



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No6(1)
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. 564 sahifa,
1-iyun, 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

Milliy xarakter tushunchasining pedagogik va aksiologik talqini.....	10
Usmonova Muattar Bahadirjonovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning o'zini o'zi anglashida muloqotning o'rni	14
Yaxshiboyeva Zuhra, Pardayeva Munisa	
Maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning zamonaviy usullari	17
Dilsora Shodmonova	
Педагогические предпосылки развития билингвизма у детей в дошкольных образовательных учреждениях	24
Истамова Нигора Азимжановна	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida neyrogimnastika texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik asoslari.....	29
Saidova Nigora Olimovna, G'ulomova Shaxnoza Abdusalom qizi	
Jismoniy tarbiya va sport: iqtidorli yoshlarni tanlash, saralash va ularni maqsadli tayyorlashning zamonaviy yo'llari.....	32
Muxamedjanov Shovkat Muxrumovich	
Yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasida tarixiy xotira, milliy meros va qadriyatlardan foydalanishning pedagogik asoslari.....	36
Nomozov Muhammadyusuf Meyliqul o'g'li	
Sport tashkilotlarida rahbarlik qilish va boshqarish.....	40
Artikov Xayrulla Baxtiyarovich	
Formation and Development Stages of Terminology as a Scientific Discipline	44
Lola Mannobova	
Lexicographic Features of Onomastic Units in English and Uzbek Dictionaries	48
Berdiyeva Mashhura Tulqin qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining qobiliyat, qiziqish va o'rganish usullarini hisobga olgan pedagogik metodlar va dars rejaları	51
Abdullaeva Gulmira, Egamberganova Yorqinoy Ollobergan qizi	
Disputning ingliz romanlaridagi pragmatik va lingvokulturologik ko'rinishlari	55
Abdumalikova Diyoraxon Rafiqjon qizi	
O'yin texnologiyalarining aqliy rivojlanishida muammolari bo'lgan bolalar ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni	59
Abdunazarov Abdumutal Olimovich	
Auditoriyada va auditoriyadan tashqari jarayonda talabalar ijtimoiylashuvini rivojlantirish mexanizmlari	64
Alimova Gulrux Farhod qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ fikrlashni rivojlantirishda interaktiv o'yin texnologiyalarining pedagogik imkoniyatlari	70
Axtamova Mohinur O'tkir qizi	
Oilaviy zo'ravonlikka uchragan ayollarni qo'llab-quvvatlashda mahalla va ijtimoiy xizmatlarning o'rni	74
Dumarova Gulfira Kozimbekovna, To'liqinova Muxlisaxon Jamshid qizi	
O'zbek milliy romanchiligida tarixiy haqiqat va badiiy talqin (Xayriddin Sultonning "Yaldo kechasi" romani misolida)	78
G'aybulloyeva Parvina Samandar qizi	
Aqli zaif bolalarda kommunikativ faoliyatning ontogeneza shakllanishi	82
Hamraqulova Durdona Dilshod qizi	
Neuroeducation va Phygital Learning asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kognitiv faolligini rivojlantirish metodikasi	87
Hikmatova Yulduz Nuritdinovna	



