



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(4)
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. 230 sahifa,
22-aprel, 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)
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
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
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

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

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

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

Pedagog kadrlar tayyorlashda microteaching metodining tashkiliy asoslari va uni samarali qo'llash mexanizmlari.....	10
<i>Abdiqayumova Malika</i>	
Ijtimoiy pedagogik faoliyatning bolalarning moslashuv ko'nikmalarini shakllantirishdagi o'rni	14
<i>Abdullayeva Yulduz Qurbon qizi, Xudayberdiyeva Zilola Azamat qizi</i>	
Talabalarning og'zaki nutqini interfaol usullar yordamida rivojlantirish	18
<i>Atamirzayeva Ezoza</i>	
English Language Barriers Among Rural Ecotourism Guides in Uzbekistan	22
<i>Aminova Asilaxon Sobir qizi</i>	
Совершенство методов обучения студентов эффективному управлению временем на основе тайм-менеджмента.....	25
<i>Уразова М. Б., Абатова У. Б.</i>	
Zamonaviy ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalarning o'rni va samaradorligi	30
<i>Xurramova Dilso'z Baxtiyor qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'yin asosida ta'limni tashkil etishning pedagogik ahamiyati.....	33
<i>Gaipova Akjunis Qayratovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda o'zini o'zi tashkil etish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati.....	37
<i>Alimov Bekzod Nematovich</i>	
O'qituvchilarning uzluksiz kasbiy rivojlanish tadbirlarini maktab darajasida boshqarishning integratsiyalashgan yondashuvi	41
<i>Ahadova Mushtariybonu Akmal qizi</i>	
Talabalarning tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar	48
<i>Xurramova Sanobar Mahmatmurod qizi</i>	
Pedagogical Integration as a Factor of Humanization in Professional Teacher Education	53
<i>Yusupova Mukhabbat Anatolyevna</i>	
Yoshlarda iqtisodiy tafakkur shakllanishida etnik muhitning ta'siri.....	58
<i>Erkinova Sevara Najmiddin qiz</i>	
Innovative Approaches to Teaching English in Higher Education: a Methodological Study	61
<i>Gulsara Khakimova</i>	
Bo'lajak pedagoglarda kognitiv faollikni rivojlantirishda neyropedagogika asoslari.....	63
<i>Hikmatova Jamila Fatox qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi aqli zaif bolalarning eshituv idrokini rivojlantirish texnologiyalari.....	68
<i>I. S. Xamrayeva, Nuriddinova Muxayyo Ishxodjayevna</i>	
Badiiy matn asosida nutqiy ko'nikmalar va ijodiy tafakkur integratsiyasini ta'minlash metodikasi	73
<i>Jo'rayeva Sevinch Abdialim qizi</i>	
Etnopedagogik muhitda maktabgacha katta yoshdagi bolalarning nutqini rivojlantirish.....	77
<i>Murodova Farangis G'anisherovna</i>	
Malaka oshirish jarayonida muammoga asoslangan o'qitish vositasida MTT tarbiyachilarining 4K ko'nikmasini rivojlantirish texnologiyasi	81
<i>Ravshanova Xafiza Komilovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida xalq og'zaki ijodi vositalaridan (ertak, maqol, qo'shiq, afsona, doston va boshqalar) foydalanishning nazariy asoslari, xalqaro va milliy tajribasi	85
<i>Tog'ayeva Munisa Muxammadiyevna</i>	
Akademik ko'nikmalarni rivojlantirish asosida kelajakdagi o'qituvchining kasbiy kompetensiyasini shakllantirish	89
<i>Tursunova Elmira Ulug'bekovna, Rayimova Mushtariy Raup qizi</i>	
Sensor integratsiya autizm spektori buzilishi bo'lgan bolalarning xulq-atvor va hissiy holatiga ta'siri.....	91
<i>Xamidova Muyassar Polsaidovna, Abdullayeva Muslima Shovkat qizi</i>	



Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining mantiqiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	96
<i>Xoshimova Dilobar Kuchkarovna, Nortosheva Dildora Orif qizi, Avazmurodova Mehribon Sharif qizi</i>	
Инновационная методика нравственного воспитания в начальных классах: подход межпредметной интеграции	101
<i>Улугмурадова Шохсанам</i>	
Shaxs o'z-o'zini anglashining ijtimoiy-psixologik jihatlari	105
<i>Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li</i>	
Samarqand arxitektura-qurilish instituti va shahar infratuzilmasi rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik (1950–1990yy).....	108
<i>Abulqosimova Dildora Asrorovna, O'ralov Sodiqjon</i>	
Tabiatshunoslik darslarida steam yondashuvi asosida ta'limni tashkil etish metodlari	111
<i>Gulnora Narmatova Tojiyevna</i>	
AI-Mediated Coil in Oral English Teacher Education: a Didactic Model for Developing Intercultural Communicative Competence.....	115
<i>Mukhammadiyeva Khalima Saidakhmadovna</i>	
Pedagogik faoliyatda kasbiy stress jarayonining ijtimoiy psixologik xususiyatlari	119
<i>Xotamova Madinabonu Iloxmon qizi</i>	
Pedagogik mahorat fani asosida bo'lajak o'qituvchilarning refleksiv ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	123
<i>Xurramova Mohidil Baxtiyorovna</i>	
Bo'lajak kutubxonachilarda ilm-fanga oid bilimlarni o'zlashtirish malakasini shakllantirish	126
<i>O'rozov Abdurasul Norboyevich</i>	
Методологические подходы к развитию духовно-творческого потенциала детей младшего школьного возраста	130
<i>Хасанова Гулшод Касимовна</i>	
Pedagogik ta'lim transformatsiyasida talabalarning tadqiqotchilik kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyasi.....	134
<i>Rustamova Shoxista Omonjonovna</i>	
O'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda voleybol mashg'ulotlarining psixoemotsional holat va ijtimoiy faollikka ta'siri	138
<i>Xonimqulova Durdona</i>	
Farzandlar tarbiyasida otalik va onalik hissining shakllanishining o'ziga xosligi	141
<i>Tursunboyeva Gavharoy Abdivohid qizi</i>	
O'quv jarayonida raqamli kontent (elektron darslik, multimedia materiallari) yaratish texnologiyalari.....	145
<i>Quvatov Shuxrat Akmurodovich, Rashidov Anvarjon Sharipovich</i>	
Scratch dasturida harflarni vizuallashtirish orqali 1-sinf o'quvchilarining tasavvurlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish.....	150
<i>Normurodova Sadoqat Xoliqulovna</i>	
Vaqttni boshqarish hamda to'g'ri taqsimlashning pedagog hayoti va faoliyatidagi ahamiyati.....	155
<i>Tursunova Nilufar</i>	
Sun'iy intellektning ingliz tili o'qitishdagi roli	159
<i>Burxonova Aziza Ikhtiyorovna, Negova Feruza Sharifovna</i>	
Разработка системы адаптивной генерации контрольных вопросов из учебных материалов на узбекском языке на основе гибридного подхода ИИ и таксономии Блума	162
<i>Бегалиев Жалолиддин Камолитдинович, Маматов Ислонбек Ильесович</i>	
Применение данных беспилотной авиации для обновления картографических данных	168
<i>Хакимов Дониёр Бахтиёр угли, Бурунова Муниса Баходировна</i>	
The Role and Significance of the Acmeological Approach in the Managerial Activity of School Principals.....	172
<i>Normurodova Aziza Zuxriddin qizi</i>	
Bo'lajak pedagoglarda tarbiya darslarini samarali tashkil etishga o'rgatish: mazmuni, shakli va metodlari ..	178
<i>Sheraliyeva Nasiba Alimkulovna</i>	

