



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No6(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

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 608 sahifa,
16-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

Tinglovchilarga axloqiy-estetik tarbiya berishda notiqlik madaniyatini shakllantirishning samaradorlik ko'rsatkichlari	10
Fazliddin Abdunabiyevich Abdurazaqov	
Professor-o'qituvchilarning ilmiy-pedagogik salohiyatini xalqaro mezonlar asosida rivojlantirish yo'llari	15
Maxmudov Qudratbek Shavkat o'g'li	
Orfografik kompetensiyaning mohiyati va boshlang'ich sinflarda shakllanish bosqichlari	21
Abduvaliyeva Nodira Alisherovna, Mo'minjonova Gulnoraxon Abdupatto qizi	
Tabiiy fanlarni o'qitishda uch o'lchamli vizualizatsiyalarning boshlang'ich ta'limdagi ahamiyati	25
Nabijonova Feruza Valijon qizi	
Loyiha texnologiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy tashabbuskorlikni rivojlantirish mazmuni	28
O'rinova Nilufar Muxammadovna	
Sinfdan tashqari o'qish darslarida badiiy asar bilan ishlashning kompetensiyaviy yondashuv asosidagi metodikasi	32
Qilichova Billura Yorqinxuja qizi, Homidov H. K.	
Kasbiy-kommunikativ madaniyat fenomenining pedagogik talqini va rivojlanish tendensiyalari	37
Tashpulatova Nodira Olimjon qizi	
Tabiiy fanlarni o'qitishda kompetensiyaviy yondashuv	41
Umbarova Nasiba Xolboy qizi	
Xorijiy tillarni o'rganishda shaxs nutqining shakllanishida psixolingvistikaning ahamiyati	44
Ahmedov Shavkat Asadilloevich, Ataboev Navruz Ilhombek o'g'li	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matnni tushunish va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi (PIRLS dasturi misolida)	47
Abduraxmanova Charos Burxanovna	
Lesson Planning in English Language Teaching at Technical Universities	51
Aitbaeva Nursuliu Tairbekovna	
Lingvistik intellekt asosida individual o'qitish yondashuvining samaradorligi	55
Allanazarova Sadoqat Azimovna	
Xorij tadqiqotlarida zamonaviy oila transformatsiyasida farzandlar taraqqiyotining ijtimoiy-psixologik asoslari	59
Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna	
Теоретико-методологические подходы к изучению эмоциональных концептов в литературе: (на материале английских и немецких фразеологизмов)	63
Сайёра Улашевна Тагаева, Азиза Анкаевна Уразкулова	
The Importance of Forming a Schedule for High School Students	67
D. T. Atabayeva, X. I. Abduraymova	
Milliy cholg'u ansambllari orqali o'quvchilar musiqiy dunyoqarashini shakllantirish	70
Dadamirzayeva Gulshanoy To'lanjon qizi	
Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida ma'naviy-axloqiy tarbiyaga yondashuvning texnologik xususiyatlari ...	75
Jumanov Sherzod Saloyevich	
Adabiyot darsliklari uchun yangi o'zbek adabiyoti namunalarini saralashning ilmiy-metodik asoslari	78
Musaboyeva Zulfira Iqboljon qizi	
Maktab geometriyasida ko'pyoqlilar mavzusini o'rganishning innovatsion usullari	83
Pirlepsov Umrbek Baxtiyor o'g'li	
Generativ AI vositalarining mustaqil ta'lim jarayonidagi didaktik funksiyalari	86
Qahramonova Xumora Qahramonovna	
O'quvchi-sportchilar uchun individual mashg'ulot yuklamalarini avtomatik rejalashtirish va optimallashtirish imkoniyatini yaratish ahamiyati	91
Qosimov Faxriddin Jo'raqulovich	
Когнитивный диссонанс как социально-психологический феномен в контексте высшего образования: теоретический анализ	95
Мансурова Гульмира Рафаэловна	



