ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti



№9(3)
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 sohalari 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

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 360 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
Shermuhammadov 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
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
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
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
Shermuhammadov 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
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
Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate 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 CONTENTS СОДЕРЖАНИЕ

MUNDARIJA

Boshlang'ich ta'limda o'yin texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik ahamiyati 10
Maxmudova Fotima Shamshidinovna, Murodjonova Shahzoda Elyor qizi

Turli tayyorgarlik darajasidagi nemis tili talabalarining kommunikativ kompetensiyasini differensial mashqlar orqali takomillashtirish 15
Nafisaxon Nuriddinova Tolib qizi

Boshlang'ich sinf tabiiy fanlar ta'limida STEAM yondashuvining ilmiy-nazariy asoslari 19
Abrorxonova Kamolaxon Abrorxon qizi, G'ulomova Maryam Baxrom qizi

Oliy ta'lim muassasalarida yosh professor-o'qituvchilarning kasbiy moslashuvini mentorlik asosida boshqarish mexanizmlarini takomillashtirishning mazmuni 23
Boybekova Farog'at Iskandarovna

Developing Prospective English Teachers' Pragmatic Interactional Competence Through a Hybrid Pedagogical Discourse Model 27
Makhliyo Safarova

Boshlang'ich sinflarda topishmoqlarni o'rgatish metodikasi 33
Pirmatova Ozodaxon Saparboyevna

Raqamli ta'lim muhitida individual yondashuv orqali talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish ... 37
Nurova Malika Abduzairovna

Informatika fanini o'qitishda o'quvchilarning media savodxonligini summativ baholash metodikasi 41
Qodirova Dilnoza Abdusalim qizi

O'quv materiallarini tanlash va moslashtirishda kompetensiyaviy yondashuvning amaliy shakl, usul va vositalari 46
Xabibullayeva Shoira Shukurillayevna

Autodesk 3ds Max muhitida maxscript asosida pluginlar yaratish texnologiyasi va ularning samaradorligini qiyosiy tahlil qilish 50
Nizomov Sunnattilla Egamberdi o'g'li

Bo'lajak o'qituvchilarning kreativ tafakkurini rivojlantirish usullari va texnologiyalari 56
Turdimuratov Baxtiyor Kurbonovich

Taekvondochilarda musobaqaoldi yuklamalarni me'yorlash 61
Nasilloyev Akobir Murodjon o'g'li

Globallashuv sharoitida turkiy davlatlar yoshlarida yot g'oyalarga qarshi mafkuraviy immunitetni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari 66
Nazarova Dilfuza Xolmirzo qizi

Dual ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini tayyorlashda fan dasturlari va pedagogik amaliyot mazmunini sinxronlashtirishning didaktik mexanizmi 71
Umurov Zarif Latifboyevich

Система подготовки учащейся молодёжи в Узбекистане к военной службе и современные организационно-правовые основы 76
Садыков Рустам Музафарович

Эпоха искуственного интеллекта и цифровизации как фактор трансформации высшего образования 81
Сабирова Шахноза Шавкатовна, Саидова Шоира Шагиясовна

O'quvchilarning lirik asarni anglash va talqin qilish ko'nikmalarini rivojlantirishning innovatsion metodlari ... 85
Kadirova Mashhura Nasirovna

Talaba xotin-qizlarda milliy harakatli o'yinlar orqali harakat faoliyatini tushunish va bajarish ko'nikmalarini nazorat qilish hamda ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati (eshitish analizatori cheklangan talaba qizlar misolida) 90
Turg'unova Dilnura Mamanazar qizi

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Sport zallarida ultrabinafsha nurlanishdan foydalanish texnologiyasini sport fiziologiyasi va psixofiziologik mezonlar asosida baholash 96
Nazarov Sobir Usmonovich

O'smirlarda axborot olish madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari 103
Abdulxamidova Moxigul Bobirjon qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarini matnli masalalarni yechishga o'rgatishda yangi avlod darsliklaridan foydalanishning didaktik imkoniyatlari 107
Zebo Qodirbekova

5–6 yoshdagi bolalarda refleksiv faoliyat elementlarini shakllantirish usullari 111
Karshiyeva Shahnoza Turakulovna