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy xulq-atvorni shakllantirishda ota-ona tarbiya uslublarining pedagogik imkoniyatlari.....	184
<i>Ashurova Aziza Erkinovna</i>	
Mintaqaviy sanoat korxonalarining biznes jarayonlarini tahlil qilish va baholashning zamonaviy usullari (BPM, Lean, Six Sigma yondashuvlari misolida)	188
<i>Azimova Maxfuza Rashidovna</i>	
O'zbekistonda turli etnik guruhlarda mehnat motivatsiyasining qiyosiy tahlili.....	193
<i>Erkinova Sevara Najmiddin qizi, Saidakbarova E'zozaxon Muzaffar qizi</i>	
"Geogebra" dasturi yordamida geometriya va matematik analiz kursini o'qitishda vizual tafakkurni rivojlantirish metodikasi.....	196
<i>Fayzullayeva E'zoza O'tkir qizi</i>	
Umumta'lim maktablarida raqamli transformatsiya texnologiyalarini qo'llashning zarurati.....	200
<i>Musurmanova Shodiya Xolmurotovna</i>	
Raqamli ta'lim texnologiyalari va sun'iy intellekt asosida ta'lim jarayonini takomillashtirish	204
<i>O'ktamov Madadjon O'ktam o'g'li, Boymurodova Shahzoda Alisher qizi</i>	
Gimnastikada akrobatik mashqlarni rivojlantirish metodikasi	208
<i>Raxmatova Nodira Muxtorjon qizi</i>	
Suggestiv metodlar asosida xulqi og'ishgan bolalar uchun tarbiyaviy mashg'ulotlarni loyihalash	212
<i>Shermatova Manzura Ikromjanovna</i>	
Tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tayyorlov guruh tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorlash ...	216
<i>Sanayeva S. B., Toshqulova Z. U.</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida ekologik tafakkurni rivojlantirishning dolzarbligi.....	220
<i>Yaxshiboyeva Nargiza Rustamqulovna</i>	
Понятие искусственного интеллекта в контексте образования и его педагогические функции	224
<i>Каримова Сабина Собировна</i>	



VAQTNI BOSHQARISH HAMDA TO'G'RI TAQSIMLASHNING PEDAGOG HAYOTI VA FAOLIYATIDAGI AHAMIYATI

Tursunova Nilufar

Xalqaro innovatsiyon universiteti

Pedagogika kafedrasida katta o'qituvchisi, mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada vaqtni boshqarish hamda to'g'ri taqsimlashning pedagog hayoti va faoliyatidagi ahamiyatiga oid fikr, mulohazalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: "Work-life balance", AQSHda rasmiy ishbilarmonlik, terminologiya, sotsiolog, Arlie Hochschild o'zining "The Second Shift", "maktab yoki universitet binosi", raqamli qaramlik, HEMIS tizimi, LMS kabi platformalar, elektron pochta, "Professional Burnout".

Abstract: This article presents thoughts and comments on the importance of time management and proper distribution in the life and work of a teacher.

Key words: "Work-life balance", formal business in the US, terminology, sociologist, Arlie Hochschild in her "The Second Shift", "school or university building", digital addiction, HEMIS system, platforms such as LMS, emails, "Professional Burnout".

Аннотация: В данной статье представлены размышления и комментарии о важности управления временем и его правильного распределения в жизни и работе учителя.

Ключевые слова: "баланс между работой и личной жизнью", формальный бизнес в США, терминология, социолог, Арли Хохшильд в своей книге "Вторая смена", "школьное или университетское здание", цифровая зависимость, система HEMIS, платформы, такие как LMS, электронная почта, "профессиональное выгорание".

KIRISH

Pedagogik faoliyatda vaqtni to'g'ri boshqarish ("time management") nafaqat ish unumdorligini oshirish, balki ta'lim sifatini ta'minlovchi fundamental omildir. Zamonaviy pedagogning ish kuni faqatgina auditoriya mashg'ulotlari bilan cheklanmay, o'quv-uslubiy tayyorgarlik, ilmiy tadqiqotlar va talabalar bilan individual ishlash kabi ko'p qirrali vazifalardan iborat. Vaqtning to'g'ri taqsimlanishi o'qituvchiga har bir darsning mazmunini chuqur tahlil qilish, innovatsion metodlarni dars jarayoniga tatbiq etish va o'z ustida muntazam ishlash imkoniyatini beradi. Aks holda, yuqori ish yuklamasi va betartib vaqt taqsimoti "professional toliqish" (yoki burnout) holatiga olib kelib, pedagogning kreativ salohiyatini so'ndirishi mumkin.

