



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



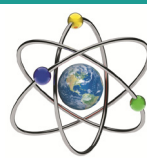
№10(2)
2026

- 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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 480 sahifa,
9-oktyabr, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

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
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
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 instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
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
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:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate 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

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Preschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

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

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)

Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences

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

Informatika ta'limida gamifikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	10
Xalikov Akbar Tilovberdiyevich	
Terminologik kompetensiya bo'lajak shifokor kasbiy kompetentligining komponenti sifatida	14
Namazova Munavvar Oltibekovna	
Alisher Navoiy merosi asosida ota-onalarning pedagogik kompetentligini rivojlantirish.....	17
Rashidov Javohir Akram o'g'li	
Negotiating Communicative Power and Social Hierarchy in English and Uzbek Literary Discourse: A Comparative Pragmalinguistic Study	22
Nodirabegim Xonturaeva	
STEM yondashuvi asosida o'quvchilarda robototexnika ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik jihatlarini	31
Nasimova Hikoyat Nosirovna	
O'quvchilarda fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari	37
Po'latova Barno Raximjon qizi	
Ingliz va o'zbek o'rta asrlar adabiyotining shakllanishi va taraqqiyot omillari: qiyosiy-tipologik tahlil	41
Atanazarova Shoxida Baxramovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida milliy qadriyatlarni sel texnologiyasi asosida shakllantirishning metodik imkoniyatlari	47
Normurotova Aziza Karim qizi	
Tarjimonlik kompetensiyalarini rivojlantirish.....	52
Karayeva Karima Nabiyevena	
Ixtisoslik modullari asosida bo'lajak logopedlarning diagnostik-korreksion kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	57
Sarimsoqova Maftuna Obidjon qizi	
O'smir yoshdagi o'quvchilarda internet tobeligining psixologik omillari va uni bartaraf etish yo'llari	61
Toshpo'latova Nodira Xudjamurodovna	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi giperaktiv bolalarga ta'lim berishning psixologik asoslari	65
Jumanova Nasiba Sherboyevna	
Kasbiy ta'limda "media va axborot savodxonligi" fanini o'qitishda o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari	69
Shomirzayev Baxtiyor Nazarovich	
O'quvchilarda fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari	74
Po'latova Barno Raximjon qizi	
Blended-learning modeli asosida iqtisodiyot fanining o'quv samaradorligini oshirish va o'quv natijalarining sifatini baholash.....	78
Abdimurodova Luiza Abdimurod qizi	
Tpack modeli asosidagi mashqlar tizimi orqali talabalarning lingvokognitiv kompetensiyasini rivojlantirish...	85
Allamuratov G'ofur Ashurovich	
Periphrasis as a Mechanism of Secondary Nomination in English And Uzbek: a Comparative Linguo-Semantic Study	90
Fazilov Odil	
Fizika ta'limida STEAM yondashuvi asosida barqaror rivojlanish kompetensiyalarini shakllantirish.....	97
Omonova Sitara Zafar qizi	
Raqamli ta'lim muhitida generativ sun'iy intellekt vositalaridan samarali foydalanish orqali pedagoglarning raqamli kompetentligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	102
Rizayeva Sanobar Davlataliyevna	



Oliy ta'lim professor-o'qituvchilarining kasbiy rivojlanish sinergetik ekotizimini adaptiv transformatsiyalash mexanizmlari.....	108
Supiyeva Buxolida Abduvaliyevna	
Rahbar kadrlarning boshqaruv kompetensiyalarini baholashda psixologik-intellektual o'yin texnologiyalaridan foydalanish	113
To'raxo'jayeva Ra'no Rustam qizi	
Matn bilan ishlashning zamonaviy texnologiyalari (10-sinf ona tili darslari misolida)	118
Xamroyeva Dilnoza Jahongir qizi	
Развитие познавательной активности учащихся 6 классов госпитальной школы в процессе самостоятельной работы по ботанике с использованием ИКТ	124
Баходирова Камола Комиловна, Хошимова Гулзода Ойбековна, Рустамова Нозима Фазлиддиновна	
Развитие медиаменталитета студентов в условиях интеграции искусственного интеллекта и витатенных образовательных технологий: модель, методы и критерии оценки.....	130
Рустамова Нодира Рустамовна	
O'quvchilarning aqliy mehnat kompetensiyasini rivojlantirishda tafakkur operatsiyalarining o'rni	137
Eshmonov Moxirjon Baxtiyor o'g'li	
Yosh bokschilarni tezlik reaksiya dinamikasini rivojlantirish mexanizmlari	140
Malikzoda Abdulatif Abdubannon o'g'li	
Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarning ijtimoiy moslashuvini shakllantirishda pedagog-tarbiyachining roli	148
Rahmonqulova Xolida Bosimovna	
10–12 yoshli futbolchilarda aerobik chidamlilikni rivojlantirishda maxsus suzish mashqlari kompleksining ilmiy-metodik asoslari	152
Akromov Shoxrux Jamshid o'g'li	
Fikr tarbiyasiga oid nazariy yondashuvlar, konsepsiyalar va metodologik mexanizmlar	159
Ismoilova Gulrux Ulug'bekovna	
Milliy identiklikning nazariy-konseptual asoslari va jamiyat taraqqiyotidagi ijtimoiy-falsafiy ahamiyati	163
Salimov Doniyor Musurmonovich	
Authentic Materials in Preschool English Teaching	169
Eshboeva Durdona Alisher qizi	
Elektron o'quv adabiyotlarni yaratish metodikasi.....	174
Adasheva Mavludaxon Umataliyevna	
Axborot-ta'lim resurslaridan foydalanishning zamonaviy metod va yondashuvlari: "resurs - metod - natija" modeli.....	180
Alijonova Shahnozaxon Kozimjon qizi, Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	
Ko'rishda nuqsoni bor shaxslar ijtimoiy integratsiyasining shaxsiylik omillari.....	184
Tohirova Mohigul Umir qizi	
Oliy ta'limda moslashuvchan ta'lim shakllari sharoitida kompetensiyaga asoslangan o'qitish metodikasini raqamli transformatsiya qilish modeli	190
Xojimurodova Muxlisa Fayzulla qizi	
Tayyorlov guruhidagi bolalarning atrof-muhitga mas'uliyatli munosabatini shakllantirishning innovatsion texnologiyalari	195
Sirojiddinova Nilufar Qodirali qizi	
Bo'laklab integrallash formulasini muammoli ta'lim usulida o'rgatish metodikasi	200
Zaxriddinova Shaxlo Zahiriddin qizi, Arabova Jasmina Oybek qizi	
Maktab matematika kursida trigonometriyani o'qitishda vizuallashtirish va raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy-metodik asoslari.....	205
Turg'unpo'latova Shahnoza Sarvarjon qizi, Adashev Jobir Kadirovich	
Internetdan samarali foydalanishga doir lokus nazoratni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik omillari	211
Abduraimova Farida Ilhomovna	
Neyropedagogik texnologiyalar asosida o'quvchilarning o'quv-bilish qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari	215
Abdixodirova Go'zal Erali qizi	