O'quvchilar fuqarolik mas'uliyatini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari 115
Tukhtabayeva Durdona Tulkunovna

Xulq-atvor madaniyatini shakllantirishda art-terapiya va musiqaterapiyaning pedagogik imkoniyatlari (katta guruh tarbiyalanuvchilari misolida) 120
Umaraliyeva Xadichaxon Xusanjon qizi

Badiiy kulolchilik ta'limida "puzirok" sirlash texnologiyasining badiiy-estetik va metodik imkoniyatlari 126
Madumarova Zuhraxon Rashidjon qizi

Autentik materiallar yordamida xorijiy til yo'nalishi talabalarining ingliz tilidan tinglab tushunish kompetentligini rivojlantirish omillari 131
Bobonazarova Fazilat Pardaboyevna

Jadid maktablaridagi pedagogik g'oyalari asosida ta'lim jarayonini tashkil etishning ilmiy-metadologik asoslari 135
Fozilov Rustambek Shokirjonovich

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida raqamli immunitetni shakllantirishning nazariy-metodik asoslari 139
Ikromova Mahbuba Vali qizi

PISA xalqaro tadqiqoti natijalarining inson kapitali va iqtisodiy rivojlanishni prognozlash metodikasiga ta'siri 143
Laziz Xo'jaqulov

Oliy ta'lim muassasasi imidjini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar: tizimli tahlil va empirik yondashuv 152
Mirashirova Nargiza Anvarovna

Magistrlarni kasbiy faoliyatga yo'naltirish va tayyorlashning pedagogik imkoniyatlari 156
Nazarov Bahodir Mo'minovich

Pedagogik diskurs ssenariylarini loyihalash texnologiyasi 159
Ochilova Nilufar Ulmasovna

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lomlashtiruvchi texnologiyalardan foydalanish orqali o'quvchilarning jismoniy holatini optimallashtirish 163
Saidmurodov Hojiakbar Salim o'g'li

Predictive Ai For Personalized Second Language Learning: Developing a Digital Model to Predict Learner Difficulties And Optimize Language Instruction 170
Shoxiniso Yusupova

Real pedagogik vaziyatlar asosida bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash 176
Sunnatov Zafar Ubaydullayevich

Talabalarda aksiologik yondashuvlar asosida axloqiy munosabatni rivojlantirishning pedagogik asoslari 181
To'rayeva Barno O'ktamovna

Human–AI Collaborative Language Learning: Developing a Framework for Effective Interaction Between Language Learners, Teachers, and Generative AI 186
Tolibova Raykhonabonu

Funksional, tabiiy-ilmiy va biologik savodxonlik imkoniyatlarining konseptual o'zaro bog'liqligi 191
Umaraliyeva Mamura Tashxodjayevna

Talabalarda emotsional intellektni rivojlantirishning psixologik kontseptsiyasi 199
Xamrayeva Aziza Farhadovna

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Содержание и условия развития физической компетентности у студентов 202
Джабборова Севара Асрокул кизи

Современная дидактика высшего образования в условиях инновационной трансформации 207
Сабирова Шахноза Шавкатовна

Sun'iy intellekt asosida ta'lim mazmuni, metodlari va ta'lim resurslarini individuallashtirish 212
Mamadaliyeva Mumtozbegim Otabek qizi

Ta'lim jarayonida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari va metodik asoslari 217
Dilfuza A. Jo'rayeva

A Multilayer Model for Assessing English Speaking Competence Among Students in Grades 7–9 222
Mo'minxo'jayev Abrorxo'ja Muksumxodjayevich

Oilaviy munosabatlarning buzilishining psixologik xarakteristikasi 229
Butayeva Nodira Xudayarovna

O'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishda pedagoglarning fasilitativ faoliyatini takomillashtirishning pedagogik mexanizmlari 233
Asadova Maxliyo Shuxratovna

Sport sohasi mutaxassislarini tayyorlashda raqamli texnologiyalarning nazariy asoslarini o'qitish masalalari 237
Nuriddinov Asliddin Husniddin o'g'li

Raqamli jamiyat sharoitida mediatsiya institutini rivojlantirish istiqbollari 242
Abdullayev Bahodir Ahmedovich

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari rahbar va mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini uzluksiz rivojlantirish tizimini takomillashtirish 247
Yuldasheva Feruza Rustamjon qizi

