



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(5)
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. 416 sahifa,
27-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)
Woogyu 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

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды в начальной школе в условиях инклюзии.....	10
Тургунова Нилуфар Абдусаломовна	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tez va aniq hisoblash ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	16
Dehqonova Maxliyoxon Shuhratjon, Musinjonova Dildoraxon Mahmudjon	
Научно-педагогический анализ методов математического моделирования: численные и аналитические подходы в обучении студентов	19
Мусурмонова Маъмура Оман кизи, Жураева Феруза Бахтиёр кизи, Сарсенбаева Мархабо Шадибековна	
Inklyuziv ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy moslashuvini rivojlantirish texnologiyasi.....	26
Turdimurodova Muazzam Muzaffarbek qizi	
M. Tvenning "Tom Soyerning boshidan kechirganlari" romanida bolalar obrazining tasviri masalasi	29
Sattarov Farrux Nuridinovich	
Pedagogik dasturiy vositalar yordamida dars sifatini oshirish	35
D. K. Ibadullayev	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarning kasbga qiziqishlarini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati	41
Isabekova Dilafuz Shermirzayevna	
Молодёжь Узбекистана в системе политических процессов.....	46
Юсупова Элеонора Фердинандовна	
Математика o'qitishda zamonaviy yondashuvlar: vaziyatli tahlil va amaliy samaradorlik	51
Matyaqubova Nazira Hikmat qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik mahoratini sun'iy intellekt texnologiyalari asosida rivojlantirishning metodik modeli.....	54
Choriyev Olmosbek Baxriddin o'g'li	
Fan va tilni integratsiyalashgan holda o'qitish (CLIL)	60
M. D. Boynazarova	
Оптимизация показателей сердечного цикла у спортсменов при хроническом физическом перенапряжении посредством фармакологической поддержки	63
Нормуратов Абдулла Саппарович	
Chidamlilikka yo'naltirilgan sport turlarida uglevod va energiya almashinuvini farmakologik korreksiyasi	67
Normuratov Abdulla Sapparovich	
O'quvchilarga dutor ijrochiligini o'rgatishning pedagogik yondashuvlari	70
Sa'dullayev Og'abek Abdurashid o'g'li, Nazirullayeva Nodira Akmal qizi	
Bolalar musiqa va san'at maktablarida individual va jamoa mashg'ulotlarini tashkil etish mexanizmlari (cholg'u ijrochiligi misolida).....	74
Omonova Charos Baxodir qizi	
Bo'lajak maktabgacha ta'lim tarbiyachilarining o'quv-biluv faoliyatini motivatsiyalashda interfaol metodlardan foydalanish.....	79
Saidova Zulfizar Norbobo qizi	
O'qituvchining kognitiv egizagi (Digital Twin): sun'iy intellekt yordamida individual pedagogik uslubni modellashtirish.....	83
Kuchkarova Feruza Qambaraliyevna	
Abdusamad Boboxo'jayev rahbarligida tarix va arxeologiya institutining rivoji: 1964-yilgi arxiv hujjati misolida	91
Abdullayev Botir Jabbor o'g'li	
Maktab o'quvchilarining musiqiy idrokni shakllantirishning ijtimoiy va didaktik zarurati.....	93
Abdumannan Maxammatov	



“Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida kalokagatiyani rivojlantirishning KAMOL modeli asosidagi pedagogik texnologiyasi”	97
<i>Abdurahmonova Dilorom Jovliyevna</i>	
Morphological Structure and Word Formation of Ecotourism Terminology: A Cross-Linguistic Analysis With Reference to the Uzbek Language.....	104
<i>Absamatova Charos</i>	
Fizika fanini o'tmda o'qitishda masalalar yechishning ilmiy-metodik ahamiyati	107
<i>Akmal Mustafoyev Isaqulovich, Munajat Mustafoyeva Oltibekovna</i>	
Kasbiy yo'naltirilgan ingliz tili darolarida metakognitiv strategiyalar asosida akademik nutqni rivojlantirish ..	111
<i>Allamuratov G'ofur Ashurovich</i>	
Maktabgacha ta'limda bolalarning mayda qo'l motorikasini rivojlantirish metodikasi	116
<i>Amanova Albina Dexqon qizi</i>	
Psychological Approaches in Teaching English in Preschool Education and their Effectiveness	120
<i>Berdiqulova Zamira Albertovna</i>	
The Role of Family, Education, and Community Systems in Shaping Individual Psychological Well-Being .	124
<i>Diibar Abdullayeva Ubaydullayevna, Iroda Panjiyeva Khayitovna</i>	
Nomoddiy madaniy merosning talaba-yoshlarni yuksak ma'naviyatli shaxs sifatida tarbiyalashdagi ahamiyati	127
<i>Erboyev Suxrob Abdusalomovich</i>	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida inson resurslarini boshqarishda muvozanatlashgan ko'rsatkichlar tizimidan foydalanishning nazariy asoslari	131
<i>Gulmira Jumanova</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini o'stirishda badiiy adabiyotning dolzarbligi	135
<i>Hasanova X. Z.</i>	
Gospital ta'lim sharoitida ona tili fanini o'qitishda raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi	139
<i>Hikmatov Bobobek Saydulloyevich</i>	
ASB bo'lgan bolalarda sensor buzilishlarning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri	142
<i>Isaxanova Oybarchin Abduraxim qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda kommunikativ faoliyat samaradorligining pedagogik mexanizmlari	146
<i>Maxmutazimova Yulduz Raxmatovna</i>	
David haykali ko'z bo'lagining qalamtasvirini bajarish usullari.....	149
<i>Mo'minov Baxtiyor Karamatovich</i>	
Ta'limda fanlararo integratsiyadan foydalanishning pedagogik va psixologik asoslari	154
<i>Oblakulova Nodira Abduvali qizi</i>	
Ellipslarni tasviriy san'at va muhandislik grafikasida yasash metodikasi.....	160
<i>Sheraliyev Sanjarbek Karimberdiyevich</i>	
Kommunikativ strategiyaning yuzaga kelish omillari	170
<i>Normaxmatova Feruza Ruziboyevna</i>	
Umumta'lim maktab musiqa madaniyati darolarida raqamli texnologiyalardan foydalanish muammo va yechimlari	174
<i>O'rishboyeva Xumora O'rol qizi</i>	
Maktabda jismoniy tarbiya darolarida futbol elementlaridan foydalanib 10-11 yoshli bolalarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati	177
<i>Qurbonbayeva Maftuna G'ayrat qizi</i>	
Maktabda darsdan tashqari futbol to'garaklarida o'quvchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish	182
<i>Ro'ziboyeva Fotima Quدرات qizi</i>	
Matn ustida ishlash samaradorligini baholash mezonlari	187
<i>Sadarova Nilufar</i>	
Neyroestetik stimurning yosh dinamikasidagi roli: kognitiv emotsional sferani qayta tashkil etish mexanizmlari.....	193
<i>Salaxidinova Xolida Xaliljonovna</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	<p>Kasbiy ta'limda o'quvchilarning psixologik va axloqiy sifatlari 198 Salomov Abdurasul Axmadovich</p> <p>Funksiyaning hosilasi yordamida o'sish va kamayish oraliqlarini aniqlash metodikasi 201 Sherzad Eshjanovich Bekchanov, Shohida Sadullaeva Ziyadullaeva, Abdusalom A. Xudoyberdiev</p> <p>Bo'lajak tarbiyachilarning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirishda psixologik treninglarning nazariy va amaliy asoslari..... 205 Sojida Safarova Saxadin qizi</p> <p>Destruktiv xulq-atvor psixologik va pedagogik qarovsizlik oqibati sifatida..... 207 Umirzoqova Shodiya Lutfullo qizi</p> <p>Maktabgacha ta'limda bolalar bilan innovatsion texnologiyalar yordamida ekologik omillarni singdirish 210 Xoldorova Mashxura G'ulomovna</p> <p>Роль антиоксидантной системы в повышении работоспособности спортсменов 214 Нурбаев Бахтиёр Шириневич</p> <p>Shaxs irodaviy sohasini rivojlantirishning psixologik determinantlari..... 217 To'ychiyeva Shoyista Jumabayevna</p> <p>Ta'lim jarayonida va talabalarning mantiqiy tafakkurini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ahamiyati 223 X. Xalilova, N. Niyazova</p> <p>Optimization of Periodontal Disease Treatment Tactics in Patients With Chronic Hepatitis C After Achieving a Sustained Virological Response 227 Makhmudova Ugiloy Bakhtiyorovna</p> <p>Pathogenetic and Clinical Rationale for the Prevention and Management of Periodontal Diseases in Workers Within Dust-Hazardous Environments 230 Turumova Marjona Bakhodirovna</p> <p>Maktabgacha ta'lim tashkiloti direktorlarining boshqaruv faoliyati va kasbiy madaniyati 233 Imamova Nilufar Zabiyyulla qizi, Soloyeva Rayhonoy Ravshanbek qizi</p> <p>Pedagogika oliy ta'lim muassasalarida integratsiyalashgan ijodiy muhitni tashkil etishning ilmiy-metodologik asoslari 236 Sultanov Xaytboy Eraliyevich</p> <p>Ma'naviy-ma'rifiy faoliyat orqali o'smirlarda huquqbuzarlik profilaktikasining pedagogik asoslari 241 Umarov Qobiljon</p> <p>Maktab o'quvchilari orasida kiberbulling profilaktikasi yo'llari 245 Jannazarova Juldizxan Aliiyar qizi</p> <p>Kimyo ta'limi jarayonida kreativ yondashuv asosida kompetensiyaviy yondashuvni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish 250 Allaberdiyeva Zebinisobegim Ismoiljon qizi</p> <p>Universality in Phraseological Units in English, Dutch and Uzbek 253 Khaydarova Guzalkhon</p> <p>Texnologik ta'limda axborot texnologiyalaridan foydalanishning o'quv samaradorligiga ta'siri: universitet darajasida istiqbollor 256 Musurmonova Ma'mura Oman qizi, Berdiyeva Gulnoza Rizoqulovna</p> <p>Chet el va mahalliy tajribalarda muhandislik musobaqalari samaradorligi 261 N. Nomozova, A. Muxamadiyev</p> <p>Autizm spektri buzilishlarining klinik-pedagogik xususiyatlari va ularni korreksiyalashning ilmiy asoslari..... 267 Polatova P. M., Polvonova Kishchan Ravshanovna</p> <p>Tenglamalar ildizlarini aniqlashda vatarlar usuli va python dasturiy modeli 272 Rizayeva Bahoroy Jahongir qizi</p> <p>Algebra fanini o'rganishda talabning xatolarini tahlil qilish va ularni bartaraf etish usullari 277 Zaxiriddinova Shahlo Zahiriddin qizi, Norboyeva E'zoza O'tabek qizi, Oqbutayeva Sumbula Normuhammad qizi</p> <p>Интегрированный подход как основа развития русской связной речи иноязычных студентов неязыковых специальностей 280 Бозорова Хулкар Одинакуловна</p>
-------------------------------------	--



