



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№7(2)
2026

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

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 166 sahifa,
13-iyul, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – 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)

Woosyu 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 oğlu – 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

Bolalik davridagi autizmning turli shakllarini differensial tashxislash	10
<i>Saydaliyeva Xojiya Abduljalil qizi</i>	
Autizm spektri buzilishi bo'lgan bolalarda kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishda qo'llaniladigan korreksion ish tamoyillari	14
<i>Karimova Zulfiya Abduraxmanovna, Saydaliyeva Xojiya Abduljalil qizi</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda axborot iste'mol madaniyatini rivojlantirishning psixologik-pedagogik asoslari	19
<i>Dadonova Aziza Tulkunovna</i>	
Ilk o'spirinlik yoshidagi o'quvchilarning o'z-o'ziga bo'lgan munosabatini psixologik tahlili	23
<i>Mamaradjabova Bog'zoda Abdilxakimovna, Panjiyeva Nargiza Botirovna</i>	
Oliy ta'lim tizimida muammoli o'qitish texnologiyasi	30
<i>Tuksanova Zilola Izatulloyevna</i>	
Shahar va qishloq yuqori sinf o'quvchilarida irodaviy sifatlarning qiyosiy tahlili	35
<i>Mamaradjabova Bog'zoda Abdilxakimovna, Panjiyeva Nargiza Botirovna</i>	
Organik kimyo ta'limida ochiq tipli STEAM loyihalarini loyihalashning didaktik modeli va uni amaliyotga joriy etish metodikasi	41
<i>Bo'riyev Rashidbek O'ktamjonovich</i>	
Kasbiy kompetentlikni oshirishda raqamli ta'lim vositalari va interaktiv metodlardan foydalanish	47
<i>Fazildjanova Nilufar Xikmatdjanovna</i>	
Tadbirkorlik faoliyatini innovatsion va ta'lim ekotizimidagi roli	50
<i>Mirzayeva Nigora Ibrohimjon qizi</i>	
Kasbiy ta'lim muassasalarida strategik boshqaruvni joriy etishning nazariy-metodologik asoslari	54
<i>Qobilov Voxidjon Zoxidovich</i>	
Психологические факторы мотивации личности в обучении иностранному языку	58
<i>Мухамеджанова Римма Рашидовна</i>	
Jadid ma'rifatparvarlarining boshlang'ich ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarda kitobxonlik fazilatlarini va madaniyatini shakllantirishdagi pedagogik tajribalari	66
<i>Ahmadov Olimjon Shodmonovich, Fayzilova Mohinur Azamhon qizi</i>	
Talabalarda kelajakni strategik modellashtirish layoqatini rivojlantirish bo'yicha ilg'or xorijiy va mahalliy tajribalarning qiyosiy-pedagogik tahlili	70
<i>Sadriddinova Feruza Meliyevna</i>	
Bo'lajak pedagoglarda kreativ fikrlashni rivojlantirishda fanlararo abstsessial va ordinal bog'liqlikka asoslangan metodik ta'minotni takomillashtirish	75
<i>Xudayberganov G'ayrat Quranboyevich</i>	
Maktablarda chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlikni isloh qilish: muammo va yechimlar	80
<i>Qudratov O'ktam G'ofurovich</i>	
Ustoz-shogird tizimida raqamli vositalardan foydalanishning metodik asoslari	85
<i>Tursunov Xusniddin Isomovich</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetensiyani shakllantirishda maktab va oila hamkorligining pedagogik imkoniyatlari	88
<i>Safarova Halovat Barnoyevna</i>	
Globallashtirish sharoitida tolerantlik madaniyatining nazariy-metodologik asoslari	91
<i>Yusupova Maftuna Ilxomiddin qizi, Qurbonova Zebiniso Mamarajab qizi</i>	
Adobe After Effects muhitida inersiyaviy davomiylik va ustma-ust harakatni avtomatlashtirishning matematik modeli (Ziyoanim Overlap)	97
<i>Hakimov Bahtiyorjon Muzaffar o'g'li</i>	
Tizimli yondashuv asosida talabalarning raqamli kompetensiyasini takomillashtirishning uch komponentli konseptual modeli	101
<i>Kulidjanova Yulduzxon Inomjon qizi</i>	