Moddalarni metall korroziyasi ingibitorlari sifatida o'rganish 251
Yusupova Mahliyo Azamatovna

Микробуллинг в подростковой среде как фактор формирования психологической травматизации 257
Холдарова Индира Абдукаримовна

Maktabgacha yoshdagi bolalarda chet tili vositasida tolerantlikni shakllantirishning pedagogik imkoniyatlari 262
Adilbayeva Gulsaya Erkin qizi

Ijtimoiy-iqtisodiy qaramlikning jahon tajribasida o'rganilishi va uni bartaraf etishning psixologik mexanizmlari 266
Sadullayeva Jamilaxon Ibodilla qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarda vatanparvarlik tuyg'usini rivojlantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalarning didaktik imkoniyatlari 270
Abduqaxxarova Oyjahon Sultonboy qizi

Qariyalar uyi va uzoq muddatli parvarish muassasalarida psixologik xizmatning o'ziga xos xususiyatlari 275
Djumanazarov Yokubjon Turg'unbayevich

Ta'lim muassasalarida intellektual raqamli boshqaruv tizimlarini joriy etishning samaradorlik modeli 280
Ernazarov Zohid Nazarovich

Integrative use of POA and SCAMPER Technologies in English Language Education: Opportunities for Developing Prospective Teachers' Creative-Communicative Activity 288
Ibragimova Gulruh Rustam qizi

O'qituvchi faoliyatini kompetensiyaviy baholash indikatorlarini takomillashtirish 292
Jumakulova Mavludaxon Xosilovna

Teacher Roles and Student-Centered Learning in Uzbekistan: Lessons from Finland, Japan, and South Korea 301
Sheralieva Aziza

Профессиональное выгорание воспитателей ДОО 306
Ширбачеева Гульчехра Шакировна

Эмоциональное благополучие первоклассников как фундамент психологического здоровья детей 310
Ширбачеева Гульчехра Шакировна, Зарипова Екатерина Владимировна

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari kreativligini rivojlantirishning nazariy asoslari 314
Sheraliyeva Anora Ergashevna

Innovatsion ta'lim muhitida kasbiy mobil mutaxassis tayyorlashning pedagogik-psixologik omillari 317
Ismadiyorov Abdug'affor Abdujabborovich

O'zbek dostonchiligining rivojlanish tarixi 323
Sariyev Himoyat Matchonboyevich

Linguopragmatic Features of English Digital Discourse on Social Media in the Age Of AI 326
Davurova Gulkhayo Ibrokhim qizi

Oliy ta'limda bo'lajak pedagoglarning didaktik-loyihalash kompetentligini rivojlantirishning pedagogik mohiyati..... 331
Asqarova Mashrabxon Orifjon qizi

Davlat sektorida meritga asoslangan hrm amaliyotlari ishga qabul qilishdan integratsiyalashgan HR tizimigacha 336
Maxmudov Asqarali

Oliy ta'lim tizimida talabalarning mustaqil ta'limini tashkil etishning pedagogik xususiyatlari..... 345
Rustamova Gavhar G'ayrat qizi

Development of Prognostic-Reflexive Competence of Future Teachers 348
Tojiboyeva Orzigul Marifjon qizi

Boshlang'ich sinf matematika darslarida o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishda interfaol metodlardan foydalanish..... 352
Jalilov Muhammadali Abdumutalibovich



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОО

Ширбачеева Гульчехра Шакировна
PhD, и.о.профессора кафедры "психология"
филиала Российского государственного педагогического
университета им. Герцена в г. Ташкенте

Аннотация: Статья посвящена исследованию структуры, причин и факторов синдрома профессионального выгорания у воспитателей дошкольных образовательных организаций. Результаты анализа показывают, что профессиональное выгорание у воспитателей ДОО является накопительным процессом, который без своевременной саморегуляции и организационной поддержки трансформируется в трёхкомпонентную деформацию личности и психосоматический кризис. Сформулированы рекомендации по психологическому сопровождению сотрудников ДОО.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, воспитатель ДОО, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, педагогический стаж, психологическое сопровождение, деформация личности.