Оптимизация трудовых отношений в системе общего среднего образования на основе HR-менеджмента: эмпирический анализ.....	284
Турикова Лазокат Машрабовна	
Pedagoglarning huquqiy maqomi hamda global kompetensiyalar bilan bog'liq muammo va yechimlar.....	296
Javohir Baxtiyorovich Shukurov	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida og'zaki nutqni rivojlantirishning kommunikativ yondashuv asoslari.....	305
Holikulova Feruza Xasanovna	
Talabalarda internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanishning agressiv xulq-atvorga ta'siri.....	309
Tosheva Sayyora Raxmonqulovna	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda mantiqiy fikrlashni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	314
Nurmatova Iroda Toxtasinovna, Qutlimuratova Dilnoza Oybek qizi	
O'quv materiallarini didaktik prinsiplar asosida bayon qilishning nazariy-amaliy asoslari.....	318
Turdiyeva Navruza Sheraliyevna	
Raqamli va globallashtirilgan muhitda maktabgacha yoshdagi bolalarda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarini rivojlantirish.....	323
Avazova Xidoyat Zafar qizi	
Boshlang'ich sinf o'qish darslarida badiiy asar tahlil qilish kompetensiyasini shakllantirish orqali o'quvchilar nutqini boyitish ("Bog'bon va nihol" rivoyati misolida).....	327
Normurodova Nigora Abdusattorovna, Abduxalilova Mohinur To'raqul qizi	
Qoraqalpog'iston cho'l yaylovlarning holatiga katta qumsichqonlar ta'sirini baholash.....	331
Adilbayeva Genjexan	
O'zbekiston zaminida uyg'onish - renessans hodisasining yuz berishi: shakllanishi, musulmon va insoniyat dunyosi taraqqiyotidagi o'rni.....	335
Choriyev Mirjalol Baxtiyor o'g'li	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining ekologik kompetentligini badiiy-loyihaviy faoliyat orqali rivojlantirish metodikasi.....	340
Istamov Zavqiddin Sa'dulloevich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida fonetik kompetensiyani rivojlantirish orqali orfoepik va orfoepik bilimlarni shakllantirish.....	344
Mamasidikova Naima Toxirjon qizi	
Talabalarining mustaqil o'qish va o'rganish kompetensiyalarini rivojlantirishning metakognitiv aspektlari.....	348
Mirsobitova Parvina Bahodir qizi	
Sun'iy intellekt vositasida talabalarining axloqiy-estetik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari..	351
Muminov Zokir Sharop o'g'li	
Ta'lim muhitining o'quvchilarning emotsional holatiga ta'siri.....	354
Nurmatov Nurhayot Nurziyat o'g'li, Otaqurbonbova Nigina Rustam qizi	
STEAM yondashuvi asosida o'simliklar fiziologiyasi fanida o'quv mazmunini didaktik qayta tashkil etish xususiyatlari.....	358
Xoliqulova Gulchehra Alimardon qizi	
Особенности развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста.....	363
Мирзаева Наргиза	
Inklyuziv ta'limni tashkil etishning pedagogik asoslari.....	367
Abdanbekova Nilufar Rixsiyevna	
O'qituvchining pedagogik mahoratini takomillashtirish va uni rivojlantirish omillari.....	370
Ismailova Shaira Ferdausovna	
Maktab o'quvchilarida o'zini o'zi tarbiyalashni shakllantirishning pedagogik asoslari (8–9-sinflar asosida)..	373
Norxo'jayeva Lobar Nuriddin qizi	
Inkluziv ta'limda pedagoglarning mahorati va pedagogik innovatsiyalar.....	378
Raxmonova Gullola Shavkatovna	
The Impact of Collaborative Writing Activities on EFL University Students' Essay Writing Skills: A Classroom-Based Study.....	382
Shovkiewa Munisa Shonazar kizi	

