



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



No5(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

# AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 326 sahifa,  
6-may, 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

Fizika ta'limida integratsiyalashgan yondashuv: mazmuni va ahamiyati.....	10
<a href="#">Doniyorova Iroda Baxtiyor qizi</a>	
Zamonaviy boshlang'ich ta'lim: milliy dastur, kompetensiya va xorijiy tajriba integratsiyasi.....	14
<a href="#">Omonova Nilufar Parda qizi</a>	
The Role of Environmental Project-Based Learning in Developing EFL Learners' Productive Skills.....	19
<a href="#">Xujanova Shaxina Abdullayevna</a>	
Boshlang'ich sinflarda integratsiyalashgan ta'limning pedagogik aspektlari .....	24
<a href="#">Eshpo'latova Elnora Yo'ldoshovna</a>	
Talabalarda stressga barqarorlikning nazariy va amaliy tahlili.....	29
<a href="#">Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Maxmudova Shahzoda Maksudovna</a>	
Malakaviy o'quv amaliyoti jarayonida bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishda didaktik ta'minotning ahamiyati.....	32
<a href="#">Ramozonova Bahroy Sadriddinovna</a>	
Oliy ta'limda raqamli pedagogikaning institutsionlashuvi: boshqaruv, siyosat va raqamli transformatsiya strategiyalari.....	36
<a href="#">Nuraliyeva Dilshoda Yo'ichiboy qizi</a>	
Aholini jismoniy sog'lomlashtirishda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi.....	41
<a href="#">V. Sh. Raximov</a>	
O'spirinlik davrida motiv va motivatsion sohalarning kasb tanlashdagi o'rni .....	46
<a href="#">Rayimqulova S., Pulatova R., Do'smatova S., Matyakubova Shohista Odamboy qizi</a>	
Tarbiyachi shaxsining shakllanishida psixologik determinantlarning roli .....	51
<a href="#">Vasila Yusupova</a>	
Kasbiy ta'lim o'quvchilarini ijodiy qobiliyatini oshirishda xorijiy tajribalardan foydalanish .....	55
<a href="#">B. X. Sharopov</a>	
Raqamli axborot makonida gumanistik g'oyalarni integratsiyalashning nazariy konsepsiyasi .....	59
<a href="#">Isanov Najotbek Ilmamat o'g'li</a>	
Fanlararo integratsiya asosida o'quvchilarda iqtisodiy bilimlarni rivojlantirish imkoniyatlari.....	63
<a href="#">J. M. Fayzullayev, Ortiqova E'zoza Olimjon qizi</a>	
Millatlarning o'ziga xos dunyoqarashining psixologik xususiyatlari .....	67
<a href="#">Murxashev Axmadxon Olimjon o'g'li</a>	
Xalqaro ta'lim dasturlari asosida kasbiy ta'lim muassasalarida metakognitiv kompetensiyalarni shakllantirish metodikasi.....	70
<a href="#">S. A. Qarshiboyev</a>	
Ijtimoiy media kontentlari orqali talabalarda fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishning nazariy asoslari.....	74
<a href="#">Suyunov Rustam Sadriddinovich</a>	
Ko'p tilli muhitda ingliz tilini o'rganishning lingvistik xususiyatlari .....	78
<a href="#">Teshaboyeva Mohichexra Sohibjon qizi</a>	
Axborotlashgan jamiyat sharoitida bo'lajak pedagoglarning mediakompetentligini rivojlantirish zarurati.....	81
<a href="#">Umarov Azizbek Vaxobovich</a>	
O'quvchilarda badiiy matn leksikasini o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar: muammo va yechim.....	85
<a href="#">Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi</a>	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini ma'naviy tarbiyalashda Ahmad al-Farg'oniy asarlarini kompyuter imitatsion modellari asosida o'qitish metodikasi.....	89
<a href="#">S. S. Qulmurodova</a>	
Enhancement of Periodontal Disease Management Strategies in Individuals With Chronic Hepatitis C Following Attainment of a Sustained Virological Response.....	92
<a href="#">Makhmudova Ugiloy Bakhtiyorovna</a>	