Autizm spektri buzilgan bolalarning ijtimoiy-pedagogik moslashuvining nazariy asoslari	91
<i>Shodmanxojiyeva Iroda Ne'matulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda o'yin texnikalarining roli	95
<i>Jamolova Farida Fatillo qizi</i>	
Ta'lim qardosh tillarga yo'naltirilgan mtt direktorining boshqaruv kompetentligini rivojlantirish mexanizmlari (Qoraqalpog'iston Respublikasi misolida)	98
<i>Jumagulova Gulziya Madiyarovna</i>	
Oliy ta'limda talabalarning raqamli taqdimot va ommaviy nutq ko'nikmalarini axborot texnologiyalari vositasida takomillashtirish	103
<i>Junaydullayev Oxunjon Kaxorjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'yin texnologiyalari orqali nutq malakalarini rivojlantirish	107
<i>Maqsuda Maxsudovna Murodova</i>	
O'zbek tilida "nur" so'zining ko'chma ma'nolari	113
<i>Maxbuba Axatova</i>	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarini kasbiy tayyorlashda raqamli texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari	116
<i>Misirova Nodira Tovbayevna, Nosirova Dilfuza Sa'dullayevna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilida og'zaki nutqini shakllantirishdagi qiyinchiliklar	120
<i>Nabiyeva Xilola Abdulmuratovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ma'naviy-ma'rifiy qiyofasini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari... ..	123
<i>Niyozova Maftuna Normaxmat qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida "Tarbiya" fanini tabiiy fanlar bilan integratsiyalash asosida ekologik tafakkurni shakllantirish.....	126
<i>Norbo'tayeva Iroda Yunusovna</i>	
Suzish vositalari yordamida talabalarning qo'l va oyoq mushaklarini rivojlantirish metodikasi	130
<i>Nosirov Sardor To'lqinjon o'g'li</i>	
Bo'lajak pedagoglarning metakognitiv kompetensiyasini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari	134
<i>Nosirova Ra'no Xamidovna</i>	
Dual ta'limda oliy ta'lim va maktabgacha ta'lim tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning mazmuni.....	137
<i>Qoraboyeva Zohidaxon To'lanboyevna, Tursunbayeva Sevara Abdullo qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar nutqida noverbal vositalarning roli	142
<i>Qurbanova Surayyo Tuynazar qizi, Maqsudboyeva Dilbar Olimjon qizi</i>	
Texnologiya fanini o'qitishda integrativ yondashuvning pedagogik zarurati va nazariy asoslari	146
<i>Qurbonmurotov Eldor Abdusaidovich</i>	
O'zbekistonning zamonaviy ta'lim muhitida o'zbek-rus bilingvizmi sharoitida o'quvchilar nutqining psixolingvistik xususiyatlari.....	149
<i>Qurdasheva Bonu Bexzod qizi</i>	
Xorij olimlari tadqiqotlarida prosotsial xulq-atvor namoyon bo'lishining o'rganilishi	153
<i>Rahimova Sarvinoz Odilboy qizi</i>	
Musiqqa fanlarini o'qitishda inquire-based learning texnologiyasidan foydalanish metodlari.....	157
<i>Raximova Dilbar Rizakulovna</i>	
Maktab rahbarining qaror qabul qilish uslubi pedagogik jamoa ijtimoiy faolligini rivojlantirish omili sifatida..	161
<i>Raximova Maryam O'tkir qizi</i>	
Yosh sportchilarda yurak-qon tomir tizimining morfofunksional adaptatsiyasi va sportchi yuragi fenomeni..	173
<i>Alimova Nasiba Adxamovna</i>	
Mintaqaviy iqtisodiyotda turizm klasterlarini rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari.....	179
<i>Kurbonova Kamola Ilxomovna</i>	
Nutq madaniyati va notiqlik san'ati	183
<i>Mamadaliyeva Lola Shailyasovna</i>	
Molekulyar fizikada klasster yondashuvi asosida masalalar yechish samaradorligini oshirish	188
<i>Mirzamuratov Baxodir Fayzullayevich</i>	
Oliy o'quv yurtlari, sport tashkilotlari va sport marketingi tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikning zarurati	192
<i>Samatov Javlonbek Abdukayumovich</i>	

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini texnologiya darslarida turli materialdan amaliy ishlarni tashkil qilish metodikasi	195
<i>Sanakulov Xamrakul Rizakulovich, O'roqova Nigina Botirjon qizi, Xoliqulova Ozoda Shuxratovna</i>	
Modern Teaching Methods in English Language Learning.....	199
<i>Sarvinoz Abdulhakimova</i>	
Erkin Vohidov ijodining o'rganilishi	202
<i>Shahnoza Muhammadiyeva</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida nutqiy faoliyatni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari	205
<i>Shopulatova Nasiba Umirovna</i>	
Yuqori intensivlikdagi atsiklik yuklamalar ta'sirida futbolchilar organizmi funksional holatining yoshga oid xususiyatlari.....	208
<i>Shukurova Sayyora Sa'dullaevna, Kadirov Abdurashid</i>	
Talabalarda badiiy did va estetik tarbiyasini rivojlantirish pedagogik muammo sifatida	211
<i>Temirov Murodjon Anvarovich</i>	
The Role of Authentic Materials in Teaching English for Specific Purposes: Implications for Tourism Students.....	215
<i>Toshmamatova Marjona Olimjon kizi</i>	
Neyrokognitiv rivojlanish va bolalarning maktabga psixologik tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlik	220
<i>Toshpo'latova Mahina Farxod qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda terminologik tafakkurni rivojlantirishning nazariy asoslari	224
<i>Umaraliyeva Shahlo Sayfullo qizi</i>	
Artistic Pedagogy as a Basis for Developing Spiritual-Communicative Culture in Student Youth: Pedagogical Foundations	228
<i>Umarova Malika Khisabidinovna, Orifjonova Kamolabonu Kozimbek qizi</i>	
Pragmatic Competence and Cultural Adaptation in EFL Contexts: Challenges and Pedagogical Implications.....	232
<i>Veronica Khatamova</i>	
Ta'lim tojik tilida olib boriladigan maktablarda morfologiya o'qitish muammosi	236
<i>Xojiyeva Iroda Zokirjon qizi</i>	
Innovatsion yondashuv asosida "Maktabgacha yoshdagi bolalarni tabiat bilan tanishtirish" modulini o'qitish metodikasi muammo sifatida	240
<i>Zaxro Yo'ldashovna Shanasirova</i>	
Interaktiv topshiriqlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining chet tiliga bo'lgan qiziqishlarini individuallashtirish	246
<i>Nishonova Gulchehra Ravshanjon qizi</i>	
The Role of Project-Based Learning and Artificial Intelligence Technologies in Enhancing Foreign Language Students' Academic Achievement and Motivation.....	250
<i>Olimov Sh. Sh., Zaripov K. Ya.</i>	
Mechanisms for Assessing Academic Achievements in the Finnish Education System and the Possibility of their Adaptation In Schools In Uzbekistan	254
<i>Saytbekova Svetlana Saylaubaevna</i>	
Maktabgacha ta'limda bolalar bilan innovatsion texnologiyalar yordamida ekologik omillarni singdirish	257
<i>Xoldorova Mashxura G'ulomovna</i>	
Finlyandiya ta'lim tizimida o'quvchilarning o'zlashtirishini baholash mexanizmlari va ularni O'zbekiston maktablarida qo'llash istiqbollari.....	260
<i>Xudaybergenova Zuxra Isakovna</i>	
Jadidchilik harakati va uning pedagogik-ijtimoiy mohiyati hamda tamoyillari	263
<i>Yusupov Ma'mur Ma'rufovich</i>	
Проблемы нравственного воспитания личности в произведениях В. Распутина.....	269
<i>Рахимова Шахзода Равшановна</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matematik kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik omillari	273
<i>Imamova Nasiba Xurramovna</i>	



