilish va samarali usullarni qo'llash psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi hamda ko'plab salbiy oqibatlarning oldini olishi mumkin ^[3, 4].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Odamlar ko'pincha stressli vaziyatlarni yoki salbiy holatlarni ko'rganlarida salbiy fikrlar uyg'onadi. Kognitiv qayta ishlash usuli orqali salbiy fikrlarni ijobiy va konstruktiv fikrlar bilan almashtirish mumkin. Hissiyotlar va reaksiyalar ko'pincha odamning vaziyatni qanday baholashiga bog'liq. Salbiy vaziyatni qayta baholash va uni ijobiy tomondan ko'rish hissiy boshqaruvni yaxshilaydi. Mindfulness (diqqatni hozirgi zamonga jamlash) texnikasi odamga o'z hissiyotlari va fikrlarini hozirgi vaqtda to'liq anglashga yordam beradi. Bu stress va tashvishdan qochishga yordam beradi hamda odamga o'z holatini boshqarishda ko'maklashadi. Chuqur nafas olish orqali mindfulness mashqlari amalga oshiriladi. Bu nafas olishning tinchlantiruvchi ta'siri hissiyotlarni boshqarish va stressni kamaytirishga yordam beradi.

Jismoniy faoliyat, masalan, yugurish, yoga yoki tez-tez sayr qilish, endorfinlar ishlab chiqarish orqali kayfiyatni yaxshilaydi. Bu omillar stressni kamaytiradi va hissiy holatni muvozanatga keltiradi. Hissiyotlarni ichida ushlab turish ko'plab salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun hissiyotlarni sog'lom va konstruktiv tarzda ifodalash ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi. O'z hissiyotlaringizni tushunish ular bilan ishlashda muhim ahamiyatga ega. O'z-o'zini anglash va ichki dunyoni tahlil qilish hissiy boshqaruvning samarali usulidir. O'z hissiyotlarining kuchini bilish va ular bilan qanday ishlashni o'rganish, ochiq bo'lish hissiy barqarorlikni anglashga yordam beradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Zamonaviy tibbiyot sohasi faqatgina kasalliklarni aniqlash va davolash bilan cheklanmay, balki bemorlarning psixologik holatini tushunish va ularni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashni ham o'z ichiga oladi. Shu sababli shifokorlarning psixologik xususiyatlari hamda kasbiy faoliyatida psixologik bilimlarga ega bo'lishlari nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir shifokor o'z faoliyatida turli xil xarakterga ega bo'lgan bemorlar bilan muloqotda bo'ladi, bu esa yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Psixologik bilimlar shifokorga bemor bilan to'g'ri va samimiy muloqot o'rnatish, stressli holatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilish, hamkasblar bilan samarali ishlash va o'zining ruhiy holatini boshqarish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan shifokorlarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida psixologik bilimlarning o'rni beqiyosdir. Shifokorlarning psixologik xususiyatlari sifatida biz quyidagilarga ahamiyat qaratamiz ^[5, 6].

Empatiya. Empatiya – bu boshqa insonning hissiy holatini tushuna olish va unga ruhiy hamdardlik bildirish qobiliyati. Shifokor uchun bemorning og'riqlari, xavotiri va qo'rquvlarini his qilish, unga mehr bilan yondashish muhim hisoblanadi.

Stressga bardoshlilik. Shifokor doimiy stressli vaziyatlarda ishlaydi: og'ir kasalliklar, o'lim holatlari, zudlik bilan qaror qabul qilish zarurati. Ular yuqori stressga chidamli, hissiyotlarini nazorat qila oladigan bo'lishi kerak.

Muloqot qobiliyati. Bemorlar, ularning yaqinlari va hamkasblar bilan to'g'ri hamda samimiy muloqot qilish shifokor uchun muhim psixologik ko'nikmadir. Bu ishonchli munosabatlar o'rnatishga xizmat qiladi.

Mas'uliyat hissi. Shifokor o'z qarorlarining oqibatlarini tushunishi va har bir harakati uchun javobgarlikni his qilishi zarur. Bu sifat kasbiy halollikning asosi hisoblanadi.

E'tibor va diqqatni jamlash qobiliyati. Tibbiyotda xatoga o'rin yo'q. Shifokor har bir tafsilotni e'tibordan chetda qoldirmasligi, vaziyatni to'g'ri tahlil qilishi va diqqatini yuqori darajada jamlashi kerak.