Dual ta'lim asosida bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish mexanizmi: tarkibiy qismlar va baholash mezonlari.....	220
<i>Akmalova Mohinur Zafar qizi</i>	
Fanlararo integratsiya vositasida bo'lajak maktabgacha ta'lim mutaxassislarining kreativ-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirish.....	224
<i>Asqarova Fayoz Jasur qizi</i>	
Ingliz tilini o'qitishda yozish ko'nikmalarini rivojlantirishning sun'iy intellekt imkoniyatlari asosidagi metodik yondashuvlari.....	228
<i>Axmedova Sarvinov Hikmatovna</i>	
O'smir yoshidagi qizlarning xulqi og'ishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar.....	232
<i>Erkinjonova Raximaxon Baxtiyor qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari.....	237
<i>Jabborova Ro'za O'rinbayevna</i>	
Ingliz tili o'qituvchilarining kasbiy faoliyatida sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish.....	244
<i>Mahamatnabiyeva Barno Abduqodir qizi</i>	
O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini ta'minlovchi ustuvor yo'nalishlar.....	250
<i>Sadikova Asila Baxtiyor qizi</i>	
Koxlear implantli bolalarni inklyuziv ta'lim muhitiga moslashtirishning pedagogik shart-sharoitlari va metodikasi.....	255
<i>Najimova Muxabbat Teshaboyevna</i>	
12–14 yoshli futbolchilarning jismoniy va psixologik holatini rivojlantirishda musobaqaoldi emotsional tayyorgarlikning ahamiyati.....	259
<i>Nazarov Rustam Nurali o'g'li</i>	
Darslarni tashkil etish mexanizmlarini takomillashtirish.....	263
<i>Shamsiyeva Inobat Qosimjonovna</i>	
Tayyorlov guruhi bolalarini ijodiy hikoya tuzishga o'rgatishning pedagogik-psixologik xususiyatlari.....	268
<i>Egamberdiyeva Muqaddas Gupronqul qizi</i>	
Texnika oliy ta'lim tashkilotlarida obyektga yo'naltirilgan dasturlash fanini o'qitish metodikasini takomillashtirish.....	273
<i>Xodiyeva Shohsanam Baxtiyor qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda kreativ pedagogik muhitni tashkil etish orqali bolalarning innovatsion fikrlashini rivojlantirish.....	280
<i>Kadirova Dildora Nadjatbekovna</i>	
Inklyuziv ta'lim sharoitida o'quvchilarning huquqiy madaniyatini shakllantirishning nazariy-pedagogik asoslari.....	285
<i>Xamidova Malikaxon Oktamovna</i>	
Pedagogik improvizatsiya orqali nostandart ta'limiy vaziyatlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi.....	291
<i>Yuldashev Azamatjon G'ayratbek o'g'li</i>	
Talabalarda akademik mobillikni rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslari.....	297
<i>Shermanova Diyora Shakarboyevna</i>	
Maktabgacha ta'limda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish: pedagogik imkoniyatlar va ehtimoliy xavflar.....	301
<i>Abdullayeva Sarvinov Ulug'bek qizi</i>	
Mustaqil ta'limni tashkil qilishda raqamli texnologiyalardan foydalanish mazmuni.....	306
<i>Mamurova Dilfuza Islomovna</i>	
Maktabgacha ta'limda bola shaxsiga yo'naltirilgan ta'limni tashkil etishning pedagogik asoslari.....	310
<i>Rustamova Mavluda Erkinovna, Sharafutdinova Durdona Akmelevna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida o'quvchilarning o'zini o'zi boshqarish qobiliyati.....	314
<i>Xamdamova Gulhayo Xoshimovna</i>	