The Theory of Fostering Students' Responsibility for Natural Resources and Waste in Karakalpak Folk Pedagogy.....	104
<i>Tursinbekova Qundizgul Joldasbekovna</i>	
Soft skills kompetensiyalarining ilmiy-pedagogik mohiyati va zaruriyati: soft skills tushunchasining evolyutsiyasi, asosiy komponentlari, turlari va tasnifi	109
<i>Igamberdiyeva Gulmira Botir qizi</i>	
O'zbek va ingliz tillarida "yolg'izlik" konseptining leksik-semantik xususiyatlari.....	115
<i>Sabina Saitmurodova Olim qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarni kasbiy tayyorlashda art-pedagogikaning imkoniyatlari.....	119
<i>Komolova Iroda Xamidullayevna</i>	
9-sinf iqtisodiy va ijtimoiy geografiya darslarida GIS texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari va uslubiy muammolari	123
<i>Sapayeva Gulbahor Odilbek qizi</i>	
Zamonaviy biologiya ta'limida interaktiv metodlarni qo'llashning nazariy jihatlarini	126
<i>Abdullayeva Guzalxan Vladimirovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini xalqaro baholash dasturlari bilan ishlashga tayyorlashning zarurati	130
<i>Berdimurodova Mexrubon Masudjonovna</i>	
Nutq nuqsoni bo'lgan o'quvchilarning ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'sir etuvchi omillar	136
<i>G'aniyeva Maloxat Odilovna</i>	
Ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik treninglarning ahamiyati	140
<i>Maqsuda Norbosheva, Nafisa Abduyeva</i>	
Xitoy tilini xalqaro miqyosda o'qitishning zamonaviy tendensiyalari.....	144
<i>Shasaidova Lola Shamaksudovna</i>	
Социально-экологический кризис в Южном Приаралье.....	149
<i>Сеитова З. П.</i>	
Iqtisodiy fanlar bo'yicha to'g'arak faoliyatini tashkil etishning nazariy-metodik asoslari	153
<i>Xusanboyeva Tursunoy Muxammadqasimjanovna</i>	
Motivational Readiness for Continuous Professional Development.....	162
<i>Okilova Kamola Sadulloyevna</i>	

RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

Maqsuda Norbosheva

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti,
psixologiya f. f. d (PhD), psixologiya ta'lim yo'nalishi
2-bosqich talabasi

Nafisa Abduyeva

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti psixologiya ta'lim yo'nalishi
2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik treninglarning nazariy va amaliy ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirilib, tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlash, stressga chidamliligini oshirish, emotsional intellektni rivojlantirish hamda shaxslararo munosabatlarni takomillashtirishda psixologik treninglar samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, qiyosiy tahlil va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Natijalar psixologik treninglar ishtirokchilarning emotsional holatini yaxshilashi, tashvish va zo'riqish darajasini kamaytirishi, muloqot ko'nikmalari hamda o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirishini ko'rsatadi. O'tkazilgan treninglar barcha ishtirokchilar uchun foydali ekanligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, psixologik trening, stress, emotsional intellekt, psixologik barqarorlik, shaxs rivojlanishi, psixoprofilaktika, kommunikativ ko'nikmalar.

Abstract: This article presents and analyzes the theoretical and practical significance of psychological training in strengthening mental health. In modern society, psychological training serves as an effective means of ensuring an individual's mental stability, enhancing resilience to stress, developing emotional intelligence, and improving interpersonal relationships. The study employed the methods of scientific literature analysis, observation, comparative analysis, and generalization. The findings indicate that psychological training improves participants' emotional well-being, reduces levels of anxiety and tension, and contributes to the development of communication skills and self-management competencies. The conducted training programs were found to be beneficial for all participants.

Key words: mental health, psychological training, stress, emotional intelligence, psychological stability, personal development, psychoprophylaxis, communicative skills.

Аннотация: В статье представлены и проанализированы сведения о теоретической и практической значимости психологических тренингов для укрепления психического здоровья. В современном обществе психологический тренинг выступает эффективным средством обеспечения психической устойчивости личности, повышения стрессоустойчивости, развития эмоционального интеллекта и улучшения межличностных отношений. В ходе исследования применялись такие методы, как анализ научной литературы, наблюдение, сравнительный анализ и обобщение. Результаты показывают, что психологические тренинги улучшают эмоциональное состояние участников, снижают уровень тревожности и напряжения, а также способствуют развитию коммуникативных навыков и компетенций в области саморегуляции. Проведённые тренинговые программы оказались полезными для всех участников.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологический тренинг, стресс, эмоциональный интеллект, психологическая устойчивость, личностное развитие, психопрофилактика, коммуникативные навыки.

