ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI

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

№7
2025

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiyaga fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 204 sahifa,
1-iyul, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:
Umarova H. O'. – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Karimova E'zoza Gapirjanovna – Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti rektori
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
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Somurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (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
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
Doniyorov S. M. –"Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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'icha falsafa doktori (PhD)
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)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ
Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Umarova H. O‘. – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne’matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Karimova E’zoza Gapirzhanovna – Rector of the Nizami National Pedagogical University of Uzbekistan

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
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical 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
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
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)
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
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

“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 СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA

Konvergent tahririyat mas'uliyati: Yangi O'zbekistonni barpo etish jarayonini yoritish tendensiyalari 16
Doniyorov Salim Musurmonovich
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy bilimlarini shakllantirish 23
Nazarov Odil Omanqulovich
"Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasi"da ijtimoiy-pedagogik hamkorlikning o'rni 27
Abirova Umida Nazarovna
Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq nuqsonlarini oldini olish va uning ahamiyati 30
Akramov Dostonbek Ikromjon o'g'li
Pedagogik jarayonda axloqiy qarashlarni shakllantirish usul va vositalari 34
Xudoykulova Shaxlo Mamaniyozovna
Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining ijodkorligini rivojlantirishda ta'limiy o'yinlarning ahamiyati 38
Salimova Dilmira Farxodovna
Aholining iqtisodiy axborot savodxonligini oshirishdagi muammo va kamchiliklar 41
Rajabov Asliddin Xolmirzayevich
Favqulodda vaziyatlar yo'nalishi ta'limida muloqotning ahamiyati 44
Boltayev Baxtiyor Yunusovich
Biologiya ta'limi va raqamli texnologiyalar 48
E. Po'latova
Boshlang'ich ta'limga tayyorlov guruhi bolalarini kasbga yo'naltirishda stem yondashuvining ahamiyati ... 51
Egamova Ravshanoy Surobjonovna
O'zbekiston TIMSS natijalarini qanday yaxshilashi mumkin? Innovatsion ta'lim yondashuvlari va samarali strategiyalar 55
G'aynididdinov Shayxislom Tolibjon o'g'li
Nutq kamchiliklarini bartaraf etishda mutaxassislar hamkorligi 60
Isayeva Mushtariy Alisher qizi
Developing Student's Critical Skills Through Technology-Enhanced English Lessons 63
Mavlonova Dildora Shuxrat qizi
Bahrom Ro'zimuhammad she'rlarini o'qitishda integratsiya usulidan foydalanish 67
Nomozova Dilobar Suyun qizi
Aksiologik yondashuvlar asosida bo'lajak pedagoglarda altruizm ko'nikmalarini shakllantirish: bosqichlar va tamoyillar 72
Norboyeva Moxigul Shavkat qizi
3D Modeling of Virtual Chemical Laboratories 75
Qayumov Jamshid Ma'rufjon o'g'li
Fostering Metacognitive Skills in Efl Learners Through Ai-Supported Instruction: a Review of Recent Literature 80
Ruzieva Maftuna
Onlayn va gibrid ta'lim sharoitida mashinasozlik texnologiyasi faniga qiziqishni oshirishning nazariy asoslari 85
Sarimsakova Soxibaxon Raxmonjanovna
Loyihalashtirilgan integral darslar samaradorligi (9-sinflar uchun "Metallar va ularning umumiy xususiyatlari" mavzusida) 88
Sharipova Hakima Shavkatovna
Metacognition and Self-Regulated Learning 92
Turayeva Nazira Ibragimovna
Методические возможности совершенствования обучения научной письменной речи на основе коммуникативно-деятельностного подхода 95
Меденцева Наталья Петровна
Transformatsion jarayonlarda tibbiyot oliy ta'lim muassasalari raqobatbardoshligini oshirish strategiyalari 100
Jonibekov Jasur Jonibekovich

O'zbek milliy musiqasi: boy madaniyat va san'atning ajralmas qismi 105
Rustamova Maxsuma Farxodbek qizi

Sharq va G'arbda tibbiyot fanlarining yaratilishi tarixi 108
Bakayev Najmiddin

Didaktik o'yinlar bola faoliyatining asosiy vositasi sifatida 112
Egamova Madina Qobil qizi

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalarining konvergent-kreativ tafakkurini takomillashtirishning didaktik asoslari 116
Egamova Shukriya Amanovna