Национально-ориентированная методика обучения русской грамматике учащихся-билинггов в условиях Узбекистана	318
Кадирова Зарина Фархатовна	
Взаимосвязь лингвистических знаний и педагогических технологий в обучении русскому языку иностранных студентов	326
Яллабоева Зарина Бобохон кизи	
Alyuminiy mavzusini o'qitishda interfaol metodlarning ahamiyati	330
Abdisattarova Elmira Abdijamilovna, Bazarbaeva Aysanem Baxadir qizi	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish (K. Otaniyozov ijodi misolida)	333
Ruzmetov Xayitboy Kaxramonovich	
Boshlang'ich ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalar asosida o'quvchilarning ijodiy (kreativ) qobiliyatlarini rivojlantirish.....	337
Sharipova Zarnigor Zarif qizi	
Kasbiy ta'lim muassasalari rahbar xodimlarining boshqaruv va marketing kompetensiyalarini bevosita faoliyat jarayonida takomillashtirish metodikasi	342
Tursunova Shoxista Hayitboyevna	
Kasbiy ta'limda xalqaro ta'lim dasturlarini joriy etishning pedagogik va boshqaruv mexanizmlari	346
Urazbaeva Aziza Uktamovna	
Informatika darslarida yuqori sinf o'quvchilarining axborot kompetentligini rivojlantirish metodikasi	351
Xo'jamberdiyeva Dilfuza Ikramovna	
"Kompetensiya" va "kompetentlik" tushunchalarining pedagogik mohiyati va ularning klassifikatsion xususiyatlari.....	354
Ergasheva Fazilat	
Shaxs, oila munosabatlarida rashkning jinsiy tafovutlanishi.....	359
Ummatova Sitora Shavkatulloyevna	
Fransuz va o'zbek tillaridagi fe'llarning monosemantik va polisemantik ifodalanishi	364
Bekmetova Munisa Karimbayevna	
Ilmiy-texnik atamalarni izohlashda kontekstning o'ri.....	370
Ruziyeva Gulnoz Temirqulovna	
Raqamlashtirish sharoitida adabiyot o'qitishni takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar	374
Oymatova Nilufar Mirjamolovna	
Maktabgacha ta'limda alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarni erta aniqlash va korreksion-rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish.....	377
Eshmaxmadova Aziza Xusniddinovna	
Refleksiv texnologiyalar vositasida akademik halollikni rivojlantirishning pedagogik tizimi va metodikasi	382
Obbosova Mukhtasarkhon Bakirali qizi	
O'zbek va turk tillarida ko'z/göz somatik leksemalarining semantik xususiyatlari va elektron lug'atda modellashtirish	386
Feruza Rahmatova, Rahmatova Feruza	
Bo'lajak tarbiyachilarning persepsiv kompetensiyasini shakllantirish metodikasi.....	392
Murodova Farangis G'anisherovna	
Andragogik yondashuv asosida xotin-qizlarning raqamli kompetensiyalarini rivojlantirish.....	399
Suyunova Oysanam Orif qizi	
Zamonaviy yoshlarning psixik rivojlanishida ijtimoiy tarmoqlarning ahamiyati	403
Asila Akbaraliyeva Tojiddinovna, Nazarova Sevinch	
Методика формирования цифровой педагогической компетентности будущих педагогов в проектировании воспитательной деятельности обучающихся	407
Г. Н. Бердыханова	
Developing Professional Vocabulary of Music Students in English Through Context-Based Learning.....	413
Akbarova Moxichexra Rifatillayevna	



Imkoniyati cheklangan yosh nayza uloqtiruvchilarning kuch kobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi	419
Baxshullayeva Maloxat Baxtiyor qizi	
Tibbiyot xodimlarida kasbiy stressni erta aniqlashning klinik-psixologik mexanizmlari va psixoprofilaktika modelini takomillashtirish	424
Egamov Egamberdi Azimjon o'g'li	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari...	428
Karimov Inoyat Allamovich	
Raqamli ta'lim jarayonida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishda interfaol metodlarning ahamiyati	435
Komilova Zulxumor Xokimovna	
Oliy ta'limda hunarmandchilik va sun'iy intellekt texnologiyalari integratsiyasi asosida kreativ ta'lim muhitini shakllantirishning pedagogik asoslari.....	440
Mukumova Feruza Xudoyqulovna	
O'quvchilarda formativ baholash sharoitida cholg'u ijrochilikka oid kreativ qobiliyatlarni rivojlantirishning shakl, metod va vositalari	445
Nazarova Sabrina Allaberdi qizi	
Masofaviy ta'lim texnologiyalari va LMS (Learning Management System) tushunchasi: Moodle, Google Classroom	451
Rabbimova Munisxon Mustafoyevna	
Muhandislik ta'limida abstrakt tafakkurni rivojlantirish muammosi va grafik dasturlash muhitlarining xorijiy tajribasi tahlili.....	456
Umarova Benazir Botirjon qizi	
Kombinatorik masalalarni algoritmlashtirishga o'rgatishda sun'iy intellekt asosidagi qo'llab-quvvatlash modeli: o'zbek manbalari tahlili va modelni asoslash	460
Valijonov Sarvarbek G'ofurjon o'g'li	
Oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning nazariy-psixologik asoslari.....	464
Yarashova Sitara Yermamatovna	
Bo'lajak o'qituvchilarda ilmiy-tadqiqotchilik tafakkurini rivojlantirishning pedagogik modelini takomillashtirish	470
Atabayeva Muxlisa Erkin qizi	
Oliy ta'lim talabalarida matematik muammolarni tadqiqiy tahlil qilish asosida ilmiy tafakkurni rivojlantirishning pedagogik-nazariy asoslari	474
Qayumova Barno Abdishukurovna	

OILAVIY HAYOTNING TURLI BOSQICHLARIDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL REGULYATSIYA O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIKNING NAZARIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Yarashova Sitora Yermamatovna

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası magistri

ORCID: 0009-0000-9509-6751

Annotatsiya: Mazkur maqolada oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikning nazariy-psixologik asoslari tahlil qilinadi. Kasbiy stressning shaxs emotsional holatiga va oilaviy munosabatlarga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Oilaviy hayot bosqichlarining psixologik xususiyatlari hamda ularga xos moslashuv jarayonlari ko'rib chiqiladi. Emotsional regulyatsiya tushunchasi va uning asosiy nazariy modellari tavsiflanadi. Kasbiy zo'riqishning oilaviy munosabatlarga ko'chishi bilan bog'liq psixologik mexanizmlar tahlil etiladi.

Shuningdek, emotsional regulyatsiya strategiyalarining stressli vaziyatlardagi ahamiyati ilmiy adabiyotlar asosida o'rganiladi. Mavzuga oid nazariy yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilish orqali kasbiy stress va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiruvchi ilmiy qarashlar umumlashtiriladi. Maqolada ko'rib chiqilgan nazariy yondashuvlar oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulyatsiyani empirik tadqiq etish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: oilaviy hayot sikli, oilaviy rivojlanish bosqichlari, kasbiy stress, emotsional regulyatsiya, er-xotin munosabatlari, ish va oila o'rtasidagi ziddiyat, stressning oilaviy hayotga ko'chishi, emotsional regulyatsiya strategiyalari, oilaviy moslashuv.