Bo'lajak biologiya o'qituvchilarida tolerantlik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari	276
<i>Xidirov Faxriddin Fozilovich</i>	
Транслингвальные практики русскоязычных мигрантов в условиях многоязычной среды	280
<i>Рахмонова Нилуфар Уткир кизи</i>	
Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarda leksik-grammatik komponentni diagnostika qilish metodlari	284
<i>Mamatkulova Lobar Tolibjonovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin texnologiyalari asosida bolalarning ta'limiy faoliyatini rivojlantirish.....	288
<i>Norqulova Ma'mura Husniddin qizi</i>	
Nutqdagi fonetik kamchiliklarning o'quv faoliyati va savodxonlikka ta'siri	293
<i>Xikmatova Saboxat Xusniddinovna</i>	
Oliy ta'limda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish omillari	296
<i>Xusanbayeva Ziyoda Maxmutdjon qizi</i>	
Social-Psychological Factors of Increasing the Quality of Life	300
<i>Abdullaeva Ranazhon Matyakubovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy ko'nikmalarini rivojlantiruvchi zamonaviy o'quv topshiriqlarini ishlab chiqishning ilmiy-metodik asoslari.....	307
<i>Abdumalikova Gulchiroy</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tayanch hayotiy va fanga oid kompetensiyalarni shakllantirishning didaktik imkoniyatlari.....	311
<i>Adizova Nigora Baxtiyorovna, Sayfullayeva Dilnoza Amrullayevna</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida ingliz tili darslarida madaniyatlararo kompetensiyani rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	316
<i>Azimova Maftuna Azizbekovna</i>	
Talabalarda lingvistik kompetensiyani rivojlantirishning pedagogik asoslari	321
<i>Eshbekova Dilnoza Ibraimovna</i>	
Boshlang'ich ta'lim o'quvchilarida moslashuvchanlikning psixologik xususiyatlari	324
<i>Fayziyeva Gulhayo Erkin qizi, Fatullayeva Manzura Idillo qizi</i>	
Naim Karimov talqinida Oybek badiiy tafakkurining biografik manbalari	327
<i>Jonpo'lotova Gulshoda Qobil qizi</i>	
Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish	334
<i>Muxamedjanov Umidulla Fayzullayevich</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda axloqiy idealni shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari	337
<i>Saidova Malika Erkin qizi</i>	
Yengil atletika texnikalarini pedagogik mahoratni rivojlantirish metodikalarida qo'llash	340
<i>Sattarov Qarshiboy Narqulovich, Mirzayev Karim Mamarasul o'g'li</i>	
Yengil atletika mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning innovatsion metodikasi	344
<i>Sattarov Sardor Sunnatulloevich</i>	
Innovatsion rivojlanish asosida uzluksiz ta'limning integratsiyalashgan mazmunini modellashtirish metodologiyasi.....	348
<i>Umarov Lutfillo Murodilloyevich</i>	
Milliy maktablarda rus tilini o'qitishda raqamli ta'lim resurslari va veb-saytlardan foydalanish metodikasi....	352
<i>Xolmirzayeva Munira Jahongir qizi</i>	
Педагогические основы повышения профессиональной компетентности будущих преподавателей физического воспитания высших образовательных учреждений	357
<i>Мавлянов Бахром Сангирович</i>	
Раннее выявление и мониторинг кожных заболеваний с помощью искусственного интеллекта: интегрированные архитектуры, алгоритмы и перспективы клинического внедрения	361
<i>Э. Ш. Назирова, Ш. Б. Абдусаломова</i>	
Ingliz tilida modallikni ifodalash vositalari va ularning semantik xususiyatlari	368
<i>Abdujalilova Sarvinov Rashid qizi, Abdurazzokova Mehriniso Azimjon qizi</i>	

