



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



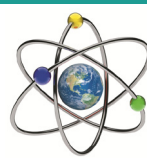
№10(3)
2026

- 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 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. 224 sahifa,
13-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
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
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

Axborotlashgan jamiyatda xalq o'yinlari orqali shaxsni tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlari	10
<i>Abdullayeva Maryambibi Djumaniyazovna</i>	
Sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish sharoitida talabanning axborot xavfsizligi kompetensiyasi: tushunchaning chegaralari va tarkibi	16
<i>Mustafoyev Shahzod Mamanazar o'g'li</i>	
Navoiy viloyati ziyoratgohlari tarixi va ularning aholi hayotida tutgan o'rni	21
<i>Nazarova Nozima Narzulloyevna</i>	
Fransuz tilidagi predloglar va o'zbek tilidagi kelishik qo'shimchalarining qiyosiy tahlili	26
<i>Ro'zimova Yulduz Farhodovna</i>	
Umumta'lim maktab direktorlari emotsional intellektining boshqaruv faoliyatidagi ahamiyati	30
<i>Rustamova Barno Abduxalilovna</i>	
Kikbokschilarda motivatsion omillar va musobaqa faoliyati samaradorligini takomillashtirish metodikasi: nazariy-tahliliy asoslash	34
<i>Mamaraximov Azim Karakulovich</i>	
Pedagogik diagnostikaning umumiy metodlari va ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyati	39
<i>Daminova Shoxista Farxodovna</i>	
Dual ta'lim muhitida bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'lim faoliyatiga tayyorlashning nazariy-metodologik asoslari	45
<i>Oybekova Shukrona Oybek qizi</i>	
O'qish savodxonligini rivojlantirishda sun'iy intellekt asosidagi individual ta'lim texnologiyalarini takomillashtirish	51
<i>Abduvaliyeva Gulchexra Mamadjon qizi</i>	
Abu Rayhon Beruniy ilmiy merosi asosida talabalarda kartografik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	56
<i>Kazakbayeva Muhabbat Turabayevna</i>	
Brayl yozuvi ko'zi ojiz shaxslarning inklyuziv imkoniyatlarini ta'minlashning muhim vositasi sifatida	62
<i>Panjiyev Shokir Zokir o'g'li</i>	
Дидактический потенциал подкастов в обучении русскому языку студентов	67
<i>Ибрагимова Нилуфар Туйчиевна</i>	
Maxsus ta'lim tizimida differensiallashtirilgan va individuallashtirilgan o'qitishning metodik asoslari	72
<i>Karimova Nilufar Boltaboyevna</i>	
Xorijiy til o'qituvchilarida kasbiy so'nish namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari	78
<i>Matchanova Dilorom Karimovna</i>	
Raqamli ta'lim ekotizimi asosida talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishning pedagogik asoslari	83
<i>Otamuratov Maqsudbek Shonazarovich</i>	
Yunon-rim kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish: pedagogik model va zamonaviy baholash metodikasi	87
<i>Po'latjonov Shoxzod Avazjon o'g'li</i>	
Buyrak hujayrali saratonini erta aniqlashda ultratovush tekshiruvining diagnostik imkoniyatlari	92
<i>Saydamatov Hayitboy Ulug'bek o'g'li</i>	
Проблемы и перспективы подготовки специалистов сферы искусств и культуры в ситстеме высшего образования	96
<i>Кошелева Антонина Фёдоровна</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalari sharoitida ta'limning insonparvarlik paradigmasini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	99
<i>Yaqubova Dinora Bahodirovna</i>	