Shuningdek, vaqtni samarali boshqarish pedagogning shaxsiy hayoti va kasbiy majburiyatlari o'rtasidagi muvozanatni ("work-life balance") ta'minlaydi. Vaqtni qadrlash va uni strategik rejalashtirish pedagogning nafaqat bilim beruvchi, balki jamiyat uchun namuna bo'ladigan zamonaviy lider sifatidagi nufuzini belgilaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

"Work-life balance" – ish va shaxsiy hayot muvozanati iborasining fanga kirib kelishi 1970-yillarning oxiri va 1980-yillarga borib taqaladi. Shu yillarda bu ibora ilk bor Buyuk Britaniyada paydo bo'lgan. Bu tushuncha aniq bir shaxs tomonidan fanga "ixtiro" sifatida kiritilmagan, balki ayollar huquqlari harakati va sotsiologik tadqiqotlar natijasida muomalaga kirgan. Dastlab 1986-yilda AQSHda rasmiy ishbilarmonlik terminologiyasiga kiritilgan. Sotsiologlar, masalan, Arlie Hochschild o'zining "The Second Shift" asarida ish va uy majburiyatlari o'rtasidagi ziddiyatlarni ilmiy asoslab berishda ushbu iboradan foydalangan.

Kasb turlari orasida pedagoglar ushbu balansni eng ko'p yo'qotadigan guruhlardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, o'qituvchilarning 70-80 foizi ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi chegara buzilganidan shikoyat

qiladi. Chunki o'qituvchi ish vaqti tugagach ham dars konspektlari tayyorlash, talabalar ishini tekshirish va ilmiy maqolalar yozish bilan band bo'ladi. Ish "maktab yoki universitet binosi" bilan cheklanmaydi va muttasil davomiy xarakterga ega bo'ladi.

Bundan tashqari, pedagogika – doimiy muloqot va psixologik energiya talab qiladigan soha hisoblanadi. Kun davomida yuzlab talabalar yoki o'quvchilar bilan muloqot qilish o'qituvchini ruhan toliqtiradi. Raqamli qaramlik ham bugungi kunda pedagoglarda ish va hayot balansini yo'qotishga olib keluvchi sabablardan biri sifatida sanab o'tilishi o'rinnidir, chunki Telegram guruhlari, HEMIS tizimi, LMS kabi platformalar va elektron pochta orqali talabalar va ma'muriyat bilan 24/7 aloqada bo'lish shaxsiy vaqtini buzib o'tadi. Pedagog hayoti va faoliyati o'rtasida balansning yo'qolishi natijasida olimlar tomonidan "professional burnout", ya'ni kasbiy yonish holati sodir bo'lishi mumkin. Pedagoglarda bu holat dars sifatining pasayishiga, talabalarga nisbatan befarqlikka va surunkali charchoqqa olib keladi.

Rivojlangan davlatlarda, masalan, Finlyandiya yoki Daniyada pedagoglarning ish va shaxsiy hayot muvozanatini saqlash uchun "right to disconnect", ya'ni ishdan so'ng aloqaga chiqmaslik huquqi qonunan himoya qilinadi.

"Professional burnout" atamasi ilmiy muomalaga 1974-yilda kirib kelgan. Bu tushunchaning paydo bo'lishi va rivojlanishi quyidagi ikki bosqich bilan bog'liq deb talqin qilinadi:

Birinchi bosqich. 1974-yilda amerikalik psixolog va psixoanalitik Gerbert Freydenberger ushbu termini birinchi bo'lib qo'llagan. U bepul tibbiy klinikalarda ishlaydigan ko'ngillilarni kuzatib, ulardagi surunkali charchoq, motivatsiyaning yo'qolishi va hissiy sovuqlikni "burnout" deb atagan. Psixoanalitik bu holatni asosan "yordam beruvchi kasblar", ya'ni shifokorlar, hamshiralar va pedagoglar vakillarida uchratgan.