Epithelial-Mesenchymal Transition's Possible Role in the Pathogenesis of Periodontitis (Literature Review).....	95
<b>Burkhonova Zараfruz Kobilovna</b>	
Gamifikatsiya asosida bo'lajak oligofrenopedagoglarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirish texnologiyalari mexanizmini tatbiq etish .....	102
<b>Bozorboyev Javlon</b>	
Bo'lajak chizmachilik o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish omillari.....	106
<b>Jamilova Dilsuza To'lqin qizi</b>	
Elektrir va magnit maydonida yorug'likning ikkilamchi sinishi.....	110
<b>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Alimardonov Husan Yorqin o'g'li, Ismatullayev Sayfiddin Panji o'g'li</b>	
Lazer texnologiyalarining zamonaviy qo'llanilishi .....	114
<b>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Muminova Sevinch Kamoliddin qizi, Begnayeve Dilbar Bobonazar qizi</b>	
Fotometrik kattaliklar .....	117
<b>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Mamatqulova Zebo Komiljon qizi, Xolmaxmatova Sevara Sirojiddin qizi</b>	
Qutublangan yorug'lik manbalari .....	121
<b>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Turdimurodova Kumushbibi, Normuminova Madina</b>	
Tabiatdagi optik hodisalar .....	125
<b>Avulova Zamira Tursunmurodovna, Nomozova Dilnoza Mamarajab qizi, Qudratova Sevinch Otabek qizi, Ulasheva Ruxshona Rustam qizi</b>	
Rus tilini o'qitishda kompetensiyaga asoslangan innovatsion yondashuvlardan foydalanish .....	129
<b>Erkinova Nozima Utkir qizi</b>	
Rezervga bo'shatilgan harbiy xizmatchilarning ijtimoiy-psixologik reintegratsiyasini tadqiq etishning ilmiy-metodologik tahlili .....	133
<b>Ikmatullayev G'. Z.</b>	
Raqamli ta'lim platformalarida matematika o'qitishda sun'iy intellekt yordamida baholash tizimini takomillashtirish .....	136
<b>Mirzayeva Shahlo Abduraxmanovna, Akbarov Ulug'bek, Abdivaliyeva Umida</b>	
Linguistic and Pedagogical Foundations of Teaching English as a Foreign Language in The Uzbek Context.....	140
<b>Shokirova Mushtariy</b>	
Sun'iy intellektning ta'lim jarayonidagi transformatsion roli .....	144
<b>Uzoqboyev Xojiakbar Qobuljon o'g'li</b>	
Enhancing Collaborative Learning and Peer Feedback in EFL Classrooms Through Padlet: a Digital Approach to Group Work and Assessment.....	148
<b>Veronica Khatamova</b>	
Kar va zaif eshituvchi o'quvchilarning rasmlar asosida aqliy faoliyatini rivojlantirishning vizual-didaktik texnologiyalarini takomillashtirish.....	152
<b>Meliqo'ziyev Abduraxmonjon Qahramonjon o'g'li</b>	
Emotsional intellekt – hr menejerlarning qaror qabul qilish kompetensiyasining determinanti sifatida .....	157
<b>Abdukarimov Muhammadjon Muratovich</b>	
O'g'il bolalarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning tizimli-pedagogik modeli: nazariya, metodologiya va amaliyot .....	162
<b>Islamova Fotima Shamsiddinovna</b>	
Barkamol yosh avlod fazilatlarini shakllantirishda milliy innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni.....	170
<b>Olimova Dono Shakirovna, Baxtiyorova Shahnoza Mansurbekovna</b>	
Development of Prevention of Professional-Pedagogical Deformation on the Basis of Health-Saving Technologies in Higher Educational Institutions.....	174
<b>Saidova Parvina Mirzo kizi</b>	
O'zbek xalq pedagogikasi mazmuni asosida talabalarni oilaviy hayotga tayyorlashning ilmiy nazariy asoslari .....	178
<b>Rahmonqulova Guliza Faxriddin qizi</b>	