Behbudiyning ta'lim-tarbiya sohasidagi qarashlari va o'qitish metodlari	104
Islomova Lola Abdig'ani qizi	
Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarida lingvomadaniy kompetensiyani shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari	110
Djabbarova Feruza Azamovna	
The Role of Phonation Energy Efficiency in Sound Changes	114
Baxramova Shaxnoza Erkinovna	
Mustaqillik yillarida ichki migratsiyaning shakllanish jarayonlari.....	119
Mo'minov Ziyovuddin Bakirjon o'g'li	
Raqamli ta'lim davrida bo'lajak o'qituvchilarda mustaqil ta'lim trayektoriyasini loyihalash: "pedagogik mahorat" fani misolida	123
Shabdullayeva Lazokatxon Orifbekovna	
Современные подходы к управлению образовательным учреждением: теоретические основы и особенности реализации.....	128
Джуманиязова Дильбар Азатовна	
Ko'zi ojiz o'quvchilarga funksiyalar grafiklarini o'rgatishda ko'p sezgili ta'lim yondashuvlaridan foydalanish.....	132
Abdullayev Umid Amrilloevich	
Oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini takomillashtirishning tashkiliy-pedagogik omillari	139
G'oyibnazarov Rahmatilla	
Inklyuziv ta'limda fanlarni o'qitishda maxsus pedagog faoliyati.....	144
Hurriyat Yoqubova	
Modelling the Semantic Field of Ma'naviyat in a Specialised Parallel Corpus: Theoretical and Methodological Foundations of Cross-Genre Discourse Analysis	149
Mukhlisa Chorjeva Jumamurodovna	
Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida masofaviy axborot-kutubxona xizmatlari samaradorligini oshirish metodikasi.....	154
G'oyibova Sayyora	
Talabalarda psixologik reziliyentlikni takomillashtirishning emotsional-kognitiv determinantlari	160
Hayitova Oydinniso Aliyevna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini inklyuziv ta'lim sharoitida samarali faoliyatga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	164
Mamasiddikova Maftuna Akbarjon qizi	
Fizika ta'limida muammoli masalalarni yechish ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik strategiyalari	168
Ostonova Malika Uktam qizi	
Texnika oliy ta'lim muassasalarida matematika fanlarini o'qitish metodikasini raqamli ta'lim texnologiyalari asosida takomillashtirish	173
Vahobov Mehroj Alisher o'g'li	
Tarbiya, ta'lim, rivojlanish va shakllanish kategoriyalarining mazmun-mohiyati va o'zaro munosabati	178
Xodjayeva Munisa Utkur qizi	
Birlamchi sog'liqni saqlash tizimida bo'lajak oilaviy shifokorlarning boshqaruvchanlik kompetensiyalari texnologiyasini shakllantirish	183
Abduvaxobova Nozima Raxmanovna	
Uchburchak o'rta chizig'ining xossasini o'qitish va undan kelib chiqadigan dastlabki xulosalar	189
E. E. Jumayev, O'. X. Aytuvganov	
Maktabgacha ta'limda musiqmashg'ulotlarini raqamli ta'lim resurslari asosida tashkil etishning nazariy-metodologik asoslari	195
G'ulomova Muslimaxon Ahmadillo qizi	
Teaching Medical Terminology Through Data-Driven Learning: A Corpus-Informed Model for English for Medical Purposes.....	199
Isomiddinova Diyora Qutbiddin qizi	



Jismoniy tarbiya yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarlik tizimida gimnastika mashqlarini qo'llash metodikasining o'ziga xos xususiyatlari.....	209
Karimov Duysenbay Djienbaevitch	
Filolog talabalarga ingliz va malay tillarini o'qitishda sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari.....	213
Yuldashev Azim Abdurahmonovich	
Qozoq, rus, o'zbek va ingliz tillarida sotsiolingvistik terminlarning tarjimasi: terminologik ekvivalentlikning qiyosiy tahlili.....	218
Yuldasheva Mahzuna Omonullayevna	

TALABALARDA PSIXOLOGIK REZILIENTLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING EMOTSIONAL-KOGNITIV DETERMINANTLARI

Hayitova Oydinniso Aliyevna

Osiyo Xalqaro universiteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola oliy ta'lim muassasalari talabalarida psixologik rezilientlikni (ruhiy barqarorlik va moslashuvchanlik) shakllantirish hamda takomillashtirishda emotsional va kognitiv determinantlarning o'rnini tadqiq etishga bag'ishlangan. Tadqiqotda kognitiv qayta baholash (cognitive reappraisal), emotsional regulyatsiya, refleksiv fikrlash va optimizm kabi omillarning talabalar stressga chidamliligiga ta'siri empirik hamda nazariy jihatdan tahlil qilingan.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt va kognitiv moslashuvchanlik darajasi yuqori bo'lgan talabalarda akademik hamda ijtimoiy stressorlarga nisbatan rezilientlik ko'rsatkichi sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Maqola yakunida talabalarda rezilientlikni oshirishga qaratilgan amaliy va psixoprofilaktik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: rezilientlik, emotsional determinantlar, kognitiv moslashuvchanlik, emotsional regulyatsiya, kognitiv qayta baholash, akademik stress, talabalar psixologiyasi.