Ikkinchi bosqich. 1980-yillarda psixolog Kristina Maslach bu tushunchani kengaytirdi va uni o'lchash uchun maxsus metodika yaratishga muvaffaq bo'ldi. U "burnout"ni uchta asosiy komponentga ajratdi. Bular:

- emotsional toliqish – bunda hissiy resurslarning tugashi kuzatiladi;
- depersonalizatsiya – mijozlarga yoki talabalarga nisbatan salbiy, befarq munosabatda bo'lish sodir bo'ladi;
- kasbiy muvaffaqiyatning pasayishi – o'z ishining natijasidan qoniqmaslik paydo bo'ladi.

2019-yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) rasman "burnout"ni kasallik emas, balki "muvaffaqiyatli boshqarilmagan surunkali ish joyidagi stress natijasida yuzaga keladigan kasbiy fenomen" deb tasniflagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Pedagoglarda ushbu holatning oldini olish uchun qo'llaniladigan zamonaviy usullar, masalan, mindfulness yoki detachment haqida qisqacha ma'lumot berib o'tishni lozim deb topdik. Pedagoglarda kasbiy yonish (burnout)ning oldini olishda dunyo miqyosida samarali hisoblangan ikki asosiy strategiya mavjud. Bular "mindfulness", ya'ni "ongli diqqat", va "psychological detachment", ya'ni "psixologik uzilish" strategiyalari hisoblanadi.



1-rasm: Pedagoglarning "burnout" holatlari

"Mindfulness", ya'ni "ongli diqqat va xotirjamlik" usuli pedagogga hozirgi lahzada o'z his-tuyg'ulari va fikrlarini hukm qilmasdan kuzatishni o'rgatadi. Usulning mazmuni shundan iboratki, o'qituvchi dars jarayonida yoki tanaffusda o'z stress darajasini nazorat qiladi. Masalan, talaba bilan ziddiyatli vaziyat yuzaga kelsa, darhol reaksiya bermasdan, "uch soniya to'xtash" va nafas mashqini bajarish orqali hissiy barqarorlikni saqlaydi. Pedagog uchun usulning foydasi shundaki, diqqatni jamlash qobiliyati oshadi, ishga nisbatan "avtopilot" holatidan chiqib, har bir darsdan zavq olishni o'rganadi. Bu usul, ayniqsa, kognitiv yuklama yuqori bo'lgan paytda miyaning dam olishiga yordam beradi, deb ta'riflanadi.



“Psychological detachment”, ya’ni “psixologik uzilish” usuli pedagogning ish vaqti tugagandan so’ng ish haqidagi fikrlardan butkul uzoqlashish qobiliyatidir. Usulning mazmuni – ish binosidan chiqishingiz bilan “o’qituvchi” roldan “shaxs” roliga o’tishdir. Bu shunchaki jismoniy ketish emas, balki miyani dars ishlanmalari, tekshirilmagan ishlar yoki ma’muriy muammolar haqida o’ylashdan to’xtatishdir.

Bugungi kunda ritual yaratish, raqamli gigiyena kabi usullar ham pedagoglar uchun foydali sanaladi. Masalan, ritual yaratish usulida ishdan uyga qaytishda ma’lum bir musiqani tinglash yoki kiyimni almashtirish orqali miyaga “ish tugadi” degan signal berish taklif etiladi. Yoki raqamli gigiyena usulida ishdan keyin Telegram guruhlari bildirishnomalarini o’chirib qo’yish tushuniladi. Bu strategiyalar “hissiy batareyani” qayta quvvatlash uchun zarurdir. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, psixologik uzilishni bajara oladigan pedagoglar ertasi kuni yangi g’oyalalar bilan darsga kirishadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Dars jarayonida vaqtni to’g’ri taqsimlash va uni “his qila olish” – bu pedagogning professional mahorati-ning eng muhim ko’rsatkichlaridan biridir. Bu nafaqat darsni reja bo’yicha yakunlash, balki o’quv jarayonining psixologik iqlimiga ham bevosita ta’sir qiladi. Vaqtni to’g’ri boshqarishning pedagog faoliyatidagi asosiy samaralari quyidagilarda namoyon bo’ladi: Dars maqsadlariga to’liq erisha oladi. Vaqtni his qiladigan pedagog darsning har bir bosqichi – kirish, yangi mavzu bayoni, mustahkamlash va xulosa uchun ajratilgan daqiqalarni nazorat qila oladi. Bu esa mavzuning “chala” qolib ketishidan yoki shoshma-shosharlik bilan yakunlanishidan himoya qiladi. Talabalarning diqqatini boshqarish imkoniyatiga ega bo’ladi. Inson miyasi ma’lum vaqt oralig’ida, odatda, 15–20 daqiqa davomida diqqatni yuqori darajada ushlab tura oladi. Vaqtni to’g’ri taqsimlaydigan o’qituvchi darsning eng muhim qismini talabalarning diqqati eng yuqori bo’lgan vaqtga to’g’rilaydi va charchoq sezila boshlaganda metodni o’zgartiradi. Masalan, ma’ruzadan amaliy o’yinga o’tadi.