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida universal ta'lim faoliyatlari orqali tarbiyaviy maqsadlarga erishish imkoniyatlari 119
G'aybullayeva Nafisaxon Nosirjon qizi

Matematika o'qitishning klassik metodlaridan zamonaviy usullariga o'tish 124
G'ofurov Jamoliddin Xusniddinovich

Jahon miqyosida maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari 128
Hoshimova Dilnoza Boymirzoyevna, Mahmudova Zulfiya Homidovna

Bo'lajak o'qituvchilarning prognostik kompetensiyasini rivojlantirish tamoyillari 131
Ikromova Munisa Sheraliyevna

Bo'lajak muhandislarni kasbiy tayyorgarligini grafik ma'lumotlar asosida oshirishning didaktik asoslari 134
Jumanazarova Zuhra Qosimjonovna

Sport va jismoniy tarbiya pedagogikasida innovatsion metodlar 138
Jumanova Iroda Shokirjon qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish 141
Jumayeva Sarvinoz Ilhombekovna

Talabalarda nutqiy tarkibiy tuzilmalarni shakllantirish texnologiyasi 145
Kiyamova Maxbuba Sultanovna

Innovatsion yondoshuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining fikrlash qobiliyatini rivojlantirishning amaliy jihatlari 148
Mamadiyorov Jamol

Ingliz tili matnlarini o'rganishda 6-sinf o'quvchilarining grammatik kompetensiyasini oshirish va tatbiq qilishning samarali usullari 152
Sharipova Firuza Mehriddinovna

Kar va zaif eshituvchi yuqori sinf o'quvchilarining axborot kompetensiyasini rivojlantirish modeli 155
Tursunov Hojiakbar Hamidullo o'g'li

Maktabgacha ta'limda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim – pedagogik muammo sifatida 159
Xallokova Maksudaxon Ergashevna

Altruistik xulq-atvorning shaxsiy va ijtimoiy determinantlari 162
Xatamova Ferangiz Ibodulloyevna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik mahoratini teatr pedagogikasi vositalari orqali rivojlantirishning xorijiy va milliy tajribasi 166
Xudoyberganova Matluba Qulsoxatovna

Refleksiv yondashuvning ta'lim jarayonidagi o'rni va afzalliklari 170
Yodgorova Gulrux Farhodovna

Совершенствование методики формирования компетентности будущих студентов-искусствоведов в условиях цифрового образования 174
Юлдашев Эрграш Сабирович

O'z-o'zini rivojlantirish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati 177
Kudenov Temurbek Maxsetbaevich

Boshlang'ich sinf o'qish darslarida hikoya janrini o'qitishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish dolzarb muammo sifatida 180
Ergasheva Shoxida Nurmuxammadovna

Ingliz tili darslarini interaktiv tashkil etishda raqamli ta'lim vositalarining o'rni va metodik yondashuvlar 185
Raxmatullayeva Barno Baxtiyor qizi

The Effectiveness of Using Podcasts to Enhance Listening Comprehension and Vocabulary Acquisition in Secondary School English Classes 189
Meliboyev Zuxriddin Isroil ugli

O'zbekiston tarixi darslarida pedagogik improvizatsiyani texnologiyalashtirish va raqamlashtirish imkoniyatlari 192
Ergasheva Muhayyoxon G'anijonovna

Tasviriy faoliyat vositasida maktabgacha yoshdagi bolalarning badiiy-ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning samaradorligi 196
Arslanova Umidaxon Komiljon qizi

Baxtli pedagoglar sirlari yoki kasbdagi subyektiv farovonlik 201
Adilova Zulfiya Djavdatovna

BAXTLI PEDAGOGLAR SIRLARI YOKI KASBDAGI SUBYEKTIV FAROVONLIK

Adilova Zulfiya Djavdatovna
TDIU, Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Annotatsiya: Ushbu maqola pedagoglarning kasbidagi sub’yektiv farovonlikni – ya’ni o‘z kasbiy hayotidan qoniqishi va ichki xotirjamligini – shakllantiruvchi omillar, maxfiy asoslar va psixologik strategiyalarni tahlil qiladi. Maqolada o‘qituvchilarning motivatsiyasi, stressni boshqarish usullari, professional o‘sish va ijobiy pedagogik muhit yaratish orqali ularning farovonlik darajasi oshirilishi mumkinligi tadqiq etilgan. Tadqiqot natijalari amaliy tavsiyalarga asoslangan.