Abstract: This scientific article is dedicated to exploring the role of emotional and cognitive determinants in developing and enhancing psychological resilience (psychological stability and adaptability) among university students. The study empirically and theoretically analyzes the impact of factors such as cognitive reappraisal, emotional regulation, reflective thinking, and optimism on student stress tolerance.

The results demonstrate that students with higher levels of emotional intelligence and cognitive flexibility exhibit significantly higher resilience toward academic and social stressors. Practical and psychoprophylactic recommendations aimed at increasing student resilience are provided at the end of the paper.

Key words: resilience, emotional determinants, cognitive flexibility, emotional regulation, cognitive reappraisal, academic stress, student psychology.

Аннотация: Данная научная статья посвящена исследованию роли эмоционально-когнитивных детерминант в формировании и повышении психологической резилиентности (психологической устойчивости и адаптивности) у студентов высших учебных заведений. В исследовании теоретически и эмпирически анализируется влияние таких факторов, как когнитивная переоценка, эмоциональная регуляция, рефлексивное мышление и оптимизм, на стрессоустойчивость студентов.

Результаты показывают, что у студентов с более высоким уровнем эмоционального интеллекта и когнитивной гибкости показатели резилиентности к академическим и социальным стрессорам значительно выше. В заключении статьи разработаны практические и психопрофилактические рекомендации по повышению резилиентности студентов.

Ключевые слова: резилиентность, эмоциональные детерминанты, когнитивная гибкость, эмоциональная регуляция, когнитивная переоценка, академический стресс, психология студентов.

KIRISH

Zamonaviy oliy ta'lim tizimi talabalardan nafaqat yuqori intellektual salohiyatni, balki keskin o'zgaruvchan ijtimoiy-akademik muhitga moslashish, axborot bosimi, imtihon stresslari va shaxsiy inqirozlarni muvaffaqiyatli yengib o'tish qobiliyatini ham talab etadi. Ushbu jarayonda shaxsning ichki ruhiy resurslari, xususan, psixologik rezilientlik hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Rezilientlik - bu shaxsning stress, qiyinchilik, muvaffaqiyatsizlik, ruhiy bosim va murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashish, ulardan keyin psixologik muvozanatini tezda tiklash hamda o'z faoliyatini samimiy va samarali davom ettirish qobiliyatidir. Talabalik davri shaxs rivojlanishining o'tish bosqichi bo'lib, unda avtonomiyaning ortishi, kelajak kasbiy mas'uliyati va ijtimoiy rollarning o'zgarishi ko'pincha destruktiv emotsional holatlar (xavotir, depressiv belgilar, emotsional so'nish)ni keltirib chiqaradi.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, rezilientlik tug'ma, o'zgarmas sifat emas, balki shaxsning dinamik kognitiv va emotsional jarayonlari orqali shakllanadigan, takomillashtirish mumkin bo'lgan potentsialdir. Talabalarda rezilientlikni oshirishning emotsional-kognitiv determinantlarini aniqlash va tahlil qilish, ularga maqsadli psixologik yordam ko'rsatish hamda oliy ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika tizimini takomillashtirishga imkon beradi.

Tadqiqotning ob'ekti va metodologik asoslarini tanlashda emotsional va kognitiv resurslarning o'zaro ta'sirini kompleks baholashga e'tibor qaratildi.

Metodologik bazasi

Tadqiqot R. Lazarus va S. Folkman-ning stress va kognitiv baholash nazariyasi (Transactional Model of Stress and Coping), A. Banduraning o'ziga nisbatan ishonch (self-efficacy) konsepsiyasi hamda E. Diener va M. Seligman-ning pozitiiv psixologiya tamoyillariga asoslanadi.

