



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№2(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 234 sahifa,
2-fevral, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
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
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

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

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

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

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

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, 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

O'quvchilarni intellektual rivojlantirishning psixologik omillari	22
<i>Ashurov Ramzidin Ramazonovich</i>	
Maktabgacha ta'limda bolaning kitobxonlik madaniyatini shakllantirishda oila bilan ishlashning nazariy asoslari	27
<i>Jumanova Fatima Uralovna, Allaberganova Munisa Begimboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanishning metodologik asoslari	32
<i>Jo'rayeva Nargiza Tairovna, Bekbergenova Yulduz Tanirbergen qizi</i>	
Faoliyatli yondashuv asosida maktabgacha 6-7 yoshli bolalarda nutqiy ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi	35
<i>Ziyodullayeva Mohirabonu Ikromjon qizi</i>	
Davlat ta'lim muassasalarida manfaatlar to'qnashuvini boshqarishning tashkiliy-huquqiy mexanizmlari ...	39
<i>Xaybatullaeva Sojidxon Ziyatullayevna</i>	
Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda integratsion yondashuv	42
<i>Kamoliddinov Mirzohid</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining mantiqiy tafakkurini rivojlantirishda interfaol metodlarning samaradorligi	45
<i>Kamoliddinova Dilnoza Axmadilaxanovna</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarda kreativ faollikni rivojlantirish mexanizmlari.....	48
<i>Nurjanova Rayxan Urazbaevna</i>	
Sinf biologiya fanini o'qitishda TIMSS topshiriqlardan foydalanish metodikasi va baholash mezonlari	52
<i>Xaitboyeva Dilorom Rustam qizi</i>	
Qandli diabet tashxisli bemorlarda shaxs tuzilmasining emotsional komponentlari	56
<i>Sadikova Umida Botirovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalar nutqini rivojlantirishda pedagogik diagnostikani amalga oshirishning natijaviyligi	60
<i>Maxmutzimova Yulduz Raxmatovna, Qodirova Shaxnoza Saidazim qizi</i>	
Kasbiy imij shakllanishida psixologik jihatlarining tafovutlari	64
<i>Aminova Dilnoza Orifjonovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining jamoa bilan ishlash jarayonida yetakchilik kompetensiyalarini rivojlantirish	69
<i>Abdiyeva Fazilat Fayzulla qizi</i>	
Kichik maktab yoshidagi bolalar shaxsi rivojlanishida psixologik moslashuvning tipik xususiyatlari	73
<i>Mirsaitova Guzal Baxodirovna</i>	
Oliy ta'lim tizimida variativ modellashirish asosida talabalarning kreativ faoliyatini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarining qo'llanilishi	76
<i>Quvvatova Mohira Hikmatillayevna</i>	
Interfaol treninglar orqali o'qituvchilarning innovatsion fikrlashini rivojlantirish tajribasi	79
<i>Abdiyeva Shodiyona Yodgor qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda milliy qadriyatlar asosida axloqiy tarbiyani shakllantirishning ahamiyati.....	82
<i>Zulayxo Nazarova, Qarshiboyeva Muxlisa Ismatullo qizi</i>	
Ijodiy qobiliyatni o'stirishda pedagogik mahorat va innovatsion metodlar	85
<i>Mutallibova Odinaxon Mirzaolimjon qizi</i>	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida olimpiadalarga tayyorlashda masalalar yechish texnologiyasi 11-sinf misolida	89
<i>Aslonov Xayrullo Shukrullo o'g'li</i>	