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalari pedagoglarida kasbiy yonib ketish holatining tuzilishi, sabablari va unga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilinadi. Tahlil shuni ko'rsatadiki, mazkur holat bosqichma-bosqich rivojlanadigan jarayon bo'lib, o'z vaqtida amalga oshiriladigan o'z-o'zini boshqarish choralari va tashkiliy ko'mak bo'lmagan taqdirda, u uch tarkibiy qismdan iborat shaxsiy transformatsiya hamda psixosomatik inqirozga aylanib ketadi. Shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasasi xodimlariga psixologik ko'mak ko'rsatish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: kasbiy toliqish, maktabgacha ta'lim tarbiyachisi, hissiy toliqish, depersonalizatsiya, shaxsiy yutuqlar hissining pasayishi, pedagogik tajriba, psixologik qo'llab-quvvatlash, shaxsning deformatsiyasi.

Abstract: This article examines the structure, causes, and contributing factors of professional burnout among educators in preschool educational institutions. The analysis reveals that burnout in this context is a cumulative process; without timely self-regulation and organizational support, it evolves into a three-component personality deformation and a psychosomatic crisis. Recommendations regarding psychological support for preschool staff are also formulated.

Key words: professional burnout, preschool educator, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment, teaching experience, psychological support, personality deformation.

ВВЕДЕНИЕ

Учёными и психологами изучено и доказано, что педагоги подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому эмоционального выгорания. Под "эмоциональным выгоранием" понимается синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникающему в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастают негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующуюся высокой эмоциональной нагрузкой и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания и сочувствия, а также нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье детей способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно чётко прослеживается тенденция к потере интереса к ребёнку как к личности, неприятию его таким, какой он есть, а также к упрощению эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность, таких как тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование и хроническая усталость. Основной причиной возникновения синдрома является несоответствие между требованиями, предъявляемыми к педагогу, и его реальными возможностями. Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, их деятельность и самочувствие, но и на людей, которые находятся рядом с ними. К ним относятся близкие родственники, друзья, а также воспитанники, которые вынуждены находиться рядом с педагогами и поэтому могут испытывать последствия данного синдрома.

Выгорание – это не потеря творческого потенциала и не реакция на скуку, а эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением. "Эмоционально выгоревшие" воспитатели ДОО отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жёсткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творческие возможности и свободу, препятствуют профессиональному росту и стремлению к самосовершенствованию. В результате педагог может становиться более закрытым и менее восприимчивым к новшествам и переменам. Профессиональное выгорание воспитателя детского сада – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, которое возникает вследствие хронического стресса на рабочем месте. Оно может быть связано с высокой ответственностью за жизнь и здоровье детей, постоянным шумом и необходимостью эмоционально вкладываться в профессиональную деятельность.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

Обзор научной литературы показывает, что профессиональное выгорание воспитателей ДОО (дошкольных образовательных организаций) является одной из наиболее изучаемых тем на стыке педагогики и психологии труда. Исследователи рассматривают этот синдром как многогранное явление, вызванное несоответствием между внешними требованиями профессии и внутренними ресурсами человека. Проблему профессионального выгорания в целом и применительно к педагогам ДОО изучали ведущие зарубежные учёные, в том числе основоположники теории: Герберт Фрейденбергер, который впервые описал данный феномен в 1974 году, а также Кристина Маслач и Сьюзан Джексон, создавшие классическую трёхкомпонентную модель выгорания и опросник MBI.

Среди исследователей выгорания следует отметить В. В. Бойко, разработавшего динамическую фазовую теорию стресса, а также Н. Е. Водопьянову и Е. С. Старченкову, адаптировавших западные методики для русскоязычной выборки и подробно описавших синдром у работников помогающих профессий. В области педагогического труда Л. М. Митина изучала психологическое здоровье учителя и профессиональное долголетие, а О. И. Бабич исследовала копинг-стратегии и личностные ресурсы педагогов. Современные эмпирические исследования в ДОУ, в частности работы О. В. Бухаленковой и О. А. Алмазовой, посвящены изучению влияния выгорания воспитателей на качество их непосредственного взаимодействия с детьми в группах детского сада.

