



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



№3(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

# AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



# MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 170 sahifa,  
16-mart, 2026-yil.

## **BOSH MUHARRIR:**

Karimova E'zoza Gapijanovna – 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)  
Woosyu 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" gazetalar 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

|  |     |
|--|-----|
| Katta guruh tarbiyalanuvchilarida kasb haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantirish metodikasini innovatsion ekotizim sharoitida takomillashtirish .....    | 18  |
| <b>Uralova Fotima Baxtiyor qizi</b>  |     |
| Malakali sportchilarning kommunikativ qobiliyatlarini takomillashtirishda sotsiologik yondashuv (gandbolchilar misolida).....                                  | 23  |
| <b>G. A. Valiyeva</b>  |     |
| Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motor alaiyalari bolalarni ruhiy va nutqiy rivojlantirish usullari .....  | 27  |
| <b>Suyunova Surayyo Ulash qizi</b>   |     |
| Sog'lom bola ekotizimining asoslari: ovqatlanish, immunitet va rivojlanish .....   | 31  |
| <b>Israilova Xusnida Adilovna</b>  |     |
| Mobil ilovalar yordamida mustaqil o'qishni rivojlantirish .....  | 37  |
| <b>Raximova Feruza Najmiddinovna</b>   |     |
| Biologiya darslarida muammoli ta'lim texnologiyasini qo'llash orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish .....  | 42  |
| <b>Dauekeeva Gulistan Orinbaevna</b>   |     |
| Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari .....   | 46  |
| <b>Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna</b>  |     |
| Velosiped haydashning afzalliklari.....  | 49  |
| <b>Raxmonova Go'zal Bobir qizi</b>   |     |
| Компетентностный подход как стратегическая основа модернизации образования и его реализация в преподавании русского языка как иностранного в Узбекистане ..... | 54  |
| <b>Мирзакбарова Севда Вахиддиновна</b>   |     |
| Umumta'lim maktablarida texnologiya fani mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari va metodlari.....  | 58  |
| <b>Ziyamova Gulbaxor Tulabayevna</b>   |     |
| Типы аббревиации в русском и узбекском языках: сравнительно-типологический анализ.....   | 62  |
| <b>Рахмонова Бахтигул Пайзилловна</b>  |     |
| Maktabgacha ta'limda nutqni rivojlantirish jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi .....  | 65  |
| <b>Abidjonova Mushtariybonu Qobiljon qizi</b>  |     |
| Tarbiyaviy tadbirlarni samarali tashkil etishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalarning o'zaro hamkorlik masalalari.....                               | 71  |
| <b>Sanayeva Surayyo Bobonazarovna, Jabborova Shaxina G'affor qizi</b>  |     |
| Qadriyatli yondashuv asosida talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish ..  | 76  |
| <b>G'aybullayev Quvonchbek G'olibovich</b>   |     |
| Maktab o'quvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik tahlili .....   | 83  |
| <b>Ismoilova N. Z.</b>   |     |
| Yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni.....   | 87  |
| <b>Karshiyev Jaxongir Abdirayimovich</b>   |     |
| Funksional savodxonlikni rivojlantirishda o'qish savodxonligining o'rni va ahamiyati .....   | 91  |
| <b>Xatamova Munisa Mamadulla qizi</b>  |     |
| Transformatsiyalash tizimi asosida o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi .....  | 95  |
| <b>Jurayeva Zulayxo Islomovna</b>  |     |
| Zamonaviy boshqaruv nazariyalarida rahbar muloqoti (transformatsion, kommunikativ va ishtirokchi boshqaruv yondashuvlari asosida).....                         | 102 |
| <b>Islamova Dildilshodovna</b>   |     |



