



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



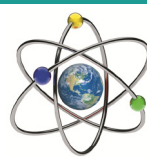
No9(1)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 596 sahifa,
2-sentyabr, 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)
Woosyu 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 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

O'smirlarda hissiy bezovtalikning psixologik determinantlari sifatida o'z-o'zini baholash va o'ziga munosabat xususiyatlari.....	10
Ibraymova Altinay Esemuratovna	
Bo'lajak pedagoglar shaxsiyatida ksenofobiya xavfi: kasbiy deformatsiya omillari va uning pedagogik faoliyatga ta'siri	16
Abdiraximova Dildora Begimkulovna	
Biologiya ta'limida sun'iy intellektdan foydalanish: didaktik imkoniyatlar, muammolar va metodik yechimlar.....	20
Raxmatov Uchkun Ergashevich	
Talabalarda mediasavodxonlik va tanqidiy fikrlash o'rtasidagi psixologik bog'liqlik.....	28
Adizova Muxabbat Muxitdinovna	
Oliy ta'lim rahbar-kadrlarida stressogen vaziyatlarni boshqarishning pedagogik-psixologik o'ziga xos jihatlari	32
Sultonov Mansur G'aniyevich	
Boshlang'ich ta'limda individual yondashuv orqali o'quvchilarning ta'lim natijalarini yaxshilash	37
Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarning raqamli resurs bazasini yaratish kompetensiyasi: tuzilma va mezonlar.....	41
Qo'qonboyeva Durdona Faxriddin qizi	
Biologiyani o'qitishda zamonaviy ta'lim metodlari.....	44
Joldasbayeva Gulchexra Maksetbayevna	
Organik fotoelementlarning moslashuvchanligini oshirish.....	49
Jalolova Pokiza Muzaffarovna	
Dzyudo sport turida texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi.....	54
Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich	
Interactive Methods for Developing Sociolinguistic Competence in Higher Education	59
Baxramova Diyora Sanjar qizi	
Texnika yo'nalishi talabalarini ishlab chiqarish muhitiga tayyorlashda CDIO va sanoat korxonalari hamkorligining pedagogik imkoniyatlari	66
Gaffarov Xasan Ravshanovich	
Onkologik bemorlarga tashxisni bildirish madaniyati va uning psixologik oqibatlar (O'zbekiston misolida)...	70
Jonpo'lotova Manzura Jahonovna	
Malaka oshirish jarayonida rahbar-kadrlarning SOFT-kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi.....	75
Axrrova Umida Xamidullayevna	
Refleksiv ta'lim muhitida o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini rivojlantirishning didaktik parametrlari tizimi	81
Sadikova Shaxnoza Ulug'bek qizi	
Loyihaviy faoliyat asosida talabalarda mustaqil ta'lim kompetensiyalarini shakllantirish mexanizmlari	87
Jabborov Toxirjon Maqsudali o'g'li	
Biologiya fanini o'qitishda biologiya (maxsus pedagogika: logopediya) yo'nalishi talabalarining tanqidiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	91
Hakimova Musharraf Fozilovna, Hasanova Zebo Davlatovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda bolalar adabiyotining didaktik imkoniyatlari	96
Homiyatova Mavluda Amon qizi	
Boshlang'ich sinflarda raqamli ta'lim muhitini yaratish va interaktiv metodlardan foydalanish.....	101
Karimova Nargiza Raximovna	
Maktabgacha ta'limda raqamli texnologiyalar asosida bolalarning soft skillsini rivojlantirish: interaktiv va sun'iy intellektga asoslangan yondashuvlar	109
Mamatqulova Nozimaxon Shavkat qizi	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida innovatsion pedagogik faoliyat ko'nikmalarini rivojlantirish: kvazi-eksperimental tadqiqot.....	116
Nozimabonu Tojiboyeva	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining axborotni tekshirish va dalillarga asoslangan xulosa chiqarish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	124
Abduraxmonova Gulandam Anvarjonovna	
Funksional yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik mahoratini takomillashtirishning ustuvor jihatlari.....	130
Safarov Dilmurod Zoirovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quv faoliyati samaradorligini oshirishda o'qish savodxonligining ahamiyati	135
Turg'unboyev Sirojiddin Faxriddinovich	
Sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish asosida matematika fanini o'qitishda o'quvchilarning kreativ fikrlashini rivojlantirish metodikasi.....	140
Sultonova Shahnoza Yusuf qizi	
Boshlang'ich sinflarda ingliz tili o'qitish metodikasini yosh omili asosida takomillashtirish.....	147
Akhmadaliyeva Nargizakhon Abdumalik qizi	
Tengdoshlar bilan munosabat sifatiga oilaviy muhitning bilvosita ta'siri	153
Baratullayeva Dilnoza Xabibullo qizi	
Bolalar kiyimlari va ular bilan bog'liq urf-odatlar (Buxoro vohasi misolida).....	156
G'iyosova Zarina Yusuf qizi	
Bo'lajak biologiya o'qituvchilarining kasbiy-metodik kompetentligi rivojlanganlik darajalarini kvalimetrik shkala asosida baholash	160
Niyozova Shahlo Abdusaitovna	
Bionika asosida maktabgacha yoshdagi bolalarda ixtirochilik qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali metodlari	167
Jumaboyeva Maxliyo Rashidbek qizi	
Talabalarning bilish faolligini oshirishning pedagogik mexanizmlari.....	172
Hakimova Mushtariybonu Hamid qizi	
Kredit-modul ta'lim tizimida talabalar mustaqil ta'limini neyropedagogik yondashuv asosida tashkil etishning pedagogik-didaktik tamoyillari.....	178
Farrux O'. Ibragimov	
Kichik maktab yoshdagi bolalarning o'quv faoliyatiga moslashishining pedagogik-psixologik xususiyatlari	185
G'ofurova Madina Ikromjon qizi	
Rashk muammosining ijtimoiy-psixologik mazmun-mohiyati.....	189
Ummatova Sitora Shavkatulloyevna	
Bo'lajak o'qituvchilarda axborotni tanqidiy tahlil qilish ko'nikmasini rivojlantirishning ilmiy-nazariy aspektlari	196
Salayeva Sitora Serali qizi	
Nabi Jaloliddin ijodida tarixiy tafakkur va zamonaviylik uyg'unligi	201
Matchanova Mastura Baxrom qizi	
Geometriyani o'qitishda interaktiv metodlardan foydalanish	205
Sultonova Dilrabo Yusuf qizi	
ESP ta'limida syllabus design va uning arxitektura-qurilish yo'nalishlaridagi ahamiyati.....	210
Xayitova Dilnoza Bahtiyorovna	
Цифровизация и глобализация как факторы трансформации французского языка в XXI веке	214
Давронова Зульфия Бобоевна	
Key Highlights of a Dialect for Extraordinary Purposes.....	219
Berdiyeva Mekhriniso Kholmamatovna	
Transformatsion liderning maktabgacha ta'lim tizimidagi strategik va pedagogik ahamiyati.....	223
Mustafoev Maqsudbek Olim o'g'li	