Bokschi qizlarni texnika taktikasini takomillashtirish.....	94
<i>Axmedov Latifjon G'ayrat o'g'li</i>	
Ixtisoslashtirilgan terminologiyaning asosiy lingvistik xususiyatlari	99
<i>Axmedova Dilnoza Anvarovna</i>	
Interfaol metodlar orqali zamonaviy darslarni tashkil etishning o'ziga xos tendensiyalari	102
<i>Bakirov Otabek Bo'ranovich</i>	
Boshqaruv psixologiyasi terminlarini tarjima qilishning metodologik muammolari	106
<i>D. J. Norboyeva</i>	
Raqamli transformatsiya sharoitida oliy ta'lim muassasalari talabalari ruhiyatiga virtual muhitning salbiy ta'siri	110
<i>Giyosov Ulug'bek Eshpulatovich, Turayeva Nigora Husniddin qizi</i>	
Hamshiralik ishida raqamli texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi.....	113
<i>Rasulova Gulmira, Amonova Dildora, Abdurahmonov Aziz, Hakimova X. X.</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv qobiliyatlarni shakllantirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar	117
<i>Jumayev Xushboq Soatmumin o'g'li</i>	
Principles of Organising Autonomous Learning.....	121
<i>Khazratova Zukhra Mamaraimovna</i>	
Najot – ta'limda, najot-tarbiyada	124
<i>Mo'minova Manzura Mamasodiqjonovna</i>	
Educational Potential of Museum Pedagogy and Criteria for its Application in Developing Historical Thinking of Pre-Service History Teachers.....	127
<i>Niyozov Javlonbek</i>	
Landshaft dizayni vastasida bo'lajak maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyachilarining estetik va kreativ ko'nikmalarini rivojlantirish	131
<i>Radjapova Zuxra Tirkashevna</i>	
Abdulla Avloniy pedagogik merosida shaxs psixologiyasi masalalari.....	134
<i>S. O. Mamarasulov, D. A. Egamberdiyeva</i>	
TBL metodini qo'llash orqali o'quvchilarning madaniyati va ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish....	138
<i>Sodikova Oyshakhon Muxammadsodik</i>	
Pedagogik innovatsiyalarni boshqarishning nazariy-metodologik asoslari.....	142
<i>Soliqova Barno Sodiq qizi</i>	
Boshlang'ich ta'lim magistratura talabalarining ijodiy faolligini rivojlantirish shart-sharoitlari	146
<i>Yarmatov Shermo'min Rahmatovich</i>	
Формирование готовности родителей детей старшего дошкольного возраста к выполнению воспитательной функции в семье.....	149
<i>Атаджанова Сохиба Талиповна</i>	
Redjio pedagogik yondashuv asosida maktabgacha katta yoshdagi bolalarda mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish pedagogik muammo sifatida	152
<i>Djamilova Nargiza Nuritdinovna, Otahonova Marjona</i>	
Talabalarda algoritmik kompetentlikni rivojlantirishning sun'iy intellekt va Big Data Analytics asosida o'quv faoliyatini real vaqt rejimida kuzatuvchi va boshqaruvchi konseptual modelni takomillashtirish.....	155
<i>Kayumova Nazokat Rashitovna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida chet tili o'qituvchilari va talabalar o'rtasidagi interaktsiyaning pedagogik samaradorligi va innovatsion mexanizmlari	163
<i>Eshonqulova Umida Xolmirzayevna</i>	
MTTlarda nutqni rivojlantirishga doir mashg'ulotlarda interfaol usullardan foydalanish texnologiyasi	168
<i>To'laboyeva Iqbolaxon Olimjonovna</i>	
Ta'lim jarayonidagi konfliktlar.....	173
<i>Abulova Mohigul Komiljonzoda</i>	
Talabalarining bolalarda ijtimoiy moslashuvni shakllantirishga kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish	176
<i>Inomova Mahliyo Yusuf qizi</i>	