|   |     |
|---|-----|
| Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik kompetentlikni tabaqalashgan yondashuv asosida rivojlantirish mazmuni .....                     | 107 |
| <b>Begmatova Nasiba Mengnarovna</b>   |     |
| Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'limda subyektlar faoliyatini o'rgatish metodikasi .....   | 112 |
| <b>Dilshodov Abrorjon Dilshodjon o'g'li</b>   |     |
| Pre-Reading Activities to Enhance Foreign Language Reading Comprehension: Reading "The Adventures of Tom Sawyer" in 10–11 Grades .....                | 118 |
| <b>Djumaniyazova Zulfiya Kaliyevna</b>  |     |
| Nutq aktlarini o'rgatishda autentik materiallardan foydalanishning metodik imkoniyatlari (filologik yo'nalish talabalari misolida) .....              | 122 |
| <b>Fayzulloeva Chevar G'ayrat qizi</b>  |     |
| Yangi O'zbekistonda talaba-yoshlarni milliy yuksaltirishda jadid-marifatparvarlari ilgari surgan g'oyalarning o'rni va roli .....                     | 125 |
| <b>Mamadaliyev Abduvoxid Maxsitaliyevich</b>  |     |
| Gimnastikaning O'zbekistonga kirib kelish va rivojlanish tarixi .....   | 128 |
| <b>N. Q. Mamasidova</b>   |     |
| Uglevodorodlar tarkibini aniqlashda massa ulushiga asoslangan reflektiv yondashuv (7-9-sinflar misolida) .....  | 131 |
| <b>Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich, Smanova Zulayxo Asanalievna</b>  |     |
| Screencasting materiallarini yaratish va ularni o'quv jarayonida qo'llash .....   | 134 |
| <b>Maxmudova Dilfuza Meliyevna, Ergashov Niyozxon Ilyozxon o'g'li</b>   |     |
| Maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z shakllanishini psixolingvistik asoslari .....   | 137 |
| <b>Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi</b>  |     |
| Maktabgacha ta'limdagi muammolar va yechimlar: o'zbekiston respublikasi tajribasi .....   | 140 |
| <b>N. Sh. Miryusupova</b>   |     |
| Interaktiv kartografik resurslar va ularning ta'lim jarayonida qo'llanilishining didaktik, kognitiv hamda metodik asoslari .....                      | 143 |
| <b>Olimova Aziza Abdullayevna</b>   |     |
| Mentorlik tizimining tarixiy ildizlari va rivojlanish bosqichlari .....   | 147 |
| <b>Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna, Abdumannonova Durdonaxon Shuxratjon qizi</b>  |     |
| Talabalarning psixologik holati va stress omillarining prokrastinatsiyaga ta'siri hamda mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash usullari ..... | 150 |
| <b>Razakov Farxod Kuvondikovich, Rajabov Hikmat Toshevich</b>   |     |
| Talabalarni stulda o'tirgan qiyofachi portreti ranglavhasini ishlashga o'rgatish metodikasi .....   | 154 |
| <b>Sadatov Chori Xolmuradovich</b>  |     |
| Organik kimyo fanini o'qitishda teskari ta'lim va texnologiyalarning ahamiyati .....  | 158 |
| <b>Umrbekova Maftuna Ulug'bek qizi, Babanazarova Ayzada Omirbaevna, Abdulkakimova Gulziyba Ziyatdinovna</b>   |     |
| Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks metodlarini qo'llashning samaradorligi .....  | 162 |
| <b>Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi</b>  |     |
| Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini takomillashtirish .....                                 | 165 |
| <b>Xolbozorova Nasiba Xolbozar qizi</b>   |     |
| Проектирование персонализированных образовательных сценариев в дошкольном образовании средствами генеративного искусственного интеллекта .....        | 168 |
| <b>Пак Диана Александровна</b>  |     |

# TALABALARNING PSIXOLOGIK HOLATI VA STRESS OMILLARINING PROKRASINATSIYAGA TA'SIRI HAMDA MUSTAQIL TA'LIM FAOLIYATINI QO'LLAB- QUVVATLASH USULLARI