Регуляторный произвол или необходимый порядок? Влияние новых регуляторных механизмов на свободу расследовательской журналистики	101
Рауфова Озода	
Qizlar tarbiyasida mahalla–oila–maktab hamkorligi mexanizmlari	105
Choriyeva Dildora Ismat qizi	
Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini individuallashtirishning samaradorligi: kompetensiyaviy yondashuv asosida	109
Tangriyev Abdulkarim Tovashevich	
O'qish savodxonligi darslarida matn bilan ishlash orqali o'quvchilarda muammoli vaziyatlarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	114
Boymurodova Nodirabegim Bahodir qizi	
Raqamli transformatsiya sharoitida STEAM ta'limi orqali talabalarda tanqidiy fikrlash kompetensiyasini shakllantirish	120
Kozimova Mehriniso Akbarali qizi	
Oliy ta'limda kvest texnologiyasi yordamida fizika fanining murakkab tushunchalarini o'zlashtirish samaradorligini oshirish metodikasi.....	125
O'rinboyeva Kumushoy Sul-tonbek qizi	
Tasvirlarga raqamli ishlov berish texnologiyalari va ularning amaliy qo'llanilishi	129
Sharipov Nodir Botir o'g'li	
Management of Medical Emergencies in Outpatient Dental Clinics.....	133
Adurazzoqov Kamoliddin, Umarov Maruf, Buzrukzoda Javohir	
Psixologik farovonlikning asosiy komponentlari, ta'sir qiluvchi omillar va zamonaviy baholash usullari	138
Aliyev Samariddin Murotali o'g'li	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyasini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari	142
Boymurodova Sadoqat Istam qizi	
O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimi.....	146
Gadoymurodova Kamola Sunnatullojevna	
Oilada bola tarbiyasining ahamiyati va uning shaxs kamolotiga ta'siri	151
Galdiyeva Mehribon Durdiyevna, Oilimova Mushtariy Xaydarali qizi	
Art-pedagogika vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik dunyoqarashni shakllantirishning pedagogik ahamiyati	154
Gulboyev Akbar Tuxtayevich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ma'naviy tadbirlar orqali vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish	158
Homidov Husniddin Kupaysinovich, Yusupova Gulzor Yunusjon qizi, Norbekova Sevinch Musurmon qizi	
Bone-Grafting Materials in Oral Surgery: Classification, Biological Properties, and Clinical Application	161
Jumaqulova Mashhura Alishevovna, Buzrukzoda Javohir Davronovich	
Mediatsiya va o'qib tushunish kompetensiyasi o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik	166
Karimova Dilyoraxon Raximjon qizi	
Using STEM Technologies to Foster Rational Thinking in the Dentistry	169
Khonimqulov Javlon, Burkhonova Zarafruz	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini montessori metodikasi vositasida til o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish usullari modeli.....	173
Mahbuba Yusupova Rustam qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch kompetensiyalarni integrativ yondashuv asosida shakllantirish metodikasining samaradorligi.....	177
Nasimova N. Q.	
Analysis of Scanning Techniques Used in Orthodontic Dentistry	182
Nasrullayev Javlonbek Tal'atonovich, Rahimberdiyev Rustam Abdunosirovich	
Zamonaviylik - ta'lim konsepsiyasida asosiy mezon sifatida	187
Ochilova Gulnoza Odilovna	
O'qish savodxonligi darslarida xalq og'zaki ijodidan foydalanish metodikasi	191
Qahhorova Sojida Bahodir qizi, Zokirov Javoxir G'aybullo o'g'li	
Diqqat va xotira jarayonlarida raqamli texnologiyalarning roli	196
Salomova Nargiza Sattorovna	
Talabalarda kasbiy refleksiya rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarning empirik tahlili.....	200
Shukurova Nargiza Ikramovna	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida shikastlanishlarning oldini olish 205 Sultanova Musharafxon Xudoyqul qizi Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ekologik bilimlarni raqamli texnologiyalar yordamida rivojlantirish... 210 Sayfedinova Dildora Ikramitdinovna Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari, imkoniyatlari va yo'nalishlari 216 Uralova Nurxon Maxadovna Naqshbandiya qadriyatlarini bo'lg'usi o'qituvchi shaxsini shakllantirishdagi o'rni..... 220 Xalmuxamedova Maxbuba Aslanovna Boshlang'ich ta'limda raqamli texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari 223 Xo'jamberdiyeva Maftuna Norqobilovna, Sanaqulova Sevinch Baxtiyor qizi Developing Logical Thinking via the Use of STEM Technology 226 Yarmuhammedov Nabijon Navruzovich, Burkhonova Zarafuz Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlardan foydalanishning ahamiyati 229 Yo'ldoshboyeva Zulfiya Ravshan qizi, Jumayev Abdilxakim Turdiyevich Значение предмета физического воспитания и спортивной метрологии в физическом воспитании молодежи 233 Маматкулов Равшанжон Солижонович Аксиологические аспекты диалога культур в романе Сухбата Афлатуни "Рай Земной" 237 Чернова Татьяна Алексеевна, Худойназаров Сардорбек Maktab boshqaruvida ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etishning pedagogik shart-sharoitlari..... 240 Akbutayeva Gulasal Uzoq qizi Features of Verbal and Non-Verbal Communication in Teaching Foreign Languages in Higher Education Institutions 248 Gulnoza Aslamovna Azimkulova Chaenomeles Japonica (Thunb.) Lindl. Ex Spach mevalaridan ajratib olingan polifenol va pektin komplekslarining ichak mikrobiotasi, oksidlovchi stress va immun javobga ta'sirini molekulyar-biologik usullar asosida tadqiq etish 251 Ergasheva Nigora G'ayratovna Contemporary Linguodidactic Trends in Teaching English in Higher Education 259 Khudoyarova Ziyoda Maratovna Yuqori sinf o'quvchilarida tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishning muammo va imkoniyatlari..... 264 Layloxon Xabibullayeva Tursunali qizi Raqamli sport pedagogikasi va bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish omillari 269 Matvapayev Azizbek Gaibnazar o'g'li Sun'iy intellektga qaramlik: raqamli addiksiya evolyutsiyasining yangi bosqichi 273 Mo'minxo'jayeva Zuhra Alimjon qizi Linguo-Cognitive Modeling of The Relationship Between Life and Death In Literary Texts: a Comparative Analysis (Based on 20 th -Century English and Karakalpak Works)..... 279 Najimova Perizad Arslanbay qizi Talabalar intellektual qobiliyatini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari 283 Shodiyeva Charos Ravshan qizi Ta'limiy o'yinlar vositasida ko'zi ojiz bolalar nutqidagi kamchiliklarni korreksiyalashga qaratilgan mashg'ulotlarining asosiy bosqichlari 286 Xaytova Farida Kuchkarovna Raqamli va an'anaviy o'qish: qiyosiy tahlil..... 292 Mashrapova Sevara Xabibovna Mustahkam oila qadriyatlari va ularning zamonaviy jamiyat rivojiga ta'siri..... 296 Soyibova Bonu O'tkir qizi Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mohiyati 301 Xoliqov Farxod Karomatillo o'g'li Boshlang'ich ta'limda raqamli texnologiyalar: sun'iy intellekt vositalaridan oqilona foydalanish metodikasi... 305 Aminov Shavkatjon Sobir o'g'li, Abdusattarova Muhlisaxon Foziljon qizi, Berdiyaro Jasmena Sherzodjon qizi Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochilarda koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishning samarali vositalari 311 Jumanova Iroda Shokirjon qizi
-------------------------------------	---