Shaxs tuzilmasida ma'naviy intellekt: nazariy-metodologik tahlil va psixologik interpretatsiya	179
Mirxoliqova Charos Xabibullaevna	
18-20 yoshli belbog'li kurashchilarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarliklari	183
Muzafarov Muxammadali Maxsudovich	
Talabalarda mustaqil ta'lim topshiriqlaridan foydalanib kasbiy madaniyatini rivojlantirishga zamonaviy yondashuvlar (boshlang'ich ta'limda tarbiya fani misolida)	187
Yadgarova Surayyo	
Maktab o'quvchilariga pedagogik ta'sir ko'rsatishda o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish	190
Yo'ldoshova Shahlo Shukurullo qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini ma'naviy-ma'rifiy faoliyatga tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy tahlili	194
Yusupova Sanobar Odil qizi	
Типология научного текста: от жанровой классификации к дискурсивной модели	197
Бахтияр Катибжанович Саттаров	
Взаимодействие педагога и семьи в профилактике и преодолении стресса у детей дошкольного возраста	201
Г. С. Алиходжаева, Х. Рахимова	
Условия эффективности инклюзивного образования	206
Г. С. Алиходжаева, Л. О. Бекмуродова	
Педагогическая готовность к обучению в школе детей билингов	211
Г. С. Алиходжаева, Н. А. Ганиева	
Педагогические условия формирования эмоционального интеллекта у дошкольников	216
Джалилова Феруза Намазовна	
Milliy meros va musiqiy madaniyatning yosh avlod tarbiyasidagi o'rni	219
Zuhriddin Azizov	
Госпитальная школа как пространство поддержки и развития ребёнка (на примере госпитальной школы при детской клиники Синсиннати, США)	222
Муминов Р. Р., Хакимова Н. Х., Набиева Г. Г.	
Интерактивные формы работы в процессе профориентации детей дошкольного возраста	227
Н. Т. Жураева, С. М. Ахмеджанова	
Samarali hamkorlikdagi faoliyatga tayyorlashga oid yondashuvlar	231
Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI RUHIYATIGA VIRTUAL MUHITNING SALBIY TA'SIRI

Giyosov Ulug'bek Eshpulatovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti
Samarqand filiali, texnika fanlar falsafa doktori (PhD), dotsent

Turayeva Nigora Husniddin qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti
Samarqand filiali 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada raqamlashtirish jarayonida talabalar ongiga virtual hayotning salbiy ta'siri va uning psixologik oqibatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida so'rovnomalar hamda nazariy manbalar asosida virtual muhitning stress, yolg'izlik va motivatsiyaning pasayishiga ta'siri aniqlanadi, shuningdek, ushbu holatlarga qarshi samarali psixologik yondashuvlar tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: virtual hayot, raqamlashtirish, talabalar psixologiyasi, ruhiy salomatlik, stress, yolg'izlik, motivatsiya pasayishi, raqamli muhit, psixologik ta'sir, yoshlar ruhiyati.

Abstract: This article analyzes the negative impact of virtual life on the psychological well-being of university students in the context of digitalization. Based on survey data and the analysis of theoretical sources, the study identifies such psychological consequences as stress, loneliness, and decreased motivation, and proposes effective psychological approaches to address these challenges.

Key words: virtual life, digitalization, student psychology, mental health, stress, loneliness, motivation decline, digital environment, psychological impact, youth mental state.

Аннотация: В данной статье анализируется негативное влияние виртуальной среды на психическое состояние студентов в условиях цифровизации. На основе анкетирования и анализа теоретических источников выявляются такие психологические последствия, как стресс, чувство одиночества и снижение мотивации, а также предлагаются эффективные психологические подходы к их преодолению.

Ключевые слова: виртуальная жизнь, цифровизация, психология студентов, психическое здоровье, стресс, одиночество, снижение мотивации, цифровая среда, психологическое воздействие, психическое состояние молодежи.