Milliy komponentlarga asoslangan tasviriy san'at ta'limining asosiy metodik tamoyillari.....	227
Baltayeva Xalima Toraboyevna	
Arxitektura ta'limida kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishning kompetensiyaviy modeli	231
Abduvosiqova Dilafruz Djalaliddinova	
Bo'lajak tarix o'qituvchisi pedagogik-psixologik tayyorgarligining nazariy-konseptual modeli	236
Toshpo'latova Shaxnoza Shuhratovna	
The Impact of the Flipped Classroom Model in Uzbek Secondary Schools: Participation and Engagement	240
Khamidova Shabnam Gulakhmadovna	
Sharq va G'arb pedagogik an'analarida sun'iy intellekt vositasida tarbiya jarayonini transformatsiyalash: qiyosiy tahlil va metodologik yondashuvlar.....	244
Jamolova (G'anijonova) Mushtariybegim Bobirjon qizi	
Sport tayyorgarligi tizimida trenerlar faoliyatining mazmuni, tuzilishi va zamonaviy talablari	249
Ismailova Dildora Qudratullayevna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni son sanoqqa o'rgatishda didaktik vizual vositalarning turlari va ularning pedagogik ahamiyati.....	255
Kushakova Gulnora Egamqulovna, Valiyeva Sabina Shavkat qizi	
Bo'lajak tarbiyachilarning kognitiv-integrativ mobilligi, mohiyati va tarkibiy komponentlari.....	262
Mirzayeva Kamola Ikrom qizi	
Kursantlarda kasbiy tayyorgarlikni takomillashtirishda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarning psixologik-pedagogik ahamiyati.....	267
Shermatova Nazokat Safarovna	
PISA topshiriqlari asosida 5-sinf o'quvchilarining ilmiy tadqiqotlarni loyihalash kompetentsiyasini shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari.....	271
Zulayxo Mamajanova	
Лингводидактические основы развития письменной речи студентов на материале жанра травелога	275
Тахирова Маъсуда Абдужаббор кизи, Хазраткулова Мохира Азизбековна	
Migrant oilalarning bola psixikasiga ta'siri	280
Baxtiyor Odilovich Saidov	
Трансформация рекламного дискурса в социальных сетях.....	284
Икрамова Мунира Маруфжановна	
Bo'lajak biologiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini oshirishda web-platformalardan foydalanish modeli.....	289
Akramova Mohinabonu Mirg'olib qizi	
Teaching Translation Equivalence Through Comparative Analysis of Simultaneous and Written Translation: An Experimental Study in Uzbek-English Translation Education.....	294
Iskandarova Risolat Ravshanbekovna	
Oliy ta'limda falsafa fanini o'qitishning ahamiyati va dolzarbligi	299
Ismadiyrov Komil Maxamadiyrovich	
Anorganik kimyoda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishga asoslangan pedagogik tajriba-sinov ishlarining matematik-statistik tahlil natijalari.....	304
Boboyarova Nilufar Saydullayevna	
Maktabgacha yoshdagi duduqlanuvchi bolalar nutq nuqsonlarini qo'g'irchoq teatri asosida bartaraf etish texnologiyalarini takomillashtirish	310
Xasanbayeva Gulbahor Nasrullayevna, Arslanova Madina Mansurovna	
Musiqqa o'qituvchilarida cholg'u ijrochilik ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish (fortepiano asarlari misolida)	313
Rahimberganova Zuhra Shuxrat qizi	
Yosh xodimlarni kasbga moslashtirishda zamonaviy pedagogik metodlarning o'rni va ahamiyati	317
Adilov Baxadir Tanatarovich	