Mediatsiya va o'qib tushunish kompEtensiyasi o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik.....	315
Karimova Dilyoraxon Raximjon qizi	
Xorijiy tillarda yozma ish turlarini o'rganishning o'ziga xos jihatlari	319
Omonova Sarvinoz	
Can Duolingo Reduce Speaking Anxiety: A Literature-Based Analysis	322
Qodirqulova Ra'no	
Kommunikativ yondashuv asosida o'quvchilarning chet tilida muloqot qilish ko'nikmalarini takomillashtirish	326
Sa'dullayeva Shahzoda Nuriddin qizi	
Zamonaviy psixologning kasbiy kompetensiyasi: krizisli vaziyatlarda ishlash texnologiyalari.....	330
Shirinov Otabek Tuvalovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari, imkoniyatlari va yo'nalishlari	333
Uralova Nurxon Maxadovna	
Иммерсивные технологии в обучении русскому языку как иностранному: современные подходы и перспективы	337
Абдусаламова Адиба Каримджановна	
Инновационная методика интенсивного обучения студентов филологического направления русскому языку в сопоставлении с узбекским языком	340
Касимов А. Б.	
Basketbolchilarning jamoaviy texnik harakatlarini takomillashtirish.....	344
Mirzayev Xusniddin Abdusattor o'g'li	
Boshlang'ich sinflarda zamonaviy o'qitish usullari.....	348
Alimjanova Matlyuba Yunusovna	
Socio-Psychological Mechanisms of Child Protection From Violence: International Experience and the Practice of Uzbekistan.....	351
Ganiev Maksudjon Najim ugli	
Malaka oshirish jarayonida maktab o'qituvchilarining metodik kompetentligini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	357
Gafforova Sarvinoz Asrorovna	
Chap qo'li yetakchi o'quvchilarni o'qitishda neyropedagogik yondashuvning pedagogik mohiyati va asosiy tushunchalari	361
Rashidov Abduaziz Abduvali o'g'li	
XIX asr oxiri – XX asr boshlarida jadidchilik harakatining Qashqadaryoga kirib kelishi va uning ta'lim tizimiga oid tarixiy-pedagogik ildizlari	369
Sulaymonova Nilufar O'tkir qizi	
Снижение коммуникативной тревожности студентов-филологов средствами театральных упражнений в обучении немецкому языку	372
Галиуллов Марат Анварович	
Педагогические условия совершенствования дидактических моделей обучения студентов в цифровой образовательной среде	376
Рахматова Нигина Исломовна	
O'smirlarda internet tobeligi namoyon bo'lishining shaxs xususiyatlariga ta'siri.....	380
Djuxonova Noxida Xayotjonovna	
Tarix darslarida "Educaplay" interaktiv o'yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari.....	384
Eshankulova Ma'mura Davlatovna	
Yangi O'zbekistonda nogironligi bo'lgan shaxslarning ijtimoiy faolligini ta'minlash: falsafiy tahlil va milliy dastur istiqbollari	388
Jurayeva Mushtariy Muxaydinovna	
"Neyropsycore / Bo'g'irsoq" kompyuterlashtirilgan dasturi asosida 6-9 yoshli bolalarda eshituv-so'z-mantiqiy xotirani rivojlantirish samaradorligi.....	392
Mirzajonova Eleonora Topvoldiyevna	
Texnika oliy ta'limida o'qitishning metodologiyasi: zamonaviy yondashuvlar va samarali pedagogik texnologiyalar	395
Numonjonov Shoxzodbek Dilshodjon o'g'li	
Raqamli ta'limda fizika o'qitish metodikasini takomillashtirish modeli	401
Sh. A. Saidova, J. J. Kamolov	

Tanqidiy fikrlash ko'nikmalarining yozuv kompetensiyasini shakllantirishdagi o'rni.....	410
<i>Jo'rayeva Zuhra Kamoliddin qizi</i>	
Integrativ o'qitish samaradorligini oshirishning pedagogik shart-sharoitlari mazmuni.....	414
<i>Kamol U. Mirzayeva</i>	
Oliy ta'lim tizimida dasturiy-konseptual modellashtirishning epistemologik va metodologik asoslari	419
<i>Muydinjonov Ziyodjon Rafiqjon o'g'li</i>	
Imom G'azzoliyning farzand tarbiyasiga oid qarashlarini zamonaviy pedagogikaga joriy etish shart-sharoitlari.....	423
<i>Nabiyeva Aziza Komil qizi</i>	
Parsial o'quv dasturlarining pedagogik mazmuni, tuzilishi va boshlang'ich ta'lim metodikasidagi nazariy asoslari	429
<i>Saydillayeva Mehrnaz Bahodir qizi</i>	
FabLab va MakerSpace texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida texnik ijodkorlikni shakllantirish metodikasi	434
<i>Xudaykulova Saida Zakirovna</i>	
The Role of Qualified Teachers in Students' Career Choices.....	441
<i>Karimov Dostonjon Karimovich</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida zoologiya fanini mediatexnologiyalardan foydalanib o'qitish shart-sharoitlari	446
<i>Kalandarova Dilnoza Samandarovna</i>	
Koxlear implantatsiyadan keyingi bolalarni oila muhitida eshituv-bilish rehabilitatsiyalash strategiyalari va ularning samaradorligi	451
<i>Amatjanova Moxinur</i>	
Fanlararo yondashuv asosida ta'lim jarayonida ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni tarbiyalash metodikasi	455
<i>Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li</i>	
Koxlear implantli bolalarni inklyuziv ta'limga moslashtirishning pedagogik shart-sharoitlari	459
<i>Atamirzayeva Zebunniso Baxtiyor qizi</i>	
Globallashuv va raqamli jamiyat sharoitida umummadaniy kompetentlik tushunchasining transformatsiyasi	464
<i>Baydjanova Dinora Karimovna</i>	
Akmeologik yondashuv asosida pedagoglarning kasbiy intellektual salohiyatini rivojlantirish	469
<i>Boltayeva Qambar Abdullayevna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning konseptual asoslari	474
<i>Egamberdiyev Oyatillox Alisher o'g'li</i>	
Global ta'lim makonida raqamli kompetentlikni rivojlantirish: zamonaviy muammolar va innovatsion yechimlar	478
<i>Fazilova Zumrad Axmadovna</i>	
Immunitet tizimining yaxshi rivojlanishida jismoniy mashqlarning o'rni va ahamiyati	481
<i>Jurayev Bobomurod Ramazonali o'g'li</i>	
Project-Based Learning in Professional Education	485
<i>Mukhtarova Nozima Kuchkarovna</i>	
Yuqori sinf o'quvchilarida axborot iste'moli madaniyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	488
<i>Muxammadiyev Baxtiyor Jurayevich</i>	
Texnika oliy ta'limida o'qitishning metodologiyasi: zamonaviy yondashuvlar va samarali pedagogik texnologiyalar	493
<i>Numonjonov Shoxzodbek Dilshodjon o'g'li</i>	
Boshqa sohalardagilarga ingliz tilini o'rgatishda innovatsion texnologiyalar	499
<i>Sardorova Mashxura Maxsudbekovna</i>	
Loyihaviy ta'lim texnologiyasining o'quvchilar mustaqil o'quv-izlanish faoliyatini rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari	502
<i>Suyunova Marjona Xudoyshukur qizi</i>	
Individual Diagnosis of Genre and Spelling Errors in Mother Tongue Lessons Through AI Programs.....	506
<i>Tukhtayeva Muqaddas Olimovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda huquqiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy va konseptual asoslari	510
<i>Xolmatov Oybek Orifovich</i>	
The Role of a Rubric in Assessing the English Skills of Learners with Visual Impairments	514
<i>Sharipova Yoqut Qudratillayevna</i>	