Psixologik xotirjamlik va ishonchga erisha oladi. Vaqtni nazorat qila olmaydigan pedagog dars oxiriga kelib shoshib qoladi, bu esa uning nutqida va harakatlarida asabiylikni keltirib chiqaradi. Vaqtni his qiladigan o’qituvchi esa xotirjam bo’ladi, bu xotirjamlik talabalarga ham o’tadi va darsda ijobiy o’quv muhiti shakllanadi. “Refleksiya” jarayoni uchun imkoniyat yaratadi. Darsning eng muhim qismi – bu yakuniy xulosa va qayta aloqa (feedback). Vaqtni to’g’ri taqsimlash dars oxirida talabalarning savollariga javob berish va o’tilgan mavzuni hayot bilan bog’lash uchun “zaxira vaqt” yaratadi. Aks holda, dars qo’ng’iroq chalinishi bilan to’satdan uzilib qoladi va bilimlar tizimlashmaydi. Pedagogning nufuzi oshadi va professionalizmga erishadi. Vaqtni qadrlaydigan va darsni o’z vaqtida boshlab, o’z vaqtida tugatadigan pedagog talabalar ko’z o’ngida tartibli va mas’uliyatli lider sifatida gavdalanadi. Bu talabalarni ham vaqtga nisbatan hurmat bilan yondashishga o’rgatadi.

Pedagogik faoliyatda vaqtni to’g’ri taqsimlash va vaqtni his qila olish ko’nikmalarini samarali rivojlantirish uchun bir qancha amaliy tavsiyalar beriladi. Shulardan ayrimlarini keltirishni lozim deb topdik.

- Pedagoglar uchun “Vaqt hissi” mashqi – 80 daqiqalik darsni 4 ta 20 daqiqalik bloklarga ajratish.
- Har bir blok tugashini soatga qaramasdan sezishga harakat qiling.
- Taymerdan foydalanish orqali amaliy mashg’ulotlar paytida talabalarga “Sizda 7 daqiqa vaqt bor” deb aniq chegara qo’yish ham ularni, ham sizni vaqtni his qilishga o’rgatadi.

Qisqacha xulosa

Oliy ta’lim tizimida pedagoglarning vaqt me’yorlarini optimallashtirish va ish yuklamasini oqilona taqsimlash ta’lim sifatini oshirishning strategik omili hisoblanadi. Xalqaro tajriba va modernizatsiya: rivojlangan davlatlar oliy ta’lim tizimida qo’llaniladigan “40-40-20” modeli (tadqiqot, o’qitish va xizmat) pedagogning auditoriya yuklamasini kamaytirish orqali dars sifati va ilmiy mahsuldorlikni oshirishga xizmat qiladi. O’zbekiston OTMLarida ham “miqdor” ko’rsatkichidan “sifat” ko’rsatkichiga o’tish jarayoni aynan auditoriya soatlarini optimallashtirishni taqozo etadi. Pedagogik faoliyatda work-life balance (ish va shaxsiy hayot muvozanati)ning buzilishi professional burnout (kasbiy yonish) fenomenini keltirib chiqaradi.