Kalit so‘zlar: pedagoglar farovonligi, sub’yektiv baxt, kasbiy qoniqish, stressni boshqarish, pedagogik motivatsiya.

Abstract: This article explores the subjective wellbeing of teachers, focusing on their professional satisfaction and inner calm. It examines factors and psychological mechanisms–such as stressmanagement strategies, career development, and fostering a positive pedagogical environment–that contribute to enhancing teachers’ wellbeing. The findings are supported by practical recommendations for educators and institutions.

Key words: teacher wellbeing, subjective happiness, professional satisfaction, stress management, pedagogical motivation.

Аннотация: В статье анализируются ключевые компоненты субъективного благополучия педагогов – их удовлетворённость профессией, внутреннее спокойствие и мотивация. Исследуются такие факторы, как стратегии управления стрессом, профессиональное развитие, создание позитивной образовательной среды и их влияние на повышение самочувствия учителей. Работа завершается практическими рекомендациями.

Ключевые слова: благополучие педагогов, субъективное счастье, профессиональное удовлетворение, стрессменеджмент, педагогическая мотивация.

KIRISH

Yaxshi pedagog o‘z hayoti va faoliyati davomida muntazam ravishda faoliyatini takomillashtirishga ehtiyoj sezadi. Bu esa, o‘z navbatida, motivatsion tuyg‘u sifatida jahon amaliyotidagi tajribalarni va kasbiy mahorat sirlarini bilishga va joriy etishga undaydi. Ushbu fikrlarni jamlab, xorijiy amaliyotdagi mutaxassislarning yondashuvlari va ayrim fikrlari bilan tanishtirish muhim deb hisobladik.

So‘nggi yillarda insonning o‘z hayotidan qoniqishi va kasbiy farovonligi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kasbiy farovonlik – bu ishdan qoniqish, o‘z kasbiy faoliyatini boshqarish, shaxsiy ahamiyati va yutuqlari, shuningdek stress darajasi va hissiy barqarorlik kabi jihatlarni o‘z ichiga oladi. Kasbdagi sub’ektiv farovonlik hayot sifatining muhim ko‘rsatkichi bo‘lib, u xodimning ishlashi va unumdorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Teacher wellbeing: “A systematic review of the research literature from the year 2000–2019” (2021). Ushbu tizimli sharh 2000–2019 yillardagi 98 ta tadqiqotni tahlil qiladi. Ta’kidlanishicha, pedagoglarning farovonligini aniqlash uchun kontseptual asoslar xilmaxil bo‘lib, ijtimoiy munosabatlar muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, pedagoglarning sub’ektiv farovonligi o‘qitish sifati va mehnat natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

“Factors Associated with Teacher Wellbeing: A MetaAnalysis” (2024). Bu meta-tahlil farovonlikni “hekdonik” (baxthissiy) va “evdaymonik” (ma’noga boy) komponentlarga ajratib o‘rgangan. Shu bilan birga, pedagoglarning kasbdagi farovonlik ijtimoiy-iqtisodiy va individual jihatlarga bog‘liq ekani, bu farovonlik shakllanishida muhimligini ko‘rsatadi.

"Strength Use and WellBeing at Work among Teachers…" (MDPI, 2022). Tadqiqotda pedagoglarning kuchli tomonlarini faol ishlatishi (strengths use) ular orasida hem hedonik, hem eudaimonik farovonlikni oshirib, shu bilan birga asosiy ehtiyojlar – kompetentsiya, avtonomiya, ijtimoiy bog'liqlik – qondirilishiga yordam beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Yaxshi pedagog o'z kasbida farovonlikni o'rganishi mumkin va bu albatta zarur. Xorijiy olimlar va mutaxassislar olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faoliyatdan quvonch va qoniqish – ishdagi muvaffaqiyatning asosiy dvigateli hisoblanadi. Masalan, pedagogning sub'ektiv farovonligi ta'lim sifati va talabalar rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Umuman olganda, pedagog o'z ishidan qanchalik mamnun bo'lsa, uning farovonligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Pedagog uchun professional "baxt" va "baxtsizlik" oralig'i qayerda? Pedagoglar kasbdagi sub'ektiv farovonlik pasayishining belgilarini mustaqil ravishda ham aniqlay oladi. Asosiy belgilar quyidagilar:

1. Hissiy charchoq (emotional exhaustion) – ruhiy-resurslarning tugashi va ichki bo'shashuv.
2. Depersonalizatsiya – ishdagi muloqotda odamlar bilan sovuq, masofa bilan yondashish.
3. Shaxsiy qoniqishning yetishmasligi – o'zini past baholash, yangi yutuqlar va muvaffaqiyatlarga intilishning yo'qligi (MBI modelida professional yutuqlarning kamayishi).