В Узбекистане проблема профессионального выгорания педагогов, включая воспитателей ДОО и школьных учителей, активно исследуется на кафедрах психологии и педагогики ведущих вузов страны. Местные авторы изучают данный синдром с учётом национальной специфики, высокой наполняемости групп и современных реформ в сфере образования. Среди учёных и исследователей Узбекистана, внесших вклад в изучение этой темы:

Баротов Ш. А. – один из ведущих психологов республики, заложивший основы психологической службы в системе образования. Под его руководством изучаются вопросы профессиональной деформации и сохранения психологического здоровья педагогов.

Тулаганова Г. К. – доктор психологических наук. Она подробно исследовала симптоматику эмоционального выгорания у специалистов профессий типа "человек – человек" и выделила ключевые психофизические и поведенческие факторы стресса у педагогов.

Арзикулов Д. Р. – изучал психологические особенности профессионального становления и личностных деструкций специалистов в Узбекистане, включая эмоциональное истощение в трудовой деятельности.

Ходжиев З. Ф. – исследует социологические и психологические аспекты синдрома выгорания работников социальной и образовательной сфер в современных условиях. Учёные сходятся во мнении, что в условиях высокой плотности детских коллективов и роста учебно-методической нагрузки в период реформ воспитателям необходима системная психологическая разгрузка на государственном уровне.

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методология работы с профессиональным (эмоциональным) выгоранием воспитателей дошкольных образовательных организаций включает диагностику, анализ факторов риска, коррекционно-профилактические программы и оценку результатов. До 40% педагогов детских садов сталкиваются с симптомами данного состояния, что непосредственно влияет на качество образовательного процесса. Методологическую основу исследования синдрома профессионального выгорания у воспитателей ДОО, разделённых по стажу на группы до 3 лет, от 3 до 10 лет и более 10 лет, составили: системный подход; деятельностный подход; личностно-ориентированный подход.

Кроме того, исследование основывалось на концепции профессиональных деструкций Э. Ф. Зеера и фазовых моделях выгорания В. В. Бойко и К. Маслач. В качестве эмпирических методов использовался валидный диагностический комплекс, включающий методику оценки фаз выгорания В. В. Бойко и опросник MBI К. Маслач (в адаптации Н. Е. Водопьяновой). Достоверность полученных данных и различий между группами проверялась с помощью методов математической статистики: U-критерия Манна – Уитни и коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Сам исследовательский процесс был организован в четыре последовательных этапа: подготовительный, диагностический, аналитический и внедренческий. Их целью было объективное выявление специфики выгорания и разработка адресных профилактических программ.

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ научных источников показывает, что синдром профессионального выгорания у воспитателей ДОО является следствием пролонгированного профессионального стресса, развивающегося в рамках помогающих профессий типа “человек – человек”. В психологии выгорание трактуется как профессиональная деструкция, включающая три ключевых компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм, ментальное отстранение от воспитанников и коллег) и редукцию профессиональных достижений (обесценивание собственной компетентности).

Специфика деятельности в ДОО – высокая плотность межличностных контактов, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей, постоянное взаимодействие с родителями и высокая документационная нагрузка – выступает ведущим внешним фактором риска. Теоретический контент-анализ литературы позволяет заключить, что синдром профессионального выгорания развивается стадиально и имеет кумулятивный (накопительный) характер, при котором отсутствие своевременной психологической саморегуляции и организационной поддержки может приводить к переходу от ситуативного эмоционального напряжения к глубокому психосоматическому истощению личности педагога.

Результаты данного анализа показывают, что синдром профессионального выгорания у воспитателей ДОО является кумулятивным процессом, который без своевременной саморегуляции и организационной поддержки может трансформироваться в трёхкомпонентную деформацию личности и психосоматический кризис. Трёхкомпонентная деформация личности (в контексте синдрома профессионального выгорания согласно классической концепции К. Маслач и С. Джексон) включает три взаимосвязанных психологических измерения:

Эмоциональное истощение – базовый компонент, проявляющийся в чувстве опустошённости, хронической усталости и исчерпанности эмоциональных ресурсов. Воспитатель чувствует, что больше не может полностью отдавать себя работе и эмоционально сопереживать детям.

Деперсонализация (или цинизм) – деформация отношений с субъектами труда. В сфере ДОО это выражается в эмоциональной отстранённости, безразличии, циничном или формальном отношении к воспитанникам, их родителям и коллегам. Общение сводится к формальному выполнению инструкций.