Bolalarning maktabgacha yosh davrida emotsional rivojlanishiga oid nazariy qarashlar tavsifi.....	182
<i>Abduraxmonova Gulmira Arapjon qizi, Yuldasheva Umida Maxmudovna</i>	
Alohida ehtiyojli bolalar uy ta'limini tashkil etishning korreksion pedagogik tizimining tarkibiy komponentlari.....	186
<i>Jo'raxo'jayev Muhammadazizxo'ja Xalilxo'ja o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida multimedia vositalarining ahamiyati.....	190
<i>Umida Marasulova</i>	
Boshlang'ich funksiya va aniqmas integral.....	193
<i>Mirzayeva Shahlo, Isroilova Zahro, Erkinova Shahrizoda, Javliyeva Dilnura</i>	
Maktabgacha ta'limda bolalar adabiyoti kerakmi?!.....	196
<i>Dilfuza Shadiyeva</i>	
Experimental Study on the Psycho-Pedagogical Effectiveness of Mall-Based Multimodal Learning in Developing Pluricultural Competence .....	200
<i>Azimova Sevara Muzaffar qizi</i>	
Simulyatsion o'quv muhitida fizika o'qituvchilarining o'z-o'zini boshqarish va refleksiv kompetentligini oshirish .....	205
<i>Muradov Ilxomjon Abduxamid o'g'li</i>	
Ta'lim menejmentida strategik boshqaruv tushunchasining evolyutsiyasi.....	209
<i>Raximjonov Jamshid Rafiqjon o'g'li</i>	
Raqamli kompetentlik tushunchasining ilmiy-nazariy talqini va xorijiy hamda mahalliy tadqiqotlar tahlili .....	214
<i>Umirov Boboyor Baxtiyor o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faoliyatlar samaradorligini oshirishda pedagogik multimedia vositalaridan foydalanish usullari.....	218
<i>Abdreimova Maftuna O'ktam qizi</i>	
Boshlang'ich sinf texnologiya darsliklarining tuzilishi hamda o'quvchilar yoshiga muvofiqligi.....	223
<i>Bobolov Nuriddin Tojiyevich</i>	
Oliy ta'limda pedagoglarning boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish uchun zamonaviy texnologiyalar .....	228
<i>Isabekov Bahodir Isabek o'g'li</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda tolerantlik madaniyatini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik masalalari .	233
<i>Boydavletova Sohiba Abduganiyevna</i>	
Aksiologik yondashuv asosida tarbiya fanini o'qitishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish.....	239
<i>G'aybullayev Bobur Nomonjon o'g'li</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishda didaktik o'yinlarning ahamiyati.....	243
<i>Toshpo'latova Muxlisa G'olib qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv kompetentligini rivojlantirishning mazmuni va ilmiy-nazariy pedagogik asoslari.....	248
<i>Mamatqulova Saboxat Abduraxmonovna</i>	
Maktabgacha ta'limda monitoring va baholash tizimini takomillashtirish.....	253
<i>Amanova Durdona Kaxramonovna</i>	
O'zbekiston yoshlarining ma'naviy va estetik tarbiyasida tasviriy san'at va zamonaviy pedagogik texnologiyalar.....	257
<i>Esanova Hulkar Abdurayim qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida eksperimental-tajriba faoliyatini tashkil etish .....	261
<i>Gafurova Dilnoza Saloxiddinovna</i>	
Ommaviy axborot vositalarining jamiyatdagi xavfsizlik hissiga ta'sirining nazariy va amaliy tahlili .....	266
<i>Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li, Qoldiboyeva Xayriniso Eldarovna</i>	
Milliy o'yinlarni o'qitishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari.....	269
<i>Ismatov Po'latjon Abdumannobovich</i>	
Ta'lim sifatini boshqarish jarayonida kvalimetrik parametrlarini takomillashtirishda xorijiy tajribalarning ahamiyati .....	273
<i>Karimova Maxbubaxon Mukimjonovna</i>	