Abstract: This article analyzes the theoretical and psychological foundations of the relationship between occupational stress and emotion regulation at different stages of family life. The impact of occupational stress on an individual's emotional state and family relationships is examined from a scientific and theoretical perspective. The psychological characteristics of different stages of family life and the adaptation processes associated with them are considered. The concept of emotion regulation and its main theoretical models are described. The psychological mechanisms underlying the spillover of occupational strain into family relationships are analyzed.

Furthermore, the importance of emotion regulation strategies in stressful situations is examined based on scientific literature. Through a comparative analysis of relevant theoretical approaches, the article synthesizes scientific perspectives explaining the relationship between occupational stress and emotion regulation. The theoretical approaches discussed in the article may serve as a scientific foundation for empirical research on occupational stress and emotion regulation at different stages of family life.

Key words: family life cycle, stages of family development, occupational stress, emotion regulation, marital relationships, work-family conflict, stress spillover into family life, emotion regulation strategies, family adaptation.



Аннотация: В данной статье анализируются теоретико-психологические основы взаимосвязи профессионального стресса и эмоциональной регуляции на различных этапах семейной жизни. С научно-теоретической точки зрения рассматривается влияние профессионального стресса на эмоциональное состояние личности и семейные отношения. Исследуются психологические особенности этапов семейной жизни, а также характерные для них адаптационные процессы. Раскрывается понятие эмоциональной регуляции и характеризуются её основные теоретические модели. Анализируются психологические механизмы, связанные с переносом профессионального напряжения на семейные отношения.

Кроме того, на основе научной литературы изучается значение стратегий эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях. Посредством сравнительного анализа теоретических подходов по данной теме обобщаются научные представления, объясняющие взаимосвязь профессионального стресса и эмоциональной регуляции. Рассмотренные в статье теоретические подходы могут служить научной основой для эмпирического исследования профессионального стресса и эмоциональной регуляции на различных этапах семейной жизни.

Ключевые слова: жизненный цикл семьи, этапы развития семьи, профессиональный стресс, эмоциональная регуляция, супружеские отношения, конфликт между работой и семьёй, перенос стресса на семейную жизнь, стратегии эмоциональной регуляции, семейная адаптация.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda insonning kasbiy faoliyati va oilaviy hayoti o'rtasidagi o'zaro munosabatlar psixologiya fanining dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarning jadallashuvi, mehnat faoliyatiga qo'yiladigan talablarning ortishi, kasbiy mas'uliyat va oilaviy majburiyatlarni o'zaro muvofiqlashtirish zarurati shaxsning psixologik holatiga ta'sir etuvchi omillar sifatida namoyon bo'lmoqda. Kasbiy faoliyat jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqish, vaqt tanqisligi, emotsional yuklamalar va ish bilan bog'liq mas'uliyat shaxsning nafaqat kasbiy samaradorligiga, balki uning oilaviy munosabatlari, hissiy kechinmalari hamda psixologik moslashuv jarayonlariga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu jihatdan kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni oilaviy hayotning turli bosqichlari doirasida o'rganish muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ta'sirini tushuntirishda zamonaviy psixologiyada stressning bir faoliyat sohasidan boshqasiga ko'chishi hamda bir shaxsning psixologik holati uning turmush o'rtog'iga ta'sir ko'rsatishi bilan bog'liq nazariy yondashuvlar alohida o'rin tutadi. Xususan, E.Demerouti, A.Bakker va W.Schaufeli tomonidan 191 nafar ishlovchi er-xotin juftligi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda kasbiy faoliyat bilan bog'liq emotsional charchash, ish va oilaviy hayot o'rtasidagi ziddiyat hamda hayotdan qoniqish ko'rsatkichlari o'rtasidagi munosabatlar o'rganilgan.

Mazkur tadqiqot ish faoliyatida yuzaga keladigan psixologik holatlarning oilaviy hayotga ko'chishi va turmush o'rtog'lar o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayonlari orqali namoyon bo'lishini tushuntirishda muhim empirik asoslardan biri hisoblanadi.¹ Kasbiy stress sharoitida shaxsning psixologik moslashuvi va emotsional barqarorligini tushuntirishda emotsional regulatsiya muhim ilmiy tushuncha sifatida qaratiladi. J.Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsional regulatsiyaning jarayonli modelida insonning hissiy kechinmalariga ta'sir ko'rsatish imkoniyatlari emotsiyalarning yuzaga kelishi va rivojlanish jarayonlari bilan bog'liq holda izohlangan.

Mazkur model doirasida vaziyatni tanlash, vaziyatni o'zgartirish, diqqatni yo'naltirish, kognitiv qayta baholash hamda emotsional javobni modulyatsiya qilish kabi jarayonlar ajratib ko'rsatilgan.² Ushbu nazariy yondashuv kasbiy stress sharoitida shaxsning o'z hissiyotlarini boshqarishi, psixologik zo'riqishga munosabati va oilaviy muloqot jarayonidagi emotsional xulq-atvorini ilmiy jihatdan tushuntirish uchun konseptual asos bo'lib xizmat qiladi. Oilaviy hayot insonning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'lgan murakkab psixologik jarayon bo'lib, uning turli bosqichlarida er-xotinlarning o'zaro munosabatlari, oilaviy vazifalari, mas'uliyat darajasi va moslashuv talablari o'zgarib boradi.