Empirik metod va metodikalar

Tadqiqotda quyidagi diagnostik instrumentariydan foydalanildi:

- **Konnors-Davidson Rezilientlik Shkalasi (CD-RISC-25):** Talabalarning umumiy rezilientlik darajasini va stressga chidamliligini o'lchash uchun.
- **Gross Emotsional Regulyatsiya So'rovnomasi (ERQ):** Kognitiv qayta baholash (Cognitive Reappraisal) va emotsional bostirish (Expressive Suppression) strategiyalarini aniqlash uchun.
- **Kognitiv Moslashuvchanlik So'rovnomasi (CFI):** Shaxsning muammoli vaziyatlarda alternativ yechimlarni ko'ra olish va kognitiv moslashuvchanligini baholash uchun.
- **N-VMS Emotsional Intellekt Metodikasi (N. Hall):** Emotsiyalarni anglash, boshqarish va empatik qobiliyatlarni baholash uchun.

Tanlanma xarakteristikasi

Tadqiqotda 1-4-bosqichda tahsil olayotgan 18 yoshdan 23 yoshgacha bo'lgan 240 nafar talaba (128 nafar qiz, 112 nafar yigit) ishtirok etdi. Ma'lumotlar statistik tahlil dasturlari (SPSS v.26) yordamida korrelyatsion (Pirson va Spirmen) hamda regression tahlil usullarida qayta ishlandi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Olingan empirik ma'lumotlar talabalarning rezilientlik darajasi va ularning emotsional-kognitiv xususiyatlari o'rtasida statistik jihatdan sezilarli va ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

1-jadval: Emotsional-kognitiv omillar va rezilientlik o'rtasidagi korrelyatsiya

Omil / Konstrukt	Rezilientlik (CD-RISC) bilan korrelyatsiya (r)	P-qiyamati (p)
Kognitiv qayta baholash (Cognitive Reappraisal)	+0.62	p < 0.001
Emotsional intellekt (Umumiy ko'rsatkich)	+0.58	p < 0.001
Kognitiv moslashuvchanlik (Alternative Solutions)	+0.51	p < 0.01
O'ziga ishonch (Self-efficacy)	+0.67	p < 0.001
Emotsional bostirish (Expressive Suppression)	-0.34	p < 0.05

Regression tahlil natijalari

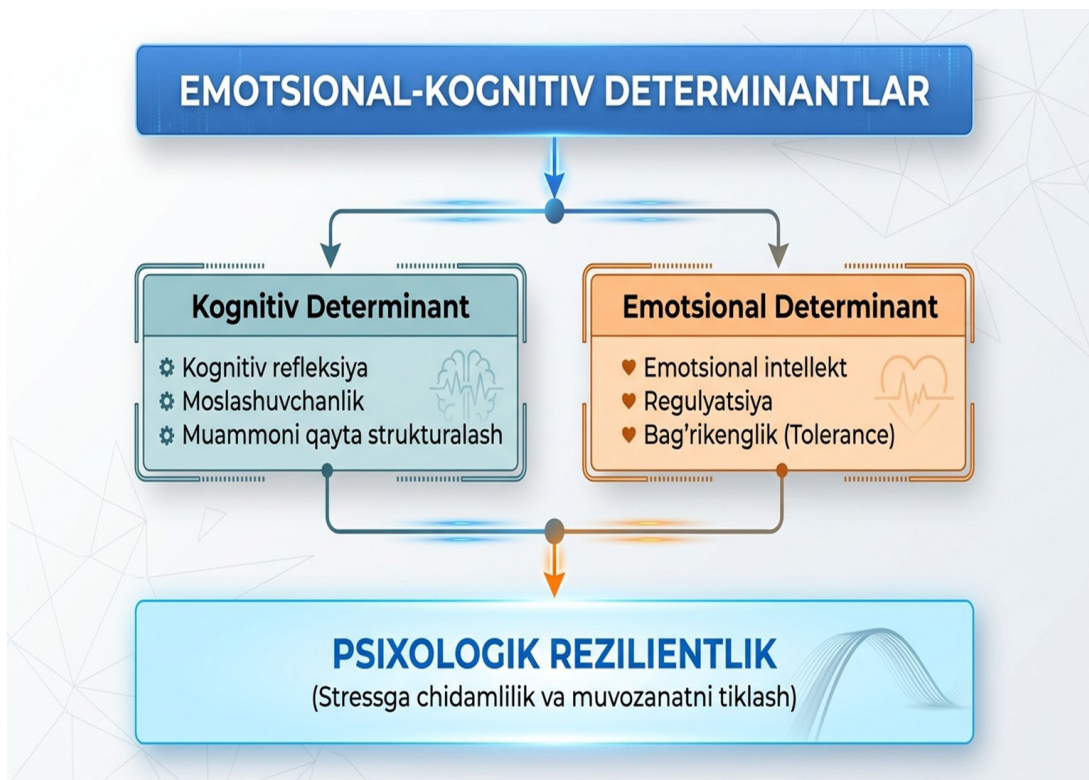
Ko'p omilli regressiya tahlili natijalariga ko'ra:

- Kognitiv qayta baholash va emotsional self-regulyatsiya talabalardagi rezilientlik dispersion holatining 48.6% in yoritib beradi ($\Delta R^2 = 0.486$, $F = 38.4$, $p < 0.001$).
- Emotsiyalarini bostirishga (suppression) moyil bo'lgan talabalarda akademik inqirozlar paytida stress, nevrozatsiya va umidsizlik darajasi 32% ga yuqoriligi kuzatildi.



TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari talabalarda rezilientlikni oshirish va takomillashtirish jarayonida kognitiv va emotsional omillarning sinergetik roli mavjudligini tasdiqlaydi.



- **Kognitiv determinantlar.** Kognitiv determinantlar ichida eng muhim rol o'ynaydigan omil - kognitiv qayta baholashdir. Talaba imtihondan past baho olganida yoki loyihada muvaffaqiyatsizlikka uchraganida, bu holatni "katastrofa" (omadsizlik) emas, balki 'rivojlanish uchun tajriba va imkoniyat' sifatida talqin qilsa, ulardagi kortizol (stress hormoni) darajasi pasayadi va muammoni hal qilishga qaratilgan konstruktiv xatti-harakatlar faollashadi.
- **Emotsional determinantlar.** Emotsional determinantlar sohasida emotsional intellekt va emotsional regulyatsiya yetakchi o'rin tutadi. O'z emotsiyalarini anglay oladigan hamda salbiy emotsiyalarni (qo'rquv, xavotir, g'azab) konstruktiv kanallarga yo'naltira oladigan talabalarda rezilientlik yuqori bo'ladi. Emotsiyalarni bostirish esa aksincha, ichki psixologik zo'riqishni oshirib, rezilientlik resurslarini yemiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarda psixologik rezilientlik o'z-o'zidan shakllanadigan statik belgi emas, balki kognitiv va emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish orqali takomillashtirilishi mumkin bo'lgan dinamik tizimdir.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarining psixologik rezilientligini oshirish bo'yicha quyidagi amaliy tavsiyalar ilgari suriladi:

1. **Kognitiv-xulq-atvor treninglarini joriy etish:** OTMLar psixologik xizmat ko'rsatish markazlarida talabalarga disfunktsional fikrlash shakllarini aniqlash va kognitiv qayta baholash texnikalarini o'rgatuvchi treninglar tashkil etish.
2. **Emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari:** Talabalarda emotsional o'z-o'zini regulyatsiya qilish, stress menejment va mindfulness (osuda diqqat) amaliyotlarini rivojlantirish bo'yicha maxsus modullarni o'quv jarayoniga (fakultativ shaklda) kiritish.
3. **Tutorlik va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlash:** Birinchi bosqich talabalarining moslashuv davrida akademik va ijtimoiy stressorlarni yengib o'tishlariga ko'maklashuvchi mentorlik dasturlarini kengaytirish.


Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
2. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
3. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
5. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
6. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
7. Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Development and initial validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 241-253.
8. Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
9. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Stuhlsatz, G. L. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991.
10. Karimova, V. M., & Hayitov, O. E. (2021). *Psixologik rezilientlik va shaxs emotsional intellekti: OTM talabalari misolida*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

- 
- 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(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.