Сущность, структура и содержание конфликтологической компетентности как компонента профессиональной культуры будущего педагога	518
Мирзабдуллаева Дилхумор Эркиновна	
Мнемотехника как средство формирования устной речи детей дошкольного возраста на занятиях английского языка	523
Исроилова Шохсанам Учкунжон кызы, Мирзатова Гульшода Худойбердиевна	
Социально-экономические факторы, влияющие на состояние психологического здоровья личности	529
Собиров Абдулазиз Абдурузиқович	
Мактабгача та'лим jarayonida kriptologik yondashuv vositasida ijodiy intellektni shakllantirish texnologiyasi	533
Munisa Topilova Miravzalovna	
Проектирование интеллектуальных систем управления и разработка их программного обеспечения	536
Холматов Камолиддин Икромиддинович	
Metacognitive Approaches in Error Correction: Methods and Pedagogical Technologies for Developing Metacognitive Competence in Future German Language Teachers	539
Khasanova Ozodakhon Kurvonali kizi	
Informatikaning nazariy asoslari fanining mazmuni va unga qo'yilgan me'yoriy-huquqiy talablar	544
Shirinov Feruzjon Shuxratovich, Yuldasheva Gulsanam Odiljon qizi	
Передовые методы обучения студентов на занятиях по русскому языку в неязыковых вузах	547
Джалалова Сайёра Мирхайдаровна	
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga miqdorlarni o'rgatishda axborot texnologiyalaridan foydalanish	552
Rashidova Marjona Sadridin qizi	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining tarix fanidagi didaktik imkoniyatlari va ulardan foydalanish metodikasi ...	557
Samarov Faxriddin Uralovich	
Bo'lajak o'qituvchilarda kreativ tafakkurni rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari	562
Axmedov Muxomud-Umar Baxridinovich	
Ijtimoiy intellekt rivojlanishining psixologik determinantlari samaradorligini baholash va amaliy tavsiyalar ...	567
Esanboyev Qahramon O'ktamovich	
Informatika o'qitishda xalqaro tajribalarni qo'llash	571
Madraximov Shuxratjon Shukurovich, Madraximova Maxfuza Axmedovna	
Raqamli transformatsiya sharoitida maktab rahbarlarining qaror qabul qilish kompetensiyasini rivojlantirish	575
Musurmanova Shodiya Xolmurovatovna	
Ta'lim-tarbiya jarayonini lingvo-didaktik modellashtirishning pedagogik shartlari	579
Ollaberganova Sanobar Xamidovna	
Talabalar prokrastinatsiyasining ijtimoiy-psixologik konseptualizatsiyasi: tarixiy-nazariy tahlil	583
Raimdjanova Gulasal Baxtiyor qizi	
Ijtimoiy kompetensiya - maktabgacha yoshdagi bolalarni maktab ta'limiga muvaffaqiyatli adaptatsiya qilishning pedagogik sharti	590
Tanrbergenova Dildora Mubora qizi	
Ichki ishlar organlari xodimlarida stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish	595
Turdialiyev Nurmatjon Olimjon o'g'li	
Zamonaviy yoshlar ruhiyati: akademik stress, o'quv motivatsiyasi va talabalarning muvaffaqiyat strategiyalari	598
Xakimova Sarvinov Sharifjon qizi	
Oliy ta'limda talabalar ijodiy salohiyatini shakllantirishda pedagogik innovatsiyalarning o'rni va imkoniyatlari	604
Yuldashev Abdurauf Ro'zmatjonovich	

ZAMONAVIY YOSHLAR RUHIYATI: AKADEMIK STRESS, O'QUV MOTIVATSIYASI VA TALABALARNING MUVAFFAQIYAT STRATEGIYALARI

Xakimova Sarvinoz Sharifjon qizi

Namangan davlat Pedagogika institute Psixologiya mutaxassisligi

ORCID ID: 0009-0004-3895-9660

Annotatsiya: Globallashuv jarayonlari, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi hamda ta'lim tizimini modernizatsiya qilish sharoitida yoshlar ruhiyati bilan bog'liq psixologik muammolar zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalari talabalarining akademik faoliyati davomida uchraydigan stress omillari, o'quv motivatsiyasi darajasi va muvaffaqiyatga erishish strategiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada akademik stressning talabalarining kognitiv faoliyati, emotsional holati va o'quv natijalariga ta'siri, motivatsiyaning ta'lim samaradorligini oshirishdagi roli hamda muvaffaqiyat strategiyalarining psixologik asoslari nazariy jihatdan tahlil qilingan.

Tadqiqot davomida rivojlanish psixologiyasi, ta'lim psixologiyasi, motivatsiya nazariyalari va zamonaviy empirik tadqiqotlar natijalariga tayangan holda yoshlarning ruhiy salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi omillar yoritilgan. Shuningdek, akademik muvaffaqiyatning faqat intellektual salohiyat bilan emas, balki emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, maqsadga yo'naltirilganlik va ichki motivatsiya bilan ham chambarchas bog'liq ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: akademik stress, o'quv motivatsiyasi, yoshlar psixologiyasi, talaba shaxsi, akademik muvaffaqiyat, emotsional intellekt, o'z-o'zini boshqarish, ta'lim psixologiyasi, ruhiy salomatlik, muvaffaqiyat strategiyalari.