Oilaning shakllanishi, farzandlarning dunyoga kelishi va tarbiyalanishi, ularning mustaqil hayotga o'tishi kabi jarayonlar oilaviy tizimda yangi vazifalar va psixologik ehtiyojlarning yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi. Mazkur bosqichlarda kasbiy va oilaviy majburiyatlarni muvofiqlashtirish zarurati turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Shu sababli kasbiy stressning emotsional regulatsiya bilan bog'liqligini oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlari nuqtayi nazaridan tahlil qilish ushbu jarayonlarning psixologik mohiyatini chuqurroq anglash imkonini beradi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Mavzuga oid ilmiy yondashuvlar kasbiy stress, emotsional regulatsiya va oilaviy munosabatlarning o'zaro aloqadorligini turli nazariy nuqtayi nazarlardan izohlash imkonini beradi. Biroq mazkur tushunchalarni oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlari bilan bog'liq holda yagona nazariy tizimda tahlil qilish alohida ilmiy ahamiyatga

1 Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 266–289 p.

2 Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299 p.



ega. Ayniqsa, oilaviy hayot bosqichlaridagi psixologik moslashuv talablari bilan kasbiy stress va emotsional regulatsiya strategiyalari o'rtasidagi ehtimoliy bog'liqliklarni nazariy jihatdan asoslash kelgusidagi empirik izlanishlarning yo'nalishini aniqlashga xizmat qilishi mumkin.

Shundan kelib chiqib, mazkur maqolada oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy faoliyat bilan shug'ullanuvchi shaxslarning stress va emotsional regulatsiya bilan bog'liq psixologik jarayonlari tadqiqot obyekti sifatida qaraladi. Ushbu jarayonlar doirasida kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiruvchi nazariy-psixologik yondashuvlar hamda mexanizmlar tadqiqot predmetini tashkil etadi. Maqolaning asosiy maqsadi oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikning nazariy-psixologik asoslarini ilmiy adabiyotlar tahlili orqali yoritish, mavjud konseptual yondashuvlarni qiyosiy o'rganish va ularning o'zaro aloqadorligini tushuntiruvchi ilmiy qarashlarni tizimlashtirishdan iborat. Mazkur maqsadga erishish uchun oilaviy hayot sikli va uning rivojlanish bosqichlariga oid nazariy qarashlarni tahlil qilish, kasbiy stressning psixologik mohiyatini hamda uning oilaviy munosabatlarga ko'chish mexanizmlarini ilmiy manbalar asosida yoritish, emotsional regulatsiyaning asosiy nazariy modellari va strategiyalarini o'rganish, kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiruvchi ilmiy yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilish hamda ushbu jarayonlarni oilaviy hayotning turli bosqichlari kontekstida tadqiq etishning istiqbolli yo'nalishlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish rivojlanish psixologiyasi, oila psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya hamda mehnat psixologiyasining nazariy yondashuvlarini o'zaro integratsiyalashni talab etadi. Mazkur muammoning ilmiy asoslarini tahlil qilishda oilaviy hayot sikli, kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ko'chishi, ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyat hamda emotsional regulatsiya strategiyalariga oid tadqiqotlar muhim ahamiyatga ega. Oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlarini ilmiy jihatdan tushuntirishda B.Carter va M.Mc Goldrick tomonidan ishlab chiqilgan oilaviy hayot sikliga oid yondashuv alohida o'rin tutadi.

Mazkur yondashuvda oila vaqt davomida rivojlanib boradigan tizim sifatida qaralib, uning turli bosqichlarida yuzaga keladigan tarkibiy, munosabatga oid va psixologik o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi. Oilaviy hayotning bir bosqichidan boshqasiga o'tish jarayonida oila a'zolarining vazifalari, o'zaro munosabatlari va moslashuv talablari o'zgarishi mumkinligi ta'kidlanadi.³ Ushbu nazariy yondashuv oilaviy hayot bosqichlarini kasbiy stress va emotsional regulatsiya bilan bog'liq holda o'rganish uchun konseptual asos yaratadi. Biroq oilaviy hayot sikli modeli kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni bevosita tushuntirishga ixtisoslashmagan. Kasbiy faoliyat va oilaviy munosabatlar o'rtasidagi ziddiyatning nazariy asoslari J.Greenhaus va N.Beutell tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvda yoritilgan.

Mualliflar ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyatni bir sohadagi rol talablarining boshqa sohadagi majburiyatlarni bajarishni qiyinlashtirishi bilan izohlaydilar. Ular ushbu ziddiyatning vaqtga, psixologik zo'riqishga va xulq-atvorga asoslangan uchta shaklini ajratib ko'rsatganlar.⁴ Mazkur tasnif kasbiy faoliyat bilan bog'liq vaqt tanqisligi, emotsional zo'riqish va xulqiy talablarning oilaviy majburiyatlar bilan nomuvofiqligini nazariy jihatdan tushuntirish imkonini beradi. Shu bilan birga, ushbu modelning asosiy e'tibori ish va oilaviy rollar o'rtasidagi ziddiyat manbalariga qaratilgan bo'lib, emotsional regulatsiyaning oilaviy hayotning turli bosqichlaridagi xususiyatlari unda mustaqil tadqiqot masalasi sifatida qo'yilmagan. Kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ko'chishi E.Demerouti, A.Bakker va W.Schaufeli tomonidan empirik jihatdan o'rganilgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda har ikkala turmush o'rtog'i ham mehnat faoliyati bilan shug'ullanuvchi 191 ta juftlik ishtirok etgan. Mualliflar kasbiy talablar, ishning oilaviy hayotga xalaqit berishi, emotsional charchash va hayotdan qoniqish o'rtasidagi munosabatlarni tahlil qilganlar. Tadqiqot natijalari ish va oilaviy hayot o'rtasidagi ziddiyatning ayrim munosabatlarda vositachilik rolini hamda turmush o'ртоqlar o'rtasida emotsional charchash va hayotdan qoniqish ko'rsatkichlarining ko'chishiga oid bog'liqliklarni ko'rsatgan.⁵ Ushbu natijalar kasbiy stressning oqibatlarini faqat alohida shaxs doirasida emas, balki er-xotinlarning o'zaro ta'siri nuqtayi nazaridan o'rganish zarurligini asoslaydi. Biroq mazkur tadqiqotning asosiy yo'nalishi oilaviy hayot bosqichlari bo'yicha emotsional regulatsiya strategiyalarining qiyosiy tahlili emas.