Bo'lajak o'qituvchilarni millatlararo muloqot madaniyatini rivojlantirishga tayyorlashning diagnostik mezonlari va ko'rsatkichlari	321
Atamuratov Dilshod	
Концептуальные основы развития навыков академического вокального исполнительства у студентов образовательных программ по направлению "Музыкальное образование"	325
Ахмедова Чарос Ильхомовна	
Muammoli ta'lim orqali o'quvchilarning kognitiv kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari	332
Bekchanova Sabohat Matrasulovna	
Ixtisoslashtirilgan va ijod maktablari direktorlari kreativ salohiyatining tarkibiy tuzilmasi va baholash mezonlari	338
G'aniyeva Zarina Itolmas qizi	
Maktabgacha ta'limda inklyuziv muhitni shakllantirish: mavjud muammolar va innovatsion pedagogik yechimlar	342
Gulyamova Aziza Otabek qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy madaniyatshunoslik kompetensiyasini shakllantirish metodikasi	346
Komiljonova Mohinur Allabergan qizi	
Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida talabalarning global kommunikativ motivatsiyasini shakllantirish: pedagogik yondashuvlar	350
Qoravoyeva Shoir Zafarjon qizi	
Tafakkur muammosining pedagogik va psixologik asoslari	353
Shixova Inobat Omonovna	
Integral yondashuv asosida bo'lajak musiqa o'qituvchisining kasbiy tayyorlashda xorij tajribasi	358
Usmanova Shaxnoza Baxodirovna	
Arab tilidagi akademik matnlarni o'qib tushinishda sun'iy intellektdan foydalanishning metodik imkoniyatlari	363
Xalilova Hilola Sharopovna	
Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida deontologik kompetentlikning mazmuni, tarkibiy komponentlari va funksiyalari	368
Yaqubova Donoxon Xo'janazar qizi	
Kognitiv yondashuv asosida sonning butun va kasr qismi qatnashgan tenglamalarni o'qitish metodikasi ...	372
Boboqulova Munisa Shavkat qizi	
Ta'lim sifatini monitoring qilishda elektron tizimlardan foydalanish samaradorligini oshirish: amaliy muammolar va takomillashtirish modeli	376
Oripova Shahzoda Zafarjon qizi	
Специфика подготовки фигуристов-одиночников на тренировочном этапе	380
Тохинова Шохсанам Фарход кизи	
Talabalarning Speaking ko'nikmasini rivojlantirishda zamonaviy raqamli platformalardan foydalanish	385
Rasulova Moxira Abdusalilovna	
Umumta'lim jarayoni uchun milliy dastur yaratish hamda amaliyotga joriy etish nazariyasi	388
Qurbonova Zebiniso Mamarajab qizi	
Ta'lim muassasasi rahbarining raqamli kompetentligi mazmuni va tarkibiy komponentlari	394
Shakadirova Nigora Irgashevna	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini tayyorlashda ijodkorlikni rivojlantirish: xorijiy tajriba va milliy model	398
Shabbazova Nodira Xamzayevna	
Мотивация к изучению английского языка у старшеклассников: теоретико-методологические основы, факторы и педагогические условия	403
Хаджиметова Дилноза Рахимовна	
Milliy hunarmandchilik vositasida uyushmagan xotin-qizlarning ijtimoiy faolligini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari	408
Baxronova Shoir Yadorovna	