KIRISH

Raqamlashtirish jarayoni hayotimizning deyarli barcha jabhalariga chuqur kirib kelmoqda. Ayniqsa, yoshlar, xususan, oliy ta'lim muassasalari talabalari kundalik faoliyatida raqamli texnologiyalardan keng foydalanmoqda. Biroq bu qulayliklar bilan bir qatorda, virtual hayot tarzining haddan tashqari kuchayishi turli psixologik muammolarga ham sabab bo'lmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, doimiy onlayn bo'lish, ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik, real ijtimoiy aloqalarning qisqarishi stress, yolg'izlik va motivatsiyaning pasayishi kabi salbiy holatlarga olib kelmoqda (Karimov, 2022; Brown, 2021). Ushbu maqola aynan raqamlashtirish davrida talabalarning psixologik holatiga virtual hayotning qanday salbiy ta'sir ko'rsatishini tahlil qilish, muammoga sabab bo'layotgan omillarni aniqlash hamda ularga qarshi samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishga qaratilgan. Mavzuning dolzarbligi yosh avlodning ruhiy salomatligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, u ta'lim sifati va kelajak avlod salomatligiga ham ta'sir etadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Raqamli transformatsiya sharoitida oliy ta'lim muassasalari talabalari ruhiyatiga virtual muhitning ta'siri masalasi so'nggi yillarda pedagogika, psixologiya va ta'lim texnologiyalari kesishmasida faol o'rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli texnologiyalarning jadal joriy etilishi ta'lim jarayonining samaradorligini



oshirish bilan birga, talabalar psixik holatida muayyan salbiy oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Xususan, onlayn ta'lim platformalari, ijtimoiy tarmoqlar va virtual muloqot muhitining kengayishi diqqatning parchalan-ganligi, kognitiv zo'riqish, emotsional charchoq, yolg'izlik hissi va ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlarning kucha-yishiga olib kelayotgani ilmiy manbalarda qayd etilgan.

Psixolog olimlar raqamli muhitda uzoq vaqt faol bo'lish talabalar orasida tashvish (anksiozlik), depressiv holatlar va uyqu buzilishlari xavfini oshirishini ta'kidlaydilar, ayniqsa masofaviy ta'lim 2020–2022-yillarda ommaviy tus olgan davrda bu holatlar yanada yaqqol namoyon bo'lgan. Ayrim tadqiqotlarda virtual muhitda muloqotning ustuvorligi real ijtimoiy aloqalarning qisqarishiga, empatiya darajasining pasayishiga va shaxs-lararo munosabatlarda sathiylikning kuchayishiga sabab bo'layotgani asoslab berilgan.

Ta'lim sohasidagi xalqaro tahlillar, jumladan UNESCO va OECD hisobotlarida raqamli ta'lim muhitida tala-balarning ruhiy farovonligini ta'minlash muhim strategik vazifa sifatida belgilangan bo'lib, raqamli gigiyena, psixologik qo'llab-quvvatlash va muvozanatli onlayn–oflayn ta'lim modelini joriy etish zarurligi ta'kidlanadi. Shu-ningdek, mahalliy va xorijiy olimlarning ishlarida virtual muhitning salbiy ta'siri individual xususiyatlar, raqamli savodxonlik darajasi va pedagogik nazorat bilan bevosita bog'liq ekani ko'rsatiladi. Shu bois, adabiyotlar tahlili raqamli transformatsiya jarayonida oliy ta'lim talabalarining ruhiy holatini muhofaza qilish uchun psixologik-pedagogik mexanizmlarni tizimli ravishda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda talabalar orasida virtual hayot tarzining psixologik salomatlikka ta'sirini o'rganish uchun aralash uslubdagi (mixed-method) yondashuv qo'llanildi.

Birinci bosqichda mahalliy oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan 18–25 yoshdagi 150 nafar talaba o'rtasida onlayn so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnomada talabalar tomonidan raqamli qurilmalardan foydalanish chastotasi, ijtimoiy tarmoqlarga bog'liqlik darajasi hamda psixologik simptomlar (stress, yolg'izlik, charchoq, motivatsiya pasayishi) haqida ma'lumotlar yig'ildi. Savollar xalqaro miqyosda tasdiqlangan psixologik o'lchovlar – masalan, UCLA Loneliness Scale va Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) – asosida tuzildi.