KIRISH

Ruhiy salomatlik inson salomatligining ajralmas va muhim qismi bo'lib, shaxsning o'z imkoniyatlarini anglay olishi, kundalik hayotdagi muammolarni o'z kuchi bilan hal qilishi, jamiyat hayotida faol ishtirok etishi hamda mehnat faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishi bilan tavsiflanadi. Jahon miqyosida urbanizatsiya, axborot vositalarining keskin rivojlanishi, ta'lim va mehnat faoliyatidagi yuqori talablar hamda ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar inson ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy masalalaridan biri hisoblanadi.



Psixologik treninglar shaxsning psixologik resurslarini rivojlantirish, stressni boshqarish va kamaytirish, emotsiyalarni nazorat qilish, samarali muloqot o'rnatish hamda ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishga xizmat qiluvchi zamonaviy psixologik texnologiyalar qatoriga kiradi. Ushbu treninglar ishtirokchilarda o'z-o'zini anglash, refleksiya va empatiyani shakllantirishga yordam beradi. Ayniqsa, yoshlar, talabalar, pedagoglar hamda yuqori psixologik yuklama ostida faoliyat yurituvchi mutaxassislar uchun psixologik treninglar muhim metodik vosita hisoblanadi.

So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, guruhli treninglar insonning ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirish, emotsional zo'riqishni kamaytirish va psixologik farovonlikni oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Treninglar davomida qo'llaniladigan interfaol metodlar, rolli o'yinlar hamda muammoli vaziyatlarni tahlil qilish ishtirokchilarning fikrlash jarayoni va tafakkur darajasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Biz o'tkazgan tadqiqotning maqsadi psixologik treninglarning ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi o'rni va samaradorligini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

- ruhiy salomatlik va psixologik trening tushunchalarining ilmiy mohiyatini tahlil qilish;
- psixologik treninglarning asosiy turlari va metodlarini tavsiflash;
- treninglarning stress, tashvish va emotsional holatga ta'sirini baholash;
- ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti: ruhiy salomatlikni rivojlantirish jarayoni.

Tadqiqot predmeti: ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik treninglarning samaradorligi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Psixologiya fanida ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash masalasi inson shaxsining barkamol rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi hamda hayot faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida talqin etiladi. Mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda psixologik treninglar shaxsning emotsional barqarorligini oshirish, kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish, stressga chidamliligini kuchaytirish va ijtimoiy munosabatlarni takomillashtirishning samarali vositasi hisoblanadi.

E.G'. G'oziyevning Yosh davrlari psixologiyasi asarida inson psixik taraqqiyotining ontogenetik bosqichlari ilmiy jihatdan asoslab berilgan bo'lib, har bir yosh davrining psixologik xususiyatlari, ehtiyojlari va rivojlanish qonuniyatlari yoritilgan. Muallif shaxs rivojlanishida psixologik qo'llab-quvvatlashning uzluksizligi muhimligini ta'kidlaydi. Ushbu nazariy qarashlar psixologik trening dasturlarini yosh xususiyatlariga mos ravishda loyihalash va amaliyotga tatbiq etishda metodologik asos vazifasini bajaradi.

E.G'. G'oziyevning Umumiy psixologiya darsligida psixik jarayonlar, psixik holatlar va shaxs xususiyatlari o'rtasidagi uzviy bog'liqlik ochib berilgan. Asarda hissiyot, motivatsiya, iroda, tafakkur va muloqot jarayonlarining inson ruhiy salomatligiga ta'siri keng tahlil qilinadi. Ushbu yondashuv psixologik treninglar orqali shaxsning o'zini anglash, emotsiyalarni boshqarish va konstruktiv xulq-atvorni shakllantirish imkoniyatlarini ilmiy jihatdan asoslaydi.