O'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari tuzilishi	415
Botirova G. B.	
Radioelektron qurilmalarni konstruksiyasi va loyihalash fanini o'qitishda virtual-real laboratoriya mashg'ulotlarining integratsiyalashgan metodik modeli	421
Baymatova Nargiza Tuxtabayevna	
Gender yondashuvi asosida o'quvchilarning huquqiy madaniyatini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	427
Tojiboyeva Gulchexra Sadriddinovna	
Raqamli avlod o'quvchilarida axloqiy dunyoqarashni tarix ta'limi orqali shakllantirishning pedagogik mexanizmlari	437
Ahmedov Nodir Kodiraliyevich	
Zo'ravonlik tajribasini boshdan kechirgan bolalarda koping-strategiyalarining shakllanishining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari	443
Komilova Komila Inomjon qizi	
Talabalar ilmiy dunyoqarashini shakllantirishda ijtimoiy tarmoqlarning pedagogik imkoniyatlari va nazariy-metodologik tahlili	446
Abdurahmonova Shaxodat Faxridin qizi	
Kredit-modul tizimida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining mustaqil talim olish imkoniyatlarini takomillashtirish modeli	453
A. X. Eshqorayev, M. Q. Urozov, Q. A. Eshqorayev	
Muhandislik kasbini shakllantirishda tasviriy san'at fanining o'rni va ahamiyati	456
Fazliddinova Gulasal Farhod qizi	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida axborot texnologiyalarini o'qitish uchun kompetensiyaga yo'naltirilgan adaptiv metodik tizim: kvazi-eksperimental tadqiqot dalillari	461
Mamajanov Raxmatilla Yakubjanovich, Xolbekov Abdusattor Maxammatovich	
Malakali voleybolchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari	470
Odilova Feruza	
Zamonaviy ta'lim muhitida talabalarning kasbiy-etik va muloqot madaniyatini rivojlantirishning amaliy holati va mavjud muammolar	477
Perdeshova Nargiza Yesenbayevna	
5–6 yoshli bolalarning ingliz tili mashg'ulotlarida kreativ faoliyatini baholash: montessori tamoyillariga mos diagnostik rubrika loyihasi	482
Sadoqat Karimova Abduxamidovna	
"Ilk qadam" davlat o'quv dasturining 3-nashri asosida bolalarning ijodiy va kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish	489
Tursunova Kamolaxon Ulug'bek qizi	
Maktabgacha ta'lim jarayonida rivojlanish sohalarining o'zaro integratsiyasini ta'minlashga innovatsion yondashuvlar	495
Yigitaliyeva Gullola Mirobil qizi	
Temperament fenomenining evolyutsiyasi va ilmiy talqinlari	498
Dilmurodova Zilola Davron qizi	
Integrativ yondashuv asosida ingliz tili darslarida debat texnologiyasi orqali kreativ fikrlashni rivojlantirish ...	502
Abdulaxatova Shohsanam Adhamjon qizi	
SMART-SL metodikasi asosida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish	506
Shabdullayeva Lazokatxon Orifbekovna, Zumakova Dilbarxon	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligi komponentlari va ularning vazifaviy tavsifi ...	511
Shakarova Nilufar Zuvaydullayevna	
Diskret vaqtli seir epidemik model dinamikasi	516
Shukurova Shahnoza Sayfiddin qizi	
Ijtimoiy faol shaxsning psixologik determinantlari	522
Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li	



Murabbiylarning emotsional intellekti sport maktablari samaradorligini oshirish omili sifatida	527
Tursunbayev Sanjar Baxtiyorovich	
Raqamli ta'lim sharoitida kelajak o'qituvchisining pedagogik-psixologik faoliyatini modellash tirish metodikasi	531
Sattorov Bobur Botir o'g'li	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida ta'lim sifatini boshqarish	536
Xudoyberdiyev Eldor Uktamjonovich	
Ta'limning barcha bosqichlarida onalarni pedagogik jarayonlarga jalb qilish: bosqichma-bosqich model va uning pilot sinovi natijalari	547
Sultonova Mehruza Xusanboy qizi, Axmedova Dilnoza Odilovna	
Maktab o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish asosida ta'lim-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik mexanizmlari	552
Musayeva Lobar	
Boshlang'ich ta'limda fanlararo integratsiyani sun'iy intellekt asosida takomillashtirishning nazariy asoslari	559
Panjiyev Jo'raqul Menglimamat o'g'li	
Farg'ona vodiysi ov qushlari gelmintlarining asosiy va oraliq xo'jayinlar tizimida tarqalish qonuniyatlari	563
Abduvahobova Gulshanoy G'ayratjon qizi	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni kasbiy faoliyatda sensor integratsiyadan foydalanishga tayyorlash	569
Egamberdiyeva Nigora Azizovna	
O'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik asoslari	574
Qodirov Jahongir Neymat o'g'li	
O'spirinlarda suitsidal xulqning oldini olishga qaratilgan eksperimental natijalar tahlili	578
Sadilloev Odiljon Oripovich	
Tibbiyotda lotin terminlarini o'qitishning bugungi kundagi holati	583
Sayimova Gulshad	
Kichik maktab yoshi davridagi bolalarning psixologik, sotsiologik va pedagogik muammolarining yechimlari	587
Zulfiyeva Sarvinoz Doston qizi	
Виртуальные речевые ситуации как средство формирования коммуникативной компетенции при обучении русскому языку как иностранному	591
Абдусаламова Адиба Каримжановна	