Ikkinchi bosqichda esa 20 nafar talaba bilan chuqurlashtirilgan intervyular o'tkazildi. Bu intervyular orqali raqamli hayotga qaramlikning individual kechinmalar, hissiy zo'riqishlar va real hayotdagi ijtimoiy aloqalarga ta'siri chuqurroq o'rganildi. Olingan ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida statistik tahlil qilindi. Korelyatsion tahlil orqali virtual hayotga bog'liqlik darajasi bilan psixologik muammolar o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi, sifatli tahlil usullari orqali esa intervyu javoblari tematik kodlash asosida guruhlariga ajratildi (Braun & Clarke, 2006).^[2,3]

Ushbu metodologik yondashuv virtual muhitning yoshlar ruhiyatiga ko'rsatadigan real ta'sirini keng qamrovda baholash imkonini berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, virtual hayotga haddan ziyod qaramlik talabalarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. 150 nafar respondent orasida o'tkazilgan so'rovnoma quyidagi holatlarni aniqladi: 72% talaba kuniga 5 soatdan ortiq vaqtini internetda o'tkazadi; 64% talaba real muloqotga nisbatan virtual aloqa vositalarini afzal ko'radi; 58% talaba o'zida stress belgilarini muntazam sezayotganini bildirgan.

1-jadval: Virtual hayotga sarflanadigan vaqt va stress darajasi o'rtasidagi bog'liqlik

Vaqt (soat/kun)	Stress darajasi (%)
1-2 soat	15%
3-4 soat	31%
5 soatdan ortiq	72%

1-rasm: Talaba miyasi tabiiy (a) va sun'iy (b) stimulyatsiya sharoitida

Tabiiy stimulyatsiyada miya ko'z, quloq va barmoq uchlari orqali real hissiy axborotni qayta ishlaydi, virtual stimulyatsiyada esa VR tizimi sun'iy vizual va audiovizual axborotni displey orqali miyada haqiqat sifatida aks ettiradi, bu esa hissiy charchoqqa olib keladi^[8,11].

Statistik tahlillarga ko'ra, virtual muhitga bog'liqlik bilan psixologik stress va yolg'izlik darajalari o'rtasida ijobiy korrelyatsiya ($r = 0.61$, $p < 0.01$) mavjud bo'lib, ya'ni raqamli hayotga ko'proq berilgan talabalar stress va yolg'izlikni kuchliroq his qilishadi. Chuqurlashtirilgan intervyular natijasida talabalar tomonidan "Onlayn muloqot juda ko'p vaqtimni oladi, lekin oxirida o'zimni yolg'iz va bo'sh his qilaman", "Real suhbat yo'qligi meni ichki jihatdan zaiflashtiradi", "O'qishga motivatsiyam tushgan, lekin nega bunday bo'layotganini o'zim ham tushun-

mayman" kabi fikrlar bildirilgan. Yakuniy tahlil shuni ko'rsatadiki, virtual hayot vaqt o'tishi bilan talabalarning real ijtimoiylikdan ajralishiga, o'z-o'zini anglash darajasining pasayishiga va psixologik muvozanatning buzilishiga olib kelmoqda, ushbu holat esa raqamlashtirish davrida oliy ta'lim muassasalari uchun jiddiy signal bo'lib xizmat qilishi kerak.

Olingan natijalar raqamlashtirish davrida talabalar orasida virtual hayotning salbiy psixologik ta'siri sezilarli darajada kuchayganini ko'rsatadi, tadqiqotda aniqlanishicha, doimiy raqamli muhitda bo'lish stress, yolg'izlik va motivatsiya pasayishi kabi salbiy holatlarga olib kelmoqda. Ushbu xulosalar ilgari o'tkazilgan xalqaro tadqiqotlar bilan ham tasdiqlanadi, xususan, Twenge va Campbell (2019) tomonidan olib borilgan izlanishlarda smart-fonlardan ortiqcha foydalanish yoshlar orasida depressiv holatlarning ko'payishiga sabab bo'layotgani qayd etilgan.