V.M. Karimovanning Ijtimoiy psixologiya asarida shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, guruh dinamikasi, muloqot madaniyati hamda ijtimoiy moslashuv masalalari yoritilgan. Muallif psixologik treninglarning guruh sharoitida o'tkazilishi ishtirokchilarda empatiya, hamkorlik, nizolarni konstruktiv hal etish va ijtimoiy faollikni rivojlantirishga xizmat qilishini ilmiy jihatdan izohlaydi. Mazkur qarashlar ruhiy salomatlikni mustahkamlashda trening texnologiyalarining ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini tushunishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.

V.M. Karimovanning Oila psixologiyasi hamda G'.B. Shoumarovning shu nomdagi tadqiqotlarida oilaviy muhitning shaxs ruhiy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri atroflicha tahlil etilgan. Mualliflar sog'lom oilaviy munosabatlar, o'zaro hurmat, emotsional qo'llab-quvvatlash va samarali muloqot psixologik barqarorlikni ta'minlovchi asosiy omillar ekanligini qayd etadilar. Ushbu ilmiy qarashlar oilaviy psixologik treninglar, kommunikativ mashg'ulotlar va konfliktologik treninglarning profilaktik ahamiyatini asoslash imkonini beradi.

B.R. Qodirovning Shaxs psixologiyasi asarida shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, xarakteri, temperamenti, qobiliyati va o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari tahlil qilingan. Muallifning fikricha, shaxsning psixologik yetukligi o'z imkoniyatlarini anglash, stressli vaziyatlarga moslashish va konstruktiv qarorlar qabul qilish bilan chambarchas bog'liq. Shu jihatdan psixologik treninglar shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, refleksiv tafakkurni rivojlantirish hamda ruhiy barqarorlikni mustahkamlashning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ladi.



F.I. Haydarov va N.I. Xalilovalarning Umumiy psixologiya darsligida psixik faoliyatning nazariy asoslari zamonaviy psixologik yondashuvlar bilan uyg'un holda yoritilgan. Mualliflar psixologik treninglarni shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi amaliy texnologiya sifatida baholaydilar. Asarda stressni boshqarish, motivatsiyani kuchaytirish, ijobiy fikrlash va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantirish ruhiy salomatlikni saqlashning muhim shartlari sifatida ko'rsatib o'tilgan. Tahlil qilingan ilmiy manbalar ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalasi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro uyg'unligi asosida qaralishini ko'rsatadi.

Mualliflarning ilmiy qarashlari psixologik treninglarning shaxsning emotsional barqarorligini oshirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish, muloqot madaniyatini takomillashtirish hamda psixologik farovonlikni ta'minlashdagi samaradorligini nazariy va amaliy jihatdan asoslab beradi. Shu bois ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan zamonaviy psixologik trening dasturlarini ishlab chiqish va ularni ta'lim hamda ijtimoiy amaliyotga keng joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda ruhiy salomatlikni mustahkamlashda psixologik treninglarning ahamiyatini ilmiy jihatdan o'rganish maqsadida sifat va miqdoriy tadqiqot metodlarining uyg'unlashgan yondashuvi qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-nazariy manbalarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, kuzatish, psixologik trening natijalarini baholash hamda statistik umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 18–24 yoshdagi 60 nafar talaba tanlab olindi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli orqali ikkita guruhga ajratildi: eksperimental guruh – 30 nafar talaba, nazorat guruhi – 30 nafar talaba.

TAHLIL VA NATIJALAR

Eksperimental guruh uchun 8 hafta davomida haftasiga ikki marta, har biri 90 daqiqadan iborat psixologik trening mashg'ulotlari tashkil etildi.

Trening dasturiga quyidagi mashg'ulotlar kiritildi:

- o'z-o'zini anglash mashqlari,
- stressni boshqarish texnikalari,
- relaksatsiya va nafas mashqlari,
- emotsional intellektni rivojlantirish,
- kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirish,
- konfliktlarni konstruktiv hal qilish,
- jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish hamda
- refleksiya mashqlari.

Nazorat guruhi esa odatdagi ta'lim jarayonida qatnashdi va ular bilan maxsus psixologik treninglar o'tkazilmadi. Tadqiqot davomida quyidagi mezonlar baholandi:

- stress darajasi, tashvishlanish darajasi,
- emotsional barqarorlik,
- kommunikativ kompetensiya hamda
- ruhiy farovonlik ko'rsatkichi.