Emotsional regulatsiyaning nazariy asoslarini ishlab chiqishda J.Gross muhim ilmiy hissa qo'shgan. Olimning emotsional regulatsiya jarayoniga oid modelida inson hissiy kechinmalarining yuzaga kelishi va namoyon bo'lishiga turli bosqichlarda ta'sir ko'rsatishi mumkinligi asoslangan. Ushbu model vaziyatni tanlash,

3 Carter, B., & McGoldrick, M. (Eds.). The Changing Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy (2nd ed.). Allyn & Bacon.

4 Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88 p.

5 Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2005). Spillover and Crossover of Exhaustion and Life Satisfaction Among Dual-Earner Parents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 266–289 p.



vaziyatni o'zgartirish, diqqatni yo'naltirish, kognitiv o'zgarish va emotsional javobni modulyatsiya qilish kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi.⁶ Mazkur model kasbiy stress sharoitida shaxsning hissiy kechinmalarini qanday boshqarishini nazariy jihatdan tushuntirishga yordam beradi. Biroq ushbu modelning o'zi oilaviy hayotning muayyan bosqichida qaysi regulatsiya strategiyasi ko'proq qo'llanilishini aniqlab bermaydi. Bunday xulosaga kelish uchun oilaviy hayot bosqichlarini hisobga olgan alohida empirik tadqiqotlar talab etiladi.

MDH davlatlari ilmiy adabiyotlarida ham emotsional regulatsiya va er-xotin munosabatlarning o'zaro aloqadorligi tadqiq etilgan. Jumladan, rossiyalik A.Pankratova, O.Parshikova va Yu.Chertkova tomonidan "Связь стратегий эмоциональной регуляции с субъективным благополучием и жизнестойкостью: эффекты актора и партнера в супружеских парах" nomli ilmiy maqola e'lon qilingan.⁷ Ushbu tadqiqot emotsional regulatsiya strategiyalari, subyektiv farovonlik va hayotiy bardoshlilik o'rtasidagi munosabatlarni er-xotin juftligi doirasida o'rganishga bag'ishlangan.

Mualliflar tomonidan aktyor va partnyor effektlari nuqtayi nazarining qo'llanilishi emotsional regulatsiyani faqat individual hodisa sifatida emas, balki turmush o'rtoqlar o'rtasidagi o'zaro bog'liq jarayon sifatida tahlil qilish imkonini beradi. Mazkur tadqiqotning yo'nalishi emotsional regulatsiya va oilaviy munosabatlarning o'zaro aloqadorligini tushuntirishda ahamiyatli bo'lsa-da, kasbiy stress va oilaviy hayot bosqichlari uning nomida belgilangan asosiy tadqiqot o'zgaruvchilari hisoblanmaydi.

O'zbekiston psixologiya fanida oilaviy munosabatlarning psixologik xususiyatlarini o'rganish bo'yicha muhim nazariy va o'quv-uslubiy manbalar yaratilgan. Jumladan, G'.Shoumarov, I.Haydarov, N.Sog'inov va F.Akramovaning "Oila psixologiyasi" nomli o'quv qo'llanmasi oilaviy munosabatlar, oila psixologiyasining ilmiy masalalari va oilaviy hayotni tushuntirishga oid bilimlarni qamrab oladi.⁸ Mazkur manba oila psixologiyasining mahalliy ilmiy yondashuvlari va tushunchalarini yoritishda muhim ahamiyatga ega. Biroq uning bibliografik tavsifi va umumiy mazmunidan kasbiy stress hamda emotsional regulatsiyaning oilaviy hayot bosqichlari bo'yicha o'zaro bog'liqligi maxsus empirik tadqiq qilingan, degan xulosa chiqarish mumkin emas.

Mahalliy tadqiqotlarda kasbiy stress va emotsional zo'riqish masalalari ham ko'rib chiqilgan. Xususan, G.Siddiqova tomonidan nashr etilgan "Pedagoglarda kasbiy stress va emotsional so'nish holatlarini oldini olish" nomli maqolada pedagogik faoliyatdagi kasbiy stress sabablari, emotsional so'nishning salbiy oqibatlari hamda stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash masalalari muhokama qilingan.⁹ Ushbu maqola kasbiy stressni boshqarish muammosining mahalliy tadqiqotlardagi o'rnini yoritishga yordam beradi. Shu bilan birga, mazkur ish pedagoglar faoliyatiga yo'naltirilgan bo'lib, er-xotin munosabatlari va oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlarini asosiy tadqiqot mezonini sifatida qamrab olmaydi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tahlil qilingan ilmiy manbalarda oilaviy hayot sikli, ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyat, kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ko'chishi hamda emotsional regulatsiya strategiyalari alohida ilmiy yo'nalishlar sifatida yoritilgani kuzatiladi. Ushbu yondashuvlarning har biri tadqiq etilayotgan muammoning muayyan jihatini tushuntirib beradi. Biroq kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlari bilan birgalikda talqin qilish uchun mazkur nazariyalarni o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqish zarur.