ChatGPT va generativ AI vositalarining o'quv jarayonidagi didaktik imkoniyatlari.....	386
<i>Sotivoldiyev Shohruhmirzo Abdumalik o'g'li</i>	
O'qituvchi shaxsining pedagogik etikasi va kasbiy madaniyati.....	390
<i>Sultonova Nargiza Nigmatovna</i>	
Raqamli transformatsiya sharoitida talabalarining media savodxonligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari.....	393
<i>Zaxiriddinova Shaxlo, Nurova Manzura, Murodova Fayoza</i>	
Talabalar matematik tafakkurini rivojlantirishda analizdan masalalar yechish strategiyalari	397
<i>Zaxiriddinova Shaxlo, Tufliyeva Roziya, Ismatullayev Javohir</i>	
Роль социальной компетенции в процессе интенсивного когнитивного развития	402
<i>З. Ф. Азизова</i>	
Роль научного знания в повышении качества образования	406
<i>Сагатова Диёра Абдулазиз кизи</i>	
Методы использование информационных технологий в научном исследовании качества образования в ВУЗе.....	409
<i>Уразова Марина Батыровна, Туленова Карима Жандаровна, Генжебаева Кундуз Саламат кизи</i>	
Академический стресс и формирование механизма "Самообвинения" у студентов	412
<i>Хошимова Дилорам Анваровна, Немаджанова Наргиза</i>	

АКАДЕМИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМА “САМООБВИНЕНИЯ” У СТУДЕНТОВ

Хошимова Дилорам Анваровна

Доцент кафедры психологии
Кокандского государственного университета

Немаджанова Наргиза

Студентка 3-го курса направления сурдоперевода
Кокандского государственного университета

Аннотация: Данное исследование посвящено изучению академического стресса, препятствующего формированию личности студента в современной среде высшего образования, и механизма “самообвинения” как его когнитивно-эмоционального последствия. В статье научно обосновано, что повышенная учебная нагрузка и социальная потребность в достижении высоких результатов вызывают у студентов деструктивные психологические состояния. Автором проанализированы процессы формирования субъективного отношения студентов к неудачам и направленности чувства вины на внутренний субъект (интернализация) в стрессовых ситуациях. В ходе исследования освещены корреляционные связи между академическим давлением и самооценкой личности, а также определена роль семейных ожиданий и индивидуально-психологических особенностей в формировании механизма “самообвинения”. В заключении предложены психопрофилактические рекомендации, направленные на обеспечение эмоциональной стабильности студентов и оптимизацию стратегий когнитивной переработки.

Ключевые слова: академический стресс, самообвинение, когнитивный механизм, психология студентов, деструктивные эмоции, адаптация, внутренняя аутоагрессия.

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot zamonaviy oliy ta'lim muhitida talaba shaxsining shakllanishiga to'sqinlik qiluvchi akademik stressni va uning kognitiv-emotsional oqibati hisoblangan “o'zini ayblash” mexanizmini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada ortiqcha o'quv yuklamasi va yuqori natijalarga erishishga bo'lgan ijtimoiy ehtiyoj talabalarda destruktiv (buzuvchi) psixologik holatlarni keltirib chiqarishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Muallif tomonidan stressli vaziyatlarda talabalarning muvaffaqiyatsizlikka nisbatan subyektiv munosabati shakllanish jarayonlari va aybdorlik hissining ichki subyektga yo'naltirilishi (internallashuv) tahlil qilingan. Tadqiqot davomida akademik bosim va shaxs o'z-o'zini baholashi o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqliklar yoritilgan, shuningdek, “o'zini ayblash” mexanizmi shakllanishida oilaviy kutuvlar va individual-psixologik xususiyatlarning roli aniqlangan. Xulosada talabalarning emotsional barqarorligini ta'minlash va kognitiv qayta ishlash strategiyalarini optimallashtirishga qaratilgan psixoprofilaktik tavsiyalar taklif etilgan.

Kalit so'zlar: akademik stress, o'zini ayblash, kognitiv mexanizm, talabalar psixologiyasi, destruktiv emotsiyalar, adaptatsiya, ichki autoagressiya.

Abstract: This study explores academic stress as an obstacle to student personality development in the modern higher education environment, focusing on the “self-blame” mechanism as its cognitive-emotional consequence. The article scientifically substantiates that increased academic workload and the social pressure to achieve high results trigger destructive psychological states in students. The author analyzes the processes by which students form subjective attitudes toward failure and the internalization of guilt in stressful situations. The research highlights the correlations between academic pressure and individual self-esteem, while also determining the role of family expectations and individual psychological characteristics in the formation of the “self-blame” mechanism. In conclusion, psycho-prophylactic recommendations are proposed to ensure students' emotional stability and optimize cognitive processing strategies.

Key words: academic stress, self-blame, cognitive mechanism, student psychology, destructive emotions, adaptation, internal auto-aggression.



ВВЕДЕНИЕ

Одна из актуальных проблем современной психологии и педагогики - обеспечение интеллектуальной и эмоциональной стабильности студентов высших учебных заведений. Глобализация и усиление конкуренции требуют от студентов не только высокого интеллектуального потенциала, но и сильной психологической адаптации. Однако во многих случаях интенсивность учебного процесса, обилие информационного потока и высокие академические ожидания приводят к переходу состояния академического стресса у студентов в хроническую форму. Академический стресс - это не просто усталость, а сложное субъективное отношение личности к своим успехам и неудачам в учебной деятельности.