Редукция профессиональных достижений – деформация самосознания личности. Она проявляется в снижении самооценки, чувстве собственной некомпетентности и профессиональной неуспешности. Педагог начинает занижать ценность своей работы, считает, что не способен существенно повлиять на результаты своей деятельности, и воспринимает профессиональную деятельность преимущественно с негативной стороны. В совокупности эти компоненты могут существенно искажать личностный и профессиональный профиль воспитателя, снижать качество педагогического процесса и способствовать развитию психосоматических нарушений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении на основе проведённого теоретического и эмпирического анализа сделан вывод о том, что профессиональное выгорание воспитателей ДОО является динамическим и кумулятивным процессом, который без своевременной психологической поддержки может приводить к глубокой

деформации личности и снижению качества образовательного процесса. Исследование выявило связь между структурой выгорания и педагогическим стажем: молодые специалисты (стаж до 3 лет) наиболее подвержены фазе "Напряжения", что может быть связано с адаптационным стрессом, в то время как педагоги со стажем более 10 лет демонстрируют выраженные признаки фаз "Резистенции" и "Истощения", проявляющиеся в эмоциональном дефиците, деперсонализации и психосоматических нарушениях. Обнаруженный сформированный или формирующийся синдром выгорания свидетельствует о необходимости перехода от точечных мер к системному психологическому сопровождению воспитателей в ДОО. Успешная профилактика должна носить комплексный характер и сочетать оптимизацию организационной среды (снижение бумажной нагрузки, создание зон отдыха) с обучением педагогов методам психологической саморегуляции, тайм-менеджмента и конструктивным копинг-стратегиям.

Практические рекомендации по профилактике и коррекции выгорания воспитателей ДОУ разделены на три взаимосвязанных уровня: Организационный уровень (администрация ДОО): Оптимизировать режим труда посредством внедрения чёткого тайм-менеджмента и снижения избыточной документационной нагрузки. Организовать в ДОО изолированную "зону психологической разгрузки" для педагогов. Внедрить систему нематериального поощрения и корпоративной поддержки, а также перераспределять монотонные обязанности между сотрудниками во избежание рутинизации труда.

Социально-психологический уровень (психолог ДОО): Проводить регулярный мониторинг психоэмоционального состояния коллектива (не реже двух раз в год). Организовать цикл интерактивных тренингов, направленных на развитие коммуникативной компетентности, освоение конструктивных копинг-стратегий, предупреждение профессиональной деформации и гармонизацию детско-родительских отношений.

Личностный уровень (саморегуляция воспитателя): Активно использовать методы экспресс-релаксации в течение рабочего дня (дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, аутотренинг). Соблюдать баланс между работой и личной жизнью с помощью "правила трёх восьмёрок" (8 часов – труд, 8 часов – полноценный отдых и хобби, 8 часов – сон). Развивать навыки экологичного выстраивания личных границ при взаимодействии с родителями воспитанников и коллегами. Реализация предложенных организационных, социально-психологических и личностных рекомендаций позволит не только снизить уровень эмоционального истощения и деперсонализации в коллективе, но и сохранить кадровый потенциал дошкольной образовательной организации, обеспечив психологически безопасную и продуктивную развивающую среду для воспитанников.

Список использованной литературы:

1. Бойко, В. В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 278 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 299 с.
3. Каримов, Б. Х. Факторы и динамика профессионального выгорания педагогов в условиях инклюзивного и дошкольного образования / Б. Х. Каримов // Международный электронный журнал "In Science". – Ташкент, 2025. – № 4. – С. 41–48. [1] (https://inscience.uz/index.php/foreign-linguistics/article/view/6236)
4. Ковальчук, А. С. Специфика профессионального выгорания педагогов дошкольного образования / А. С. Ковальчук // Вопросы психологии образования. – 2023. – № 2. – С. 45–52.
5. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – Ярославль : Институт психологии РАН, 2022. – 330 с.
6. Умарова, М. М. Синдром эмоционального выгорания у школьных учителей и воспитателей ДОО / М. М. Умарова // Вестник Ташкентского государственного университета востоковедения (APS). – Ташкент, 2024. – С. 112–119.

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 sohalari 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. №9(3)

© 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.