Innovatsion ta'lim sharoitida bolalar adabiyotini o'qitish metodikasini takomillashtirish modeli.....	278
<i>Mirzayeva Nigora Bozorovna</i>	
Matematika o'qitishda milliy qadriyatlarni aks ettirish .....	282
<i>Mirzayeva Shahlo, Yuldoshova E'zoza Ravshan qizi,</i> <i>Muxtorova Sevinch Asad qizi, Xolboyeva Mushtariy Zayniddin qizi</i>	
Ingliz tilida fe'l frazeoformalarining morfologik tuzilishiga xos umumiy xususiyatlar.....	285
<i>Jo'rayeva Nargiza Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining yozma nutqini o'stirishda interaktiv metodlarning ahamiyati.....	289
<i>Ramazonova Munisa Hoshim qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining lug'at boyligini oshirishda intellektual o'yinlar va interfaol usullardan foydalanish.....	294
<i>Raxmonova Gulrux Ubaydullayevna, Ibragimova Dildora Turabovna</i>	
Maktabgacha ta'limda pedagoglar kasbiy kompetensiyasini rivojlantirishda uslubiy xizmat va hamkorlik mexanizmlarining samaradorligi.....	298
<i>S. A. Rahmonberdiyev</i>	
Yoshlarni destruktiv submadaniyatlar ta'siridan himoyalashning innovatsion pedagogik usullari .....	304
<i>Xasanova Marxabo Turayevna</i>	
Социально-психологические особенности домашнего насилия в условиях трансформации семьи и цифровизации общества .....	308
<i>Абдукадилова Лаура Юльбарсовна, Абдуллаева Азиза Комилжон кизи</i>	
Педагогические основы развития инновационной компетентности педагогов в системе дошкольного образования.....	315
<i>Гульнара Ахтямовна</i>	
Роль учебного процесса и творческой деятельности в сохранении психологического равновесия.....	320
<i>Коршубаева Рано Хазраткуловна</i>	



## РОЛЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОХРАНЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

**Коршубаева Рано Хазраткуловна**

Самаркандский государственный педагогический институт, преподаватель кафедры психологии

**Аннотация:** В статье рассматривается значение учебного процесса и творческой деятельности в сохранении психологического равновесия личности в условиях современной образовательной среды. Актуальность темы обусловлена ростом психоэмоциональных нагрузок, повышением требований к академической успешности, цифровой перенасыщенностью и изменением характера межличностного взаимодействия в образовательных учреждениях. Обосновывается положение о том, что психологическое равновесие обучающегося формируется не только как результат внутренней устойчивости личности, но и как следствие правильно организованного учебного процесса, включающего содержательную мотивацию, поддерживающее педагогическое взаимодействие, адекватную учебную нагрузку и возможности для творческого самовыражения. В статье также раскрываются риски формализованного обучения, монотонности, гиперконкуренции и дефицита условий для творчества, приводящие к эмоциональному истощению и внутреннему дисбалансу. Делается вывод о необходимости интеграции учебной и творческой составляющих в целостную систему психолого-педагогической поддержки обучающихся.

**Ключевые слова:** психологическое равновесие, учебный процесс, творческая деятельность, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, образовательная среда, мотивация, личностное развитие, психическое благополучие, обучающийся.

**Аннотация:** Maqolada zamonaviy ta'lim muhiti sharoitida shaxsning psixologik muvozanatini saqlashda o'quv jarayoni va ijodiy faoliyatning ahamiyati yoritilgan. Mavzuning dolzarbligi psixoeemotsional yuklamalarning ortishi, akademik muvaffaqiyatga qo'yilayotgan talablarning kuchayishi, raqamli ortiqcha yuklanish hamda ta'lim muassasalarida shaxslararo munosabatlar xarakterining o'zgarishi bilan izohlanadi. Tadqiqotda o'quvchining psixologik muvozanati nafaqat shaxsning ichki barqarorligi natijasi, balki mazmunli motivatsiya, qo'llab-quvvatlovchi pedagogik hamkorlik, me'yoriy o'quv yuklamasi va ijodiy o'zini namoyon qilish imkoniyatlarini o'z ichiga olgan to'g'ri tashkil etilgan o'quv jarayonining mahsuli ekanligi asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada rasmiylashgan ta'lim, bir xillik, haddan tashqari raqobat va ijod uchun sharoitlarning yetishmasligi kabi omillarning emotsional charchoq hamda ichki nomutanosiblikka olib kelishi yoritilgan. Maqola yakunida o'quv va ijodiy faoliyatni o'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlashning yaxlit tizimiga integratsiya qilish zarurligi haqida xulosa chiqarilgan.