**Razakov Farxod Kuvondikovich**

Innovatsion texnologiyalar universitetining  
“Pedagogika va psixologiya” kafedrası v.v.b dotsenti  
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**Rajabov Hikmat Toshevich**

Samarqand davlat tibbiyot universiteti  
“Psixiatriya, tibbiy psixologiya va narkologiya” kafedrası assistent

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada talabalarda uchraydigan prokrastinatsiya holatlari, unga ta'sir etuvchi psixologik omillar, xususan stress darajasi va psixologik farovonlikning o'zaro munosabatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda aniqlanishicha, yuqori stress darajasi talabaning o'z vaqtida vazifalarni bajarishiga to'sqinlik qiluvchi prokrastinatsion xatti-harakatlarga olib keladi. Shu bilan birga, past psixologik farovonlik, ya'ni hayotdan qoniqishning yetarli emasligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning sustligi va o'z-o'zini qadrlashning pastligi prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Maqolada talabaning mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash uchun zarur bo'lgan psixologik-pedagogik yondashuvlar, jumladan motivatsiyani oshirish, stressni boshqarish texnikalari, vaqtni boshqarish malakalarini rivojlantirish va shaxsiy samaradorlikni kuchaytirishga qaratilgan metodlar taklif etiladi.

**Kalit so'zlar:** prokrastinatsiya, stress, psixologik farovonlik, mustaqil ta'lim, motivatsiya, vaqtni boshqarish, o'zini anglash, emotsional barqarorlik, talaba faolligi, psixologik qo'llab-quvvatlash.

**Abstract:** This article examines the phenomenon of procrastination among students and the psychological factors influencing it, particularly stress levels and their relationship with psychological well-being. The study reveals that high stress levels lead to procrastinatory behaviors that hinder the timely completion of academic tasks. Additionally, low psychological well-being – such as insufficient life satisfaction, weak social support, and low self-esteem – further contributes to the development of procrastination. The article proposes psychological and pedagogical approaches to support students' independent learning activities, including enhancing motivation, stress management techniques, time management skills, and personal effectiveness. Based on empirical data, it is argued that achieving a balance between stress and well-being levels helps reduce procrastination and improves the quality of self-directed learning. The paper also provides practical recommendations for higher education institutions to strengthen students' self-regulation abilities.

**Key words:** procrastination, stress, psychological well-being, independent learning, motivation, time management, self-awareness, emotional stability, student engagement, psychological support.



**Аннотация:** В данной статье анализируются проявления прокрастинации среди студентов, а также психологические факторы, влияющие на её формирование, в частности уровень стресса и его взаимосвязь с психологическим благополучием. В результате исследования выявлено, что высокий уровень стресса способствует прокрастинационному поведению, мешающему своевременному выполнению учебных заданий. Кроме того, низкий уровень психологического благополучия – недостаточная удовлетворённость жизнью, слабая социальная поддержка и заниженная самооценка – усиливают проявления прокрастинации. В статье предлагаются психолого-педагогические подходы, способствующие поддержке самостоятельной учебной деятельности студентов, включая повышение мотивации, техники управления стрессом, развитие навыков тайм-менеджмента и усиление личной эффективности. Основываясь на эмпирических данных, автор приходит к выводу, что баланс между стрессом и уровнем благополучия способствует снижению прокрастинации и повышению эффективности учебной самостоятельности. Также приводятся практические рекомендации для высших учебных заведений по развитию саморегуляции у студентов.

**Ключевые слова:** прокрастинация, стресс, психологическое благополучие, самостоятельное обучение, мотивация, тайм-менеджмент, самопознание, эмоциональная устойчивость, активность студентов, психологическая поддержка.

## KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimi shiddatli intellektual raqobat, tezkor axborot oqimi va shaxsiy faollikni talab qiluvchi muhitda faoliyat yuritayotgan talabalardan yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqarish, stressga bardoshlilik va mustaqil ta'lim olishga tayyorlikni talab qilmoqda. Ammo real amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, ko'plab talabalar o'z o'quv vazifalarini kechiktirishga, ya'ni prokrastinatsiyaga moyil bo'lib, bu holat ularning o'zlashtirish darajasi va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Prokrastinatsiya – bu vaqtni ongli ravishda kechiktirish, vazifalarni bajarishni surishtirish va natijada stress, aybdorlik hissi hamda psixologik diskomfortga olib keluvchi murakkab psixologik holatdir.

Tadqiqotlar ko'rsatadiki, talabalarda prokrastinatsion xatti-harakatlar ko'pincha psixologik farovonlik darajasining pastligi, o'z-o'zini baholashdagi nomuvofiqlik va stressni boshqara olmaslik bilan chambarchas bog'liq. Bunday salbiy omillar shaxsning o'zini anglash jarayonini izdan chiqaradi, motivatsiyani pasaytiradi va mustaqil o'quv faoliyatini samarasiz holga keltiradi. Shu sababli stress va psixologik farovonlikni nazorat qilish orqali prokrastinatsiya darajasini kamaytirish, buning natijasida esa talabalarning mustaqil ta'limga bo'lgan tayyorgarligini oshirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida e'tirof etiladi. Mazkur maqolada talabalarda uchraydigan stress va psixologik farovonlik faktorlarining prokrastinatsiyaga ta'siri empirik jihatdan o'rganilib, mustaqil ta'lim faoliyatini samarali qo'llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik-pedagogik yondashuvlar ishlab chiqiladi. Bu orqali ta'lim sifati, shaxsiy faollik va o'zini anglashning psixologik mexanizmlarini kuchaytirish mumkin bo'ladi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Bugungi globallashtirish, raqamlashtirish va tez o'zgarayotgan mehnat bozori sharoitida talabalarning o'z-o'zini rivojlantirishga qaratilgan mustaqil ta'lim faoliyati ta'lim sifatining muhim mezoniga aylangan. Shu bilan birga, oliy ta'lim muassasalarida o'quv yuklamosining ortishi, kuchaygan raqobat, maqsadga erishish bosimlari va shaxslararo munosabatlardagi zo'riqishlar talabalarning stress darajasini oshirib, psixologik farovonlik holatini izdan chiqarmoqda. Natijada talaba o'z bilim va ko'nikmalarini faol egallash o'rniga kechiktiruvchi, ya'ni prokrastinatsion xatti-harakatlarga berilmoqda.

Prokrastinatsiya – bu zamonaviy psixologik muammolardan biri bo'lib, uning ortida turli omillar, jumladan stressga chidamsizlik, past o'z-o'zini baholash, motivatsiya tanqisligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmovchiligi yotadi. Ayniqsa, o'z bilimni mustaqil ravishda shakllantirishi lozim bo'lgan talabalar uchun bu holat jiddiy to'siqlardan biriga aylanmoqda. Stress va past psixologik farovonlik darajasi mustaqil fikrlashga, qaror qabul qilishga va o'z-o'zini boshqarishga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa ta'lim samaradorligining pasayishiga olib keladi. Shu bois talabalarda psixologik barqarorlikni ta'minlash, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, shaxsiy farovonlikni mustahkamlash orqali prokrastinatsiyani kamaytirish dolzarb psixologik va pedagogik masala sifatida qaralmoqda. Bu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy izlanishlar, ayniqsa mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish orqali talabaning o'zlashtirish darajasini oshirish hamda akademik muvaffaqiyatga erishishiga imkon yaratadi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, u talabalarning nafaqat o'quv faoliyatini, balki umumiy psixologik salomatligi va kasbiy tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qiladi.

## MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Prokrastinatsiya psixologik fanlarda shaxsning faoliyatni ongli ravishda kechiktirishi, vazifalarni belgilangan muddatda bajarmasligi va buning natijasida stress hamda aybdorlik hissining ortishiga olib keladigan ichki psixologik holat sifatida izohlanadi. F.R. Baumeister, J. Ferrari, T.A. Pychyl kabi olimlar tomonidan olib borilgan izlanishlarda prokrastinatsiya odatda yuqori tashqi bosim, past motivatsiya va o'z-o'zini boshqarishning sustligi bilan bog'liqligi aniqlangan [Baumeister et al., 1996; Ferrari, 2001; Pychyl, 2010]. A.V. Karpov va T.O. Safonova refleksiv faoliyat va metakognitiv nazorat darajasi past bo'lgan shaxslarda kechiktiruvchi (prokrastinatsion) xatti-harakatlar tez-tez uchrashini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, talabning o'z-o'zini tahlil qilish, faoliyatini rejalashtirish va emotsional holatini boshqarish qobiliyatlari prokrastinatsiyani kamaytirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi [Karpov & Safonova, 2013]. Stress bilan bog'liq ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, shaxsning psixologik zo'riqishga berilishi natijasida tanqidiy fikrlash va irodaviy faoliyat darajasi pasayadi.

L. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash nazariyasiga ko'ra, stress insonning vaziyatni idrok etishi va unga nisbatan mavjud resurslarni yetarli deb baholashiga bog'liq. Agar talaba o'zida topshiriqlarni uddalash salohiyatini yetarli deb hisoblamasa, prokrastinatsion xatti-harakatlar paydo bo'ladi [Lazarus & Folkman, 1984]. Psixologik farovonlik konsepsiyasi Carol Ryff (1989) tomonidan oltita mezon asosida tavsiflanadi: shaxsiy o'sish, hayot ma'nosini anglash, avtonomiya, atrof-dagilar bilan ijobiy munosabatlar, o'zini boshqarish va o'ziga bo'lgan hurmat. Ryff va Keyes olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik farovonlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda prokrastinatsiya darajasi ancha past bo'ladi [Ryff & Keyes, 1995].

O'zbekistonda olib borilgan psixologik izlanishlar ham ushbu masalaning dolzarbligini tasdiqlaydi. V.M. Karimova stressga chidamlilik, vaqtni rejalashtirish va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining talaba muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil ekanligini ta'kidlaydi.

Z.T. Nishonova esa motivatsiyasi pasaygan talabalarda kechiktirish xatti-harakatlari tez-tez uchrashini va bu holat psixologik muvozanatning buzilishiga olib kelishini ko'rsatadi. Yuqoridagi adabiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, prokrastinatsiya shunchaki odat yoki shaxsiy intizomsizlik emas, balki murakkab psixologik holat bo'lib, u stress, psixologik farovonlik, motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish kabi omillar bilan bevosita bog'liq. Shu bois talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatini samarali qo'llab-quvvatlash uchun psixologik-pedagogik choralar kompleks tarzda qo'llanilishi zarur.

## TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari prokrastinatsiya – bu o'z-o'zidan yuzaga keluvchi oddiy odat emas, balki talabning ichki psixologik holati va tashqi pedagogik-motivatsion muhit bilan bog'liq murakkab mexanizmga ega ekani haqida tasavvur beradi. Talabalar orasida keng tarqalgan kechiktirish xatti-harakatlarining ildizida odatda yuqori stress darajasi, past psixologik farovonlik va o'z-o'zini boshqarishdagi zaifliklar yotadi. Bu holat ayniqsa mustaqil ta'lim faoliyati kuchaytirilgan sharoitda o'zini yaqqol namoyon etadi.