O'SMIRLARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Qodirov Jahongir Neymat o'g'li
QarDU mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya: Mazkur ilmiy materialda o'smirlik davrida emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik asoslari tahlil qilinadi. Emotsional barqarorlikning emotsional regulatsiya, o'z-o'zini anglash, stressga bardoshlilik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxslararo munosabatlar bilan o'zaro bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, o'smirlarning yoshga xos psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning asosiy mexanizmlari hamda psixoprolaktik yondashuvlari ilmiy-nazariy jihatdan asoslanadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, emotsional barqarorlik, emotsional regulatsiya, stressga bardoshlilik, o'z-o'zini anglash, refleksiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik moslashuv.

Abstract: This scientific paper analyzes the psychological foundations of the formation and development of emotional stability during adolescence. It examines the relationship between emotional stability and emotion regulation, self-awareness, stress resilience, social support, and interpersonal relationships. In addition, the main mechanisms of emotional stability development and psychoprophylactic approaches are theoretically substantiated, taking into account the age-specific psychological characteristics of adolescents.

Key words: adolescence, emotional stability, emotion regulation, stress resilience, self-awareness, reflection, social support, psychological adaptation.

Аннотация: В данной научной работе анализируются психологические основы формирования и развития эмоциональной устойчивости в подростковом возрасте. Рассматривается взаимосвязь эмоциональной устойчивости с эмоциональной регуляцией, самосознанием, стрессоустойчивостью, социальной поддержкой и межличностными отношениями. Кроме того, с учётом возрастных психологических особенностей подростков научно-теоретически обосновываются основные механизмы развития эмоциональной устойчивости и психопрофилактические подходы.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональная устойчивость, эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость, самосознание, рефлексия, социальная поддержка, психологическая адаптация.

KIRISH

O'smirlik davri shaxsning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda biologik yetilish, o'z-o'zini anglashning kuchayishi, mustaqillikka intilish hamda tengdoshlar bilan munosabatlar ahamiyatining ortishi o'smirlarning emotsional kechinmalari mazmuni va namoyon bo'lish xususiyatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli o'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish masalasi faqat salbiy hissiyotlarni kamaytirish bilan cheklanmay, balki ularni anglash, boshqarish hamda murakkab va stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishni ham qamrab oladi.

Emotsional barqarorlik shaxsning turli stressogen vaziyatlarda o'z hissiy holatini nisbatan muvozanatda saqlashi, emotsional reaksiyalarini vaziyat talablariga muvofiq tartibga solishi hamda faoliyat samaradorligini saqlab qolishi bilan tavsiflanadi. Bunda emotsional barqarorlik hissiyotlarning mavjud emasligini yoki ularni bostirishni emas, balki ularni anglash, nazorat qilish va konstruktiv tarzda boshqarish imkoniyatini anglatadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirish muammosi psixologiya fanida shaxsning emotsional rivojlanishi, o'zini o'zi boshqarishi, stressli vaziyatlarga moslashuvi hamda ijtimoiy munosabatlari bilan uzviy bog'liq holda o'rganilgan. Mazkur yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar emotsional barqarorlikni



alohida psixologik sifat sifatida emas, balki emotsional regulyatsiya, kognitiv baholash, shaxsiy resurslar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab psixologik tizim sifatida talqin etish imkonini beradi.

Xorijiy psixologiyada J. Gross emotsional regulyatsiyaning jarayonli modelini ishlab chiqib, hissiyotlarni boshqarishda kognitiv qayta baholash va emotsional reaksiyalarni tartibga solish mexanizmlarining ahamiyatini asoslab bergan.

R. Lazarus va S. Folkman stress va koping nazariyasi doirasida shaxsning stressli vaziyatlarni kognitiv baholashi hamda ularga moslashish strategiyalarini tadqiq etgan.