Tadqiqotlarda ko’rsatilishicha, mindfulness va psychological detachment strategiyalarini o’quv jarayoniga tatbiq etish pedagogning emotsional resurslarini saqlab qolish va dars jarayonida yuqori motivatsiyani ta’minlashning asosiy vositasidir. Dars jarayonida vaqtni his qilish va uni to’g’ri segmentlash pedagogning professional kompetensiyasi bo’lib, u talabalarning diqqat-e’tiborini samarali boshqarish, o’quv maqsadlariga tizimli erishish va dars oxirida sifatli qayta aloqa (feedback) o’rnatish imkonini beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagoglarning auditoriya yuklamasini kamaytirishga doir chora-tadbirlar nafaqat o’qituvchining jismoniy charchoq’ini kamaytiradi, balki unga yangi innovatsion metodikalar ustida ishlash, raqamli texnologiyalarni o’zlashtirish va fundamental tadqiqotlar bilan shug’ullanish uchun zarur akademik

erkinlikni taqdim etadi. Umuman olganda, oliy ta'limda vaqt me'yorlarini pedagogning darsga tayyorgarligi va ilmiy izlanishi foydasiga qayta ko'rib chiqish zamonaviy, raqobatbardosh va yuqori intellektual salohiyatga ega kadrlarni tayyorlashning asosiy kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. Ta'lim to'g'risida: [2020-yil 23-sentyabrdagi O'RQ-637-son]. – Toshkent, 2020. <https://lex.uz/docs/-5013007>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida: [2017-yil 20-apreldagi PQ-2909-son]. – Toshkent, 2017. <https://lex.uz/docs/-3171590>
3. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023. – 41-, 50-moddalar.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida: [2018-yil 5-sentyabrdagi PF-5538-son]. – Toshkent, 2018. <https://lex.uz/docs/-3893445>
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish to'g'risida: [2023-yil 26-maydagi PF-79-son]. – Toshkent, 2023. <https://lex.uz/docs/-6476175>
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida: [2017-yil 15-martdagi 140-son]. – Toshkent, 2017.
7. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. I jild. – Toshkent: Fan, 1981. – 464 b.
8. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Abdulla Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. – 224 b.
9. Abu Rayhon Beruniy. Tanlangan asarlar. I jild. Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar. – Toshkent: Fan, 1968. – 488 b.
10. Alisher Navoiy. Mahbub ul-qulub. Mukammal asarlar to'plami. 14-jild. – Toshkent: Fan, 1998. – 260 b.
11. Allen D. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. – New York: Viking, 2001. – 267 p.
12. Allen D. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. – New York: Penguin Books, 2015. – 352 p.
13. Az-Zarnujij. Ilm olish yo'li. – Toshkent: Movarounnahr, 2005. – 96 b.
14. Brown T. Change by Design: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation. – New York: Harper Business, 2009. – 272 p.
15. Buxoriy, Abu Abdulloh Muhammad ibn Ismoil. Al-Jome' as-sahih. I jild. – Toshkent: Qomuslar bosh tahririyati, 1991. – 560 b.
16. Cirillo F. The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work. – New York: Currency, 2018. – 160 p.
17. Clear J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. – New York: Avery, 2018. – 320 p.
18. Munavvarqori Abdurashidxonov. Tanlangan asarlar. – Toshkent: Ma'naviyat, 2003. – 240 b.
19. Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. – New York: Grand Central Publishing, 2016. – 304 p.
20. Nishanova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlashni shakllantirishning psixologik asoslari: Psixol. fan. dok. ... diss. – Toshkent: O'zMU, 2005. – 320 b.
21. Olimov S. Sharq mutafakkirlari vaqt va uning qadri haqida. – Toshkent: O'zbekiston, 2004. – 120 b.
22. Yusuf Xos Hojib. Qutadg'u bilig (Saodatga yo'llovchi bilim). – Toshkent: Yulduzcha, 1990. – 250 b.
23. O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. <https://lex.uz>
24. Gleb Arkhangelsky Time Management School. <https://tmliga.ru>
25. Google Scholar. <https://scholar.google.com>
26. <https://www.ipsos.com>
27. <https://scientists.uz>

- 
- 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. №4(4)

© 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.