Abstract: In the context of globalization, rapid technological advancement, and the modernization of educational systems, psychological issues related to youth mental well-being have become one of the most significant research areas in contemporary psychology.

In particular, investigating the relationship between academic stress factors, learning motivation, and achievement strategies among university students has considerable scientific and practical importance. This article theoretically examines the impact of academic stress on students' cognitive functioning, emotional state, and academic performance, as well as the role of motivation in enhancing educational effectiveness and the psychological foundations of achievement strategies.

Drawing on developmental psychology, educational psychology, motivation theories, and findings from contemporary empirical studies, the paper highlights factors that contribute to maintaining students' psychological well-being. The study demonstrates that academic success is determined not only by intellectual capacity but also by emotional stability, self-regulation, goal orientation, and intrinsic motivation.

Key words: academic stress, learning motivation, youth psychology, student personality, academic success, emotional intelligence, self-regulation, educational psychology, mental well-being, achievement strategies.



Аннотация: В условиях глобализации, стремительного развития цифровых технологий и модернизации системы образования психологические проблемы, связанные с психическим состоянием молодежи, признаются одним из наиболее актуальных направлений современной психологической науки.

Особое научно-практическое значение приобретает изучение взаимосвязи между факторами академического стресса, уровнем учебной мотивации и стратегиями достижения успеха у студентов высших учебных заведений. В статье теоретически анализируются влияние академического стресса на когнитивную деятельность, эмоциональное состояние и учебные результаты студентов, роль мотивации в повышении эффективности обучения, а также психологические основы стратегий достижения успеха.

На основе положений психологии развития, психологии образования, теорий мотивации и результатов современных эмпирических исследований раскрываются факторы, способствующие обеспечению психологического благополучия молодежи. Обосновано, что академическая успешность определяется не только интеллектуальным потенциалом, но и эмоциональной устойчивостью, способностью к саморегуляции, целеустремленностью и внутренней мотивацией.

Ключевые слова: академический стресс, учебная мотивация, психология молодежи, личность студента, академическая успешность, эмоциональный интеллект, саморегуляция, психология образования, психологическое благополучие, стратегии достижения успеха.

KIRISH

XXI asrda inson kapitali har qanday davlat taraqqiyotining asosiy omili sifatida e'tirof etilmoqda. Bilimlar iqtisodiyoti, innovatsion rivojlanish va global raqobat sharoitida jamiyatning intellektual salohiyati ko'p jihatdan yosh avlodning bilim darajasi, kasbiy kompetensiyasi va psixologik barqarorligiga bog'liq bo'lib qolmoqda. Shu sababli zamonaviy yoshlar ruhiyatini ilmiy o'rganish nafaqat psixologiya fanining, balki pedagogika, sotsiologiya va ta'lim boshqaruvi sohaslarining ham muhim tadqiqot obyekti hisoblanadi.

Bugungi kunda talabalik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri sifatida qaraladi. Mazkur davrda yoshlar mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rish, kasbiy identifikatsiyani shakllantirish, shaxsiy qadriyatlar tizimini belgilash va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish kabi muhim vazifalarni amalga oshiradilar. Shu bilan birga, ular ta'lim jarayonidagi murakkab talablar, akademik yuklamalar, ijtimoiy bosim va kelajak kasbiy faoliyatiga oid noaniqliklar bilan ham yuzlashadilar.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar talabalarining akademik muvaffaqiyatiga ta'sir etuvchi omillar orasida stress va motivatsiya alohida o'rin tutishini ko'rsatmoqda. Akademik stress talabaning ta'lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish holati bo'lib, u imtihonlar, topshiriqlar, baholash tizimi, vaqt taqchilligi va yuqori natijalarga erishish zarurati bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Ma'lum darajadagi stress faoliyat samaradorligini oshirishi mumkin bo'lsa-da, uning yuqori darajasi diqqatning pasayishi, xotira faoliyatining buzilishi va emotsional charchashga olib keladi.

So'nggi yillarda yoshlar orasida stress bilan bog'liq muammolarning ortib borayotganligi xalqaro miqyosda ham jiddiy muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, ijtimoiy tarmoqlardagi doimiy faollik, axborot oqimining haddan tashqari ko'payishi va ijtimoiy taqqoslash tendensiyalarining kuchayishi yoshlarning ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada tashvishlilik, depressiv holatlar, emotsional charchash va motivatsiyaning pasayishi kabi holatlar ko'proq kuzatilmoqda.

Psixologiya fanida motivatsiya inson faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi kuchi sifatida qaraladi. Motivatsiya shaxsning ma'lum maqsadga erishish yo'lidagi ichki va tashqi rag'batlantiruvchi omillar tizimini ifodalaydi.

Ichki motivatsiya shaxsning faoliyatning o'zidan qoniqish olishi bilan bog'liq. Tashqi motivatsiya esa mukofot, baho yoki ijtimoiy e'tirof kabi omillar bilan belgilanadi.

Talabalarining o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati ham ko'p jihatdan ularning o'qishga bo'lgan qiziqishi, maqsadlari va ichki ehtiyojlari bilan belgilanadi. Zamonaviy tadqiqotlar ichki motivatsiya darajasi yuqori bo'lgan talabalar murakkab vazifalarni bajarishda faolroq bo'lishlari, mustaqil ta'limga ko'proq e'tibor qaratishlari va yuqori akademik natijalarga erishishlarini ko'rsatmoqda.

Talabalarining akademik muvaffaqiyati masalasi psixologik tadqiqotlarda markaziy o'rinlardan birini egallaydi. Dastlab muvaffaqiyat ko'proq intellektual salohiyat bilan bog'langan bo'lsa, zamonaviy ilmiy qarashlar ushbu tushunchaga kengroq yondashishni taklif qilmoqda. Hozirgi kunda akademik muvaffaqiyat ko'p omilli hodisa sifatida talqin qilinib, unda kognitiv qobiliyatlar bilan bir qatorda emotsional intellekt, o'z-o'zini boshqarish, motivatsiya va kommunikativ kompetensiyalar ham muhim rol o'ynashi ta'kidlanmoqda.