A. Bandura o'z samaradorligiga bo'lgan ishonchning shaxs xulq-atvori va qiyinchiliklarni yengib o'tishdagi rolini, E. Erikson esa o'smirlilik davrida identifikatsiyaning shakllanishi va uning psixosotsial xususiyatlarini yoritgan.

L. Steinberg tadqiqotlarida o'smirlilik davrining emotsional va ijtimoiy rivojlanish xususiyatlari, jumladan, emotsional reaktivlik hamda o'zini o'zi boshqarish jarayonlarining yoshga bog'liq o'zgarishlari tahlil qilingan.

MDH psixologiya maktabida L.S. Vigotskiy shaxsning psixik rivojlanishida ijtimoiy muhit va madaniy vositalarning ahamiyatini, A.N. Leontyev faoliyat va motivatsiyaning shaxs rivojlanishidagi o'rnini, L.I. Bojovich esa o'smirlilik davrida motivatsion-ehtiyojlar sohasi hamda shaxsiy pozitsiyaning shakllanish xususiyatlarini o'rgangan. Ushbu nazariy qarashlar emotsional barqarorlikni o'smirlarning faoliyati, ijtimoiy tajribasi va shaxsiy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq holda tadqiq etish uchun muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekiston psixologiya fanida ham o'smirlarning yosh va individual xususiyatlari, emotsional-irodaviy rivojlanishi, shaxslararo munosabatlari hamda ijtimoiy moslashuvi masalalari E. G'oziyev, G'. Shoumarov, V. Kariyeva, Z. Nishonova kabi olimlarning ilmiy va o'quv-uslubiy ishlarida yoritilgan.

Mazkur tadqiqotlar o'smir shaxsining shakllanishi, uning emotsional va ijtimoiy rivojlanishi, oilaviy hamda ta'limiy muhitning ta'siri, shuningdek, psixologik rivojlanish qonuniyatlarini tushuntirishda muhim nazariy asos yaratadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mavjud ilmiy yondashuvlar tahlili o'smirlarda emotsional barqarorlikni emotsional anglash, kognitiv qayta baholash, o'zini o'zi boshqarish, stressga bardoshlilik hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi komponentlarning o'zaro bog'liqligi asosida kompleks o'rganish zarurligini ko'rsatadi. Emotsional barqarorlikning shakllanishi mazkur komponentlarning alohida rivojlanishi bilangina emas, balki ularning o'zaro uyg'unligi va bir-birini to'ldirishi bilan ham belgilanadi.

Ayniqsa, ushbu komponentlarning o'smirlilik davriga xos namoyon bo'lish xususiyatlarini aniqlash, ularni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini ilmiy asoslash, shuningdek, oila va ta'lim muhiti xususiyatlariga moslashtirilgan psixoprofilaktik dasturlarning samaradorligini empirik jihatdan baholash dolzarb ilmiy vazifalardan biri hisoblanadi. Bunday yondashuv o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillarni tizimli o'rganish hamda samarali psixologik-pedagogik ta'sir mexanizmlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

O'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirishning psixologik asoslarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, mazkur psixologik xususiyat emotsional regulyatsiya, kognitiv baholash, o'zini o'zi anglash hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning o'zaro ta'siri asosida shakllanadi va rivojlanadi. O'smirlilik davrida hissiy kechinmalar intensivligining ortishi, tengdoshlar bahosiga nisbatan sezgirlikning kuchayishi hamda mustaqillikka intilish emotsional o'zini boshqarishga bo'lgan ehtiyojni oshiradi. Shu sababli emotsional barqarorlikni rivojlantirishda hissiyotlarni bostirishdan ko'ra, ularni anglash, to'g'ri ifodalash va konstruktiv tarzda tartibga solish muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazariy tahlil asosida emotsional barqarorlikning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni uch asosiy guruhga ajratish mumkin: individual-psixologik, ijtimoiy-psixologik va ta'limiy omillar. Individual-psixologik omillarga temperament xususiyatlari, o'zini o'zi baholash, refleksiya va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlari kiradi. Ijtimoiy-psixologik omillar oilaviy munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qamrab oladi. Ta'limiy omillar esa ta'lim muassasasidagi psixologik xavfsiz muhit, pedagog va o'quvchi o'rtasidagi konstruktiv munosabatlar hamda emotsional kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik faoliyat bilan belgilanadi.