Bu uch omil Maslach va Jackson tomonidan ishlab chiqilgan Maslach Burnout Inventory (MBI) ning asosiy tarkibiy qismlarini tashkil qiladi.

Nazariy jihatdan pedagogning sub'ektiv farovonligini shakllantiruvchi muhim model – The Prosocial Classroom. Ushbu model pedagog farovonligini hissiy makon, ijtimoiy-emosional ko'nikmalar va talabalar muvaffaqiyati bilan bog'laydi. Muhim elementlar:

- Jamoaviy va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar
- Auditoriyani samarali boshqarish
- Ijtimoiy-emosional kompetensiyalar.

Ushbu model asosida farovonlik omillari uch guruhga ajraladi:

- Talabalar bilan munosabatlar – masalan, auditoriyadagi tartib-intizom darajasi.
- Shaxsiy omillar – samaradorlik, optimizm.
- Tashkiliy omillar – hamkasblar va rahbariyat tomonidan tan olinishi, vaqtni boshqarish.

TAHLIL VA NATIJALAR

Mutaxassislar tadqiqotlariga asoslanib, pedagoglarga o'zining sub'ektiv farovonligini saqlashda yordam beradigan tavsiyalar:

1. **"Hissiy" qobiliyatingizni rivojlantirish:** Kasbiy rivojlanish pedagoglarning yuqori sub'ektiv farovonligini ta'minlaydigan muhim omillardan biridir. Meta-tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressni kamaytirish va ijtimoiy-emotsional kompetensiyani oshirish maqsadidagi ongga asoslangan dasturlar pedagoglarning farovonligini oshiradi, psixologik stressni bartaraf etadi va auditoriyadagi munosabatlarni yaxshilaydi.

Masalan, CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) dasturi nafas olish, meditatsiya, pauza va ongli e'tibor mashqlarini o'rgatadi. Dastur ishtirokchilari uchun bu metodlar stressni kamaytirib, ongsiz "trigger" reaktsiyalarini boshqarishga yordam beradi.

Amaliy tavsiya: 30 soniyali nafas e'tibori, "o'zini tekshirish" mashqlari orqali hozirgi holatni anglashni odat qiling.

2. **Faoliyat chegaralarini aniq belgilash:** Mehnat va shaxsiy hayot o'rtasidagi chegaralarni aniqlash ish va farovonlik uchun muhimdir. Education Support tadqiqotlariga ko'ra, muntazam kunlik yozuvlar va "ish/bo'sh vaqt"ni aniq ajratish ish hayoti sifatini oshiradi.

Amaliy tavsiyalar:

- Ish uchun alohida jadval belgilang, masalan, tushlik tanaffusini ishlarga aralashtirmang.
- Elektron pochta va messenjerlar uchun maxsus vaqt ajrating.
- Dam olish va sevimli mashg'ulotlarga – sport, kitob o'qish yoki sayohatga – vaqt ajrating.

3. **Hamkasblar bilan munosabatlarni mustahkamlash:** Ijtimoiy himoya va yordamni shakllantirish pedagoglarning stressga chidamliligini oshiradi. Rahbarlar tomonidan yaratilgan ijobiy muhit, hamkasblarning hissiy qo'llab-quvvatlashi va talabalar orasidagi hurmat – mas'uliyat va samimiylikni oshiradi.

Amaliy tavsiya:

- Rahbarlar bilan ichki muloqotni kuchaytirish.
- Meditatsiya, qisqa guruh suhbatlari yoki jamoaviy refleksiya orqali hissiy qo'llab-quvvatlanish.

4. **Talabalar bilan ijobiy muhit yaratish:** Talaba e'tirofi pedagog hayot sifatiga sezilarli ta'sir qiladi. Buning uchun:
Maslahatlar:
- Talabalar hayotiga qiziqish bildiring.
- Rag'batlantirish va maqtovlardan foydalaning.
- Guruh ishlari, o'yinlar yordamida auditoriya muhitini ijobiylashtiring.

Bu yondashuv talabalar va pedagog o'rtasida ijobiy aloqani rivojlantiradi.