Mazkur maqolaning tahlil qilingan tadqiqotlardan farqli jihati oilaviy hayot sikliga oid rivojlanish-psixologik yondashuvlarni kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ko'chishi va emotsional regulatsiyaning jarayonli modeli bilan yagona nazariy doirada qiyosiy tahlil qilishga qaratilganligidadir. Bunda oilaviy hayotning turli bosqichlarida yuzaga keladigan moslashuv vazifalari kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi munosabatlarni tushuntirish uchun muhim kontekst sifatida qaraladi. Ushbu yondashuv mavjud nazariy qarashlarni tizimlashtirish hamda mazkur psixologik jarayonlarning oilaviy hayot bosqichlariga qarab qanday farqlanishi mumkinligi haqidagi kelgusi empirik tadqiqot savollarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqola nazariy-tahliliy tadqiqot xarakteriga ega bo'lib, unda oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy jihatdan yoritish maqsadida mavjud psixologik nazariyalar va ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi. Tadqiqotning metodologik asosini oilaviy hayot sikliga oid rivojlanish-psixologik yondashuvlar, kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ko'chishini tushuntiruvchi nazariy qarashlar hamda emotsional regulatsiyaning jarayonli modeli tashkil etdi. Ilmiy muammoni o'rganishda nazariy tahlil, qiyosiy taqqoslash, tizimlashtirish va ilmiy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Nazariy tahlil metodi yordamida B.Carter va M.McGoldrickning oilaviy hayot sikliga oid qarashlari, J.Greenhaus va N.Beutellning ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyatni tushuntiruvchi konsepsiyasi, E.Demerouti, A.Bakker

6 Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299 p.

7 Панкратова А. А., Паршикова О. В., Чертова Ю. Д. Связь стратегий эмоциональной регуляции с субъективным благополучием и жизнестойкостью: эффекты актора и партнера в супружеских парах. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 19(2), 241–258 p.

8 Shoumarov G'. B., Haydarov I.O.Sog'inov N. A. Akramova F.A. Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq. 296 b.

9 Siddiqova G. Pedagoglarda kasbiy stress va emotsional so'nish holatlarini oldini olish. *Yosh olimlar*, 3(5), 76-79 b.



va W.Schaufelining kasbiy zo'riqishning oilaviy munosabatlarga ko'chishiga oid tadqiqoti hamda J.Grossning emotsional regulatsiya modeli o'rganildi. Ushbu ilmiy manbalar asosida oilaviy hayot bosqichlari, kasbiy stress va hissiy boshqaruv jarayonlariga oid asosiy nazariy tushunchalar ajratib ko'rsatildi.

Qiyosiy taqqoslash metodidan foydalanishda tadqiqotchilarning ilmiy yondashuvlari ularning o'rganish predmeti, asosiy psixologik tushunchalari va nazariy izohlash imkoniyatlari bo'yicha solishtirildi. Jumladan, oilaviy hayot sikliga oid yondashuvlarda oilaning rivojlanish bosqichlari va moslashuv vazifalariga, ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyat nazariyasida kasbiy hamda oilaviy majburiyatlarning o'zaro nomuvofiqligiga, emotsional regulatsiya modelida esa shaxsning hissiy kechinmalarini boshqarish jarayonlariga asosiy e'tibor qaratilishi aniqlandi. Mazkur taqqoslash ushbu nazariyalarning tadqiq etilayotgan muammoni tushuntirishdagi umumiy va farqli jihatlarini ajratishga imkon berdi.

Tizimlashtirish metodi orqali tahlil qilingan ilmiy qarashlar uchta asosiy yo'nalishga birlashtirildi:

- oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlari va ularga xos psixologik moslashuv jarayonlari;
- kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ta'siri va ko'chish mexanizmlari;
- emotsional regulatsiya strategiyalari va ularning stressli vaziyatlardagi psixologik ahamiyati.

Ushbu yo'nalishlar doirasida oilaviy hayot bosqichlari kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishda hisobga olinishi lozim bo'lgan rivojlanish-psixologik kontekst sifatida talqin qilindi.

Ilmiy umimlashtirish metodi asosida tahlil qilingan nazariy yondashuvlarning o'zaro aloqador jihatlarini birlashtirilib, kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni oilaviy hayotning turli bosqichlari nuqtayi nazaridan izohlash imkoniyatlari ko'rib chiqildi. Bunda oilaviy hayot bosqichlariga xos vazifalar va moslashuv talablari kasbiy zo'riqishning namoyon bo'lishi hamda emotsional boshqaruv strategiyalari bilan bog'liq bo'lishi mumkinligi nazariy taxmin sifatida ilgari surildi. Mazkur taxminni tasdiqlash yoki rad etish uchun oilaviy hayotning turli bosqichlarida bo'lgan er-xotinlar ishtirokida empirik tadqiqotlar o'tkazish zarurligi belgilandi.

No	Mualliflar	Tadqiqot yo'nalishi	Tadqiqotning asosiy mazmuni	Mavzu uchun ilmiy ahamiyati
1	B. Carter, M. McGoldrick	Oilaviy hayot sikli	Oilaning rivojlanish bosqichlari va ularga xos psixologik moslashuv vazifalari	Oilaviy hayot bosqichlarini o'rganishga nazariy asos yaratadi
2	J. Greenhaus, N. Beutell	Ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyat	Vaqt, zo'riqish va xulq-atvor bilan bog'liq ziddiyatlar	Kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ta'sirini tushuntiradi
3	J. Gross	Emotsional regulatsiya	Hissiy kechinmalarni boshqarish jarayonlari va strategiyalari	Stress sharoitida hissiyotlarni boshqarish mexanizmlarini izohlaydi
4	E. Demerouti, A. Bakker, W. Schaufeli	Kasbiy zo'riqishning oilaga ko'chishi	Emotsional charchash va hayotdan qoniqishning turmush o'rtoqlar o'rtasidagi bog'liqligi	Kasbiy zo'riqishning oilaviy hayotga ko'chishini tushuntiradi
5	A. Pankratova, O. Parshikova, Yu. Chertkova	Er-xotinlarda emotsional regulatsiya	Emotsional regulatsiya strategiyalarining subyektiv farovonlik va hayotiy bardoshlilik bilan bog'liqligi	Er-xotinlarning emotsional regulatsiyasini shaxslararo munosabatlar doirasida o'rganishga asos beradi