Tahlil natijasida emotsional barqarorlikni rivojlantirishning asosiy psixologik mexanizmlari sifatida emotsionalni anglash, kognitiv qayta baholash, konstruktiv koping strategiyalarini tanlash, o'zini o'zi boshqarish hamda ijtimoiy resurslardan samarali foydalanish ajratib ko'rsatildi. Mazkur mexanizmlar o'smirlarning murakkab



va stressogen vaziyatlarga moslashishi, impulsiv emotsional reaksiyalarini tartibga solishi hamda shaxslararo munosabatlarda psixologik muvozanatni saqlashiga xizmat qiladi.

Natijalar. Nazariy umumlashtirish asosida o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning "emotsional anglash → kognitiv qayta baholash → o'zini o'zi boshqarish → konstruktiv muloqot → psixologik moslashuv" ketma-ketligiga asoslangan konseptual modeli taklif etildi. Mazkur model o'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan psixoprofilaktik hamda psixokorreksion dasturlarni ishlab chiqish uchun nazariy-metodologik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Shuningdek, emotsional barqarorlikni baholashda emotsional anglash, hissiy reaksiyalarni boshqarish, stressga bardoshlilik, refleksivlik va ijtimoiy moslashuv kabi mezonlardan foydalanish maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Mazkur ko'rsatkichlar o'smirning o'z emotsional holatini anglash va boshqarish darajasi, murakkab vaziyatlarga psixologik moslashish imkoniyatlari hamda ijtimoiy munosabatlarda konstruktiv xulq-atvorni namoyon etish xususiyatlarini kompleks baholash imkonini beradi. Ushbu natijalar nazariy tahlil va ilmiy umumlashtirishlarga asoslangan bo'lib, ularni empirik tadqiqot natijalari sifatida talqin etish maqsadga muvofiq emas.

Emotsional barqarorlik murakkab integrativ psixologik xususiyat bo'lib, u shaxsning emotsional, kognitiv, motivatsion va ijtimoiy komponentlarining o'zaro ta'siri asosida shakllanadi. Uning tarkibida emotsiyalarni anglash va farqlash, hissiy holatlarni boshqarish, vaziyatni kognitiv jihatdan qayta baholash, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish, konstruktiv koping strategiyalaridan foydalanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish va undan samarali foydalanish kabi jihatlar muhim o'rin tutadi.

Mazkur komponentlar bir-biridan ajralgan holda emas, balki yagona va o'zaro bog'liq psixologik tizim sifatida faoliyat ko'rsatadi. Masalan, o'smir o'zida yuzaga kelgan xavotir yoki boshqa salbiy emotsional holatni to'g'ri anglay olsa, uning kelib chiqish sabablarini kognitiv jihatdan baholashi va vaziyatga mos boshqarish strategiyasini tanlashi osonlashadi. Bu esa o'z navbatida hissiy zo'riqishni kamaytirish, xatti-harakatlarni nazorat qilish va vaziyatga moslashuvchan munosabat bildirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

O'smirlik davrida emotsional barqarorlikning rivojlanishi bir qator yoshga xos psixologik omillar bilan belgilanadi. Jumladan, emotsional reaktivlikning o'zgarishi, ijtimoiy baholanishga nisbatan sezgirlikning ortishi, shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi hamda mustaqil qaror qabul qilishga intilish hissiy tajribalarni yanada murakkablashtiradi. Shu bilan birga, ushbu yosh davrida kognitiv nazorat, refleksiya va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari rivojlanishda davom etadi. Mazkur jarayonlar o'smirning emotsional holatlarni idrok etishi, baholashi va tartibga solish xususiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bu jarayonda oiladagi emotsional muhit, ota-onalar bilan ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarning mavjudligi, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish, ta'lim muassasasidagi psixologik xavfsizlik hamda o'smirning individual-tipologik va temperament xususiyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur omillar o'smirning emotsional qiyinchiliklarga munosabatini, stressogen vaziyatlarni baholash xususiyatlarini hamda ulardan chiqish uchun qo'llaydigan psixologik strategiyalarini shakllantirishga ta'sir ko'rsatadi.

Rivojlantirishning asosiy psixologik mexanizmlari

O'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish bir-biri bilan uzviy bog'langan bir qator psixologik mexanizmlar orqali amalga oshirilishi mumkin.