**Калит so'zlar:** psixologik muvozanat, o'quv jarayoni, ijodiy faoliyat, emotsional barqarorlik, o'zini o'zi boshqarish, ta'lim muhiti, motivatsiya, shaxsiy rivojlanish, psixik farovonlik, o'quvchi.

**Abstract:** This article examines the importance of the educational process and creative activity in maintaining psychological balance within the modern educational environment. The relevance of this topic is обусловлена the growth of psycho-emotional stress, increased demands for academic achievement, digital overload, and the changing nature of interpersonal interaction in educational institutions. The article substantiates the proposition that a student's psychological balance is formed not only as a result of internal stability but also as a consequence of a properly organized educational process, including meaningful motivation, supportive pedagogical interaction, an adequate academic workload, and opportunities for creative self-expression. The study also highlights the risks of formalized learning, monotony, hyper-competition, and insufficient conditions for creativity, which may lead to emotional exhaustion and internal imbalance. It concludes that educational and creative components should be integrated into a holistic system of psychological and pedagogical support for students.

**Key words:** psychological balance, educational process, creative activity, emotional stability, self-regulation, educational environment, motivation, personal development, mental well-being, student.



## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях система образования перестает выполнять исключительно функцию передачи знаний и все более явно становится пространством формирования психологической устойчивости личности. Высокая плотность учебной информации, постоянная оценочность, социальное сравнение, неопределенность жизненных перспектив, а также влияние цифровой среды заметно усиливают внутреннее напряжение обучающихся. По этой причине вопрос о роли учебного процесса в сохранении психологического равновесия приобретает не только теоретическое, но и практическое значение. Психологическое равновесие следует понимать, как относительное состояние внутренней согласованности, при котором человек способен сохранять эмоциональную устойчивость, адекватно воспринимать требования среды, регулировать собственные переживания и продуктивно действовать без разрушения личностных ресурсов. Такое состояние не является статичным; оно постоянно поддерживается или нарушается под воздействием внешних и внутренних факторов. Среди них учебная деятельность занимает особое место, поскольку именно она структурирует повседневность обучающегося, задает ритм жизни, определяет круг общения, уровень напряжения и степень самореализации [1, с. 15; 3, с. 41].

Учебный процесс оказывает двойственное влияние на психологическое состояние личности. С одной стороны, он может становиться источником стресса, тревожности, чувства несоответствия и эмоционального истощения, если строится на избыточном контроле, жесткой стандартизации, соревновательности и преобладании внешней мотивации. С другой стороны, грамотно организованное обучение способно выполнять стабилизирующую функцию: формировать ощущение предсказуемости, поддерживать чувство компетентности, создавать пространство безопасного взаимодействия и развивать навыки саморегуляции. Именно поэтому в современной психолого-педагогической науке все чаще подчеркивается, что качество образования должно оцениваться не только по академическим результатам, но и по тому, насколько образовательная среда способствует благополучию и устойчивому развитию личности [2, с. 7; 6, с. 58].

Исследования по проблеме благополучия учащихся показывают, что положительный учебный опыт тесно связан не только с успеваемостью, но и с субъективным ощущением жизненной осмысленности, социальной включенности и психологической защищенности.

## ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

С психологической точки зрения учебная деятельность становится фактором равновесия тогда, когда она отвечает базовым потребностям личности в автономии, компетентности и принадлежности. Если обучающийся понимает смысл выполняемой работы, ощущает посильность задач, видит результаты собственных усилий и получает поддержку со стороны преподавателя и группы, то учебный процесс перестает восприниматься как давление и начинает функционировать как ресурс. В этом случае активизируется внутренняя мотивация, повышается концентрация внимания, снижается уровень дезорганизующей тревожности, а учебная активность приобретает личностную значимость [4, с. 112; 7, с. 23].