Muvaffaqiyat strategiyalari tushunchasi ham zamonaviy ta'lim psixologiyasida keng o'rganilmoqda. Muvaffaqiyat strategiyalari deganda shaxsning maqsadlarga erishish uchun qo'llaydigan psixologik va xulqiy mexanizmlari tushuniladi. Bunday strategiyalar orasida vaqtni boshqarish, maqsadlarni rejalashtirish, refleksiya, o'z-o'zini nazorat qilish va stressni boshqarish ko'nikmalari alohida ahamiyatga ega.

Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-kognitiv nazariya muvaffaqiyatga erishishda o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonch muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. O'ziga ishongan talabalar murakkab vazifalarni bajarishda faolroq bo'lib, qiyinchiliklarga bardoshliroq bo'ladilar. Aksincha, o'z imkoniyatlariga shubha bilan qaradigan talabalarda tashvishlilik va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv yuqori bo'ladi.

Yoshlarning ruhiy salomatligi masalasi ham zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda muhim o'rin egallamoqda. Ruhiy salomatlik nafaqat psixik kasalliklarning yo'qligi, balki shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, stresslarga moslashishi va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi bilan tavsiflanadi. Talabalik davrida ruhiy salomatlikning yuqori darajada bo'lishi o'quv faoliyati samaradorligi, kasbiy rivojlanish va hayot sifati bilan bevosita bog'liqdir.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan ko'plab ilmiy izlanishlar stress va motivatsiya o'rtasida murakkab o'zaro bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda. Stressning yuqori darajasi motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin, biroq ma'lum darajadagi konstruktiv stress faoliyatni faollashtiruvchi omil sifatida xizmat qilishi ham mumkin. Shuning uchun zamonaviy psixologiyada stressni boshqarish va motivatsiyani qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini ishlab chiqish alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi kunda oliy ta'lim tizimi oldida nafaqat bilimli mutaxassislar tayyorlash, balki psixologik jihatdan sog'lom, emotsional barqaror va mustaqil fikrlovchi shaxslarni tarbiyalash vazifasi ham turibdi. Shu sababli ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, profilaktik dasturlarni joriy etish va talabalarning psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha kompleks yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati ortib bormoqda.

Mazkur tadqiqotning maqsadi zamonaviy yoshlar ruhiyatining psixologik xususiyatlarini tahlil qilish, akademik stress, o'quv motivatsiyasi va muvaffaqiyat strategiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy jihatdan asoslash hamda ushbu omillarning talabalarning akademik faoliyatiga ta'sirini aniqlashdan iboratdir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Yoshlar psixologiyasi va akademik muvaffaqiyat masalalari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab psixologiya fanining mustaqil yo'nalishlaridan biri sifatida shakllandi. Dastlabki tadqiqotlarda asosiy e'tibor intellektual rivojlanish va bilish jarayonlariga qaratilgan bo'lsa, keyinchalik emotsional, motivatsion va ijtimoiy omillarning ham akademik faoliyatga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

J. Piaje o'zining kognitiv rivojlanish nazariyasida talabalik yoshiga kelib abstrakt va mantiqiy tafakkur yuqori darajada rivojlanishini ta'kidlagan. Uning fikricha, ushbu bosqichda shaxs murakkab nazariy tushunchalarni anglash, gipotezalar yaratish va muammolarni ilmiy asosda hal qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Mazkur yondashuv zamonaviy ta'lim psixologiyasining nazariy asoslaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasi esa yoshlarning rivojlanishida ijtimoiy muhitning hal qiluvchi rolini ko'rsatadi. Olimning ta'kidlashicha, ta'lim va rivojlanish o'zaro bog'liq jarayonlar bo'lib, shaxsning psixologik taraqqiyoti ijtimoiy munosabatlar tizimida amalga oshadi.

Akademik stress zamonaviy ta'lim psixologiyasining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar oliy ta'lim muassasalari talabalarining katta qismi o'quv faoliyati bilan bog'liq stress holatlarini boshdan kechirayotganligini ko'rsatmoqda. Akademik stress talabaning o'quv jarayonida duch keladigan talablar va uning mavjud imkoniyatlari o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish holati sifatida tavsiflanadi.

Stress tushunchasi ilk bor G. Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki ta'sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilgan. Selyening umumiy moslashuv sindromi nazariyasiga ko'ra, stress uch bosqichda kechadi: xavotirlanish, qarshilik ko'rsatish va holdan toyish bosqichlari. Talabalik davrida ushbu bosqichlarning namoyon bo'lishi akademik faoliyat samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressning transaksion modeli stressni shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir mahsuli sifatida izohlaydi. Mazkur nazariyaga ko'ra, bir xil vaziyat turli talabalarda turlicha stress reaksiyalarini yuzaga keltirishi mumkin. Buning sababi vaziyatning subyektiv baholanishi bilan bog'liqdir. Agar talaba vazifani o'z imkoniyatlaridan yuqori deb baholasa, stress darajasi ortadi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar akademik stressning quyidagi asosiy manbalarini ajratib ko'rsatmoqda:

- imtihon va nazoratlar;
- vaqt yetishmovchiligi;
- yuqori akademik talablar;
- ota-ona va jamiyat kutishlari;



- moliyaviy muammolar;
- kasbiy kelajak haqidagi noaniqlik;
- raqobat muhiti;
- masofaviy ta'lim bilan bog'liq qiyinchiliklar.

Stressning uzoq muddatli va yuqori darajadagi ta'siri talabalar ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, surunkali stress quyidagi psixologik holatlarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Stress avvalo bilish jarayonlariga ta'sir qiladi. Kuchli stress ta'sirida diqqatning barqarorligi pasayadi, ishchi xotira hajmi qisqaradi va axborotni qayta ishlash tezligi sekinlashadi. Natijada talabaning o'quv materiallarini o'zlashtirish samaradorligi kamayadi. Kognitiv psixologiya sohasidagi tadqiqotlar stress gormoni bo'lgan kortizolning yuqori miqdori gipokamp faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqlagan. Gipokamp esa xotira va o'rganish jarayonlarining asosiy markazlaridan biri hisoblanadi.