- 1. Emotsional anglash va o'zini o'zi kuzatish.** O'smirning o'z hissiyotlarini tanishi, ularni farqlashi, nomlay olishi hamda yuzaga kelish sabablarini tushunishi emotsional barqarorlikning dastlabki psixologik asosini tashkil etadi. O'z emotsional holatini kuzatish va anglash hissiy reaksiyalarni nazorat qilish hamda ularni vaziyat talablariga muvofiq boshqarish imkoniyatini oshiradi.
- 2. Kognitiv qayta baholash va refleksiya.** O'smirning murakkab yoki stressogen vaziyatlarni faqat salbiy jihatdan emas, balki muqobil nuqtayi nazarlardan baholash qobiliyati hissiy zo'riqish darajasini kamaytirishga yordam beradi. Refleksiya esa o'z kechinmalari, xatti-harakatlari va ularning oqibatlarini tahlil qilish orqali vaziyatga nisbatan ongli va konstruktiv munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.
- 3. O'zini o'zi boshqarish va koping strategiyalari.** Emotsional barqarorlikning muhim mexanizmlaridan biri o'smirning stressli va muammoli vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi hamda vaziyatga mos konstruktiv koping strategiyalarini tanlay olishidir. Muammoni tahlil qilish, yechim izlash, zarur hollarda yordam so'rash va emotsional zo'riqishni maqbul usullar bilan kamaytirish o'smirning psixologik moslashuv imkoniyatlarini oshiradi.
- 4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va konstruktiv muloqot.** Oila a'zolari, tengdoshlar, pedagoglar va boshqa ahamiyatli shaxslar tomonidan ko'rsatiladigan emotsional hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash o'smirning murakkab hayotiy vaziyatlarni yengib o'tishida muhim psixologik resurs hisoblanadi. Konstruktiv muloqot ko'nikmalarining rivojlanganligi o'z hissiyotlari va ehtiyojlarini maqbul tarzda ifodalash, nizoli vaziyatlarni samarali hal qilish hamda boshqalar bilan barqaror munosabatlarni shakllantirish imkonini beradi.



5. Emotsional barqarorlik va psixologik moslashuv. Yuqoridagi mexanizmlarning o'zaro uyg'unligi o'smirning turli ijtimoiy va stressogen vaziyatlarga samarali moslashishiga xizmat qiladi. Emotsional barqarorlikning rivojlanishi o'smirlarga hissiy zo'rliq sharoitida o'z xatti-harakatlarini boshqarish, vaziyatni adekvat baholash va ijtimoiy jihatdan maqbul strategiyalarni tanlash imkonini beradi.

Ushbu mexanizmlarning samaradorligi o'smirning individual-psixologik xususiyatlari, oilaviy sharoiti, ijtimoiy muhiti va ta'lim jarayonining o'ziga xos jihatlari hisobga olgan holda yanada oshirilishi mumkin. Shu sababli emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ishlarni tashkil etishda individual va differensial yondashuv tamoyillariga amal qilish muhimdir.

Emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirishda psixologik treninglar, emotsiyalarni tanish va nomlash mashqlari, kognitiv qayta baholash usullari, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, relaksatsiya mashqlari hamda konstruktiv muloqot ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday faoliyatlar o'smirlarga o'z hissiyotlarini chuqurroq tushunish, emotsional va impulsiv reaksiyalarni tartibga solish hamda murakkab vaziyatlarda moslashuvchan va konstruktiv strategiyalarni tanlashga yordam beradi.

Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar tomonidan ko'rsatiladigan emotsional qo'llab-quvvatlash, o'smirlarga nisbatan izchil va tushunarli talablarning qo'yilishi, uning fikr va kechinmalariga hurmat bilan munosabatda bo'lish hamda xavfsiz muloqot muhitini yaratish alohida ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan, o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ishlar faqat individual darajada olib borilmasdan, balki oila, tengdoshlar guruhi va ta'lim muhitini qamrab oluvchi kompleks va tizimli yondashuv asosida tashkil etilishi lozim.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'smirlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirish emotsional regulyatsiya, kognitiv baholash, o'zini o'zi anglash, stressga bardoshlilik hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillarining o'zaro uyg'unligi bilan belgilanadi. Mazkur jarayonning psixologik asosini o'smirning o'z hissiy kechinmalarini anglash, ularni adekvat ifodalash va konstruktiv boshqarish, shuningdek, murakkab hamda stressogen hayotiy vaziyatlarga samarali moslashish imkoniyatlarini rivojlantirish tashkil etadi.

Shu bois o'smirlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ishlar ularning yosh va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ilmiy asoslangan, izchil va tizimli psixoprofilaktik yondashuv asosida tashkil etilishi zarur. Bunday yondashuv o'smirlarning emotsional o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, stressli vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirish, konstruktiv koping strategiyalarini shakllantirish hamda mavjud ijtimoiy-psixologik resurslardan samarali foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Gross J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review // Review of General Psychology. – 1998. – Vol. 2, No. 3. – P. 271–299.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
3. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
4. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968.
5. Steinberg L. Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence. – Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
6. Elov Z.S. Kognitiv psixologiya: darslik. – Buxoro: Kamolot nashriyoti, 2025. – 500 b.

- 
- 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. №9(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.

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