Напротив, когда обучение строится преимущественно на внешнем принуждении, страхе ошибки и формальном оценивании, у обучающегося усиливается эмоциональная напряженность, возрастает риск выгорания и снижается способность к продуктивному самоконтролю.

Не менее важным является и то, что учебный процесс формирует навыки психологической саморегуляции. Планирование времени, распределение усилий, постановка целей, преодоление интеллектуальных затруднений, рефлексия собственных достижений и ошибок – все это относится не только к сфере учебных умений, но и к механизмам внутренней устойчивости. Обучающийся, который осваивает способы организации своей деятельности, постепенно приобретает способность управлять не только действиями, но и эмоциональными состояниями. Он учится переносить отсроченный результат, выдерживать умеренное напряжение, конструктивно реагировать на неудачи и восстанавливать внутреннее равновесие после перегрузки. Следовательно, образовательный процесс может выступать своеобразной школой психологической зрелости, если педагогическое сопровождение ориентировано не на механическое усвоение материала, а на развитие субъекта деятельности [5, с. 88; 8, с. 134].

Особого внимания заслуживает феномен психологической безопасности образовательной среды. Даже содержательно насыщенное и методически выстроенное обучение не будет способствовать внутреннему равновесию, если в группе доминируют страх осуждения, эмоциональная холодность, насмешки, унижение или ощущение постоянной угрозы неуспеха. Психологическая безопасность проявляется в возможности задавать вопросы без страха, открыто выражать мнение, допускать ошибку как элемент познания, получать уважительное отношение и видеть справедливость требований. В такой среде снижается уровень фоновой тревожности, укрепляется доверие, активизируется познавательная

инициатива и формируется ощущение личной ценности. Международные обзоры, посвященные благополучию детей и подростков, также указывают, что поддерживающая школьная и университетская среда способна выполнять защитную функцию в отношении эмоциональных расстройств, социальной изоляции и кризисных переживаний [2, с. 9; 9, с. 16].

Однако даже при наличии благоприятной учебной организации для сохранения психологического равновесия недостаточно только когнитивной активности. Человеку необходима сфера, в которой он может не просто воспроизводить знания, а создавать новое, выражать индивидуальность, преобразовывать опыт в лично значимый продукт. Именно такую функцию выполняет творческая деятельность. Она позволяет личности выйти за пределы жестко заданных рамок, пережить чувство свободы, восстановить контакт с собственными эмоциями и ощутить внутреннюю целостность. Творчество важно не только для художественно одаренных людей; в широком психологическом смысле оно включает любую деятельность, в которой присутствуют элементы новизны, самостоятельный выбор способа действия, интерпретация, воображение, смыслообразование и личностное участие [10, с. 53; 11, с. 5].

Связь творчества с психологическим равновесием объясняется несколькими механизмами. Во-первых, творческая деятельность способствует эмоциональной переработке переживаний. Через рисунок, письмо, музыку, проектирование, драматизацию, исследовательский поиск или иные формы самовыражения человек получает возможность символически оформить внутреннее напряжение и перевести его из хаотического состояния в структурированное. Во-вторых, творчество расширяет субъективное чувство контроля над жизнью: личность переживает себя как автора, а не только как исполнителя чужих требований. В-третьих, творческий процесс запускает переживание вовлеченности и интереса, что уменьшает влияние руминации, переключает внимание с тревожных мыслей на продуктивную деятельность и способствует восстановлению эмоционального тонуса [3, с. 97; 10, с. 61].

Современные обзоры и эмпирические исследования подтверждают, что креативная активность связана с субъективным благополучием, устойчивостью и более высоким уровнем психологического благополучия учащихся, особенно когда она сочетается с поддерживающим образовательным климатом.

## МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Существенным психологическим эффектом творческой деятельности является переживание состояния потока. В таком состоянии внимание максимально сконцентрировано на задаче, внешние отвлекающие факторы утрачивают значимость, человек ощущает согласованность усилий и смысла, а время субъективно изменяет свое течение. Для обучающегося это особенно важно, поскольку состояние потока нейтрализует разрушительное переживание принуждения и превращает деятельность во внутренне мотивированный процесс.

Когда творческая задача соответствует уровню способностей, но при этом содержит умеренный вызов, возникает чувство продуктивной собранности, благоприятно влияющее на самооценку и эмоциональный фон. Поэтому включение творческих элементов в учебный процесс позволяет не только разнообразить обучение, но и создать условия для психической разгрузки без снижения познавательной активности [11, с. 8; 12, с. 224].

## АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Творческая деятельность в образовательной среде также играет роль механизма личностной интеграции. В обычной академической ситуации обучающийся часто привыкает мыслить о себе через показатели успеваемости, баллы, рейтинги и соответствие внешним требованиям. Это сужает образ "Я" и делает самооценку зависимой от внешнего оценивания. Творчество расширяет поле самовосприятия: личность начинает осознавать себя как носителя идей, чувств, интерпретаций и уникального опыта. Благодаря этому уменьшается риск тотального самоотжествления с учебными неудачами. Даже если отдельные академические задачи вызывают затруднения, творческая самореализация поддерживает внутреннюю ценность личности и препятствует развитию устойчивого чувства неполноценности [6, с. 64; 8, с. 141].

Следует подчеркнуть, что учебный процесс и творческая деятельность не должны противопоставляться друг другу. Напротив, их продуктивное соединение образует наиболее благоприятную среду для сохранения психологического равновесия. Если обучение организовано как исключительно репродуктивная деятельность, а творчество существует лишь как эпизодическое "украшение" учебной программы, стабилизирующий эффект оказывается ограниченным. Когда же познавательные задачи включают исследовательский поиск, проектную работу, дискуссию, вариативность решений, рефлекссию, интерпретацию и создание собственных продуктов, учебный процесс сам приобретает творческий характер.



В таком случае образовательная деятельность перестает быть источником хронического внутреннего давления и становится пространством осмысленного развития. Именно это особенно важно в подростковом и студенческом возрасте, когда личность остро нуждается в признании индивидуальности и возможности переживать собственную субъектность [4, с. 119; 7, с. 28].

С педагогической точки зрения сохранение психологического равновесия требует соблюдения ряда условий. Прежде всего необходим разумный баланс между требовательностью и поддержкой. Чрезмерное упрощение учебных задач снижает интерес и не способствует развитию устойчивости, тогда как постоянная перегрузка истощает ресурсы и провоцирует эмоциональные срывы. Далее важно обеспечить смысловую прозрачность обучения: обучающийся должен понимать, зачем он выполняет ту или иную работу, как она связана с его развитием и в чем заключается ее личностная и профессиональная ценность. Не менее значима вариативность форм деятельности, позволяющая учитывать индивидуальные различия в темпе, стиле мышления, доминирующих способах самовыражения и уровне психологической чувствительности. Наконец, особую роль играет обратная связь: она должна быть не карательной, а развивающей, поддерживающей усилия, фиксирующей продвижение и корректирующей ошибки без разрушения достоинства личности [5, с. 91; 9, с. 20].

В контексте современного образования нельзя игнорировать и риски, подрывающие психологическое равновесие даже при внешне успешной организации учебного процесса. К ним относятся гиперинтенсивность расписания, информационная перегрузка, постоянное цифровое присутствие, снижение глубины межличностного контакта, смещение акцента на результат любой ценой и дефицит времени для внутренней переработки опыта. В такой ситуации обучающийся может демонстрировать приемлемые академические показатели, но одновременно находиться в состоянии скрытого эмоционального истощения. Особенно уязвимы те, чья самооценка полностью зависит от успеха и одобрения. Для таких обучающихся творческая деятельность нередко становится не факультативным дополнением, а жизненно важным механизмом компенсации: она возвращает чувство живого интереса, уменьшает внутреннюю зажатость и помогает восстановить утраченный контакт с собственными переживаниями [1, с. 19; 10, с. 70].