Одним из наиболее опасных когнитивных процессов, возникающих в личности студента в условиях академического стресса, является активация механизма "самообвинения" (self-blame). Данный механизм характеризуется тем, что личность направляет ответственность за любую, даже незначительную неудачу или трудность, исключительно на свои негативные качества (например, "я неспособен", "я ленив"). С психологической точки зрения, самообвинение - это форма внутренней аутоагрессии, которая разрушает систему самооценки личности и гасит учебную мотивацию.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель данного исследования - проанализировать влияние академического стресса на психику студентов и определить, под влиянием каких именно факторов у студентов формируется механизм чувства вины вместо объективной оценки ситуации. В этом процессе фундаментальное значение имеют индивидуально-психологические особенности студентов, склонность к перфекционизму и влияние социальной среды (семьи, преподавателей, сверстников). Изучение закономерностей формирования механизма самообвинения служит не только улучшению показателей успеваемости студентов, но и сохранению их психического здоровья в период профессионального становления.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении академического стресса и формирования механизма самообвинения у студентов основное место занимает когнитивно-поведенческий подход. Согласно теоретическому анализу, самообвинение (self-blame) - это когнитивное искажение, проявляющееся в том, что личность связывает причины неудачи только с внутренними и стабильными факторами (недостаток способностей, недостатки характера). Этот процесс в психологии трактуется как патологическая форма "интернального локуса контроля". Когда студент начинает объяснять трудности в учебном процессе не объективными внешними факторами (нехватка времени, сложность задания), а своей личной несостоятельностью, стрессовое состояние углубляется, создавая почву для феномена "выученной беспомощности" (learned helplessness).

Высокие социальные ожидания в академической среде повышают у студентов уровень "социально предписанного перфекционизма". В этом случае студент ставит перед собой недостижимо высокие цели и в случае их недостижения ставит под сомнение свою личностную ценность. Механизм самообвинения здесь выполняет своеобразную "функцию наказания", что, в свою очередь, приводит к повышению уровня гормона кортизола и ослаблению когнитивных функций (внимания, памяти, логического мышления). В результате студент не только испытывает эмоциональный дискомфорт, но и снижается его интеллектуальная продуктивность.

В то же время наблюдается дифференциация формирования механизма самообвинения в зависимости от гендерных и возрастных особенностей. Исследования показывают, что из-за близости когнитивных стилей к эмоциональному компоненту у студенток уровень самообвинения в стрессовых условиях может проявляться выше, чем у студентов. В этом процессе процессы принятия решения личностью также трансформируются, переходя в форму избегания риска и сверхосторожности или полной бездеятельности. Таким образом, изучение связи между академическим стрессом и самообвинением показывает важность методов когнитивной коррекции при оптимизации учебно-профессиональной деятельности студентов.

Атрибутивный стиль и механизм когнитивной интернализации

С психологической точки зрения, атрибутивный стиль - это устойчивая когнитивная особенность, используемая личностью для объяснения причин происходящих событий. Если опираться на когнитивную теорию атрибуции Б. Вайнера, то потерпевший неудачу студент анализирует эту ситуацию по трем основным измерениям: локус (внутренний или внешний), стабильность и контролируемость.

Связывание неудачи с внутренними факторами (интернальный локус) - это поиск студентом причины академической трудности в себе самом, то есть в недостаточности своего интеллектуального потенциала, способностей или усилий. Если этот внутренний фактор воспринимается студентом как стабильный (неизменный, например: "я от природы неспособен"), то механизм самообвинения достигает своей высшей точки. В этом случае субъект видит себя "виновным", неспособным изменить ситуацию, что вызывает когнитивную депрессию.

Дефицит эмоционального интеллекта и аффективной регуляции

У студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта прежде всего наблюдаются элементы алекситимии (неспособность осознавать и описывать свои чувства). В условиях академического стресса такие студенты испытывают сильные негативные эмоции (страх, тревогу, стыд), но не могут конструктивно "назвать" и управлять этими чувствами. В результате эмоциональное напряжение направляется не "наружу" (на решение проблемы), а "внутрь" - на саму личность. В этом процессе механизм самообвинения служит неправильно сформированной психологической защитой (дезадаптивной когнитивной схемой) для обуздания эмоционального расстройства.