O'tkazilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, yuqori stress ostida bo'lgan talabalar o'z o'quv vazifalarini rejalashtirish va bajarishda qiynaladilar, bu esa ularning bilim olish jarayonini sustlashtiradi. Stress va psixologik bosim ostida shaxs diqqatni jamlash, harakatni rejalashtirish va vaqtni boshqarish qobiliyatidan mahrum bo'lib, bu holat kechiktirishga olib keladi. Ayniqsa, o'zini anglash va hayotdan qoniqish darajasi past bo'lgan talabalarda prokrastinatsiya darajasi yuqoriroq bo'lishi kuzatiladi. Bundan tashqari, mustaqil ta'limga tayyor emaslik, o'z-o'zini baholashdagi nomutanosiblik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning sustligi ham prokrastinatsiyani kuchaytiradi. Bu holatlarda talabalar o'zlarini noaniq, ijtimoiy jihatdan bevosita yo'naltirilmagan, emotsional jihatdan esa himoyasiz his qiladilar. Bunday muhitda vaqtni samarali taqsimlash, o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishish jarayoni sustlashadi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, mustaqil ta'lim faoliyatining samarali tashkil etilishi faqat akademik yondashuvlar bilan emas, balki psixologik qo'llab-quvvatlovchi muhit orqali amalga oshirilishi kerak. Bu esa motivatsion treninglar, stressni boshqarish texnikalari, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, refleksiv yondashuvlar, shuningdek, ijtimoiy-psixologik maslahatlar orqali talabning psixologik resurslarini faollashtirishni talab etadi.

Demak, muhokama qilinayotgan mavzu bo'yicha asosiy ilmiy-nazariy va amaliy xulosa shundan iboratki: talabalarda stress va psixologik farovonlik darajasining prokrastinatsiyaga bevosita ta'siri mavjud bo'lib, ushbu salbiy holatlarni bartaraf etish orqali mustaqil ta'lim faoliyatining sifat ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish mumkin. Ta'lim muassasalari bu jarayonda shunchaki bilim beruvchi emas, balki shaxsiy psixologik salohiyatni qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga ham mas'uldir.





## XULOSA

Prokrastinatsiya – bu talabning o'quv faoliyatiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatuvchi, stress va psixologik farovonlik darajasi bilan chambarchas bog'liq murakkab psixologik holatdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori stress va past psixologik farovonlik holati talabning mustaqil ta'limga bo'lgan tayyorligini pasaytiradi, bu esa o'z navbatida bilimlarni o'zlashtirish samaradorligini kamaytiradi. Ayniqsa, emotsional barqarorlikning yo'qligi, ichki motivatsiyaning zaifligi, vaqtni boshqarish ko'nikmalarining rivojlanmaganligi prokrastinatsiyani kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Bunday sharoitda talaba dars jarayonida faol ishtirok eta olmaydi, vazifalarni kechiktirishga moyil bo'lib qoladi va o'zidan norozilik holatiga tushib qoladi. Shu sababli talabalarda stressni kamaytirish, psixologik farovonlikni oshirish va mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan kompleks yondashuvlar – psixologik maslahatlar, stressni boshqarish treninglari, vaqtni rejalashtirish texnikalari va motivatsion dasturlar orqali amalga oshirilishi zarur. Mazkur yondashuvlar nafaqat prokrastinatsiyani kamaytirishga, balki talabning shaxsiy o'sishi va ta'lim sifatining yuksalishiga ham xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M. (1996). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press. – 292 b.
2. Ferrari, J.R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on "working best under pressure". *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406.
3. Pychyl, T.A. (2010). *The Procrastinator's Digest: A Concise Guide to Solving the Procrastination Puzzle*. Canada: Xlibris. – 118 p.
4. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. – 456 p.
5. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
6. Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
7. Karpov, A.V., & Safonova, T.O. (2013). *Reflektivnaya kompetentnost lichnosti: Struktura i diagnostika*. Moskva: Institut Psikhologii RAN. – 208 s.
8. Karimova, V.M. (2006). *Ijtimoiy psixologiya asoslari*. Toshkent: TDPU. – 288 b.
9. Nishonova, Z.T. (2010). *Talabalarda motivatsiyaning psixologik asoslari*. Toshkent: Fan. – 264 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. №3(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.**

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