Материалы Всемирная организация здравоохранения и ЮНЕСКО подчеркивают, что школы и вузы должны не просто транслировать знания, а сознательно создавать условия, способствующие сохранению психического здоровья и поддержанию благополучия обучающихся.

Отдельно следует отметить значение коллективных форм творчества в поддержании психологической устойчивости. Совместные проекты, театральные постановки, исследовательские группы, дизайн-лаборатории, литературные объединения, дискуссионные клубы и иные формы коллективного созидания не только развивают креативность, но и укрепляют чувство принадлежности. Для психологического равновесия это имеет принципиальное значение, поскольку одиночество и ощущение отчужденности являются серьезными факторами внутреннего неблагополучия. Участвуя в совместном творчестве, обучающийся получает опыт принятия, взаимной поддержки, распределенной ответственности и эмоционального резонанса. Тем самым творческая деятельность выполняет еще и социально-психологическую функцию, связывая внутреннюю устойчивость личности с качеством межличностных отношений в образовательной среде [2, с. 11; 6, с. 67].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебный процесс, ориентированный на личностное развитие, и творческая активность, обеспечивающая самовыражение, в совокупности создают условия для формирования зрелой психологической позиции. Такая позиция выражается в способности воспринимать трудности как естественную часть личностного роста, видеть в ошибке не основание для самообесценивания, а источник опыта, сохранять внутреннюю опору в ситуации неопределенности и восстанавливать эмоциональное равновесие через осмысленную деятельность. Иными словами, обучение и творчество не просто обеспечивают когнитивное развитие; они формируют фундамент психологического здоровья личности. В этом состоит их стратегическая значимость для современной педагогики и психологии образования.

Таким образом, роль учебного процесса и творческой деятельности в сохранении психологического равновесия следует рассматривать как системообразующую. Учебный процесс выполняет стабилизирующую функцию тогда, когда он организован на принципах психологической безопасности, субъектности, смысловой насыщенности, развивающей обратной связи и оптимальной нагрузки. Творческая деятельность усиливает этот эффект, поскольку обеспечивает эмоциональную разрядку, личностную самореализацию, переживание внутренней свободы, развитие гибкости мышления и восстановление чувства целостности. Взаимосвязь обучения и творчества позволяет переводить образовательную среду из режима давления в режим развития. Поэтому одной из важнейших задач современного образования

становится не только формирование знаний и компетенций, но и целенаправленное создание условий, при которых обучающийся сохраняет психическое благополучие, внутреннюю устойчивость и способность к гармоничному личностному росту.

**Список использованной литературы:**

1. Всемирная организация здравоохранения. Mental Health: Strengthening Our Response. Geneva: World Health Organization, 2025. 12 p.
2. UNESCO. Strategy on Education for Health and Well-Being. Paris: UNESCO Publishing, 2024. 40 p.
3. Mihaly Csikszentmihalyi Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, 1990. 303 p.
4. Richard M. Ryan, Edward L. Deci Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017. 756 p.
5. Carol D. Ryff Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081.
6. Li H., Li J., Xie X. Students' Wellbeing in Positive Higher Education: A Narrative Review // Frontiers in Education. 2025. Vol. 10. Article 1607364. P. 1–13.
7. Zhao Y., Guo K., Leung S. The Prediction of Student Wellbeing and Flourishing from Learning Experience // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1585058. P. 1–14.
8. Ye L., Chen M., Zhang H. The Impact of Aesthetic Education on University Students' Psychological Well-Being // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1515671. P. 1–15.
9. UNICEF. Adolescents and School Connectedness. New York: UNICEF, 2020. 28 p.
10. Mansfield L., Daykin N., Meads C. Creativity and Pathways to Wellbeing: Rapid Scoping Review. Technical Report. London: What Works Centre for Wellbeing, 2024. 68 p.
11. Zhu S. Mental Health and Creativity in University Students // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1647823. P. 1–11.
12. UNESCO. Nurturing Creative Thinking. Paris: International Academy of Education; UNESCO, 2015. 28 p.

- 
- 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. №5(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.**

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