Ona va farzand munosabatlarida etnomadaniy omillarning psixologik xususiyatlari.....	373
<i>Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna</i>	
O'quvchilarning gapirish ko'nikmalarini rivojlantirishda interaktiv metodlarning o'rni	378
<i>Abdurahmanov Muhammadjon G'ulomjonovich</i>	
Aralash ta'lim texnologiyalari asosida ta'lim jarayonini loyihalashning ilmiy-metodik asoslari.....	381
<i>Alibayev Sobir Xolboyevich</i>	
Formativ baholash jarayonidan foydalanib o'quvchilarning o'rganishga bo'lgan motivatsiyasini oshirish	386
<i>Amirkulova Dilnoza Zokir qizi</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy-pedagogi faoliyatga tayyorlash tendensiyalari	389
<i>Artikbayeva Aziza Abror qizi</i>	
The Role of National Values in English and Uzbek Literature: a Comparative Study	392
<i>Ataniyazova Sohiba Xamidovna</i>	
Frans Kafka ijodining psixologik talqini.....	396
<i>Atayev Shukur-Ali Ayub-Aliyevich</i>	
Development of a Set of Health-Promoting Exercises for Middle-Aged Men 50-60 Years Old, Taking Into Account Physical Training	400
<i>Dehqonova Mahmuda Ortiqovna</i>	
Oliy ta'limda talabalarni jismoniy rivojlantirish metodikalari	404
<i>Imomov Asliddin Abdurazzoqovich, Sattarov Qarshiboy Narqulovich</i>	
Современные мобильные технологии: эволюция и развитие.....	408
<i>Жураев Илхом Исхокович</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda kongruentlik kompetensiyasini rivojlantirishning mazmuni	413
<i>Kamalova Dilobar Tairovna</i>	
Methodology for Developing Communicative Competence of Future Teachers Based on Multimedia Tools.....	418
<i>Kudratova Sultonposhsha Otabek qizi, Khalilova Mukhlisa Ulug'bek qizi, Ziyotova Umida Otabek qizi</i>	
Raqamli ta'lim muhitida ona tili darslarida matn bilan ishlashni tashkil etish.....	423
<i>Erdanova Zamira Olimovna</i>	
Milliy sport turlari orqali talaba yoshlar bilan interfaol dars jarayonini tashkil etish.....	426
<i>Mirzayev Az'am Xudaynazarovich, Sattarov Qarshiboy Narqulovich</i>	
Pedagogika bitiruvchilarining kasbiy o'zini o'zi rivojlantirishga asoslangan barqaror bandligini ta'minlash modeli.....	430
<i>Omonova Mohiniso Maqsud qizi</i>	
Boshlang'ich ta'limda fanlararo integratsiyani sun'iy intellekt asosida takomillashtirishning pedagogik imkoniyatlari.....	435
<i>Panjliyev Jo'raqul Menglimamat o'g'li</i>	
Boshlang'ich ta'limda web-kvest topshiriqlardan foydalanish.....	440
<i>Saidova Gavhar Ergashovna, Itolmasova Oygul Sabritdinovna</i>	
Developing Communicative Competence in English Language Education Through Modern Interactive Methods.....	443
<i>Sativoldieva Shoxsanam Utkir qizi</i>	
Анализ современных подходов и их недостатков к совершенствованию методов повышения пропускной способности в разветвлённых оптических сетях связи	447
<i>Киямов Рахматулло Рузиевич</i>	
Психологические механизмы профилактики противоправного поведения несовершеннолетних (на примере Республики Казахстан)	452
<i>Тайтелиева Ақтолқын Битуқызы</i>	
Professional ta'lim muassasalarida o'quvchilarning stressga bardoshlilikini rivojlantirishning pedagogik modeli	459
<i>Islamova Fotima Shamsiddinovna, Aliqulova Nilufar Jumanazar qizi</i>	
The Importance of Developing an Exercise Complex for Preparing Para Armwrestlers for Competition.....	463
<i>Karimov Faxriddin Xurramovich</i>	



Loyiha asosidagi ta'limda portfolio va baholash rubrikalari tizimi: boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetensiyani monitoring qilish.....	467
Maxmudova Zulxumor Alim qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilar uchun mustaqil ta'limni tashkil etish modeli	472
Muqimova Zulxumor Ziyataliyevna	
Methods for Developing Labor Productivity Through Increasing the Physical Activity of Enterprise and Organization Employees	477
Muxametov Axmad Muxametovich	
Developing Learner Autonomy Through Peer and Self-Assessment In EFL Classrooms.....	481
Rakhmonova Nodirakhon Mukhammadjonovna	
Oilaviy muhitning bolalar shaxsiy rivojlanishiga psixologik ta'siri	488
Xidoyatova Layli To'xtasinovna, Xursanova Mashhura Bobir qizi	
Tarbiyasi og'ir o'smirlarda ijtimoiy adaptatsiya va shaxslararo munosabatlar xususiyatlari.....	493
Elov Ziyodulla Sttorovich, Muxammadiyeva Gavhar Sirojiddin qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida nutq madaniyatini shakllantirishning ilmiy-nazariy masalalari va pedagogik shartlari.....	499
Nasriddinova Nasiba Alimjonovna	
Ingliz va o'zbek lug'atlarida frazeologik birliklarning berilishi va lug'atlardagi muammolar	505
Oqboyeva Zulfiya Bobonazarovna	
Gamifikatsiya texnologiyasi asosida talabalarning o'quv motivatsiyasini rivojlantirish	510
Yuldashev Sardarxon Rashitxon o'g'li, Sattarova Maftuna Ravshan qizi	
Argumentativ tuzilmalar va sintaktik modellar: aktiv/passiv konstruksiyalar va nominalizatsiya hodisasi	513
Utupova Oysapar Urazmatovna	
Yoshlarni sog'lomlashtirish jarayonida milliy va xalq o'yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari...	516
Axmedov Gayratjon Kosimovich	
Introduksiya sharoitida dorivor valeriana (<i>Valeriana officinalis</i> L.) ning suv rejimi, biokimyoviy tarkibi va ildiz hosildorligi	522
Xamrayev Rashid Ravshan o'g'li, Omonova Dildora Uchqun qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni savod o'rgatishga tayyorlashda zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalardan foydalanishning metodik asoslari.....	527
Go'zal Qurbonova	
Shaxmat mashg'ulotlari orqali talabalarda tafakkur va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish	532
Kulboyev Nodirjon Salaydinovich	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining deontologik kompetensiyasiga oid G'arb pedagogik tafakkurining ilmiy-nazariy asoslari	535
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li	
Tabiiy fanlarni o'qitishda TIMSS yondoshuvining ahamiyati.....	539
Xoldorova Shahnoza Ismatjon qizi	
Zamonaviy raqamli texnologiyalar yordamida lingvokulturologik kompetensiyani rivojlantirish	544
Barotova Gulhayo Farhod qizi	
Uy ta'limidagi imkoniyati cheklangan bolalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvi va ta'lim sifati monitoringi tahlili.....	548
Tojimatova Gavxarxon G'ulomjonovna, Pulatova Gulnoza Murodilovna	
O'quvchilarda tarixiy tafakkurni rivojlantirishda multimedia texnologiyalarining didaktik imkoniyatlari	554
Muhammadiyev Javlon Hayitboyevich	
Muammoli ta'lim asosida o'quvchilarda geografik bilimlarni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	558
Yovqochev Furqat Ulug'bek o'g'li	
Geografiya ta'limida 4k ko'nikmalarini rivojlantirishning innovatsion usullari.....	561
Yuldasheva Oyjamol Davronbek qizi	



PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILARNING STRESSGA BARDOSHLILIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MODELI

Islamova Fotima Shamsiddinovna

Xalqaro Nordik universiteti, pedagogika kafedrasida katta o'qituvchisi

ORCID: 0009-0005-3087-4766

Aliqulova Nilufar Jumanazar qizi

Xalqaro Nordik universiteti, magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada professional ta'lim muassasalarida o'quvchilarning stressga bardoshlilikini rivojlantirish muammosi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot Hans Selye tomonidan asoslangan "Umumiy adaptatsion sindrom" nazariyasi hamda Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash va coping strategiyalari konsepsiyasiga tayanadi. Tadqiqot natijasida maqsadli, mazmuniy, jarayon va baholash komponentlarini o'z ichiga olgan to'rt bosqichli pedagogik model taqdim etiladi. Tajriba-sinov ishlari ishlab chiqilgan modelning samaradorligini isbotlab, o'quvchilarning stressga bardoshlilik ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshganligini tasdiqladi. Maqola natijalari professional ta'lim tizimida psixologik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik amaliyot va siyosat uchun muhim yo'nalishlarni belgilab beradi.

Kalit so'zlar: stressga bardoshlilik, pedagogik model, professional ta'lim, emotsional intellekt, coping strategiyalari, psixologik barqarorlik, refleksiya, interaktiv metodlar.

Abstract: This article provides a scientific and pedagogical analysis of the problem of developing stress resilience among students in vocational education institutions. The study is grounded in Hans Selye's theory of General Adaptation Syndrome and the cognitive appraisal and coping strategies model developed by Richard Lazarus and Susan Folkman. A four-component pedagogical model comprising goal-setting, content, process, and assessment dimensions is proposed and empirically validated. Experimental findings confirm a significant improvement in students' stress resilience indicators. The results provide important directions for pedagogical practice and policy aimed at fostering psychological stability within the vocational education system.

Key words: stress resilience, pedagogical model, vocational education, emotional intelligence, coping strategies, psychological stability, reflection, interactive methods.

Аннотация: В данной статье с научно-педагогической точки зрения анализируется проблема развития стрессоустойчивости обучающихся в учреждениях профессионального образования. Исследование опирается на теорию "общего адаптационного синдрома", разработанную Хансом Селье, а также на концепцию когнитивной оценки и копинг-стратегий, предложенную Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман. В результате исследования представлена четырёхкомпонентная педагогическая модель, включающая целевой, содержательный, процессуальный и оценочный компоненты. Результаты опытно-экспериментальной работы подтвердили эффективность разработанной модели и показали значительное повышение показателей стрессоустойчивости обучающихся. Полученные результаты определяют важные направления педагогической практики и образовательной политики, направленные на развитие психологической устойчивости в системе профессионального образования.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, педагогическая модель, профессиональное образование, эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, психологическая устойчивость, рефлексия, интерактивные методы.

KIRISH

Zamonaviy professional ta'lim tizimida o'quvchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishdan kam ahamiyatli emas. Professional ta'lim muassasalari – kollejlar, texnikumlar va kasb-hunar ta'lim markazlari – o'quvchilarni nafaqat biror kasb bo'yicha texnik ko'nikmalar bilan qurollantiradi, balki ularni murakkab, ko'pincha stress keltirib chiqaradigan mehnat sharoitlariga tayyorlaydi. Bu muassa-

salarda o'quvchilar o'quv yuklamasi, ijtimoiy moslashuv, iqtisodiy omillar va kelajakdagi kasbiy yo'nalish bilan bog'liq murakkab stress omillariga muntazam ravishda duch keladilar ^[1].