Oilaviy hayotning turli bosqichlarida kasbiy stress va emotsional regulatsiya o'rtasidagi bog'liqlikning nazariy-psixologik asoslarini o'rganish yuzasidan amalga oshirilgan ilmiy adabiyotlar tahlili mazkur muammoning rivojlanish psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya va mehnat psixologiyasi bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Mavjud ilmiy yondashuvlarning qiyosiy tahlili kasbiy faoliyatda yuzaga keladigan psixologik zo'riqish, shaxsning hissiy kechinmalarini boshqarish jarayonlari hamda oilaviy munosabatlar o'rtasidagi aloqadorlikni bir nechta nazariy nuqtayi nazardan tushuntirish mumkinligini aniqlash imkonini berdi. J.Greenhaus va N.Beutellning ish va oila rollari o'rtasidagi ziddiyatga oid nazariy yondashuvi kasbiy va oilaviy majburiyatlarning o'zaro nomuvofiqligini izohlashga xizmat qilsa, E.Demerouti, A.Bakker va W.Schaufeli tadqiqotlari ishdagi psixologik zo'riqishning oilaviy hayotga va turmush o'rtoqlar o'rtasidagi munosabatlarga ko'chishi mumkinligini ko'rsatadi.

J. Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsional regulatsiyaning jarayonli modeli esa shaxsning stressli vaziyatlarda hissiy kechinmalarini boshqarish mexanizmlarini tushuntirish uchun nazariy asos yaratadi. Mazkur yondashuvlarni o'zaro bog'liq holda tahlil qilish kasbiy stress va emotsional regulatsiya munosabatlarini oilaviy hayot sharoitidan ajratmagan holda o'rganish zarurligini ko'rsatadi. Oilaviy hayot sikliga oid nazariy qarashlar



tahlili oilaning rivojlanish bosqichlarida er-xotinlarning vazifalari, mas'uliyati va psixologik moslashuv talablari o'zgarib borishini tushuntirish imkonini beradi.

Shu nuqtayi nazardan, oilaviy hayot bosqichlari kasbiy stress va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilishda muhim nazariy kontekst sifatida qaralishi mumkin. Biroq mazkur bog'liqlikning aynan qaysi oilaviy bosqichlarda kuchliroq yoki kuchsizroq namoyon bo'lishi mavjud nazariyalarni qiyoslashning o'zi bilan aniqlanmaydi va alohida empirik tekshiruvni talab etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tahlil qilingan ilmiy manbalarning mazmunidan kelib chiqib, kasbiy stress, emotsional regulyatsiya va oilaviy hayot bosqichlarini birgalikda o'rganish zarurati asosiy ilmiy masalalardan biri sifatida ajratildi. Xususan, mavjud nazariy yondashuvlar ushbu tushunchalarning ayrim jihatlarini izohlashga imkon bersa-da, ularni yagona tadqiqot doirasida baholash uchun oilaviy hayot bosqichlarini aniq belgilash, kasbiy stress va emotsional regulyatsiya ko'rsatkichlarini o'lchash hamda ular o'rtasidagi munosabatlarni empirik tekshirish zarur. Aniqlangan nazariy va metodologik masalalardan kelib chiqib, kelgusidagi tadqiqotlarda oilaviy hayot bosqichlarini belgilashning ilmiy mezonlarini aniqlashtirish, jumladan, nikoh davomiyligi, farzandlarning mavjudligi va yosh xususiyatlari hamda oilaviy vazifalarning o'zgarishini hisobga olish tavsiya etiladi.

Shuningdek, kasbiy stress va emotsional regulyatsiya o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishda ushbu konstrukt-larni baholashga mo'ljallangan, psixometrik xususiyatlari tekshirilgan metodikalardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda emotsional regulyatsiyaning kognitiv qayta baholash va emotsional ifodani bostirish kabi strategiyalarini alohida tahlil qilish tadqiqotning nazariy aniqligini oshirishga yordam berishi mumkin. Bundan tashqari, er-xotinlarning kasbiy bandligi, mehnat faoliyati xususiyatlari, ish vaqti hamda oilaviy majburiyatlari o'rtasidagi muvozanatni hisobga olish tavsiya etiladi. Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda turmush o'rtoqlarning har ikkalasidan ma'lumot to'plash kasbiy stressning oilaviy munosabatlarga ko'chishi va shaxslararo ta'sir mexanizmlarini chuqurroq tahlil qilish imkonini berishi mumkin. Olingan empirik natijalar asosida esa oilaviy hayotning turli bosqichlariga mos psixologik maslahat va stressni boshqarishga yo'naltirilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish istiqbolli yo'nalish hisoblanadi.

Umuman olganda, amalga oshirilgan nazariy tahlil kasbiy stress va emotsional regulyatsiyaning o'zaro bog'liqligini oilaviy hayotning rivojlanish bosqichlari bilan aloqadorlikda o'rganish ilmiy jihatdan asosli tadqiqot yo'nalishi ekanligini ko'rsatadi. Mazkur yondashuv kasbiy faoliyat va oilaviy munosabatlari o'rtasidagi psixologik aloqalarni tushuntirishga xizmat qilishi, shuningdek, kelgusida ushbu munosabatlarni O'zbekiston oilalari misolida empirik tekshirish uchun nazariy-metodologik asos bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Carter.B. and McGoldrick, M. (Eds.) The changing family life cycle: A framework for family therapy (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon, 593 p.
2. Greenhaus J. H. & Beutell, N. J. Sources of conflict between work and family roles. Academy of Management Review, 10(1), 76-88 p.
3. Demerouti E Bakker, A.B. and Schaufeli W.B. Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. Journal of Vocational Behavior, 67(2), 266-289 p.
4. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299 p.
5. A.A.Паршикова, О.В. and Черткова, Ю. Д. (2022). Связь стратегий эмоциональной регуляции с субъективным благополучием и жизнестойкостью: эффекты актора и партнера в супружеских парах. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 19(2), 241-258 p.
6. Shoumarov, G'.B. Haydarov, I.O.Sog'inov, N.A.Akramova, F. A. (2008). Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq, 296 b.
7. Siddiqova, G.B. Pedagoglarda kasbiy stress va emotsional so'nish holatlarini oldini olish. Yosh olimlar, 3(5), 76-79 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. №10(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.