Akademik stressning eng ko'p uchraydigan oqibatlaridan biri tashvishlilikdir. Doimiy xavotir holati talabaning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini kamaytiradi va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquvni kuchaytiradi. Stress ostidagi talabalarda dars qoldirish, vazifalarni kechiktirish, ijtimoiy faollikning pasayishi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining susayishi kuzatiladi. Bu esa akademik natijalarning yomonlashishiga olib keladi.

Motivatsiya ta'lim faoliyatining psixologik negizini tashkil etadi. Psixologiya fanida motivatsiya inson faoliyatini harakatga keltiruvchi va yo'naltiruvchi ichki hamda tashqi omillar tizimi sifatida tavsiflanadi. Talabalarning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan ularning motivatsiya darajasiga bog'liq. Motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar murakkab vazifalarni bajarishda qat'iyatliroq bo'lib, qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar.

A. Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasida inson faoliyati ehtiyojlar bilan belgilanadi deb hisoblaydi. Talabalarning bilim olishga bo'lgan intilishi yuqori darajadagi ehtiyojlar - hurmat qozonish va o'zini namoyon qilish ehtiyojlari bilan bog'liqdir. Maslou fikricha, inson o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarishga intiladi. Ta'lim jarayoni esa ushbu jarayonning muhim vositasi hisoblanadi.

Rayan va Detsi tomonidan ishlab chiqilgan O'zini o'zi belgilash nazariyasi zamonaviy motivatsiya tadqiqotlarida eng ko'p qo'llaniladigan nazariyalardan biridir. Unga ko'ra, insonning samarali faoliyat yuritishi uchun uchta asosiy ehtiyoj qondirilishi zarur:

1. Avtonomiya.
2. Kompetentlik.
3. Ijtimoiy bog'liqlik.

Mazkur ehtiyojlar qondirilganda ichki motivatsiya rivojlanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotlar ko'rsatishicha, uzoq muddatli akademik muvaffaqiyat uchun ichki motivatsiya tashqi motivatsiyaga nisbatan kuchliroq omil hisoblanadi.

O'z-o'zini boshqarish va muvaffaqiyat strategiyalari

Talabalarning akademik muvaffaqiyatini ta'minlovchi asosiy omillardan biri o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalaridir. Zimmerman nazariyasiga ko'ra, o'z-o'zini boshqaruvchi talaba:

1. Maqsadlarni aniq belgilaydi;
2. Faoliyatni rejalashtiradi;
3. Natijalarni baholaydi;
4. Xatolar ustida ishlaydi;
5. O'z rivojlanishini nazorat qiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar vaqtni boshqarish, refleksiya va o'zini nazorat qilish ko'nikmalari akademik natijalarni sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatmoqda.

Mazkur tadqiqot zamonaviy yoshlar ruhiyatida akademik stress, o'quv motivatsiyasi va muvaffaqiyat strategiyalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim konsepsiyasi hamda kognitiv, motivatsion va emotsional rivojlanish nazariyalari tashkil etadi.

Tadqiqotda aralash metodologik yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiq deb hisoblandi. Mazkur yondashuv miqdoriy va sifat tahlillarini uyg'unlashtirish imkonini beradi. Psixologik hodisalarning murakkab tabiati ularni faqat statistik ko'rsatkichlar orqali emas, balki talabalarning subyektiv tajribalari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'rganishni talab qiladi.

Ushbu tadqiqot konseptual-nazariy xarakterga ega bo'lib, zamonaviy psixologik adabiyotlar, xalqaro ilmiy bazalarda e'lon qilingan maqolalar va oliy ta'lim psixologiyasi bo'yicha olib borilgan empirik tadqiqotlar natijalariga asoslanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, akademik stress va motivatsiya o'rtasida murakkab ikki tomonlama munosabat mavjud. Bir tomondan, ortiqcha stress talabaning energiya resurslarini kamaytirib, o'quv faoliyatiga qiziqishini pasaytiradi. Ikkinchi tomondan, yetarli darajadagi motivatsiya stressning salbiy oqibatlarini yumshatishga yordam beradi.

Yerkes-Dotson qonuniga ko'ra, stressning mo'tadil darajasi faoliyat samaradorligini oshirishi mumkin. Biroq stress haddan tashqari kuchayganda akademik natijalar pasaya boshlaydi. Bu holat ayniqsa murakkab intellektual vazifalarni bajarishda yaqqol namoyon bo'ladi.

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarning ko'pchiligi vaqt tanqisligi, topshiriqlarning ko'pligi va yuqori natijalarga erishish bosimi tufayli stress holatlarini boshdan kechiradi. Bunday vaziyatlarda ichki motivatsiya himoya omili sifatida namoyon bo'ladi. Akademik muvaffaqiyatning muhim determinantlaridan biri motivatsiya hisoblanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

So'nggi yillardagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori akademik natijalarga erishayotgan talabalar odatda kuchli ichki motivatsiyaga ega bo'ladilar. Nazariy manbalar va zamonaviy empirik tadqiqotlar tahlili asosida quyidagi natijalar aniqlandi:

Birinchidan, akademik stress talabalar ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stressning yuqori darajasi diqqat, xotira va tafakkur kabi kognitiv jarayonlarning samaradorligini pasaytiradi.

Ikkinchidan, ichki motivatsiya akademik muvaffaqiyatning eng muhim psixologik omillaridan biri hisoblanadi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar murakkab vazifalarni bajarishda faolroq va qat'iyatliroq bo'ladilar.

Uchinchidan, muvaffaqiyat strategiyalaridan foydalanish stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Ayniqsa, vaqtni boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalari akademik natijalarni yaxshilashga yordam beradi.

To'rtinchidan, emotsional intellekt stressni boshqarish va motivatsiyani saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. Emotsional intellekti rivojlangan talabalar qiyinchiliklarga moslashishda samaraliroq bo'ladilar.