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, ta'lim stressiga bog'liq ruhiy salomatlik muammolari 15-24 yosh oralig'idagi yoshlar guruhida tobora kuchayib bormoqda. Mazkur yosh toifasi ayni vaqtda professional ta'lim muassasalarining asosiy kontingentini tashkil etadi (WHO, 2021). OECD tadqiqotlari ham o'quvchilardagi yuqori stress darajasining past o'quv natijalari, kasblarga nisbatan ishonchsizlik va kasbiy burnout xavfi bilan to'g'ridan to'g'ri bog'liqligini ko'rsatadi (OECD, 2015).

Bunday sharoitda stress bilan ishlash endi faqat tibbiy yoki klinik psixologiya muammosi bo'lib qolmay, pedagogikaning markaziy vazifalaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi professional ta'lim muassasalarida o'quvchilarning stressga bardoshlilikini rivojlantirishga qaratilgan samarali pedagogik modelni ilmiy asoslash, ishlab chiqish va tajriba-sinovdan o'tkazishdan iborat. Tadqiqot quyidagi vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

- (1) stressga bardoshlilik fenomenining nazariy asoslarini tizimlashtirish;
- (2) professional ta'lim muassasalarida stressning o'ziga xos manbalari va pedagogik ta'sirini aniqlash;
- (3) to'rt komponentli pedagogik modelni ishlab chiqish va uni tajriba-sinov yo'li bilan tasdiqlash.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Stressga bardoshlilik psixologiya va pedagogikaning kesishgan nuqtasida joylashgan murakkab va ko'p qirrali tushunchadir. Hans Selye (1956) "Umumiy adaptatsion sindrom" (GAS) nazariyasida organizmning stressga javobi uch bosqichda – ogohlantirish, rezistensiya va tushkunlik bosqichlarida – kechishini asoslab berdi. Garchi ushbu nazariya biologik yo'nalishga ega bo'lsa-da, keyingi o'n yilliklarda uning pedagogik va psixologik talqinlari keng rivojlandi ^[2].

Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan taklif etilgan kognitiv baholash modeli stressni boshqarishda shaxsning subyektiv talqiniga alohida urg'u beradi. Ularning konsepsiyasiga ko'ra, stress tashqi hodisa emas, balki shaxsning o'sha hodisani o'z imkoniyatlari bilan solishtirishi natijasida yuzaga keladigan kognitiv konstrukt hisoblanadi. Muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan coping strategiyalari o'rtasidagi farq bugungi pedagogik dasturlarda ham amaliy asos sifatida keng qo'llaniladi ^[3].

Emotsional intellekt tushunchasi Mayer va Salovey tomonidan kiritilgan bo'lib, keyinchalik Goleman tomonidan ommalashtirilgan va keng e'tirof etilgan. Ushbu nazariya o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning motivatsiyasini tushunish hamda ijtimoiy munosabatlarni samarali boshqarish kompetensiyalarini birlashtiradi. Pedagogik amaliyotda emotsional intellektning yuqori darajasi o'quvchilarda stressga bardoshlilikni oshiruvchi muhim profilaktik omil sifatida qaraladi ^[4].

Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o'z-o'ziga samaradorlik (self-efficacy) nazariyasi ham ushbu tadqiqot uchun muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. O'z kuchiga ishonch darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilar stress omillarini tahdid sifatida emas, balki hal etilishi mumkin bo'lgan muammo sifatida qabul qiladilar. Bu esa ularning xulq-atvori va faoliyat samaradorligini sifat jihatidan farqlaydi ^[5].

Skinner va Zimmer-Gembeck (2007) tomonidan coping va emotsional regulyatsiya sohasida olib borilgan metatahlil ham stressni boshqarish ko'nikmalarining ta'lim jarayoniga integratsiya qilinishi zarurligini ta'kidlaydi. UNESCO va OECD hujjatlari esa ushbu ko'nikmalarni XXI asr kasbiy tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida e'tirof etadi ^[6; 7].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot aralash yondashuv (mixed-methods design) asosida qurilgan bo'lib, sifatli va miqdoriy metodlar majmuasidan foydalanildi. Tadqiqot Toshkent shahrida joylashgan ikkita professional ta'lim muassasasida 2022-2023 o'quv yilida tashkil etildi. Umumiy ishtirokchilar soni 124 nafar o'quvchini ($n = 62$ – tajriba guruhi, $n = 62$ – nazorat guruhi) tashkil etib, barcha o'quvchilar 16-19 yosh oralig'idagi birinchi va ikkinchi kurs talabalari edi. Nazariy bosqichda psixologik va pedagogik adabiyotlarning chuqur tahlili amalga oshirildi. Stressga bardoshlilik, emotsional intellekt va coping strategiyalariga oid 50 dan ortiq ilmiy manba tizimli ravishda ko'rib chiqildi. Bu jarayon muammoning nazariy doirasini aniqlashtirdi hamda pedagogik modelning konseptual asoslarini shakllantirdi.