Психосоматическая и нейрофизиологическая детерминация хронического самообвинения

Хроническое самообвинение (chronic self-blame), сформировавшееся на фоне академического стресса, - это не просто эмоциональное состояние, а мощный патогенный фактор, нарушающий общий гомеостаз организма. Согласно теории психосоматики, такие внутренние аутоагрессивные чувства, как самообвинение, поддерживают в организме человека долгосрочное состояние "дистресса". В этом процессе гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая (ГН) ось переходит в режим постоянной активности. В результате количество "гормона стресса" - кортизола - в крови превышает норму, что начинает оказывать деструктивное воздействие на все системы организма.

Для управления академическим стрессом недостаточно использования только педагогических методов; для сохранения психосоматического здоровья студента необходимо комплексное проведение упражнений по когнитивной переработке и эмоциональной декомпрессии (расслаблению).

ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

В результате проведенных научных исследований было выявлено, что академический стресс - это не внешнее давление, влияющее на деятельность студентов в современной среде высшего образования, а фундаментальный фактор, определяющий внутренние когнитивные ресурсы личности. Формирование механизма самообвинения у студентов напрямую связано с их атрибутивным стилем по отношению к неудаче, причем в этом процессе приоритет отдается направлению ответственности на неизменные негативные качества личности (например, интеллектуальную недостаточность) вместо объективного анализа ситуации. Эта деструктивная когнитивная модель разрушает систему самооценки студента и препятствует его активному, ориентированному на решение проблем поведению, вызывая переход к пассивно-защитным реакциям.

Одним из важных выводов исследования является модераторская функция эмоционального интеллекта. У студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта из-за неразвитости навыков управления стрессом и аффективной регуляции самообвинение активируется как "неправильная психологическая защита". Это ускоряет переход академического стресса в хроническую форму. В свою очередь, длительное чувство вины и внутренняя аутоагрессия не ограничиваются только психической сферой, а вызывают глубокие психосоматические последствия, включая ослабление иммунной системы, сердечно-сосудистые нарушения и дисфункцию вегетативной нервной системы, что получило свое научное подтверждение. Для устранения академического стресса у студентов и преобразования механизма самообвинения в навык конструктивного самоанализа требуется комплексный подход. Этот подход предполагает не только оптимизацию учебного процесса, но и системное налаживание психологической службы, направленной на развитие эмоционального интеллекта у студентов и формирование стратегий когнитивной переработки (рефрейминга). Формирование у личности студента взгляда на неудачу как на "точку роста" является основной гарантией обеспечения не только его академической успеваемости, но и долгосрочной профессиональной стабильности.

Список использованной литературы:

1. Газиев Э. Г. "Психология (Психология возрастных периодов)". – Ташкент: "Укитувчи", 2010.
2. Каримова В. М. "Социальная психология". – Ташкент: "Фан ва технология", 2012.
3. Шаумаров Г. Б. "Психология семьи". – Ташкент: "Шарк", 2010.



4. Баратов Ш. Р. "Методы изучения личности учащегося". – Ташкент: "Укитувчи", 2004.
5. Нишонова З. Т. "Психологические основы формирования самостоятельного творческого мышления". – Ташкент, 2015.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. (Фундаментальный труд по академическому стрессу и копинг-стратегиям).
7. Seligman M. E. P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. – San Francisco: W.H. Freeman, 1975. (Теория выученной беспомощности и самообвинения).
8. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – Bantam Books, 1995. (Основной источник о роли эмоционального интеллекта).
9. Abramson L. Y., Seligman M. E., Teasdale J. D. "Learned helplessness in humans: Critique and reformulation". Journal of Abnormal Psychology, 1978. (Анализ атрибутивного стиля и внутренней вины).
10. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956. (Физиологические последствия стресса и психосоматика).
11. Weiner B. An Attributional Theory of Motivation and Emotion. – New York: Springer-Verlag, 1986. (Механизм связывания неудачи с внутренними факторами).

- 
- 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(5)

© 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.