Tadqiqot natijalari zamonaviy psixologik nazariyalar bilan mos keladi. Akademik stressning ortishi motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin. Biroq barcha talabalar stressga bir xil munosabat bildirmaydi. Individual psixologik xususiyatlar, emotsional intellekt va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi stressning oqibatlarini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi. Talabalar uchun stressni boshqarish treninglari, motivatsion dasturlar va psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, o'qituvchilarning talabalar bilan samarali kommunikatsiyasi ham akademik muvaffaqiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti yoshlarning psixologik farovonligini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot doirasida zamonaviy yoshlar ruhiyatining muhim tarkibiy qismlari hisoblangan akademik stress, o'quv motivatsiyasi va muvaffaqiyat strategiyalari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik nazariy va empirik tadqiqotlar asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar talabalarning akademik muvaffaqiyati faqatgina intellektual salohiyat bilan emas, balki psixologik omillar, xususan, motivatsiya, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish va stressga chidamlilik bilan ham chambarchas bog'liq ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy xulosalarga kelish mumkin:

1. Akademik stress zamonaviy talabalar hayotining ajralmas qismiga aylangan. O'quv yuklamalarining ortishi, ta'lim tizimidagi raqobat, yuqori natijalarga erishishga bo'lgan ehtiyoj va kelajak kasbiy faoliyati bilan bog'liq noaniqliklar yoshlarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Stressning yuqori darajasi kognitiv faoliyatning pasayishi, emotsional charchash va motivatsiyaning susayishiga olib kelishi mumkin.



2. Motivatsiya talabalarning akademik faoliyatini boshqaruvchi asosiy psixologik mexanizmlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ichki motivatsiya bilimlarni chuqur o'zlashtirish, mustaqil ta'lim olish va murakkab vazifalarni bajarishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Ichki motivatsiyasi yuqori bo'lgan talabalar stressli vaziyatlarga nisbatan chidamliroq bo'lib, akademik faoliyatda yuqori natijalarga erishadilar.
3. Muvaffaqiyat strategiyalari talabalarning o'quv faoliyatini samarali tashkil etishda muhim rol o'ynaydi. Vaqtni boshqarish, maqsadlarni rejalashtirish, refleksiya, o'z-o'zini nazorat qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalari akademik muvaffaqiyatning muhim determinantlari sifatida namoyon bo'ladi.
4. Emotsional intellekt akademik muvaffaqiyatni ta'minlovchi muhim psixologik omillardan biridir. O'z hissiyotlarini boshqara oladigan, boshqalarning emotsional holatini tushunadigan va samarali kommunikatsiya qila oladigan talabalar ta'lim jarayonida muvaffaqiyatliroq bo'ladilar.
5. Akademik stress, motivatsiya va muvaffaqiyat strategiyalari o'rtasida o'zaro bog'liq va dinamik munosabat mavjud. Ushbu omillardan birining o'zgarishi boshqalariga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yoshlar ruhiyatini o'rganishda kompleks yondashuvdan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy yoshlar ruhiyatini o'rganish bugungi kun psixologiya fanining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Akademik stress, o'quv motivatsiyasi va muvaffaqiyat strategiyalari talabalarning nafaqat akademik faoliyati, balki shaxsiy rivojlanishi va ruhiy salomatligiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli oliy ta'lim tizimida yoshlarning psixologik farovonligini ta'minlash, ularda stressga chidamlilik, emotsional intellekt va motivatsion barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan dasturlarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv nafaqat ta'lim sifatini oshirishga, balki kelajakda raqobatbardosh, ijodkor va psixologik jihatdan yetuk mutaxassislarini tayyorlashga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. Ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash, muqaddas dinimizning sofligini asrash - davr talabi mavzusidagi nutqi. - Toshkent, 2017. - 15 iyun.
2. Mavlonova R., Normurodova B., Rahmonqulova B. Tarbiyaviy ishlar metodikasi: o'quv qo'llanma. - Toshkent: Tib kitob, 2010. - 331 b.
3. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. - Toshkent, 2004.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. - Toshkent, 2012.
5. Xakimova S.S.Q. Inson temperamentining psixologik xususiyatlari va ularning ijtimoiy hayotdagi o'rni // Science and Education. - 2025. - Vol. 6, № 11. - B. 981-985.
6. Goleman D. Emotional Intelligence and Student Success // Journal of Educational Research. - 2021.
7. Pekrun R. Academic Emotions and Student Learning // Educational Psychology Review. - 2021.
8. Putwain D.W. Academic Stress and Student Achievement // British Journal of Educational Psychology. - 2021.
9. Motivation, Stress and Academic Achievement // International Journal of Psychology. - 2024.
10. Safarboyeva S.B.Q. O'smirlarda uchraydigan psixologik muammolar // Mahalliy va xalqaro konferensiyalar platformasi. - 2026. - № 5. - B. 109-111.
11. Kayumov B.Z.O., Kodirova Z.S.Q. The Influence of the Virtual World on the Formation of Destructive Behavior in Adolescents // Science and Education. - 2026. - Vol. 7, № 3. - P. 426-429.
12. Kayumov B.Z.O., Shokirova D. Study of Human Mental Activity // International Conference Platform. - 2026. - № 4. - P. 112-115.
13. Kayumov B.Z.O., Nurmanova B.B.Q. Factors and Causes of Behavioral Deviation in Adolescents // Science and Education. - 2026. - Vol. 7, № 3. - P. 534-537.
14. Kayumov B.Z.O., Boyturayeva N.M.K. Online Psychological Consultation Service: Problems and Solutions // Science and Education. - 2026. - Vol. 7, № 3. - P. 527-533.
15. Qayumov B.Z.O., Rustamova D.J. Causes of Deviation in the Education of School-Age Students // Academic Journal of Science, Technology and Education. - 2026. - Vol. 2, № 3. - P. 101-103.
16. Kayumov B.Z., Olimjonova N.S. The Importance of Role Playing in Preschool Children // Science and Education. - 2026. - Vol. 7, № 3. - P. 475-480.
17. Yaxyoxonovich A.U. Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy intellektni rivojlantirishda tanqidiy fikrlashning roli // Partner Conferences of the International Scientific Journal Research Focus. - 2025. - Vol. 1, № 1. - P. 1129-1134.
18. Uktamov M.M.O. Technologies for Educating Students Using Artificial Intelligence // European Review of Contemporary Arts and Humanities. - 2026. - Vol. 2, № 4. - P. 40-43.

- 
- 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(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.