Olingan natijalar foiz ko'rsatkichlari va qiyosiy tahlil asosida umumlashtirildi. Tadqiqot yakunida eksperimental guruh ishtirokchilarida psixologik treninglardan so'ng sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, stress darajasining pasayishi, emotsional barqarorlikning ortishi hamda kommunikativ ko'nikmalarning rivojlaniishi statistik jihatdan yaqqol namoyon bo'ldi.

1-jadval: Psixologik treningdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili (%)

Ko'rsatkich	Treningdan oldin	Treningdan keyin
Yuqori stress darajasi	68	29
Yuqori tashvish	63	27
Emotsional barqarorlik	42	81
Kommunikativ ko'nikmalar	48	84
Ruhiy farovonlik	46	86



Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar ishtirokchilarning ruhiy holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Stress darajasi qariyb ikki baravar kamaygan bo'lsa, ruhiy farovonlik va emotsional barqarorlik ko'rsatkichlari deyarli ikki baravar oshgan. Kommunikativ ko'nikmalar bo'yicha ham ijobiy natijalar kuzatildi. Trening mashg'ulotlarida qo'llanilgan guruhiiy muhokamalar, rolli o'yinlar va muloqot mashqlari talabalarning o'z fikrini erkin ifodalashi, tinglash madaniyati hamda hamkorlik qilish ko'nikmalarini rivojlantirdi.

Stressni boshqarishga qaratilgan relaksatsiya, mushaklarni bo'shashtirish va diafragmal nafas olish mashqlari ishtirokchilarda psixologik zo'riqishni kamaytirishga xizmat qildi. Refleksiya mashg'ulotlari esa o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish kompetensiyasining rivojlanishiga yordam berdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik treninglar nafaqat qisqa muddatli emotsional holatni yaxshilaydi, balki shaxsning uzoq muddatli psixologik barqarorligini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Bu esa psixologik treninglarni ta'lim muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va turli tashkilotlarda muntazam ravishda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari psixologik treninglarning ruhiy salomatlikni mustahkamlashda samarali psixologik texnologiya ekanligini tasdiqladi. Trening mashg'ulotlarida qo'llanilgan interfaol metodlar ishtirokchilarning emotsional zo'riqishini kamaytirish, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, trening jarayonida guruh a'zolari o'zaro fikr almashish, bir-birini tinglash va qo'llab-quvvatlash orqali psixologik xavfsiz muhitni his qildilar. Bu esa ularda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirib, shaxslararo munosabatlarni yaxshilashga xizmat qildi.

Ayniqsa, relaksatsiya mashqlari, rolli o'yinlar va refleksiya usullari stressni boshqarishda yuqori samaradorlikni namoyon etdi. Natijalar o'zbek psixolog olimlari E.G'. G'oziyev, V.M. Karimova va G'.B. Shoumarovlarning shaxs rivojlanishi, muloqot psixologiyasi hamda psixologik yordamga oid ilmiy qarashlari bilan uyg'unlik kasb etadi. Shuningdek, xalqaro tadqiqotlar ham psixologik treninglarning stress, xavotir va emotsional zo'riqishni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini qayd etadi.

Ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha profilaktik ishlarni tashkil etishda psixologik treninglarni ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va mahalla tizimida muntazam ravishda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu nafaqat ruhiy salomatlikni yaxshilaydi, balki sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

XULOSA

Psixologik treninglar ruhiy salomatlikni mustahkamlashning samarali vositalaridan biridir. Treninglar stress va tashvish darajasini kamaytirib, emotsional barqarorlikni oshiradi. Kommunikativ kompetensiyalar hamda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari sezilarli darajada rivojlanadi. Guruhli mashg'ulotlar shaxsning ijtimoiy moslashuvi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Psixologik treninglarni oliy ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari va korxonalarda muntazam ravishda tashkil etish ruhiy salomatlikni saqlash bo'yicha profilaktik ishlar samaradorligini oshiradi. Psixologik trening dasturlarini yosh, kasb va individual psixologik xususiyatlarni hisobga olgan holda ishlab chiqish ularning amaliy samaradorligini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
4. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2010.
5. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2010.
6. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent.
7. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent.

- 
- 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(2)

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

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

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