5. **Ijodkorlikni kuchaytirish:** Pedagogning ijodiy yondashuvi uning farovonligini oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijodiy dars usullari ishga ligiqat hosil qiladi.
Amaliy tavsiyalar:
- Raqamli texnologiyalar va kreativ yondashuvlarni darslarga qo'shing.
- Professional jamoalarda innovatsiyalar haqida fikr almashishga qo'shiling.

6. **Texnologiyalarni to'g'ri qo'llash:** Raqamli vositalar dars tayyorlash va baholashda stressni kamaytiradi. Masalan, avtomatik baholash platformalari va rejalashtirish ilovalari yordam beradi.
Amaliy tavsiyalar:
- Yaklass.ru, uchi.ru kabi platformalardan foydalaning.
- Notion yoki Evernote orqali vazifalarni boshqaring.
- Ish/ shaxsiy profillarni ajratib, masalan: VK Messenger'da.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib ta'kidlash joizki, pedagoglarning sub'ektiv farovonligi ularning ishidagi va hayotidagi samaradorlikka bevosita ta'sir qiladi. Bu borada ko'plab mutaxassislar pedagoglarning farovonligini oshirish yo'llarini izlamoqdalar. Albatta, har bir pedagog o'ziga xosdir va universal "sog'lomlik resepti" mavjud emas. Biroq, ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, pedagoglarning hissiy ko'nikmalarini va ijodkorligini rivojlantirish, hamkasblar, jamoa va talabalar bilan sifatli munosabatlarni saqlash, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash – bularning barchasi hozirgi davrda nihoyatda muhimdir.

Mutaxassislarning fikricha, yangi texnologiyalar va raqamli xizmatlar yordamida ushbu komponentlar yanada samarali amalga oshirilishi mumkin. Raqamli vositalar dars tayyorlash, baholash va kommunikatsiyani yaxshilash orqali pedagoglarni stressdan himoya qiladi, ish faoliyatini soddalashtiradi va sub'ektiv farovonlikni oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Viac, C. & Fraser, P. (2020). Teachers' WellBeing: A Framework for Data Collection and Analysis – OECD rasmiy hisobotlari.
2. Jennings, P. A. & Greenberg, M. T. (2009). "The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence...".
3. Song, Huan et al. (2020). An Exploratory Study of Teachers' Subjective Well-Being – Xitoyda olib borilgan mixed-methods tadqiqot.
4. ScienceDirect (2021). "Teacher Well-Being: A Systematic Review…" – pedagoglarning ruhiy salomatligi, haqiqiy ish samardorligi va stress menejmenti bo'yicha sistematik tahlil.
5. PMC (2022). "Well-Being of Teachers: The Role of Teacher Efficacy and Optimism" – o'z-o'ziga ishonch va optimizm pedagoglarning sub'ektiv farovonligiga qanday yordam berishini ko'rsatgan sharh.
6. ScienceDirect (2024). "Psychological Capital and Well-Being..." – PsyCap (umid, o'ziga ishonganlik, moslashuvchanlik, optimizm).
7. "Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti" (2024) – NamDU nashri.
8. "Pedagogika" o'quv qo'llanmasi (2005) – X. Ibragimov va Sh. Abdullayeva tomonidan tayyorlangan darslik.
9. Hojiyeva Z. O'. (2023). "Bolajak o'qituvchilarni birgalikdagi ijodiy faoliyatga o'rgatish..." – ijodiy faoliyat asosida talabalarning va pedagoglarning farovonligini oshirishga bag'ishlangan maqola.
10. Mavlonova R. A. (2021). "Umumiy pedagogika" – Jizzax davlat pedagogika universiteti nashri.
11. https://www.routledge.com/Teachers-Under-Pressure-Stress-in-the-teaching-Profession/Cooper-Cooper-Travers/p/book/9780415094849
12. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.202.802811/full
13. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X21000348
14. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X21000348
15. https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being_9789264191655-en.html
16. https://www.oecd.org/en/publications/teachers-well-being_c36fc9d3-en.html
17. https://www.mdpi.com/1660-4601/20/1/593
18. https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/0034654308325693
19. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X21000348
20. https://psycnet.apa.org/record/2018-61329-001?doi=1

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

2025. №7

© Materiallar koʻchirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida koʻrsatilishi 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
Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
№C–5669363 reyestr raqami tartibi boʻyicha roʻyxatdan oʻtkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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