Diagnostika bosqichida quyidagi psixodiagnostik vositalar qo'llanildi: Cohen-Williamsonning stressni qabul qilish shkalasi (PSS-10), Bar-On emotsional intellekt inventari (EQ-i), Folkman-Lazarus coping strategiyalari so'rovnomasi (WCQ) hamda o'quvchilarning o'z-o'ziga samaradorligini baholash uchun Schwarzer va Jerusalem shkalasi (GSE). Barcha vositalar o'zbek tiliga adaptatsiya qilinib, validlik va ishonchlilik sinovlari o'tkazilgandan so'ng qo'llanildi.



Tajriba-sinov bosqichida tajriba guruhi 14 hafta davomida ishlab chiqilgan pedagogik model asosida ta'lim oldi. Dastur haftasiga 2 soatlik maxsus modul sifatida asosiy kasbiy fanlar bilan parallel ravishda olib borildi. Nazorat guruhi esa an'anaviy o'quv dasturi asosida ta'lim olishda davom etdi. Ma'lumotlar boshlang'ich (pre-test), oraliq (mid-test) va yakuniy (post-test) bosqichlarda to'plandi.

Statistik tahlil tadqiqot dasturi doirasida amalga oshirildi. Guruhlar o'rtasidagi farqlarni aniqlash uchun mustaqil tanlanmalar uchun t-test (independent samples t-test) hamda ta'sir kuchi ko'rsatkichi sifatida Cohenning d indeksi qo'llanildi. Natijalarning statistik ahamiyatligi $p < 0,05$ darajasida belgilandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan pedagogik model to'rtta o'zaro bog'liq komponentdan tashkil topdi. Birinchi, maqsadli komponent o'quvchilarda psixologik barqarorlik, o'zini o'zi boshqarish va muammoli vaziyatlarda samarali harakat qilish kompetensiyalarini shakllantirishni asosiy strategik yo'nalish sifatida belgilaydi. Ikkinchi, mazmuniy komponent uch yo'nalishni qamrab oladi:

- stressning psixofiziologik mexanizmlari va uni aniqlash bo'yicha nazariy bilimlar bloki;
- emotsional intellektni rivojlantirish moduli – o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish va ijtimoiy empatiyani shakllantirishni o'z ichiga oladi;
- insonning stress, qiyinchilik yoki og'ir vaziyatlarga nisbatan qo'llaydigan ongli kurash strategiyalari bo'limi muammoga yo'naltirilgan va emotsiyaga yo'naltirilgan yondashuvlarni o'quvchilarning hayotiy vaziyatlariga mos ravishda qo'llashga o'rgatadi.

Uchinchi, jarayon komponenti ta'limning amaliy tomonini belgilab, bir necha interaktiv formatlar orqali amalga oshirildi: vaziyatli tahlil (case-study), psixologik treninglar, guruhviy muammo hal etish seanslari, refleksiya jurnalini yuritish va o'z-o'zini monitoring qilish amaliyotlari. Ushbu formatlar o'quvchilarga nazariy bilimlarni amaliy tajriba bilan integratsiya qilish imkonini berdi.

To'rtinchi, baholash komponenti o'quvchilarning stressga bardoshlilik darajasini dinamik kuzatishni ta'minladi. Diagnostik testlar, portfolio baholash va pedagogik kuzatuv metodlari o'quv jarayonining turli bosqichlarida qo'llanildi, bu esa individual yondashuv uchun moslashuvchan mexanizm yaratdi.

Tajriba-sinov natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: tajriba guruhida PSS-10 ko'rsatkichi o'rtacha 18,4 ball dan 11,2 ballgacha pasaydi ($p < 0,001$; $d = 1,42$ – kuchli ta'sir), nazorat guruhida esa farq statistik jihatdan ahamiyatli emas edi ($p = 0,21$). EQ-i bo'yicha tajriba guruhida umumiy emotsional intellekt ko'rsatkichi 12,3 % ga oshdi. GSE shkalasi bo'yicha o'z-o'ziga samaradorlik darajasi tajriba guruhida 15,7 % ga yuqori ekanligi aniqlandi. WCQ so'rovnomasi natijalariga ko'ra, tajriba guruhidagi o'quvchilar post-test bosqichida muammoga yo'naltirilgan coping strategiyalarini nazorat guruhidagi o'quvchilarga nisbatan ikki baravar ko'proq qo'llaganlar.

Tadqiqot natijalari stressga bardoshlilikni rivojlantirish jarayonini pedagogik amaliyotga muvaffaqiyatli integratsiya qilish mumkinligini isbotladi. Olingan natijalar bir qator nazariy pozitsiyalarni mustahkamlaydi. Birinchidan, Lazarus va Folkman (1984) modeliga muvofiq, ta'limning kognitiv-behavioristik yo'nalishi o'quvchilarga stressni muammo sifatida qayta talqin qilish (reframing) imkonini yaratdi, bu esa ularning coping strategiyalari arsenalini kengaytirdi.

Ikkinchidan, Mayer-Salovey emotsional intellekt modeli asosida qurilgan modul o'quvchilarning emotsional regulyatsiya ko'nikmalarini sezilarli darajada rivojlantirdi. Bu topilma Goleman (1995) va keyingi metatahlillar natijalariga mos keladi, ya'ni emotsional intellektni maqsadli rivojlantirish orqali uning darajasini oshirish mumkinligini tasdiqlaydi.