Murosaga kelish va jamoada ishlash. Tibbiyot – bu jamoaviy faoliyat. Shifokorlar birgalikda ishlash, muammolarni murosali hal qilish, boshqalarning fikrini inobatga olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

Tashabbuskorlik va ijobiy fikrlash. Murakkab klinik holatlarda yangicha yondashuvlar taklif qilish, bemorni ruhlantira olish, qat'iyatli va ijobiy ruhda bo'lish shifokor uchun foydali sifatdir. Bu xususiyatlar ularning kasbiy faoliyatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shifokorlar uchun o'z faoliyatida psixologiyaning, shaxslar psixologiyasining va psixologik bilimlarning nechog'lik ahamiyati to'g'risida so'z yuritadigan bo'lsak, quyidagilarga e'tibor qaratishimiz joizdir. Biz bilamizki, shifokorlar aynan shaxslar bilan o'z faoliyatini olib boradi, ya'ni uning obyekti insondir [7, 8].

Insonga xos bo'lgan psixologik bilimlarga ega bo'lish, unga ta'sir etuvchi omillarni hisobga olish, shu bilan birga unga ikki yoqlama yondashish, ya'ni so'z hamda bilim orqali bemorning tuzalishiga ko'maklashish uning tezroq shifo topishi uchun amaliy xizmat qiladi.

Bemor bilan muloqot qilishda psixologik bilimlar. Psixologik bilimlar bemor bilan samimiy, ishonchli va samarali muloqot o'rnatish imkonini beradi. Bemor o'zini tinglanayotganini va tushunilayotganini his qilsa, u shifokorga ko'proq ishonch bildiradi va bu davolanish jarayonining ijobiy kechishiga ta'sir qiladi.

Empatiya va ruhiy qo'llab-quvvatlash. Psixologik bilimlar shifokorga bemorning ruhiy holatini tushunishga, unga nisbatan empatiya bilan yondashishga va kerakli paytda ruhiy ko'mak ko'rsatishga yordam beradi.

Stress va professional charchoqqa qarshi kurashish. Tibbiyotdagi stressli holatlar, mas'uliyat bosimi va doimiy hissiy yuklamalar shifokorlarning ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin. Psixologik bilimlar yordamida shifokor stressni boshqarish, o'z hissiyotlarini nazorat qilish va ruhiy barqarorlikni saqlashni o'rganadi.

Psixosomatik kasalliklarni aniqlash. Ba'zi kasalliklar ruhiy muammolar bilan bog'liq bo'lib, ular jismoniy simptomlar orqali namoyon bo'ladi. Psixologik bilimlarga ega shifokor bu alomatlarini to'g'ri talqin qilib, chuqurroq tashxis qo'yishga qodir bo'ladi.

Kasbiy etika va shaxslararo munosabatlar. Shifokor har doim axloqiy me'yorlarga amal qilishi, bemorning shaxsiyatiga hurmat bilan yondashishi lozim. Psixologik bilimlar bu jihatlarni to'g'ri yo'lga qo'yishda yordam beradi.

XULOSA

Hissiyotlarni boshqarish shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy moslashuvining asosiy omillaridan biridir. Hissiyotlar nazoratsiz qolganida impulsiv xatti-harakatlar, stressing kuchayishi, kognitiv jarayonlarning susayishi va ijtimoiy munosabatlarning buzilishi kabi salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Shu bois emotsional regulatsiya mexanizmlarini – kognitiv qayta baholash, vaziyatni to'g'ri tahlil qilish, tana reaksiyalarini tinchlantirish va o'z-o'zini nazorat qilish metodlarini rivojlantirish – shaxsning ruhiy salomatligi, samarali muloqoti va umumiy muvaffaqiyati uchun zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev F. (2006). Psixologiya: o'qituvchilar va talabalar uchun qo'llanma.
2. Abdukarimov T. (2004). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'qituvchi.
3. Xolmatova M. S. (2019). Tibbiyot psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston Fanlar akademiyasi.
4. Freud Z. (2005). Psixoanalizga kirish. Toshkent: Sharq.
5. Ergashev I., Tadjibaeva N. (2016). Tibbiy psixologiya asoslari. Toshkent.
6. Rubinshteyn S. L. (1999). Psixologiyaning asosiy tamoyillari. Moskva: Pedagogika.
7. Tuxliev N., Otaxonova G. (2020). Psixologiya. Toshkent: O'zbekiston.
8. Maslow A. (2010). Motivatsiya va shaxsiyat. Toshkent: Yangi asr avlodi.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №4(4)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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