Shuningdek, Islomova (2021) O'zbekistonda olib borgan tadqiqotida talabalarning virtual muloqotga qaramligi ularning real ijtimoiy munosabatlarini zaiflashtirishini ko'rsatgan bo'lib, bu holat ularning psixologik holatiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Intervyu natijalari ham ushbu muammolarni yanada chuqurroq ochib beradi, chunki talabalar o'zlarini hissiy jihatdan charchagan, ijtimoiy ajralgan va o'quv jarayonidan begonalashgan holatda his qilishlarini ta'kidlaganlar. Biroq ayrim talabalar virtual muhitni stressdan qochish vositasi sifatida qabul qilishi ham qayd etilgan bo'lib, bu raqamli muhitning ikki tomonlama ta'siriga e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Natijalar shuni anglatadiki, raqamli hayotning psixologik oqibatlarini kamaytirish uchun tizimli va maqsadli psixologik yondashuvlar zarur, shuningdek, ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar hamkorligida kompleks dasturlar ishlab chiqilishi talab etiladi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, raqamlashtirish davrida talabalarning virtual hayotga haddan tashqari bog'lanishi ularning psixologik salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Stress, yolg'izlik, motivatsiyaning pasayishi kabi omillar o'quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu muammolarni bartaraf etish uchun OTMLar psixologik xizmatlarni kuchaytirishi, talabalar bilan individual ishlash tizimini yo'lga qo'yishi lozim. Bundan tashqari, ota-onalar va o'qituvchilar ham virtual hayot xavflari haqida xabardor qilinishi hamda profilaktik yondashuvlarga e'tibor qaratilishi kerak. Shuningdek, sog'lom raqamli madaniyatni shakllantirish, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va real ijtimoiy faoliyatni rag'batlantirish orqali talabalarning ruhiy holatini muvozanatga keltirish mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu muammoning yanada kengroq jihatlarini yoritishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Braun, L. & Clarke, V. (2020). Thematic analysis: A practical guide. London: SAGE Publications.
2. Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), pp. 385–396. doi: 10.2307/2136404.
3. Iskandarova, G. (2023). Talabalarda virtual hayotga qaramlikning psixologik oqibatlari. *O'zDJTU Ilmiy axborotnomasi*, 2(45), pp. 112–118.
4. Islomova, N. (2021). Virtual aloqalarning talaba yoshlar ijtimoiylashuviga ta'siri. *Tafakkur Ilmi*, 5(1), pp. 77–83.
5. Karimov, R. (2022). Raqamli muhitning psixik salomatlikka ta'siri: psixologik yondashuvlar. *Yosh Olimlar Jurnal*, 3(10), pp. 35–42.
6. Smith, J. & Williams, K. (2021). Digital dependency and mental health in higher education: A review. *Journal of Educational Psychology*, 92(3), pp. 210–226. doi: 10.1016/j.jedupsy.2021.04.008.
7. Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychological Reports*, 124(6), pp. 1079–1096. doi: 10.1177/0033294119843882.
8. UNESCO. (2020). Psychosocial considerations during the COVID-19 pandemic and beyond. [online] Available at: <https://unesdoc.unesco.org> [Accessed 5 Aug. 2025].
9. Usmanova, M. (2023). Talabalarning psixologik muvozanatini saqlashda raqamli gigiyena rolini oshirish. *Pedagogika va Innovatsiyalar*, 6(2), pp. 55–60.
10. Yusupova, Z. (2022). Internetga qaramlik va uning psixik salomatlikka ta'siri. *Psixologiya va zamonaviy jamiyat*, 4(9), pp. 23–29.
11. Raqamlashtirish davrida talabalarga virtual hayot salbiy ta'sirining psixologik aspektlari / N. H. Turayeva, L. U. Ravshanov, U. E. Giyosov. O'zbekiston-Finlandiya pedagogika institutida 2025-yilning 23-24-aprel kunlari "Global-lashuv davrida turkologiya rivoji masalalari va ta'lim" mavzusida o'tkazilgan xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. 2025, pp. 642–646.
12. Nuraliev, F. M., Giyosov, U. E., Ibodullayev, S. N. Virtual reallikni vizuallashtirish. O'quv qo'llanma. Toshkent: Dimal nashriyoti, 2024. – 224 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



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №2(1)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

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