Banduraning o'z-o'ziga samaradorlik nazariyasi ham tadqiqotda muhim rol o'ynadi. O'z-o'ziga samaradorlik darajasining o'sishi nafaqat stress ko'rsatkichlarini kamaytirdi, balki o'quvchilarning umumiy o'quv motivatsiyasi va faolligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi, bu esa kasbiy tayyorgarlik nuqtai nazaridan alohida ahamiyatga ega. Shu bilan birga, tadqiqotning bir qator cheklovlarini e'tirof etish zarur.

Birinchidan, tajriba faqat ikkita muassasada olib borildi, bu geografik va institutsional xilma-xillikni chekladi.

Ikkinchidan, kuzatish muddati 14 hafta bilan chegaralangan bo'lib, uzoq muddatli ta'sirni baholash imkonini bermadi.

Uchinchidan, o'qituvchilar tomonidan modelni qo'llash sifatini standartlashtirish ham muayyan cheklovlardan biri bo'lib qoldi.

Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun keyingi tadqiqotlarda keng ko'lamli, ko'p markazli (multi-site) tadqiqotlarni amalga oshirish tavsiya etiladi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot professional ta'lim muassasalarida o'quvchilarning stressga bardoshlilikini rivojlantirish uchun nazariy jihatdan asoslangan va tajriba-sinovlar orqali tasdiqlangan pedagogik modelni taqdim etdi. Model to'rtta komponent – maqsadli, mazmuniy, jarayon va baholash komponentlari orqali o'quvchilarning emotsional, kognitiv hamda xulq-atvoriy rivojlanishini yaxlit tizimda qamrab oladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi. Birinchidan, professional ta'lim muassasalari o'quv dasturlariga psixologik barqarorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus modullarni joriy etish maqsadga muvofiq. Ikkinchidan, o'qituvchilar va kasbiy ta'lim mutaxassislarining stressga bardoshlilikni rivojlantirish metodikalari bo'yicha malakasini oshirish zarur. Uchinchidan, emotsional intellekt va coping strategiyalarini o'rgatish kasbiy fanlar bilan integratsiyalashgan tarzda olib borilganda yuqori samaradorlikka erishish mumkin. To'rtinchidan, raqamli texnologiyalar, xususan, mindfulness ilovalari va o'z-o'zini refleksiya qilish platformalari modeldagi baholash komponentini kuchaytirish uchun samarali vosita bo'lishi mumkin.

Yakuniy xulosa sifatida ta'kidlash joizki, professional ta'lim faqat kasbiy bilim berish bilan cheklanmaydi, balki kelajakdagi ishchi kuchini psixologik jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantiradi. Stressga bardoshlilikni pedagogik jihatdan maqsadli rivojlantirish ana shu ikki vazifaning organik uyg'unligini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Selye H. *The Stress of Life*. McGraw-Hill, New York, 1956.
2. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, New York, 1984.
3. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15(3). – P. 197–215.
4. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, New York, 1995.
5. Bandura A. *Social Learning Theory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1977.
6. Skinner E. A., Zimmer-Gembeck M. J. *The Development of Coping // Annual Review of Psychology*. – 2007. – Vol. 58. – P. 119–144.
7. UNESCO. *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*. Paris: UNESCO, 2017.
8. OECD. *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. OECD Publishing, Paris, 2015.
9. Bodrov V. A. *Psixologiya professional'nogo stressa*. Moskva: PER SE, 2006.
10. World Health Organization. *Mental Health Atlas 2020*. Geneva: WHO, 2021.
11. Islamova F. Sh., Abduqunduzova G. A. *Uzluksiz ta'lim tizimida ma'naviy tarbiyani shakllantirish va rivojlantirishning dolzarb vazifalari // International Conference on Economics, Finance, Banking and Management*. – 2025. – 23-iyun. – B. 140–146.
12. Fayazova F. S. H., Otajonova O. A., Islamova F. S. H. *The Role of Art Therapy in the Formation of Healthy Living Skills in Adolescents*, 2021.
13. Islomova F., Fayozova F. *Family Traditions in Vocational Guidance, a Guarantee of Preparing Young People for Independent Living // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. – 2021. – Vol. 11(10). – P. 34–38.
14. Sh I. F., Vaniyan S. B. *The Role of Parents in Forming Spiritual Education on the Basis of Creative Approaches // Current Research Journal of Pedagogics*. – 2021. – Vol. 2(12). – P. 162–165.
15. Islamova F. *Sun'iy intellekt davrida ta'lim va ijtimoiy fanlar: bilimdan kompetensiyaga o'tishning yangi modeli // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali*. – 2025. – 2-dekabr. – DOI: 10.5281/zenodo.18103203.
16. Vokhidova N. K., Khalikova Z. M., Islamova F. S., Abdulkhayeva M. B. *Organization of the Educational Process in Primary Education with the Participation of Artificial Intelligence // Educational Administration: Theory and Practice*. – 2024. – Vol. 30(4). – P. 1906–1909.
17. Xabibullayevna V. N., Mirakbarovna F. D., Mirshadmanovna X. Z., Shamsuddinovna I. F., Saydullayevich N. M. B. R., Sayfutdinqizi F. K. *Application of Game Technologies in Education: In the Context of Uzbekistan // Lex Localis: Journal of Local Self-Government*. – 2025. – Vol. 23.

- 
- 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. №6(1)

© 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.